

Chapitre sur le modèle structural de la psyché selon la psychologie analytique tiré du livre : Bordeleau, D. (2011). Les Personnages de contes de fées en nous : analyse psychologique de Blanche-Neige, Cendrillon, et les autres. Groupéditions.

Dr Daniel Bordeleau

Les personnages de contes de fées en nous

Analyse
psychologique de
Blanche-Neige,
Cendrillon
et les autres



GROUPÉDITIONS

Résumé

Dans *Les personnages de contes de fées en nous*, l'auteur, Dr Daniel Bordeleau, médecin et psychanalyste, présente les interprétations minutieuses de dix récits : les contes de Blanche-Neige, de Cendrillon, de l'Homme à la peau d'ours, des Trois plumes et du Fiancé bandit, le film *Le silence des agneaux*, le mythe de Narcisse et Écho, le récit biblique de Jonas et la fable du Lièvre et du hérisson. Explorer la signification des contenus de ces narrations, c'est avant tout faire un voyage au cœur de soi-même.

L'origine des contes de fées remonte à des milliers d'années, pourtant ils nous captivent toujours. C'est qu'ils portent, sous des apparences anodines, des processus complexes et profonds du développement humain. Ce livre permet de découvrir comment les images et les interactions entre les personnages de ces récits correspondent à des patterns de comportement typiquement humains qui transcendent le temps; ils demeurent d'actualité et le resteront dans le futur.

Cet ouvrage constitue une véritable initiation à la psychologie, à la symbolique et à la méthode de l'interprétation psychologique dans une perspective intégrative bio-psycho-spirituelle. Ce livre interpellera particulièrement le professionnel de la relation d'aide pour qui une connaissance approfondie des comportements humains revêt suffisamment d'importance pour souhaiter aller au-delà des signes et des symptômes.

La psyché selon la psychologie analytique

Ce texte se veut un outil de référence portant sur les notions de base de la psychologie analytique. Pour vous les représenter, vous êtes invités à imaginer la visite guidée d'un édifice. Elle se fera selon un aller-retour débutant par une exploration du modèle structural de la psyché tel que conçu par la psychologie analytique. Dans un premier temps, nous emprunterons une « direction » allant de l'extérieur vers l'intérieur. Cette orientation du haut vers le bas nous conduira dans les profondeurs de la psyché, près de nos origines. Le retour s'effectuera dans le sens inverse via un modèle du développement bio-psycho-spirituel.

Modèle structural : Visite guidée

La visite débute à l'extérieur parce que, de cette façon, on peut prendre en considération la façade de l'édifice. La devanture correspond à la ligne de démarcation entre l'extérieur et l'intérieur. Cela correspond au seuil indiqué par un trait horizontal de couleur verte de la figure 1.1.

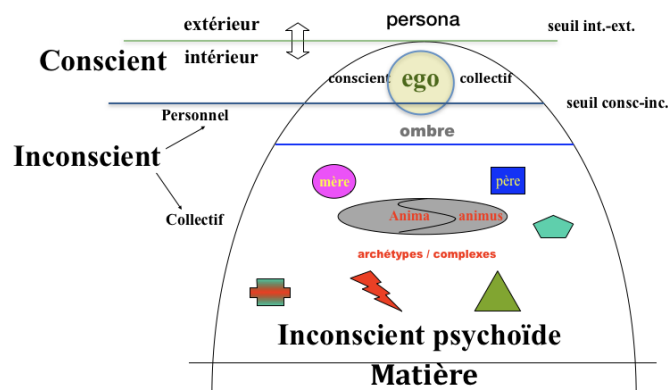


Figure 1.1 Modèle structural de la psyché

Cette frontière délimite ce qui appartient à l'organisme par opposition à ce qui lui est extérieur ou étranger. La façade a pour fonction de permettre le rapport entre ce qui est à l'intérieur et ce qui est à l'extérieur. Ce rapport peut être de diverses natures. La façade peut permettre tout autant de créer un lien avec l'extérieur que de s'en protéger. La fonction psychique qui lui correspond se nomme la « *persona* ».

Persona

Le mot « *persona* » provient du latin et signifie « masque d'acteur ». Il s'agit d'une fonction psychique permettant *d'entrer en relation avec le monde extérieur*. La *persona* correspond aux différents statuts et aux rôles qu'un individu est amené à assumer. Même s'il existe un lien entre masque et *persona*, cette fonction ne doit pas être confondue avec l'idée d'un masque dont la fonction serait le camouflage. On peut toujours se cacher derrière un rôle, bien sûr, mais la notion de *persona* n'implique pas nécessairement une cachette. La *persona* ne correspond pas automatiquement à la notion bien connue de *faux self* de Winnicott¹ non plus. Bien que l'aspect extérieur en fasse partie, le concept de *persona* dépasse de beaucoup la notion d'apparence.

La *persona* correspond à l'état de corps et d'esprit permettant d'assumer la tâche à laquelle nous nous consacrons. Par exemple, pour lire ce que vous lisez en ce moment et y comprendre quelque chose, il vous faut vous mettre dans un certain état d'esprit. Pour vous faciliter la tâche, vous avez peut-être adopté une certaine position corporelle qui, pour vous, facilite la lecture. L'état d'esprit et la position corporelle forment votre *persona* actuelle, soit une *persona* de lecteur. Si elle est bien adaptée, vous devriez être en mesure d'entrer adéquatement en relation avec cet élément du monde extérieur qu'est le contenu de ce livre.

Pour saisir la complexité du concept de *persona*, imaginons que vous êtes une femme vivant en couple, mère de deux enfants, et que vous exercez la profession d'enseignante. Le matin, vous adoptez une *persona* de mère de famille pendant que vous préparez les enfants pour l'école. Un peu plus tard, vous faites face à une classe d'étudiants devant laquelle vous présentez une tout autre attitude, soit votre *persona* d'enseignante. À l'heure du lunch, avec vos collègues, vous faites votre troisième manière de vous comporter : une *persona* de collègue de travail. Durant la soirée de cette même journée, alors que vous êtes avec votre conjoint, il est probable (et même souhaitable) que vous ayez une quatrième manière de penser et de vous comporter; vous serez alors en lien avec votre *persona* d'amante. Toutes ces variations sont des «masques» nécessaires à l'adaptation qui, elle, favorise une relation appropriée avec les différentes facettes du monde extérieur.

Une *persona* flexible se manifeste par la capacité d'adaptation aux variations des circonstances extérieures. Une *persona* rigide résulte d'une identification trop exclusive de l'ego avec un seul rôle. Il y aura alors un manque d'adaptation qui résultera en des conséquences négatives. Imaginons par exemple un chef d'entreprise qui ne parvient pas à se départir de son « masque » de dirigeant. Les membres de sa famille risquent de subir les conséquences négatives d'une attitude autoritaire qui, bien qu'adéquate au travail, devient déplacée quand elle est appliquée au mauvais endroit.

La *persona* permet la relation avec le monde extérieur alors que l'*anima/animus* remplit une fonction analogue au regard du monde intérieur. Il est souhaitable qu'un équilibre suffisant puisse exister entre ces deux fonctions. Nous aurons l'occasion de voir comment un surinvestissement dans la *persona* accompagne souvent un sous-investissement dans l'*anima/animus*. Le conte *L'homme à la peau d'ours* illustre bien cette problématique.

¹ Winnicott, D. W. (1990), *La nature humaine*, Paris, Ed. Gallimard, p. 142 et suivantes.

Je vous invite maintenant à entrer à l'intérieur de l'édifice. Nous franchissons ainsi le seuil entre l'extérieur et l'intérieur. Nous accédons alors à un étage relativement vaste et bien éclairé qui se nomme le *conscient*.

Conscient

Comme son nom l'indique, le conscient est formé de ce dont la personne est consciente ou, plus précisément, de ce qui est facilement accessible à la perception consciente. Pour bien saisir ce qui se passe à cet étage, il faut s'arrêter brièvement à la relation entre la perception et la conscience. La conscience est transcendante par rapport à la perception : cela signifie que la conscience inclut la perception et la dépasse en lui conférant une signification. Prenons des exemples simples. Vous êtes assis à une table de restaurant. Vous percevez que votre pied repose sur une protubérance sous la table. Vous êtes confortable jusqu'à ce que votre voisin vous fasse remarquer que votre pied s'appuie sur le sien ! Votre perception sensorielle demeure la même, mais le sens à y donner vient de changer considérablement. Un autre exemple : il peut être agréable de percevoir les effets de l'accélération au volant d'une automobile dotée d'un puissant moteur. Cette perception sera grandement modifiée par la conscience écologique des effets néfastes des émissions de CO₂ produite par ce moteur. Dans ces deux cas, la situation objective demeure la même avant et après la conscientisation. La situation subjective est modifiée par la prise de conscience.

En prenant le rapport perception/conscience dans l'autre sens, imaginons une situation où vous êtes frustrés par ce que les autres possèdent. Votre perception est alors d'être malheureux et vous ressentez douloureusement un manque. Tout à coup, vous prenez conscience de l'influence de l'envie qui vous tenaille et qui donne une orientation négative à vos perceptions. Grâce à cette prise de conscience, l'état d'esprit sous-tendant votre regard se modifie et vous pouvez déplacer votre attention vers ce que vous possédez plutôt que vers les possessions enviables des autres. Votre état intérieur change. Vous devenez plus présent à vous-même. Vous pouvez alors être davantage conscient de vous-même, percevoir différemment vos avoirs et, souhaitons-le, en être satisfait.

Revenons à notre visite du champ conscient. Dans cet espace, l'ego occupe le centre alors que ce qui l'entoure constitue le conscient collectif.

Conscient collectif

On remarque d'abord que le conscient collectif occupe la majeure partie de l'espace conscient. Il correspond à l'ensemble des mœurs et des coutumes qui nous touchent de près parce qu'elles font partie intégrante de la collectivité à laquelle nous appartenons. Ces éléments forment une grande part de notre conscience. Il faut faire un effort assez grand pour distinguer ce qui est propre à un individu de ce qui appartient à son groupe et à sa culture. Les valeurs morales font partie de cet ensemble. Ainsi, les interdits et les permissions, « ce qui se fait et ce qui ne se fait pas », et la manière de le faire ou de l'éviter sont des exemples d'éléments qui appartiennent à la collectivité. Chaque personne agit en fonction de ces préceptes sans trop s'en rendre compte, sans pour autant que l'on puisse dire qu'il s'agit d'éléments de l'inconscient. La facilité d'y avoir accès fait la différence entre ce qui appartient au conscient par rapport à ce qui loge dans

l'inconscient. Il suffit en effet de se retrouver à l'étranger pour devenir davantage conscient de nos manières d'être et de nous comporter, par comparaison avec celles des autres.

Ainsi, en empruntant des formulations à Ken Wilber, nous constatons qu'en plus d'une vue *singulière* de la conscience, nous pouvons voir comment la conscience existe au *pluriel* — en tant que partie d'un groupe, d'une communauté, d'un collectif. Et, de la même manière que nous pouvons regarder l'intérieur et l'extérieur d'un individu, nous pouvons aussi regarder à l'intérieur et à l'extérieur du collectif. Nous pouvons essayer de comprendre n'importe quel groupe de gens à partir de l'intérieur, par une forme de résonance sympathique de compréhension mutuelle, ou nous pouvons essayer de les regarder à partir de l'extérieur, d'une manière détachée et objective. Les deux perspectives sont utiles en autant que nous tenions compte de chacune².

À l'intérieur du conscient collectif se trouvent des variantes de nos « visions du monde ». Celles-ci réfèrent aux différentes *manières de voir* l'environnement qui ont occupé notre conscience durant une certaine période de temps au cours de notre développement. Pour résumer de façon succincte, disons que durant l'enfance la perspective a d'abord été archaïque, puis dominée par la pensée magique ; celle-ci fut remplacée par un point de vue mythique qui a cédé progressivement la place à une capacité rationnelle. Le conscient collectif de l'adulte est généralement dominé par la raison, mais il contient aussi ce qui reste des autres points de vue qui l'ont habité.

On y trouve également les structures éthiques, les valeurs et les modes relationnels tenus en commun par ceux qui forment ce collectif, que celui-ci soit la famille, le groupe des pairs, une corporation, une organisation, une tribu, une ville, une nation ou la planète entière. *L'intérieur du collectif* est décrit avec le langage du « nous » (nous, les Québécois; nous, les francophones; nous les Haïtiens-Québécois-francophones; etc.) et inclut tous les items *intersubjectifs* que l'on peut expérimenter quand on fait réellement partie d'une culture donnée. *L'extérieur du collectif* comprend toutes les structures objectives et les institutions sociales du collectif, tels les édifices physiques, les infrastructures, les bases techno-économiques (mode d'alimentation, monde industriel, systèmes informationnels), les aspects quantitatifs de la société (les taux de naissance et de décès, les échanges monétaires, les données objectives), les modes de communication (écriture, télégraphe, téléphone, internet), et ainsi de suite. Tout cela forme un système social *inter-objectif*.

Pour en terminer avec la conscience *objective*, le philosophe français Pascal Engel nous serait utile avec sa « Chronique martienne » : « Il était une fois sur la planète Terre, des créatures qui entretenaient au sujet d'elles-mêmes la croyance suivante : qu'elles avaient une caractéristique spéciale, avoir un esprit, dont la propriété essentielle était l'intentionnalité. Celle-ci se manifestait selon eux par le fait que tous les états de cet esprit, et en particulier les états perceptifs, leur apparaissaient comme manifestant un certain *point de vue*, susceptible d'être saisi par eux “à la première personne” par des actes particuliers d'introspection. Ils appelaient cela *être conscients*³. » Cette première personne dont parle Engel correspond au « je », au « moi » ou à « l'ego ». Dans la perspective structurale utilisée pour notre visite actuelle, l'ego se situe au centre de la

² Wilber, Ken (1995), *Sex, Ecology, Spirituality*, Boston, Shambhala, chap. 5 et 6 en particulier.

³ Engel, Pascal (1994), *Introduction à la philosophie de l'esprit*, Paris : Découverte, p. 187.

conscience. Il s'agit de la sphère qui occupe le centre de l'espace éclairé dans lequel nous nous trouvons depuis notre entrée dans l'édifice. Nous allons nous en approcher davantage pour mieux en comprendre la nature et le rôle.

Ego

Bien que relativement petit par rapport à l'ensemble des éléments qui composent la psyché consciente, l'ego y occupe la place centrale et s'avère particulièrement important pour les humains comme le suggère Engel. Cette partie de la conscience possède un caractère proprement *individuel*. Ainsi, l'ego correspond à la dimension *subjective* d'une personne.

Intimement lié au sentiment d'identité, l'ego représente la capacité de conscience de soi. Il ne s'agit pas uniquement de la fonction qui permet d'être conscient, mais plus spécifiquement, d'être conscient de soi-même. Cette faculté serait exclusive aux humains. Beaucoup d'autres espèces animales peuvent vivre en contrôlant leur environnement. Elles montrent des signes d'émotions et de conscience, tout autant que de l'intentionnalité et de l'autocontrôle. Donc, beaucoup de caractéristiques semblables à ce que nous attribuons à l'humain. Toutefois, la différence se trouve dans la conscience d'être conscient, c'est-à-dire dans la conscience réflexive. La conscience d'être conscient permet de savoir que nous sommes ce que nous sommes. La langue anglaise utilise l'expression « *self reflective ego* », qui synthétise bien cette idée.

Pour Jung, « Il faut entendre par “Moi” l'élément complexe auquel se rapportent tous les contenus conscients. Il forme en quelque sorte le centre du champ de la conscience et, en tant que celui-ci embrasse la personnalité empirique, le moi est le sujet de tous les actes conscients personnels⁴. » Ce que Jung appelle la personnalité empirique correspond à notre personnalité telle que nous la percevons à première vue. Elle correspond à notre expérience de nous-même. L'ego réfère à l'expérience que l'on a de soi-même en tant que centre de la volonté, du désir, de la réflexion et de l'action volontaire. « La relation d'un contenu psychique avec le Moi constitue le critère de la conscience, car un contenu ne peut être conscient s'il n'est pas représenté au sujet⁵. » L'ego est comparable à un miroir par lequel doivent transiter les éléments tels que les sentiments, les sensations, les pensées, les perceptions ou les fantaisies pour ainsi devenir conscients. L'ego est donc un point focal à l'intérieur de la conscience. « L'intensité avec laquelle un contenu psychique est perçu et reflété par l'ego est le degré avec lequel il appartient au champ de la conscience⁶. » L'intensité de ce reflet correspond à un niveau de profondeur de conscience du sujet par rapport à l'élément reflété. Ainsi, on peut avoir *vaguement* conscience de quelque chose ; on peut aussi en être *pleinement* conscient. Ces termes traduisent bien l'expérience commune à chacun de nous de cette différence dans l'intensité de la conscientisation.

La relation du complexe de l'ego avec les contenus psychiques forme le critère de sa conscience — parce qu'on est conscient *de* quelque chose et qu'il doit y avoir un sujet qui prenne conscience de ce quelque chose. La conscience est donc le résultat d'un

⁴ Jung, C. G. (1983), *Aion*, Paris : Albin Michel, p. 15.

⁵ Jung, C. G. (1983), *Aion*, Paris : Albin Michel, p. 15.

⁶ Stein, Murray (1998), *Jung's Map of the Soul*, Peru, Illinois : Open Court Publishing Co., p. 15.

rapport dialectique. Ainsi, dans ce rapport, l'ego est le sujet à qui les contenus psychiques sont présentés. On le voit, la conscience implique davantage que la connaissance. Conscience, signifie une connaissance intégrée à l'intérieur d'une personne et une reconnaissance de l'intégration de cette connaissance.

Identité

L'aspect le plus capital de l'ego est l'identité. Exprimée avec la plus grande simplicité, l'identité correspond à « ce que je suis ». Mais comment déterminer sur quoi se base le sentiment qui permet de savoir ce que je suis ? Je possède, comme vous, des documents officiels (passeport, permis de conduire, etc.) qui certifient que la personne dont la photo apparaît sur le document correspond au nom inscrit sur le même document. Les années ont passé, la photo a beaucoup changé, le nom est resté identique. Néanmoins, malgré ces changements objectifs de l'aspect extérieur, j'ai conservé le même sentiment d'identité personnelle. Au plan subjectif, j'ai gardé le sentiment d'être « moi » et la conviction que ce moi corresponds à mon nom. Pourtant, il y a plusieurs personnes qui portent le même. Mais ces gens ne sont pas « moi ». Et même s'il existait une personne physiquement identique, un sosie portant le même nom, nous serions quand même différents *subjectivement*.

Sur quoi se fonde cette différence ? Elle s'appuie sur un processus d'identification. Le complexe de l'ego, comme tous les complexes (qui seront définis plus loin), se forme par association. L'ego possède la capacité de retenir certains éléments qui se présentent à la conscience et de s'y associer fortement. À partir de l'établissement de cette association, l'ego se reconnaîtra lui-même comme étant *identique* à cet élément. C'est ce qui nous fait dire parfois : « C'est bien moi » de faire ceci ou cela, de penser et d'agir d'une telle façon. Par contre, l'élément contraire à l'élément auquel le Moi est identifié, est clivé puis refoulé dans l'inconscient personnel. L'identification à un élément en particulier et le refoulement de son contraire contribuent à la formation d'une identité claire et à l'entretien d'un sentiment non équivoque de « qui je suis ». Par exemple, un enfant vous dira avec beaucoup de détermination qu'il est « un garçon et pas une fille ». L'identité sexuelle est un élément très investi de l'identité personnelle. Ainsi, l'ego de ce petit garçon est fortement associé au masculin ; par contre, il insiste pour rejeter le féminin. Cette insistance est une manifestation du besoin de répression de l'élément contraire au masculin qu'est le féminin. Dans une autre sphère, un adulte politisé vous affirmera avec une fougue comparable qu'il est « de centre-gauche, et certainement pas de droite ». Une telle réponse indique que son affiliation politique fait partie des éléments sociaux auquel il s'identifie et auquel il s'associe intimement, et il en rejette la contrepartie pour assurer son association. On pourrait multiplier les exemples parce que les éléments qui forment l'identité sont abondants. C'est donc le processus d'identification qui permettrait de distinguer entre « moi » et mon sosie portant le même nom. Les chances sont grandes que ce dernier se serait identifié à d'autres éléments que ceux auxquels j'aurais associé ma propre identité.

Les exemples illustrant le processus d'identification ont été pris dans le rapport avec le monde extérieur. Toutefois, l'identification se fait également avec des éléments intérieurs. Ainsi, l'ego s'identifie partiellement avec la *persona*, il peut aussi être identifié à des complexes; certaines personnes peuvent s'identifier au corps, alors que d'autres

s'identifient davantage à l'intellect. Le sentiment d'identité est un mélange plus ou moins harmonieux de toutes ses possibilités d'identification. Il y a quelque chose d'éminemment fragile dans ce processus. Le sentiment d'identité fluctue entre la rigidité — je suis cela et uniquement cela — et le flou — qui suis-je ? où vais-je ? être ou ne pas être ? On peut toujours se dire, avec raison d'ailleurs, que ce à quoi nous sommes identifiés n'est pas véritable, n'est pas profondément authentique. Cela est d'autant plus vrai que l'authenticité de l'identité est toujours relative. Étant donné qu'il n'y a pas une définition parfaitement claire et nette de ce qu'est exactement être un homme ou une femme, mon identité d'homme ou de femme ne peut être qu'approximative. La même chose s'applique si je m'identifie à mon statut social et à mon rôle (identification à la *persona*). Comment définir si je suis un « vrai » médecin et m'appuyer solidement sur cette identité ? Même problème avec : *Suis-je une « vraie » mère* ? Pourtant quand une femme est occupée jour et nuit par un petit bébé, cette identification revêt une importance considérable, parfois vitale. La réponse identitaire ne peut pas être d'ordre strictement intellectuel. Elle est en bonne partie expérientielle. La mère occupée avec son bébé ne pourrait que difficilement définir son identité de mère. Cependant, elle se *sent* mère — et même trop mère parfois —, elle se *sait* mère tout en étant bien en peine de le définir exactement. Elle *est* mère, et elle le *sait* parce qu'elle le *sent*. Dans le même ordre d'idées, l'identité professionnelle n'est pas acquise avec l'obtention d'un diplôme, loin de là. Il arrive un moment où cette part de l'identité est acquise : la personne *est* alors thérapeute/plombier/notaire/infirmier... et elle le *sait* parce qu'elle le *ressent* en elle.

On le constate, l'identification de l'ego n'est ni simple ni permanente. En réalité, elle est en changement constant. Le sentiment d'identité d'une personne de 5 ans ne peut pas être le même que celui de la même personne à 62 ans. Fondamentalement, l'ego est un centre *virtuel* qui apparaît durant la petite enfance et qui change constamment tout au long de la vie. Prenez un moment pour vous arrêter aux caractéristiques vis-à-vis desquelles vous pouviez affirmer : « Ça, c'est bien moi ! » quand vous aviez seize ans, et comparez-les à ce que vous diriez maintenant...

Bien que le réseau d'associations qui définit l'identité d'une personne se modifie régulièrement au fil de son existence — ce qui est illustré symboliquement dans plusieurs contes —, il existe une persistance tout au long du processus. On peut imaginer qu'il existe un « noyau » au cœur du complexe de l'ego qui demeure constant ; c'est ce à quoi s'identifie ce noyau qui change. Ce noyau est nécessaire à l'acquisition de la position témoin qui caractérise la conscience réflexive. L'ego est la fonction qui permet de se regarder de l'extérieur tout en étant à l'intérieur.

Paradoxalement, ce sera le développement de la capacité de maintenir cette position témoin qui pourra permettre de réaliser, après bien des années de pratique méditative, que l'ego qui occupe cette position témoin est une illusion ! Une forme d'illusion pourtant essentielle pour parvenir à ce constat. Et ce n'est que parvenu à cette constatation consciente que l'adepte pourra comprendre que « pour la tradition, tout se passe comme si l'ego (et la pensée spéculative) était “une fonction qui s'est prise pour un individu”⁷. »

Bien que, d'un certain point de vue, l'ego soit une « illusion », il n'en demeure pas moins que plusieurs fonctions fort importantes lui sont associées. En plus de la fonction identitaire dont nous venons de parler, l'ego correspond au centre de la volonté, il est le

⁷ Chan, Yen (2006), *La voie du bambou*, Paris: Édition Almore, p. 96.

lieu de la prise de décision et du libre-arbitre. L'ensemble des fonctions psychiques repose sur une base biologique ; l'ego n'y fait évidemment pas exception.

Neuro-psychologie de l'ego

Bien que l'ego soit psychiquement parlant un centre virtuel, son existence doit nécessairement reposer sur une base neuronale. Or, les fonctions que l'on attribue à l'ego correspondent d'assez près à ce que, en neuropsychologie, on nomme les fonctions exécutives. Ces fonctions sont assurées par des réseaux neuronaux dont des connexions passent par les lobes frontaux. Considéré sous cet angle, l'ego correspond grosso modo à l'organisateur des fonctions exécutives. Ainsi, le circuit dorsolatéral du lobe frontal est impliqué dans *l'organisation et la planification des idées*. Il joue un rôle primordial dans la capacité de passer d'une idée à l'autre de façon harmonieuse. Ce circuit est donc responsable de la fluidité des idées et des concepts. Les *capacités attentionnelles et l'activation de la mémoire* sont également régulées par ce circuit. L'ensemble des capacités d'organisation, de planification, de modification ainsi que d'attention et de mémoire permettent à l'être humain de pouvoir apprendre, travailler adéquatement et de s'adapter. Le circuit dorsolatéral nous permet de penser consciemment à propos de nos expériences⁸, il est donc impliqué dans le mécanisme de la réflexion. Pour sa part, le circuit orbitofrontal est responsable de *l'inhibition et de la régulation*. Il est impliqué dans le *contrôle* de l'humeur et des pulsions de base et dans *l'auto-régulation* face à l'environnement, autant externe qu'interne. Les fonctions internes, telle l'humeur et les pulsions primaires agressives et sexuelles tirent leur origine du système limbique, principalement du noyau basolatéral de l'amygdale. Cette structure possède des connexions réciproques directes avec le cortex orbitofrontal. Les connexions entre l'amygdale et le cortex orbitofrontal font partie de l'aspect ouvert du système et sont d'une importance primordiale⁹. En effet, elles permettent l'exercice d'une régulation d'ordre personnelle et consciente sur les pulsions instinctives qui sont, elles, de l'ordre du collectif et, originellement inconscientes.

Certaines manifestations pathologiques consécutives à une atteinte des circuits frontaux, en particulier du circuit orbitofrontal, montrent par la négative l'importance des fonctions de l'ego. En effet, une atteinte sévère de la zone orbitofrontale entraîne un changement drastique des fondements identitaires de la personnalité d'un individu. Les gens qui connaissaient bien la personne avant le changement affirmeront sans peine que « ce n'est plus la même personne ». En termes d'identité, elle n'est plus identique à elle-même. L'apparence est la même, le nom est le même, mais le changement est tellement important qu'on en arrive à la conclusion que ça ne peut pas être la même personne. La base neurologique de ce que l'on nomme l'ego a été pathologiquement modifiée. Il s'agit évidemment d'un exemple extrême qui est présenté pour nous aider à mieux comprendre l'impact d'une altération majeure des fonctions de l'ego.

⁸ Wallin, David J. (2007), *Attachment in Psychotherapy*, New York: Guilford Press, p. 74.

⁹ Léger, Caroline (1996), *Circuits orbito-frontaux et applications psychiatriques*, Thèse non publiée.

Aspects qualitatifs de l'ego

On peut maintenant s'arrêter sur des nuances qualitatives à apporter sur l'ego. Qu'entend-t-on par un ego fort, par un ego faible? Murray Stein propose qu'un ego fort est capable d'entrer en contact et de se mouvoir à l'intérieur d'une vaste quantité de données (aspect cognitif). Il est capable de conserver sa position centrale sans trop se faire «déplacer» de cette position par l'émergence d'affects en provenance des autres complexes¹⁰. J'ajouterai à ces caractéristiques que la force de l'ego se manifeste dans la capacité de réflexion *personnelle*, traduisant ainsi la possibilité d'aller au-delà des opinions collectives, la capacité de dépasser les idées reçues. L'ego fort est en mesure de développer et d'exprimer un point de vue individuel à partir de son aptitude à différencier lui-même le bon grain de l'ivraie pour emprunter une image biblique. Cet aspect du processus de différenciation occupe une place importante dans le conte de Cendrillon.

À l'opposé, un ego faible possède peu de capacités pour traiter beaucoup d'informations en même temps, étant facilement distrait. Il montre aussi peu de motivation et une faible capacité de concentration. Il est excessivement influencé par les émotions et par les pulsions ; conséquemment, la faiblesse de l'ego entraîne un mauvais contrôle pulsionnel. Ayant peu d'accès à une capacité décisionnelle individuelle, la personne peut difficilement donner une direction qui convienne à ses besoins personnels. La conséquence en est qu'elle se comporte de manière répétitive, sans but à long terme et sans créativité. Il arrive que ce déficit de l'ego soit la conséquence d'une maladie mentale. À d'autres occasions, la faiblesse du moi est le résultat d'une identification de l'ego au rôle de malade et à l'inaptitude qui s'y associe.

Au-delà du clivage simpliste entre fort et faible, il y a lieu de remarquer la limitation de la puissance de l'ego. Il nous arrive de le constater : « C'est plus fort que moi! ». Cette expression traduit qu'il y a une pulsion en provenance de l'intérieur qui est ressentie comme plus forte que l'ego. Le Moi éprouve alors de la difficulté à y résister, nonobstant toute sa bonne volonté. Malgré l'illusion contraire, la liberté de l'ego est limitée. Il est constamment influencé par des stimuli psychiques autant internes qu'externes. Certains sont perçus consciemment, la plupart ne le sont pas. L'ego lui-même produit des stimuli orientés vers le maintien de la constance de sa propre identité. On qualifie ces stimuli de narcissiques puisqu'ils émanent de l'individu et y retournent. Dans cet ordre d'idées, l'ego mature a pour fonction de faire la distinction entre la réalité et les illusions, entre une identification avec l'idéal du moi et le moi réel. L'actualisation de cette fonction est un signe de maturité.

Avant de quitter l'étage de la conscience, j'attire votre attention sur certaines fonctions qui entourent de près le complexe de l'ego. Il s'agit des fonctions et attitudes décrites par Jung dans son étude de la typologie¹¹. Elles font partie du conscient de l'individu, bien qu'en général, une partie, dite inférieure, « baigne » dans l'inconscient personnel. Les quatre fonctions sont : la pensée, l'intuition, le sentiment et la sensation ; les attitudes sont l'introversión et l'extraversión. Je me limite à les mentionner ici puisqu'elles sont décrites avec plus de détails dans l'interprétation du conte *Les trois plumes*.

¹⁰ Stein, Murray (1998), *Jung's Map of the Soul*, Chicago : Open Court, p. 20.

¹¹ Jung, Carl G. (1983), *Les types psychologiques*, Genève : Georg & Cie.

Je vous invite maintenant à m'accompagner vers les étages « inférieurs » ! Faites attention à la marche au moment où nous descendons l'escalier qui nous mène aux premières strates de l'inconscient.

Seuil conscient/inconscient

Nous traversons ici le second seuil (figure 1.1) qui assure une certaine étanchéité entre le conscient et l'inconscient. Pour saisir l'importance de cette barrière, voici des exemples illustrant les deux extrémités d'un continuum. Il existe des gens chez qui cette frontière est étroitement fermée. Ces personnes ont un accès conscient très limité à ce qui se passe à l'intérieur d'elles-mêmes. De manière générale, elles sont caractérisées par des attitudes extérieures où dominent le contrôle, la rigidité, des tendances obsessionnelles et du perfectionnisme. Elles doivent vaincre de très fortes résistances afin d'accéder à l'inconscient et supportent mal les influences de l'inconscient. À l'autre extrémité du continuum se trouvent des gens chez qui la perméabilité du seuil pose le problème inverse. Ils sont caractérisés par une très grande instabilité, un manque de contrôle pulsionnel, de la difficulté à se définir eux-mêmes en raison d'un trop grand apport d'informations «non filtrés», conséquence de la perméabilité excessive du seuil. Ces personnes peuvent même faire l'expérience d'un état psychotique plus ou moins intense lorsque l'ouverture reste métaphoriquement ouverte trop longtemps ou trop grandement. Entre ces deux extrêmes, toutes les variations possibles font partie de notre vie ordinaire.

Dans sa dimension positive, la circulation entre le conscient et l'inconscient facilite la créativité. Ainsi, on dit des gens reconnus pour leur capacité de création artistique qu'ils possèdent un accès plus facile que d'autres aux contenus de l'inconscient. Ils sont donc plus facilement inspirés. En termes figuratifs, la relation entre le créateur et sa muse est plus libre et plus facilement accessible. L'aspect négatif de cette ouverture du seuil est le caractère destructif qui accompagne et compense parfois la créativité, assurant ainsi un certain équilibre. Pablo Picasso en fut un exemple célèbre. Il a fait preuve d'un immense talent de création; il a fait preuve d'une aussi grande capacité de destruction, en particulier dans son rapport avec les femmes de sa vie¹².

Mécanismes de défense

Dans une représentation structurale de la psyché, c'est au niveau du seuil que se situent les mécanismes de défense. Ces fonctions psychiques ont été nommées ainsi à partir d'une définition qui fait d'elles des moyens d'assurer la préservation du moi. À ce titre, les mécanismes de défense permettent une filtration de ce qui pourrait venir influencer le conscient de manière négative selon la perception du moi. Malgré leur appellation, la fonction des mécanismes de défense n'est pas uniquement défensive. En plus d'assurer l'équilibre homéostatique entre le conscient et l'inconscient, ces mécanismes constituent un moyen privilégié pour permettre la conscientisation en respectant la capacité de l'ego à intégrer des éléments de l'inconscient. Prenons par exemple le mécanisme de la projection et imaginons une personne «normale». Cette personne, tout comme vous et moi, a parfois l'impression que les gens la regardent d'une certaine manière. À l'occasion, il semble que cette manière signifie que les autres lui trouvent «une belle apparence». À d'autres moments, l'impression est que les gens la trouvent «laide». Avec

¹² Freeman, Judi (1994), *Picasso and the Weeping Women*, New York : Rizzoli.

un petit effort introspectif, cette personne est en mesure de se rendre compte que ce qu'elle voit dans le regard des autres correspond à ce qu'elle-même pense d'elle-même à ce moment-là. Le *retrait de la projection* permet de constater qu'avant le retrait, le jugement sur son apparence était contenu à l'intérieur de sa psyché mais n'était pas conscient. Il était alors projeté sur le regard des autres. La position consciente était que «les autres la trouvaient belle/laide». La position inconsciente était qu'elle se trouvait elle-même belle/laide. Une autre possibilité était qu'elle avait un besoin inconscient de se voir belle/laide dans le reflet de l'autre. La prise de conscience du mécanisme de défense et le retrait de la projection permettent de rendre conscient la position initialement inconsciente et de réaliser qu'elle-même se trouve belle/laide. Il s'agit bien sûr d'un exemple très simple; cependant, le même principe s'applique lorsque la situation est plus complexe. C'est l'effort introspectif à fournir qui est alors nettement plus intense. La capacité à fournir cet effort est un bon indicateur de la capacité de l'ego et de l'importance de la menace que constitue, pour l'ego, l'élément à intégrer.

Il n'y a pas lieu dans le contexte de cette visite guidée d'élaborer davantage sur les mécanismes de défense. Le visiteur intéressé pourra consulter d'excellents ouvrages sur la question, par exemple *Psychoanalytic Diagnostic* de Nancy McWilliam¹³ ou *The Analysis of Defense : The Ego and the Mechanisms of Defense Revisited*, par Joseph Sandler en collaboration avec Anna Freud¹⁴.

Inconscient personnel : L'ombre

En entrant dans cette zone, demeurez vigilant puisque, vous l'aurez sans doute remarqué, il y fait plus sombre. Cela est dû au fait que nous nous éloignons de la zone lumineuse qui caractérise symboliquement la conscience pour nous diriger vers les profondeurs que l'on dit plus ténébreuses. Cette zone s'appelle l'*ombre* par opposition justement à la lumière. Nous nous trouvons, d'une certaine manière, à l'ombre de l'ego.

L'ombre correspond à la partie inconsciente de la personnalité caractérisée par des traits et des attitudes, autant négatives que positives, qui font partie de la personne, mais que l'ego tend à rejeter ou à ignorer.

Pour bien saisir le concept de l'ombre, il faut comprendre le mécanisme régissant sa formation. À l'origine, l'ego émerge de l'inconscient. Comme tout matériel émergeant de l'inconscient, il est indifférencié. C'est donc dire que chaque aspect initial du complexe de l'ego contient son contraire. Le sens de l'identité personnelle est alors frustré, sans délimitation précise. Métaphoriquement, l'ego correspond alors à un morceau de bois avant que le sculpteur n'amorce son travail. Au fur et à mesure de l'avancement de l'entreprise, une forme apparaît progressivement. La figure qui émerge correspond à l'ego en voie de devenir. Le reste du bois inutilisé correspond à l'ombre. Ce n'est pas parce que ce bois est de moins bonne qualité qu'il se retrouve rejeté dans l'ombre. Il y est parce qu'il n'est pas utilisable pour obtenir la forme souhaitée. Ainsi en est-il des éléments contenus dans l'ombre.

Une autre manière, plus psychologique, de comprendre la formation de l'ombre est de considérer comme point de départ que chaque caractéristique personnelle comporte son

¹³ McWilliam, Nancy (1994), *Psychoanalytic Diagnosis*, New York : Guilford Press.

¹⁴ Sandler, Joseph (1985), *The Analysis of Defense : The Ego and the Mechanisms of Defense Revisited*, New York : International Universities Press.

recto et son verso. Une expression qui exprime bien ce concept est qu'à chaque qualité correspond son défaut ou, encore, que chacun possède les défauts de ses qualités. Puisque le cœur de l'ego est occupé par l'identité, on comprend qu'il s'est formé par un processus d'identification. Ainsi, nous sommes identifiés à ceci ou à cela et l'équivalent contraire est rejeté. Par exemple, si vous vous définissez comme une personne honnête, c'est que vous êtes identifié à l'honnêteté. On peut alors en déduire que le contraire, ici la malhonnêteté, est présent dans votre ombre. Elle y a été refoulée par une nécessité d'identification. Il est en effet très difficile de vivre avec une caractéristique et son contraire, bien qu'il faille y parvenir un jour. Nous y reviendrons plus tard. Pour le moment, pour comprendre le développement de l'ombre, il faut considérer l'effet du clivage et du refoulement dont l'effet positif est de permettre une identité plus claire. Le clivage permet de se définir ainsi : «Je suis ceci et **pas** son contraire». Dans notre exemple, je suis honnête et **pas** malhonnête. Bien qu'illusoire, cette clarté de l'identité est un état confortable et sécurisant. L'identification à une caractéristique et le refoulement de sa contrepartie permettent de se sentir bien avec soi-même. Il s'agit d'une étape essentielle pour le développement d'un ego bien différencié. Elle comporte cependant un inconvénient majeur. En effet, le résultat final est une certaine privation d'une partie de soi-même. En effet, quand il y a refoulement de caractéristiques constructives, il y a une perte entraînant un affaiblissement de l'ego. Quand il s'agit de la malhonnêteté, cela peut paraître facilement acceptable, sauf si on appartient à un groupe de malfaiteurs pour qui il s'agit d'une caractéristique essentielle...

Prenons l'exemple d'une personne identifiée à la gentillesse, à la bonté, à la non-violence... Selon le modèle proposé, on peut s'attendre à ce que l'agressivité soit refoulée dans l'ombre. L'agressivité et la violence sont alors des caractéristiques que cette personne aura spécialement en horreur. Elles correspondent à des éléments incompatibles avec la représentation qu'elle se fait d'elle-même. Elle a donc tendance à fuir toute manifestation d'agressivité et à se sentir mal à l'aise lorsqu'elle est obligée d'en rencontrer. Il y a deux conséquences négatives à cette situation psychique. D'une part, cette personne est excessivement vulnérable aux expressions d'agressivité provenant de l'extérieur. Pour elle, il s'agit de « choses » inadmissibles qui devraient soit ne pas exister, soit être très loin d'elle. Lorsqu'elle y est exposée, elle ne peut que se trouver décontenancée et sans ressources. D'autre part, elle n'a pas accès à sa propre agressivité, ce qui l'empêche de profiter de l'effet positif de cette forme d'énergie. Or, l'énergie agressive est nécessaire à l'affirmation. Quand cette personne a besoin de s'affirmer, le type d'énergie dont elle aurait besoin n'est pas disponible. Si elle devient accessible, il est probable que l'expression de l'agressivité manquera de fluidité étant donné le caractère inconscient de l'agressivité chez elle. Pour pouvoir utiliser son agressivité avec doigté, il faut en posséder une certaine maîtrise. Quand l'agressivité est refoulée en dehors de la conscience, sa maîtrise est difficile à développer, suivant le principe qui veut que l'on ne maîtrise vraiment que ce que l'on connaît intimement.

Il est fort utile d'apprendre à reconnaître les éléments de son ombre personnelle. À partir de cette conscientisation, il devient possible de réintégrer progressivement ce qui a d'abord été écarté. Il devient ainsi possible de composer avec l'ambivalence des contraires. Au lieu d'être ceci **ou** cela, la personne devient ceci **et** cela, ce qui la rend plus solide parce qu'un peu plus *complète*. Il s'agit d'une illustration d'un principe de base du développement psychique. À l'origine, les éléments se présentent dans un état

indifférencié. Ensuite, la nécessité d'une identité fait en sorte que les contraires sont clivés. Un aspect forme une partie de l'identité du sujet, l'aspect contraire est refoulé dans l'inconscient personnel, l'ombre. Ces parties refoulées de la personnalité sont ensuite projetées à l'extérieur. Le retrait de la projection permet d'en devenir conscient. Elles peuvent alors être réintégrées dans la conscience et faire partie consciemment de la personne. L'énergie psychique de ces aspects devient alors disponible, ce qui rend la personne plus solide, une solidité qui correspond à un ego plus fort. L'intégration consciente des contenus de l'ombre résulte en un renforcement de l'ego et un accroissement de l'énergie vitale disponible.

Il existe des personnes autour de nous qui sont plus susceptibles de recevoir la projection de notre ombre. En général, l'ombre personnelle est projetée sur des personnes de même sexe et de même niveau. L'exemple typique est le frère pour un homme ou la sœur pour une femme. Un collègue de travail peut tout aussi bien faire l'affaire. Il s'agit donc d'une figure à la fois semblable (fratrie, même niveau d'emploi, etc.) et contraire. La représentation biblique de Caïn et de son frère Abel en est une illustration typique de l'opposition des caractères. Avant de nous rendre compte que notre ombre est projetée sur une personne ayant les caractéristiques appropriées, on pourra constater que cette personne provoque en nous des réactions particulières. Elle sera facilement source d'agacement et/ou de fascination. Agacement parce que certaines de ses caractéristiques nous tomberont sur les nerfs. En effet, pour nous, ces caractéristiques ne devraient pas exister ou devraient être, au moins, camouflées. Fascination parce que, au fond, nous souhaiterions pouvoir accéder à ces caractéristiques avec aisance, comme nous le percevons chez l'autre. Bien sûr, la fascination n'est pas incompatible avec un certain degré d'agacement... Les deux peuvent donc aisément cohabiter. Ces deux réactions émotionnelles constituent des indices précieux qui nous permettent de prendre conscience de l'existence de certains éléments de notre ombre personnelle.

Un autre moyen permettant de prendre conscience du contenu de son ombre est l'exploration de ses rêves. En effet, l'ombre est souvent personnifiée dans les rêves par une personne de même sexe que le rêveur. Il s'agit donc d'un indice potentiel pour se mettre sur la piste des aspects de son ombre personnelle. Par exemple, ce rêve d'un homme de 38 ans : *Il se rend à un appartement qu'il ne connaît pas. Dans le rêve, il sait qu'il y est chez lui. Il constate que tout est en désordre et sale et que l'appartement est encombré d'objets appartenant à l'ancien locataire autant que des siennes. Plus il cherche à débroussailler l'appartement, plus il constate que c'est plein et sale. Il gratte carrément dans la crasse. C'est désagréable, mais il sent clairement qu'il lui faut continuer. Finalement, il trouve des choses surprenantes (dont il ne se souvient pas). Alors, on lui apprend que le propriétaire de l'appartement est le père d'une famille très pauvre. Il a invité un brocanteur à venir chercher tout cela et il en tirera un bon profit. Il est heureux de voir que cela profitera à cette famille.*

L'appartement qu'il ne connaît pas mais qu'il sait être le sien correspond à l'espace psychique dans lequel nous nous trouvons en ce moment : l'inconscient personnel. Dans le rêve, l'éloignement de la conscience est représenté par le désordre. L'inconscient a souvent un caractère désordonné quand on le considère du point de vue du conscient. En fait, l'ordre qui règne dans l'inconscient est différent de celui qui caractérise le conscient. La place occupée par l'irrationnel y est plus importante, d'où la tournure particulièrement bizarre de certains rêves. Dans celui-ci, la qualité ombrageuse est illustrée d'une part par

la crasse dans laquelle le rêveur fouille et, d'autre part, par le sentiment désagréable qui accompagne la fouille. Explorer son ombre n'est jamais agréable. Ce n'est pas par hasard que ce qui s'y trouve y a été emmagasiné ; on le constate en y faisant le ménage. Mais en persévérant comme cela est montré par ce rêve, on parvient à y découvrir des « objets » de grande valeur pour soi. L'appropriation de ces objets correspond à l'intégration des éléments de l'ombre. Elle rapporte beaucoup en termes d'énergie psychique, ce qui est représenté par l'idée que ces objets seront profitables. Le propriétaire de l'appartement est, en fait, le rêveur lui-même. Le rêve lui indique qu'il profitera de cet apport même si, pour le moment, il en souffre et il est pauvre. Il est pauvre en raison du manque d'intégration de ce qui a été refoulé.

La motivation à parler de l'ombre et de son intégration vient du fait qu'en clinique psychothérapeutique, il s'agit d'une préoccupation constante pour le thérapeute. En parallèle, la même activité soulève une défense constante de la part du patient. Nous opposons naturellement une forte résistance à modifier un tant soit peu l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. La confrontation à l'ombre est pourtant un élément essentiel de la psychothérapie, quelle que soit l'approche préconisée par le thérapeute. Cela paraît évident dans le cas d'une approche psychanalytique dont le moyen privilégié est la rencontre de l'inconscient. Bien que moins évident, ce principe s'applique également aux approches cognitivo-comportementales ou à la thérapie interpersonnelle. Dans les deux cas, on visera à mettre en évidence des *patterns* de comportement, des manières de pensée, des *patterns* relationnels, des modes de communication qui étaient présents et nuisibles, mais dont le patient n'avait pas relevé l'existence. Au moyen de grilles d'analyse, de reflets, d'entrevues, on conduira le patient à réaliser l'effet de ces éléments sur sa vie. Cette réalisation correspond à une intégration d'éléments de l'ombre personnelle. Dans toutes les formes de psychothérapie, elle constitue une étape essentielle.

Il arrive parfois qu'il faille entrer plus profondément dans l'inconscient. À ce moment, le travail sur l'ombre est un prérequis *indispensable* à la poursuite du travail introspectif. On ne peut pas rencontrer véritablement des éléments de la psyché profonde sans avoir au préalable intégré suffisamment d'ombre et ainsi acquis la solidité psychique nécessaire pour poursuivre la démarche.

On peut prendre ce que j'affirme ici *a contrario* pour mieux en comprendre la validité. En effet, des personnes ne possédant pas un ego suffisamment fort, sont parfois exposées à des rencontres avec des éléments de la psyché profonde. Une telle situation peut être provoquée par exemple par la consommation de cannabis. Au lieu de vivre un moment agréable, ils deviennent psychotiques. Ils sont alors envahis par des figures démoniaques ou angéliques. Ils deviennent littéralement démons ou anges, sans pouvoir faire la différence entre eux-mêmes et la figure archétypale qui les envahit. D'un point de vue structural, l'ego a été déplacé et remplacé par un nouveau complexe d'identification. La déduction qui s'impose alors est que le complexe de l'ego de cette personne n'avait pas la puissance nécessaire pour résister à la confrontation à un autre complexe émergent de l'inconscient.

Dans une situation comparable, mais après un travail d'intégration de « suffisamment » d'ombre personnelle, la même personne serait déstabilisée, mais parviendrait probablement (dépendant du « suffisamment »!) à conserver son sens d'identité

personnelle. La différenciation entre l'ego et le complexe (étranger au moi) serait alors maintenue.

Vous avez peut-être remarqué que j'ai employé à quelques occasions la notion de complexe. Il nous faut nous y arrêter plus longuement parce qu'il s'agit d'une idée essentielle à toute compréhension du fonctionnement psychique. Quelle que soit l'approche théorique, la pratique psychothérapeutique implique toujours d'intervenir dans la relation dialectique entre l'ego et « quelque chose » de plus ou moins conscient qui influence positivement ou négativement le moi. Ce « quelque chose » s'appelle *ça* en psychanalyse, *schéma cognitif* en thérapie cognitivo-comportementale, *pattern relationnel* en psychothérapie interpersonnelle, *objet* en thérapie gestaltiste, *complexe* en analyse jungienne.

Complexes

Le complexe se définit comme un ensemble *d'idées ou d'images* regroupées par association autour d'un *noyau énergétique* et comportant une *charge émotionnelle* plus ou moins grande. Pour Jung, les manifestations des complexes et leur influence sur la conscience constituaient la voie royale vers l'inconscient, encore mieux que l'interprétation des rêves¹⁵. Cette conviction s'est établie à partir d'une démonstration rigoureuse basée sur un test d'associations avec lequel il a démontré que le processus associatif constitue un reflet fiable de l'activité psychique¹⁶. Très succinctement, ce test consiste pour le patient à réagir à la réception de mots par l'émission du premier mot qui lui vient à l'esprit. L'examineur prend alors note du temps de réaction et du mot exprimé; il note également la présence d'autres réactions. Après 100 mots, vient la seconde phase durant laquelle le sujet se remémore quel mot lui est venu à l'esprit et quelle(s) réaction(s) a été suscitée(s) en lui. On obtient ainsi une liste d'associations significatives et des indices de complexe. Ces indices sont la *conséquence manifeste de la connexion associative* que l'évocation du mot stimulus a provoquée dans le cerveau du sujet. L'activation d'un réseau associatif provoque des réponses cognitives et émotionnelles qui servent alors d'indices de complexe. La présence et l'intensité de ces indices permettent d'apprécier la valeur de la charge affective liée au complexe activé par le mot stimulus à l'intérieur de la psyché.

Les indices de complexe issus du domaine expérimental ont leurs équivalents cliniques. Il peut s'agir, par exemple, d'un patient qui rougit à l'évocation d'une idée ou en prononçant certains mots, d'une patiente qui présente de l'hyperventilation en imaginant entrer dans un ascenseur, d'un patient qui fige physiquement et intellectuellement parce qu'une idée inattendue vient de lui traverser l'esprit, de la projection massive sur le thérapeute d'une relation significative ou d'un simple *lapsus linguae*, etc. Toutes ces réactions manifestent la présence d'un complexe et, plus important encore, traduisent l'influence du complexe sur le fonctionnement de la personne. Un complexe n'est pas un problème en soi : l'ego est lui-même un complexe répondant à tous les critères de la définition. Mais une difficulté apparaît quand le fonctionnement dit normal d'un individu est sérieusement perturbé par l'influence négative d'un complexe.

¹⁵ Jacobi, Jolande (1971), *Complex, Archetype, Symbol in the Psychology of C.G. Jung*, Princeton, N.J. : Princeton University Press, p. 6.

¹⁶ Jung, Carl G. (1981), *Experimental Researches*, Collected Works, vol. 2, Princeton : Princeton Un. Press, p. 3-479.

À ce sujet, Jolande Jacobi¹⁷ a proposé différents niveaux d'influence pour expliquer la phénoménologie des complexes, niveaux qui ont été repris par Hans Dieckman¹⁸ par la suite. Je les présente ici dans un ordre différent, allant du plus « normal » au plus pathologique et en proposant des exemples que je souhaite éclairants pour chacun des niveaux.

Niveau 1

Un complexe est intégré dans la personnalité. Le complexe est devenu une partie de la personne. Celle-ci est alors en mesure de voir l'apparition des manifestations du complexe et de s'adapter pour éviter les ennuis associés à ce complexe. Il s'agit toujours d'une situation de compromis. Le complexe ne disparaît pas, mais il a perdu son caractère autonome et dominant. La personne a une prise sur le complexe plutôt que d'être sous l'emprise du complexe. L'ego est alors en relation consciente avec le complexe. Ce niveau est le but visé par le processus psychothérapeutique.

Aline a fait les efforts qu'il fallait pour sortir de son identité de Cendrillon. Maintenant, elle reconnaît le retour de ses perceptions de victime, de son attitude de soumission devant les autres, de sa croyance fondamentale qu'elle sera nécessairement abandonnée si elle ne se plie pas à ce qu'elle percevait comme des demandes à son endroit. Quand les manifestations de son complexe de victime apparaissent, elle peut faire la différence entre elle (complexe du moi) et le complexe de victime qui exigerait une autre attitude. Elle peut donc vivre en fonction de ce qu'elle est vraiment plutôt que sous le joug du complexe. L'interprétation du conte de Cendrillon nous fournit une bonne compréhension du complexe qu'a dû intégrer Aline.

Niveau 2

Le complexe est connu du conscient. Cependant, une connaissance intellectuelle est insuffisante pour une véritable intégration du complexe. Celui-ci conserve sa puissance potentielle et ses effets. Seulement une expérience émotionnelle correctrice associée à une compréhension (*comprendre* signifie prendre avec soi — à distinguer d'une explication) et à une intégration permettent de résoudre un complexe.

Bernard vous aborde dans une réunion mondaine. Il vous raconte comment il a découvert l'influence négative de ses parents sur sa vie, comment le manque de reflet empathique l'a blessé profondément, faisant de lui un être dont le talent demeure méconnu... Et vous ne pouvez que constater son propre manque de capacité empathique et à quel point il vous utilise comme un miroir dont la fonction est de lui refléter sa beauté. Vous êtes dans la position d'Écho dans le mythe de Narcisse. Les complexes de Bernard ne sont pas intégrés dans sa conscience. Il n'en a qu'une connaissance intellectuelle qu'il utilise pour entretenir son image. Cela ne change rien à son attitude envers les autres. Woody Allen a magnifiquement bien caricaturé ce type de personnage dans plusieurs de ses films.

¹⁷ Jacobi, Jolande (1971), *Complexe, Archetype, Symbol in the Psychology of C.G. Jung*, Princeton : Princeton University Press, p. 15.

¹⁸ Dieckman, Hans (1996), *Complexes*, Wilmette, Illinois : Chiron Publications, p. 20-25.

Niveau 3

Le complexe est inconscient et sa charge énergétique n'est pas suffisante pour être expérimentée comme une « volonté indépendante », une entité autonome. Il peut quand même interférer avec le processus psychique naturel. Une connexion relative avec l'ensemble de l'organisation psychique est préservée. Un tel complexe se manifeste par des lapsus sans conséquences graves, des méprises, des oublis, des actes manqués. Ce niveau correspond à ce que Freud a décrit dans son ouvrage *Psychopathologie de la vie quotidienne*¹⁹.

Claudine avait un rendez-vous attendu de longue date. Malgré le fait qu'elle avait vérifié son réveille-matin plusieurs fois, ajouté la sonnerie de son téléphone cellulaire, préparé ses vêtements à l'avance, elle y est arrivée en retard. En revoyant le tout rétrospectivement, elle constate qu'au fond, elle était frustrée d'avoir eu à attendre si longtemps pour ce rendez-vous. Sa frustration, jusque-là inconsciente, s'est exprimée par son retard. Sa volonté consciente était d'y être à l'heure convenue ; la charge énergétique de sa frustration inconsciente a vaincu la force de sa volonté.

Niveau 4

Le complexe est inconscient, mais suffisamment gonflé et indépendant pour agir comme un second ego en conflit avec l'ego conscient, plaçant alors l'individu entre deux vérités, deux courants conflictuels de volonté, et menaçant de déchirer la personne en deux. Le trouble obsessionnel compulsif est un exemple éloquent de ce niveau.

Denis trouve parfaitement ridicule d'avoir à répéter six fois dans sa tête (pas cinq ni sept) ce qu'il doit faire avant de se mettre au lit. Puis de le faire en suivant un ordre précis et invariable, le moindre écart entraînant l'obligation de tout reprendre depuis le début. Il faut donc vérifier la fermeture de la porte, s'assurer que la cuisinière est éteinte, se brosser les dents de la gauche vers la droite, prendre son médicament en l'avalant avec le numéro en dessous et le nom au-dessus, allumer la veilleuse avec la main gauche, puis glisser d'abord la jambe droite dans le lit. La moindre dérogation de ce rituel entraîne de l'insomnie, ce qui confirme la conviction qu'il faut appliquer la règle... Le complexe anxieux est aussi fort que celui du moi : les deux cohabitent dans le même individu, comme deux colocataires dans le même appartement.

Niveau 5

Le complexe est tellement chargé qu'il peut attirer à lui l'ego conscient, le dominer et l'engouffrer. Le complexe devient alors dominant par rapport au moi. On peut se le représenter par l'image du complexe de l'ego qui n'assume plus ses fonctions identitaires habituelles. Il est alors identifié à une autre réalité qu'à celle de l'identité usuelle.

L'identification de l'ego avec un complexe très chargé varie en degré : elle peut varier sur un continuum allant de très partielle à totale. Par exemple, à la première extrémité du continuum, ce phénomène est observable chez des personnes avec un complexe maternel ou paternel sévère. Inconsciemment, leurs opinions, leurs idées et même les formulations

¹⁹ Freud, Sigmund (1966), *Psychopathologie de la vie quotidienne*, Paris : Payot.

employées appartiennent à la mère ou au père. On dit de ces personnes qu'elles sont possédées par le complexe paternel ou maternel, selon le cas. Elles ne s'appartiennent pas : elles sont la possession de la mère ou du père. L'identité individuelle existe, mais elle n'est que partielle. La séparation avec le parent est incomplète.

Une identification partielle occasionnera un manque d'individualité, des difficultés d'adaptation, une symptomatologie psychologique plus ou moins sévère, des *acting out*. Ces phénomènes concernent tous les humains, pas uniquement les patients. Ainsi, un thérapeute «possédé» par un complexe maternel aura une tendance excessive à surprotéger ses patients. Une telle attitude surprotectrice peut alors être un *acting out* d'un complexe inconscient auquel le thérapeute est partiellement identifié. Une identification inconsciente avec le complexe paternel aura l'effet contraire : une poussée excessive vers la promotion de l'autonomie et de l'indépendance.

À l'autre extrémité du continuum, une identification totale peut être impressionnante. Ainsi, lorsque l'ego est identifié avec l'archétype de Dieu ou avec celui du Diable, on assiste à une psychose sévère impliquant une perte temporaire de l'identité personnelle. Ce type de psychose s'accompagne de grandiosité et de manifestations maniaques qui traduisent un état d'inflation psychique, conséquence de l'apport énergétique excessif provenant du complexe.

La conjointe d'Étienne avait remarqué un changement dans l'attitude de ce dernier depuis quelques semaines. Il était plus taciturne, semblait préoccupé, manifestait de l'irritabilité, dormait mal. Les deux dernières nuits, elle croit qu'il n'a pas dormi. Au matin, il est sorti tôt, plus tôt qu'à son habitude... Puis, elle a reçu un appel de l'hôpital qui lui annonçait qu'Étienne était hospitalisé en psychiatrie. Il a été trouvé déambulant au milieu de la rue, prêchant la parole de Dieu, son Père. Il se dit la réincarnation du Fils de Dieu, le sens de sa vie et de LA VIE lui est apparu. Pour lui, tout vient de se clarifier. Il possède maintenant LA Vérité. Sa conjointe ne le reconnaît pas. L'ego auquel Étienne était identifié et que sa conjointe connaît est absent. Il a été complètement remplacé par une autre entité identifiée au divin. En jargon jungien, il s'agit d'une identification de l'ego à l'archétype du Soi.

Niveau 6

Un complexe inconscient est totalement dissocié de la conscience : il profite alors d'une autonomie complète. Le complexe est alors projeté sur un objet extérieur, soit sur une ou plusieurs personnes, une organisation, des esprits, des extraterrestres, des sons, des images ou de simples figures. Dans ce contexte particulier, le complexe du moi n'exerce aucune influence sur la perception. On assiste alors à des manifestations franchement paranoïdes : délire ou sentiment de persécution, paranoïa franche. Le défaut d'influence du moi occasionne une absence complète d'autocritique, ce qui rend très difficile le retrait de la projection.

Fernand se sentait mal en sortant de chez lui depuis quelques semaines. Il ne savait pas ce qui se passait. Maintenant, il le sait. Il a vu les voitures stationnées dans sa rue, toujours les mêmes; il a noté le numéro de leur plaque d'immatriculation. Il est surveillé; la preuve est faite. Maintenant qu'il sait, tout devient clair. Il voit clairement la signification du regard des gens qui le croisent. Et, sans que Fernand sache exactement pourquoi, il ne peut pas douter de ce qu'il voit. C'est tellement évident. Aucun doute. Il se

sauve, il se cache le mieux possible, mais où qu'il aille, c'est toujours la même poursuite. Il a pourtant quitté sa ville, pris tous les moyens possibles pour se dissimuler. Il a fait un long voyage caché à l'arrière d'un camion. Parvenu à l'autre extrémité du pays, il a vu dans le regard de la femme qui lui servait un café qu'elle aussi savait à son sujet. Il n'y avait plus d'issues. Le suicide était la seule solution. Il l'a raté et s'est retrouvé à l'hôpital. Des semaines lui ont été nécessaires pour parvenir à se rétablir. Plusieurs mois plus tard, il peut considérer que ce qui s'est passé était «dans sa tête». Mais il n'est pas convaincu. C'était tellement réel.

Niveau 7

Le complexe de l'ego peut éclater complètement et donner lieu à plusieurs complexes autonomes. Dans ses versions les moins dramatiques, ce type d'éclatement conduit au phénomène de la double personnalité décrit par Pierre Janet²⁰, ou encore à un trouble de dissociation de l'identité. Ce trouble est caractérisé par le fait que la personne se comporte comme si plusieurs personnalités distinctes résidaient en elle. Chaque personnalité possède des traits et des souvenirs distincts et est consciente ou non des autres personnalités.

La schizophrénie est une manifestation beaucoup plus morbide de la même phénoménologie. Ce terme fut créé en 1908 par le psychiatre Eugène Bleuler à partir des mots grecs «*skhizein*», qui signifie «séparer, partager, diviser», et «*phrên*», qui signifie «esprit»²¹. Bleuler a choisi ce terme pour désigner un groupe de psychoses dont le symptôme fondamental est la «dissociation» des fonctions psychiques. Minkowski pour sa part constatait l'incapacité de traduire le trouble essentiel de cette maladie et soulignait que «[l]es expressions comme “discordance” (Chaslin), “ataxie intrapsychique” (Stransky), “désharmonie intrapsychique” (Urstein), “perte de l'unité intérieure” (Kraepelin), “schizophrénie” (Bleuler) impliquent l'idée que l'atteinte est portée non pas à telle ou telle fonction, mais bien davantage à leur cohésion, à leur jeu harmonieux, dans son ensemble²².» Quand le complexe de l'ego est «morcelé», pour utiliser une expression contemporaine qui va dans le même sens, les fonctions dont nous avons discuté en visitant l'étage du conscient peuvent difficilement avoir une action efficace et assurer un bon équilibre.

C'est ainsi que le patient souffrant de schizophrénie entretient des dialogues avec des complexes autonomes à l'intérieur de lui. Cela donne lieu à des phénomènes comme l'ambivalence et les hallucinations auditives. Dans le premier cas, le patient est tiraillé parce que tous les points de vue se valent, n'ayant pas la capacité de développer un point de vue réellement individuel. Dans le second cas, le patient dialogue avec «quelqu'un» qui lui répond de manière parfaitement indépendante. Le dialogue intérieur est un phénomène tout à fait normal et commun; cependant, chacun se sait être l'interviewer et l'interviewé. Dans la schizophrénie, la situation est différente : la réponse provient d'une voix ayant sa propre autonomie, son caractère propre, son ton de voix, etc. Voilà d'ailleurs pourquoi le patient explique ce qu'il vit en disant qu'il communique avec des

²⁰ Janet, Pierre (1929), *L'évolution psychologique de la personnalité*, Paris : Édition Chahine, chap. XXII.

²¹ Dictionnaire historique de la langue française (1998), Paris : Éd. Le Robert, tome 3, p. 3415.

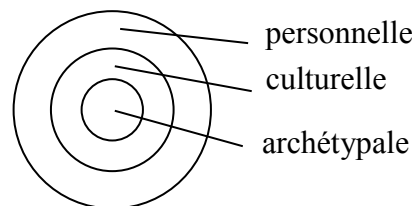
²² Minkowski, Eugène (1927), *La schizophrénie*, Paris : Éd. Payot & Rivages, réédition 1997, p. 79.

extraterrestres, avec des esprits, ou qu'un appareil de télécommunication a été inséré dans son cerveau ou à l'intérieur d'une dent durant une intervention chez le dentiste... Un des aspects les plus terribles de cette maladie est que le patient ne se reconnaît plus dans ce qui se passe dans sa propre tête. Cette perte de reconnaissance est une épreuve épouvantable à vivre. Il est beaucoup plus supportable de croire que cela vient de l'extérieur. Le conte Les sept Souabes illustre particulièrement bien le pattern qui caractérise la schizophrénie.

Quand Gisèle veut sortir de chez elle, une voix forte et cassante l'insulte et la traite de «putain qui veut aller se montrer sur la rue». Gisèle se défend, mais la voix est imperméable à ses arguments, quels qu'ils soient. Gisèle croit que ce sont des démons qui lui parlent ainsi. Elle le sait parce qu'elle a vu leur image sur la page couverture d'un livre et sur des sites Internet : cela confirme qu'ils existent bel et bien. Cette explication lui suffit. D'ailleurs, elle n'en trouve pas d'autres qui rendent vraiment compte de ce qu'elle vit. Elle le sait aussi parce qu'elle est en communication également avec des extraterrestres qui sont gentils avec elle. Ils lui disent qu'elle a été choisie parmi les terriens pour des expériences spéciales. Elle est donc l'Élue. La voix angélique des extraterrestres compense celle, terrifiante, des démons. Gisèle est tiraillée entre les deux.

Complexes et archétypes

Quel que soit le niveau du rapport entre l'ego et le complexe, au cœur d'un complexe se trouve un archétype. Autour de l'archétype, il y a l'image archétypale, c'est-à-dire une représentation de l'archétype qui correspond à la culture ambiante. Il existe en effet une foule de manières d'exprimer la même réalité. Par exemple, la Mère est un archétype, c'est-à-dire une idée (dans le sens platonicien) collective appartenant à l'ensemble du genre humain. Une mère en particulier est une représentation dont la base est archétypale, mais dont l'expression extérieure est influencée par la culture, la famille et certains traits individuels de la personne. Pour se représenter ce phénomène, imaginons une forme concentrique formée de trois couches superposées : au centre se trouve la Mère archétypale qui appartient au genre humain; la couche intermédiaire représente la mère collective qui appartient à une certaine culture; la troisième couche correspond à la manière individuelle de vivre la maternité qui appartient à une femme en particulier.



À partir de ce noyau se greffent des éléments par associations. Ainsi, le complexe maternel se formera à partir de l'archétype de la Mère qui sera vraisemblablement projeté sur la mère (biologique ou non — en réalité, sur la personne qui assume la fonction de mère pour le sujet). La relation avec cette personne fournira des associations positives (contenance, protection, support, affection, chaleur, nourriture, etc.) et des associations négatives (bris de contenance, surprotection, contrôle dévorant, privation, etc.). D'autres

figures féminines recevront également des projections maternelles et fourniront aussi des associations qui viendront augmenter la charge affective du complexe. Par exemple, il est fréquent que les éducatrices de garderie ou les enseignantes soient la source d'éléments maternels positifs et négatifs qui ajoutent des associations au complexe maternel d'un individu. Plus un complexe est lié à de nombreuses associations, plus sa charge affective est grande et plus il peut exercer une influence (positive ou négative) sur le fonctionnement de l'individu.

Le contexte de cette visite guidée ne permet pas d'explorer davantage la théorie des complexes. Les références citées pourront vous permettre d'aller plus loin si vous en ressentez le besoin. Qu'il suffise de retenir la place centrale occupée par les complexes dans la dynamique psychique. Pour l'instant, nous poursuivons notre visite de l'ombre.

Ombre archétypale

Vous aurez sans doute remarqué qu'en descendant davantage, l'atmosphère devient encore plus sombre. Cela est dû au fait que la partie inférieure de cette section est occupée par l'ombre archétypale. Il s'agit des éléments considérés généralement comme négatifs, et appartenant à l'ensemble du genre humain. Ces aspects habitent à l'intérieur de chacun de nous, bien qu'elles soient relativement loin de la conscience et qu'elles n'aient jamais fait partie de notre conscient. Leur présence n'est pas le résultat du refoulement : elles existent en nous parce que nous faisons partie du genre humain.

Quand on parle de l'ombre archétypale, on réfère à la Méchanceté, à la Cruauté, à l'Envie destructrice, à des figures d'ogres ou d'ogresses, à la sorcière ou au sorcier maléfique tel Sauron et ses Orques dans l'univers de Tolkien²³, Gargamel chez les Schtroumpfs, Méphistophélès chez Goethe²⁴, le Diable dans la mythologie chrétienne, Voldemort pour Harry Potter²⁵, etc. Certains contes comme *Le fiancé bandit* donnent l'occasion d'explorer le rapport de l'ego avec ces figures. L'ombre archétypale est une sorte d'introduction à l'inconscient collectif dont elle fait d'ailleurs partie. Dans la perspective structurale, l'ombre archétypale fait le pont entre l'ombre personnelle et l'inconscient collectif.

Inconscient collectif : Les archétypes

En descendant l'escalier qui nous conduit à cet aspect de la psyché pour laquelle Jung a suggéré le nom d'inconscient collectif, j'attire votre attention sur les pierres qui en forment les parois. Ces pierres sont extrêmement vieilles et vous remarquerez qu'elles sont posées les unes sur les autres sans ciment entre elles. Cela traduit l'âge considérable de l'espace dans lequel nous pénétrons maintenant. Il en est ainsi de l'inconscient collectif. Il s'agit de cette partie de la psyché qui n'est aucunement une acquisition personnelle : elle n'a pas été obtenue à travers les expériences personnelles. Son contenu est préexistant à l'apparition de la conscience. Voici comment Jung lui-même présentait cette idée en 1936 :

«Le concept d'archétype, qui est un corrélat indispensable à l'idée d'inconscient collectif, implique l'existence de formes définies dans la psyché qui semblent

²³ Tolkien, *Le seigneur des anneaux*, Op. Cit.

²⁴ Goethe (1964), *Faust*, Trad. Gérard de Nerval, Paris : Garnier-Flammarion.

²⁵ Rowling, J.K. (1997), *Harry Potter and the philosopher's stone*, London : Bloomsbury Publishing.

être présentes toujours et partout. La recherche mythologique les appelle “motifs”; dans la psychologie des primitifs, elles correspondent au concept de “représentations collectives” de Lévy-Bruhl, alors que dans le domaine des religions comparées, elles ont été définies par Hubert et Mauss comme “catégories de l’imagination”. Il y a longtemps, Adolf Bastian les appelait “pensées élémentaires ou primordiales”. À partir de ces références, il devrait être suffisamment clair que mon idée d’archétype — littéralement une forme préexistante — n’est pas isolée mais est quelque chose qui est reconnue et nommée dans d’autres domaines de la connaissance.

Ma thèse, donc, est comme suit : en plus de notre conscience immédiate, laquelle est véritablement de nature personnelle et que nous croyons être la seule psyché empirique (même si nous y ajoutons l’inconscient personnel tel un appendice), il existe un second système psychique de nature collective, universelle et impersonnelle, lequel est identique dans chaque individu. Cet inconscient collectif ne se développe pas individuellement, mais est hérité. Il est formé de formes pré-existantes, les archétypes, lesquelles peuvent seulement devenir conscients secondairement et qui donnent des formes définitives à certains contenus psychiques²⁶.»

Une définition exacte de l’archétype comme tel est impossible. Elle se situerait au-delà de nos capacités de représentation puisque l’archétype précède la représentation. Cependant, certains philosophes ont fourni des réflexions qui se rapprochent de l’idée d’archétype et l’éclairent. Ainsi, Platon a parlé d’*eidos* ou d’Idée qui précède l’idée en tant qu’acte mental. Pour Platon, toute la matière et le monde des idées dérivent de ces *eidos* originales. Kant a postulé des aprioris à partir du principe suivant lequel la connaissance provient de la perception, alors une notion de perception doit précéder l’acquisition d’une connaissance. Il existe donc une « forme perceptuelle a priori » qui produit un schéma préliminaire dans lequel les données sensorielles sont organisées en catégories innées. Schopenhauer parlait de prototype en tant que forme originale de toutes choses. On parle aussi d’image primordiale en tant que fondation ou principe fondateur. Les images primordiales possèdent une certaine indépendance et peuvent émerger spontanément à la conscience via l’idée spontanée, la fantaisie, le rêve ou la création artistique.

On peut comprendre l’archétype comme une disposition psychique structurale de base apte à produire un certain mythogème. Il s’agit de modes humains universels d’expérience et de comportement. Irreprésentable en soi, les effets de l’archétype apparaissent à la conscience sous forme d’images (dites archétypales) ou d’idées. S’opposant à l’instinct tout en le complétant, l’archétype représente l’élément qui constitue proprement l’esprit, mais l’esprit qui n’est pas identique à l’intellect. «En regard de l’image, l’archétype regarde “vers le haut”, en connexion avec les idées, l’inspiration créatrice et l’esprit. Par rapport à l’instinct, l’archétype regarde “vers le bas”, vers l’incorporation dans la biologie et les pulsions²⁷.» Ainsi, le corps et l’esprit sont dans un rapport complémentaire et bipolaire.

²⁶ Jung, Carl G. (1980), *The Concept of the Collective Unconscious*, Collected Works, Vol. 9, partie 1, Bollingen Serie, Princeton, N.J. : Princeton University Press, p. 42-43.

²⁷ Samuels, Andrew (1985), *Jung and the Post-Jungian*, London : Routledge, p. 28.

Le nombre d'archétypes est en théorie infini. On reconnaît plus facilement les archétypes comme : la maternité, la paternité, l'inceste, la séduction, la guerre, la chasse, le héros, le bouc émissaire, l'expérience suicidaire, le vieux sage, le prêtre, le Mal, le Créateur, les frères ennemis, le *trickster*, la mort et la renaissance, l'enfant, le masculin (*animus*), le féminin (*anima*), etc. Les chapitres qui suivront nous en fourniront plusieurs exemples. À l'intérieur de ces histoires, nous rencontrerons plus fréquemment certaines représentations archétypales. Ainsi, les archétypes du père et de la mère, de l'*anima/animus* et du vieux sage seront souvent présents. Il vaut la peine de s'y attarder, bien que ce soit très sommairement.

Archétype Paternel

Présent ou absent, apprécié ou détesté, connu ou inconnu, le Père, en tant qu'archétype, existe dans la vie de chaque être humain. La figure du Père correspond initialement au géniteur, mais également à une certaine forme d'autorité; il est le porteur de la Loi du monde extérieur, par opposition à la figure maternelle qui représente davantage les règles du monde intérieur, comme celles de la filiation intergénérationnelle par exemple. Dans le tarot, l'archétype du Père est souvent lié à l'image de l'Empereur en tant que manifestation de l'autorité, il est le représentant d'un certain ordre établi. Dans les contes, la figure du roi remplit cette fonction tel qu'on peut le constater dans le conte *Les trois plumes*.

Pour en comprendre l'essence, je suggère de considérer deux images opposées, toutes deux étroitement liées à l'archétype du Père. Considérons d'abord l'image de Cronos. Dans la mythologie grecque, il est le fils de Gaïa (la terre) et d'Ouranos (le ciel). Celui-ci, par crainte de perdre sa place de souverain absolu, ne permettait pas à Gaïa de laisser sortir ses enfants de ses entrailles. Cette dernière fournit à son fils Cronos une faucille de silex avec laquelle il émascula son père Ouranos. Cronos pouvait donc régner à la place d'Ouranos. Ayant été averti que l'un de ses enfants le détrônerait de la même façon qu'il avait, lui-même, détrôné son père, il devint aussi brutal que ce dernier. Pour éviter son destin, il avala ses enfants l'un après l'autre. Son épouse Rhéa parvint à lui faire avaler une roche enveloppée de langes au lieu de son fils Zeus, qui fut confié à la grand-mère Gaïa. Plus tard, Zeus épousa Métis, qu'il persuada de donner un vomitif à Cronos afin qu'il restitue les cinq autres enfants. Une guerre s'ensuivit au terme de laquelle Cronos fut détrôné en faveur de Zeus par ses enfants.

Cronos représente un aspect extrême de l'archétype du Père : celui du pouvoir, de la domination, de la recherche de la suprématie. La passation du pouvoir d'une génération à la suivante fait partie de l'ordre de la Nature. Elle est nécessaire à l'évolution. Ouranos et Cronos sont des figures qui illustrent la difficulté que représente la transmission du locus de pouvoir. On peut voir des manifestations de cette dimension dans l'attitude de certains dirigeants d'entreprise ou encore de chefs politiques qui sont incapables de « céder la place » à la nouvelle génération. On dit d'eux qu'ils s'accrochent au pouvoir. La dimension Cronos de l'archétype du Père agit inconsciemment en eux et ne leur permet pas de se préparer une sortie honorable. Au lieu de cela, ils tentent de saboter les efforts de la génération montante. Comme le mythe l'indique, le résultat attendu adviendra : le père sera naturellement remplacé par le fils... et le fils devra gagner cette place. La même thématique est présente dans le mythe d'Œdipe dans lequel Laïos, le père, tente d'écarter

son fils parce que l'oracle lui a dit que ce dernier le remplacera. Comme pour les autres mythes, la prédiction se réalisera puisqu'elle fait partie de la Nature. Il n'est pas étonnant que Freud, le père fondateur de la psychanalyse, ait donné autant d'importance à ce mythe puisque lui-même a éprouvé beaucoup de difficultés à laisser à ses suivants la possibilité d'apporter leur propre contribution aux idées fondatrices de la psychanalyse²⁸.

Un aspect complètement différent de l'archétype du Père nous est fourni par l'image de Saint-Nicolas, celui qui distribue des cadeaux aux enfants sages. Également connu sous le nom de saint Nicolas de Myre ou de saint Nicolas de Bari, né à Patara, en Lycie, en l'an 270 et mort en 345, ce populaire saint est à l'origine du personnage du Père-Noël. Cette appellation est l'équivalent français du *Santa Claus* américain, lui-même déformation du *Sinter Klaas* néerlandais. Il est largement inspiré de *Julenisse*, un lutin nordique qui apporte des cadeaux à la fête du solstice d'hiver, la «*Midtvintersblot*», ainsi que du dieu celte *Gargan* et du dieu viking *Odin*, qui descendait sur terre pour offrir des cadeaux aux enfants scandinaves. De *Julenisse*, le Père-Noël a gardé la barbe blanche, le bonnet et les vêtements en fourrure.

Même si le mythe peut varier fortement d'une région à l'autre, notamment à cause du climat du 25 décembre qui peut aller du plein hiver dans l'hémisphère nord au plein été dans le sud, partout on l'imagine distribuant des cadeaux préparés par des lutins. La distribution s'effectue à bord d'un traîneau volant tiré par des rennes ou sur une planche de surf en Australie. Il entre dans les maisons par la cheminée (s'il y en a une) et dépose les cadeaux dans des chaussures disposées autour du sapin ou devant la cheminée (en France), dans des chaussettes prévues à cet effet accrochées à la cheminée (en Amérique du Nord et au Royaume-Uni), ou tout simplement sous le sapin de Noël. En Islande, il dépose un petit cadeau dans une chaussure que les enfants laissent sur le bord d'une fenêtre dès le début du mois de décembre.

À la lumière de ces quelques informations, on peut constater l'universalité de l'archétype du Père-Noël dont le nom change, mais dont l'esprit demeure. On peut croire ou ne pas croire au Père-Noël; il est toutefois difficile de nier l'existence d'un *état d'esprit* particulier qui «*entre à l'intérieur de nous*» (l'équivalent psychologique de la cheminée) et nous incite à donner des cadeaux à ceux qui nous apparaissent plus petits que nous ou démunis : les enfants, les pauvres, les déshérités, etc. L'archétype du Père-Noël correspond à cet état d'esprit.

On trouve donc dans cet aspect de l'archétype, la même notion de «*position supérieure*» qu'il y avait avec Cronos, mais l'utilisation de cette position varie du Père dévorant au Père nourrissant.

Archétype maternel

La Mère, c'est d'abord l'origine. C'est dans cet *état d'esprit* que l'on parle de mère patrie, *d'alma mater*, de branche mère ou de cellule mère, etc. La Mère représente le contenant d'origine d'où chaque humain est sorti, émergence parmi les plus importantes de la vie. Bien au-delà de ce moment, la Mère continue d'être une source de nourriture, de chaleur, d'attention et d'affection. L'abondance de cet apport indispensable contribue

²⁸ Gay, Peter (1988), *Freud, a life for our time*, New York : WW Norton, chapitre 5.

à la formation d'associations positives alors que son tarissement ou son insuffisance constitue une source de blessures psychologiques.

Comme tous les archétypes, celui de la Mère comporte des opposés : elle est en même temps aimante et terrible. Dans son aspect positif, l'archétype de la Mère évoque la sollicitude, la sagesse, la sympathie, la contenance, les instincts secourables, la croissance et la fertilité ; le côté négatif et démoniaque de l'archétype de la Mère est associé aux secrets, à l'obscurité, au monde des morts, à la séduction négative et au poison de la sorcière. Compte tenu du pouvoir de l'archétype de la Mère, les effets bienfaisants ou traumatisants d'une mère sur ses enfants sont de deux ordres : d'une part ceux qui correspondent aux caractéristiques réelles de la mère et d'autre part ceux qui découlent des projections archétypiques que l'enfant fait inconsciemment sur elle.

L'expérience de l'archétype maternel commence par l'identité inconsciente à travers laquelle l'enfant rencontre d'abord la mère réelle. Peu à peu et au fur et à mesure que le moi se différencie de celle-ci et acquiert sa propre identité, les qualités mystérieuses qui lui étaient liées se reportent ailleurs ; éventuellement, quand la conscience devient plus lucide, l'archétype retourne dans l'inconscient et prend une dimension mythologique. Une fois que l'archétype de la Mère est projeté sur le mythe ou le conte, ses aspects contradictoires peuvent se dissocier, créant par exemple une bonne mère et une méchante marâtre. Les explorations détaillées des contes de Blanche-Neige et de Cendrillon nous permettront de mieux saisir les nuances sur ce clivage et son influence sur le développement individuel.

D'un point de vue psychologique, un aspect particulièrement important de la fonction maternelle est le rôle de miroir. En portant son regard aimant sur son enfant, la mère lui reflète son existence et confère de l'importance à cette existence naissante. C'est ainsi que peut s'amorcer la fonction réflexive à l'origine de la formation de l'ego dont nous avons déjà discuté. Ce qui est reflété par ce « miroir » devient alors un enjeu de premier plan. Le reflet de l'amour propre de la mère provoque des effets différents de ceux produits par le reflet de l'amour de l'enfant. Le regard aimant est distinct du regard admiratif. Le mythe de Narcisse donne l'occasion d'approfondir ce thème.

Anima / Animus

En latin, le mot « *anima* » signifie « âme ». Pour Jung, l'*anima* référerait à une représentation personnifiée de l'inconscient à l'intérieur d'un homme. L'évolution du concept a conduit à se figurer l'*anima* comme une personnification du principe féminin, autant à l'intérieur d'un homme que d'une femme²⁹. L'*anima* est représentée par des images de femmes selon un très large spectre : la madone, la putain, la mégère, la médiatrice, l'intellectuelle, la sirène, la sorcière, la séductrice, la servante, l'ingénue, etc. Dans la psychodynamique d'un homme, elle est vécue comme une personnalité féminine, en bonne partie inconsciente, coexistant à l'intérieur de lui. Elle est souvent étroitement liée au principe d'Éros, c'est-à-dire à tout ce qui favorise le relationnel, la rencontre avec l'autre et avec soi-même. Les contes *Les trois plumes* et *L'homme à la peau d'ours* illustrent bien ce point.

²⁹ Hillman, James (1985), *Anima, An Anatomy of a Personified Notion*, Dallas : Spring Publications, chap. 4.

Provenant aussi du latin et signifiant « esprit », le terme *animus* correspond à une représentation personnifiée du principe masculin. Les images qui l'évoquent correspondent à tous les aspects du Masculin : le géniteur, le tueur, le séducteur, le chasseur, l'intellectuel, l'ogre, le guru, le violeur, le frère, le chevalier, etc. Au sein de la psychologie d'une femme, la figure d'*animus* est vécue comme une présence masculine influente, bien qu'inconsciente, à l'intérieur. Cette figure est souvent liée au principe du *Logos* comme on peut le constater dans l'interprétation du conte *Le fiancé bandit* et sa version contemporaine, *Le silence des agneaux*.

En tant que *fonctions*, l'*anima* tout comme l'*animus* jouent un rôle de médiation entre le conscient et l'inconscient. Jung disait que « l'*anima* et l'*animus* personnifient les contenus de l'inconscient collectif qui peuvent être intégrés à la conscience s'ils sont retirés de la projection. C'est dans cette mesure que les deux figures représentent des fonctions qui transmettent au conscient des contenus de l'inconscient collectif³⁰. » D'un point de vue pratique, cela signifie que les éléments « intégrables » de l'inconscient sont d'abord projetés sur des personnes extérieures qui correspondent à des figures intérieures. Le travail de retrait de la projection consiste à reconnaître que ce qui est perçu est une projection de ce qui se trame à l'intérieur de la psyché et dont on n'a pas encore conscience. En le reconnaissant, une première étape est franchie. La seconde est d'admettre cet aspect dans la conscience au moyen de la réflexion — cf. fonction de l'ego. Il ne s'agit pas d'une activité purement intellectuelle, mais d'une activité de l'esprit qui comporte souvent une forte charge émotionnelle. L'émotion provient du conflit entre la position consciente, représentée par le complexe de l'ego, et la position inconsciente, symbolisée par la figure de l'*anima/animus*. Il s'agit bien de deux « personnalités » à l'intérieur de la même personne. Ces deux « personnalités » forment un couple. Comme chez tous les couples, il y a parfois des divergences de point de vue qui donnent lieu à des tensions. La troisième étape sera l'acceptation de ce qui est présent à l'intérieur de la personne, incluant cette figure. C'est un travail difficile parce que l'*anima/animus* constitue du non-moi, c'est-à-dire des éléments étrangers pour la conscience habituelle. Étant habitué à me considérer comme un homme, ces éléments féminins à l'intérieur de ma personne se heurtent à une résistance naturelle puisque je ne les considère pas a priori comme m'appartenant. L'intégration de l'*anima/animus* est toujours incomplète du point de vue du conscient. Ici, on parvient à une limite de l'ego et de la position égocentrique. Ce n'est que le soi parvenu au-delà de la phase égocentrique qui peut intégrer l'*anima/animus*. Intégration signifie alors créer une relation la plus étroite possible avec cette « autre » personnalité qui vit à l'intérieur de soi-même. Une relation avec une personne extérieure (réelle ou virtuelle) est, sinon nécessaire, au moins hautement souhaitable pour favoriser le développement de la relation entre l'ego et l'*anima/animus*. Finalement, le but du lien entre l'ego et l'*anima/animus* n'est pas une assimilation de l'un par l'autre, mais l'établissement de la relation la plus harmonieuse possible. Le lien entre les relations amoureuses à l'extérieur et la relation ego-*anima/animus* à l'intérieur apparaît évident puisqu'il s'agit de la même phénoménologie en quelque sorte.

³⁰ Jung, C. G. (1983), *Aion*, Paris : Albin Michel, p. 33.

Archétype du Vieux-Sage

Dans les mythes et les contes, comme dans les rêves, il arrive que l'on rencontre des figures de vieillard, représentant aussi bien le savoir, la réflexion, la vision intérieure, la sagesse, l'intelligence et l'intuition que les qualités morales de bonne volonté et de disponibilité secourable. Ces images sont des représentations de l'archétype du Vieux-Sage. Celui-ci est associé étroitement au monde de l'*esprit* par opposition à celui de la *matière*. L'archétype de l'esprit, comme tous les autres archétypes, possède aussi bien un aspect positif qu'un aspect négatif, perceptible dans les actions ou les apparitions du personnage du vieux sage. Les manifestations des aspects bons et mauvais sont souvent combinées dans un seul conte, faisant allusion à une relation étroite entre les deux.

Typiquement, l'archétype apparaît de façon significative quand le héros est dans une situation désespérée ou sans issue et qu'il ne peut s'en tirer avec les moyens dont il dispose au niveau conscient. Le savoir nécessaire pour surmonter les difficultés du héros apparaît alors sous les traits du vieil homme sage. L'apparition de cette image du vieux sage signifie que le conscient est incapable de réaliser la prise de conscience nécessaire ; de cette façon, l'archétype compense la déficience spirituelle du conscient. Il s'agit donc d'une invitation à porter son attention vers ce qui vit depuis longtemps à l'intérieur, ce que l'on pourrait nommer la sagesse ancestrale. Au niveau psychique, cette sagesse réfère au monde archétypal, à savoir le réceptacle de la synthèse de milliard d'expériences typiquement humaines.

Psychoïde

Nous voici parvenu à la limite inférieure de la psyché. Au-delà de cette frontière, nous entrons dans le monde strictement physique. Jung a intuitivement supposé l'existence d'un espace intermédiaire qu'il a nommé le *psychoïde* pour parler d'une zone intermédiaire faisant le pont entre le physique et le psychique. Les développements scientifiques en neuroscience et en physique quantique³¹ des dernières décennies semblent donner raison à cette intuition.

Sans tomber dans le piège de réduire de façon simpliste la réalité psychique à un épiphénomène des connexions neuronales, il faut reconnaître que la psyché et son activité sont étroitement liées au fonctionnement du cerveau. On peut d'ailleurs pousser un peu plus loin, ce qui nous conduira à la constatation évidente que le corps humain dans son ensemble, autant dans sa dimension somatique que psychologique, est avant tout constitué de matière, elle-même manifestation d'une certaine forme énergétique. La matière, ou *prima materia*, est donc le point de départ et d'arrivée selon l'adage biblique : « tu es poussière et tu retourneras poussière » (Gn 3, 19).

Prima materia

Pour les alchimistes, il s'agissait du point de départ de la transformation. Pour Aristote, la *prima materia* s'associe aux quatre qualités, qui sont : le sec, le froid, l'humide et le chaud formant les quatre éléments. Si on manipule ces qualités, il devient possible de modifier la composition élémentaire des matériaux et de les transmuter. Selon le point de

³¹ Voir en particulier, McTaggart, Lynne (2005), *L'Univers informé*, Outremont : Éditions Ariane.

vue plus contemporain de Pierre Teilhard de Chardin³², l'atome est la *prima materia* à l'origine de la vitalisation de la matière, selon la chaîne suivante : atome→molécule→protéine...humain →conscience...

En conservant un point de vue psychologique et tout en respectant l'esprit des points de vue philosophiques mentionnés ci-dessus, la *prima materia* correspond au matériel indifférencié tel qu'il se présente à la conscience à travers les voies de communication entre le psychoïde, l'inconscient et le conscient. De nombreux rêves apparaissent incompréhensibles à première vue parce qu'ils sont caractérisés par un langage symbolique provenant des profondeurs de l'inconscient. Ce sera la tâche du conscient que de travailler à différencier les éléments qui composent chaque image et ainsi parvenir à une différenciation du contenu. On trouve un exemple de ceci dans le conte de Blanche-Neige. Celle-ci découvre sur sa route une maison appartenant aux sept nains. Ceux-ci sont tous identiques, sans différences. Ils font le métier de mineur, c'est-à-dire qu'ils creusent sous la terre pour en extraire des matériaux indifférenciés. Ce n'est qu'à la surface que le minerai recherché est extrait de la matière première. Psychologiquement, la surface représente la conscience. L'étude de ce conte nous en apprend davantage sur cette réalité intérieure.

La *prima materia* constitue l'extrémité inférieure de notre descente dans la psyché. Le mouvement « vers le haut » que nous amorçons maintenant correspond au cheminement de la croissance personnelle que l'on appelle le processus d'individuation. Je n'en présenterai qu'un très bref résumé pendant notre remontée vers la surface.

Individuation

Le processus d'individuation est l'expression utilisée pour parler du cheminement bio-psycho-spirituel par lequel chaque être vivant actualise son potentiel individuel. Il s'agit de la réalisation progressive d'abord inconsciente puis consciente de sa propre et unique réalité somatique, psychologique et spirituelle tendant vers un tout complet. Pour les besoins de cette courte présentation, je la diviserai en trois phases — pré-personnelle, personnelle et transpersonnelle.

Phase pré-personnelle

Pour un être humain, la toute première étape de l'existence consiste en la rencontre de deux éléments contraires bien différenciés, à savoir l'union d'un ovule avec un spermatozoïde. L'union de ces deux pro-créateurs résulte en la formation du « Créateur » sous la forme du zygote, première cellule du nouvel organisme. Malgré son caractère minuscule et hautement vulnérable, cette unité cellulaire contient tout le potentiel humain accumulé depuis des siècles. Tout cela existe de manière *indifférenciée* à l'intérieur d'une simple entité. Cette cellule ou, symboliquement cet œuf, constitue une représentation de l'archétype du Soi. Le Soi est l'Origine, l'Unité Première qui, tout en étant Une contient Tout, sous forme potentielle. En tant que *Rotundum*, forme première de l'*Anthropos*³³, elle correspond à l'Anneau dans *Le seigneur des Anneaux*, de Tolkien.

³² Teilhard de Chardin, Pierre (1956), *La place de l'homme dans la nature*, Paris, Albin Michel, chap. 1.

³³ Jung, C.G. (1990), *L'Âme et le Soi*, Paris, Albin Michel, p. 68.

On entend par le Soi le guide du processus d'individuation. C'est sous la gouverne de cet archétype que va s'orchestrer le développement d'un individu « complet » à partir d'une simple cellule. Selon Jolande Jacobi, le Soi « peut être vu comme un organisateur de représentations, travaillant comme une sorte de facteur régulateur et organisateur. Le point de vue de ce facteur est vaste parce qu'en comparaison de notre temporalité individuelle, la vie de l'archétype est intemporelle et sans limites. Dans la perspective de Jung, cette caractéristique est possédée au plus haut degré par l'archétype du «Centre psychique», le Soi³⁴». L'Unité ou la Totalité est le point de départ, mais également le point d'arrivée, comme nous le constaterons sous peu.

L'étape suivante de la phase pré-personnelle débute dès la subdivision de la cellule originelle. Une série de divisions mitotiques entraîne la formation d'un très grand nombre de cellules. Celles-ci vont progressivement se spécialiser pour former les différents systèmes de l'organisme. Ce nouvel ensemble formé à partir du Soi = Origine forme le premier stade du soi = organisme. À ce palier, le soi n'est que somatique : soi = corps, puisque l'esprit n'existe pas encore concrètement ; à ce stade, il ne constitue qu'une potentialité. Durant cette phase *biocentrique*, le soi n'est pas différencié de l'environnement. L'image symbolique qui témoigne du lien étroit et indifférencié entre le soi et l'environnement est l'*Ouroboros*, soit la figure du serpent qui mange sa queue. Il mange sa queue parce qu'il est incapable de discerner ce qui est lui de ce qui lui est étranger. Cette image correspond au stade où se trouve le bébé qui tète aussi bien ses pieds que le sein, ou que le jouet qui est à la portée de sa bouche. À ce stade, la capacité de distinguer le soi de l'environnement n'existe pas. Voilà pourquoi cette figure représente l'état d'indifférenciation dont nous avons déjà noté la forte association avec l'inconscient puisqu'il en est une caractéristique importante.



Phase personnelle

Avec l'avènement de la capacité de conscience de soi qui donne naissance à l'ego, le soi devient identifié à l'ego : soi = corps + ego. C'est le début de la période *égocentrique* durant laquelle le jeune enfant cesse de parler de lui-même à la troisième personne et accède au «je». La personne est alors capable de se reconnaître elle-même après avoir été reconnu par des figures significatives autour d'elle. Je ne reviendrai pas sur la formation de l'ego dont nous avons parlé durant la descente. La période égocentrique dure jusqu'au milieu de la vie. Beaucoup de personnes ne dépassent pas ce stade du développement personnel et n'atteignent pas les niveaux transpersonnels sans qu'il n'y ait quoi que ce soit de pathologique chez elles.

La formation de l'ego inaugure une longue période de dualisme. Le dualisme est d'abord d'ordre intrapsychique, c'est-à-dire l'ego versus l'ombre personnelle, et aussi d'ordre interpersonnel, le soi versus les autres. Le dualisme doit être considéré comme un avancement définitif du développement parce qu'il constitue une structure de base qui protège l'ego et lui assure une croissance continue pendant une bonne partie de la vie. Par le clivage entre le conscient et l'inconscient, l'ego se trouve dégagé des désirs conflictuels et des influences envahissantes. Il lui est alors permis de se développer et de

³⁴ Jacobi, Jolande (1971), *Complex, Archetype, Symbol in the Psychology of C.G. Jung*, Princeton: Princeton Un. Press, p. 64.

fonctionner à son rythme. Cependant, bien que le dualisme soit une avancée nécessaire de la croissance, une perte importante lui est attribuable, à savoir le sacrifice de l'ouverture radicale, de la spontanéité, de l'intimité et de la créativité en provenance de la Source qu'est l'Origine/Soi.

La transition de la petite enfance vers le stade du dualisme doit donc être considérée comme un avancement entraînant une perte. Les structures psychiques dualistes (refoulement primaire, aliénation primaire, surmoi sévère) sont des conditions inévitables pour le développement continu de l'ego. Les structures dualistiques servent de supports indispensables au développement de l'ego; cependant, plus tard dans la vie, elles deviennent des obstacles à l'atteinte des niveaux qui permettent la transcendance de l'ego et donnent accès aux niveaux transpersonnels³⁵.

Parvenue à un certain niveau de maturité, l'identité est suffisamment formée et « solide » pour permettre la réintégration progressive d'éléments refoulés dans l'inconscient personnel. Cette phase se réalise au moyen de la confrontation à l'ombre personnelle. Durant cette étape, la personne est en mesure de retirer une partie de ses projections sur les autres. Elle réalise que ce qu'elle voit chez certaines personnes correspond à ce qui vit à l'intérieur d'elle-même. En plus d'augmenter la «force» de l'ego comme nous l'avons vu précédemment, ce stade permet le développement d'un point de vue *ethnocentrique*, c'est-à-dire que l'individu est désormais capable de traiter les autres avec les mêmes considérations qu'il s'accorde à lui-même³⁶. Les autres lui apparaissent alors « autrement » parce qu'il n'a plus autant besoin de préserver une image idéalisée de lui-même, préservation qui caractérise la phase égocentrique. Le mythe de Narcisse offre de riches images pour illustrer cette problématique.

Le développement de l'ego est généralement complété au milieu de la vie. À cette période typiquement, l'ego a actualisé ses potentialités et s'est établi dans le monde extérieur. Conséquemment, l'ego parvenu à ce stade, commence à ressentir qu'il n'est plus dans un mouvement vers l'avant. Il ressent aussi, plus ou moins confusément, qu'il est en train de perdre pied. Si et quand cela arrive, l'ego résiste à reconnaître qu'il y a quelque chose qui ne va pas et tente de poursuivre selon une façon habituelle de fonctionner. Dans certains cas cependant, l'ego commence à souffrir d'un désillusionnement qui entraîne des remises en question de ses buts, de ses accomplissements, et même de son existence. Ces doutes de soi-même quand ils surviennent, signalent que la longue période du dualisme tire à sa fin. Ils indiquent que le dualisme mature cède le pas au dualisme tardif. Ce dernier est une période durant laquelle l'ego mental, dans ses derniers jours, perçoit plus ou moins clairement la nécessité, mais aussi la peur du changement (Le conte *Les trois plumes* fournit une intéressante représentation de ce pattern). La personne est alors vulnérable à une vaste gamme de « maladies » existentielles et à des « troubles » psychologiques.

Il existe une foule de conditions qui peuvent survenir au milieu de la vie et qui sont des difficultés susceptibles d'atteindre l'ego mental durant la phase finale du dualisme. Heureusement, peu de personnes souffrent de tous ces maux possibles. Cependant, toutes ces conditions reflètent des expressions envisageables du déclin nécessaire de la position

³⁵ Washburn, Michael (1994), *Transpersonal Psychology in Psychoanalytic Perspective*, New York, State University of New York, chap. 2, 4, 5 et 6.

³⁶ Wilber, Ken (1997), *Une brève histoire de tout*, Boucherville, Éd. de Mortagne, p. 367.

dominante de l'ego. La réévaluation du refoulement primaire et de l'aliénation primaire, la réémergence de sentiments de vide intérieur et de culpabilité existentielle et l'introversion de l'énergie psychique contribuent à saper la position de l'ego dans le monde et à le prédisposer à des épisodes dépressifs, à des exagérations narcissiques, à des désillusionnements douloureux ou à des malaises existentiels désagréables.

L'ego mental, bien qu'enclin de manière inhérente à souffrir des « pathologies » du milieu de la vie, n'est pas obligé de les subir pour poursuivre son développement. Le déclin de l'ego mental durant le dualisme tardif est seulement une tendance ou une susceptibilité, pas une inévitabilité. Le déclin de l'ego mental n'est pas un processus nécessaire et invariable; il n'y a pas de prédiction définitive possible. De nombreuses personnes traversent cette phase sans atteinte pathologique.

Durant la phase avancée du stade égocentrique et le début de l'ethnocentrique, l'individu se met en quête d'un compagnon ou d'une compagne. La relation amoureuse qui en résulte fournit un « contenant » pour l'expérience de l'*anima/animus*, c'est-à-dire la rencontre intérieure de la personnalité complémentaire. Cette rencontre se fait initialement dans le monde extérieur avec la personne qui possède les caractéristiques nécessaires pour recevoir les projections de la figure intérieure. L'union qui en résulte comporte un *incitatif biologique*, soit la rencontre d'un(e) partenaire afin de participer à la perpétuation de l'espèce humaine et un *incitatif psychologique*, soit le développement de la capacité relationnelle à l'intérieur d'une relation d'intimité. La relation intime implique la révélation de l'ombre personnelle à l'autre qui, en l'acceptant, fournit un reflet d'une grande valeur pour la poursuite du développement égoïque adulte. Il existe également un *incitatif d'ordre spirituel* parce que la relation amoureuse vise ultimement le Mariage intérieur entre les personnalités masculine et féminine à l'intérieur d'une même personne. Alors que le mariage au plan social a pu avoir lieu au début de l'âge adulte, le Mariage intérieur ne sera pas célébré avant l'atteinte d'un âge beaucoup plus avancé. Ce Mariage a lieu après une très longue période de « fréquentation » durant laquelle l'individu passe d'une identification exclusive à un sexe à une identité psychique bisexuelle — à ne pas confondre avec une orientation bisexuelle.

Différenciation – Intégration – Transcendance

Vous aurez sans doute remarqué qu'à chaque étape du développement, le processus d'évolution se fait par différenciation, intégration puis transcendance. Ainsi, l'amas de cellules initiales se différencie en groupes de cellules spécialisées qui, par intégration, forment un organisme dans lequel les différents systèmes s'harmonisent les uns avec les autres. Puis vient la transcendance, c'est-à-dire le passage à un niveau supérieur qui *inclut et dépasse* le niveau précédent. L'accession de l'organisme à la conscience en constitue un des premiers. Le niveau mental *inclut et dépasse* le niveau du soi = corps. De la même manière, l'adolescence *inclut et dépasse* l'enfance ; les caractéristiques de l'adolescence sont *incluses et dépassées* dans le stade adulte, et ainsi de suite.

Suivant le même principe, on remarque qu'au début de la période égocentrique, l'ego et l'ombre sont dissociés, puis les éléments de l'ombre personnelle sont progressivement intégrés aux caractéristiques de l'ego. Le renforcement de l'ego résultant de cette intégration permet l'établissement d'un rapport plus accentué avec les couches plus profondes de l'inconscient, soit l'inconscient collectif, sièges des archétypes. L'établissement du rapport ego–*anima/animus* marque un changement profond dans la

façon de se représenter soi-même et le monde dans lequel évolue ce soi. Via cette relation, l'ego peut constater à quel point il n'occupe qu'une position témoin dans la psyché. Cette position, bien qu'essentielle, n'en est pas moins subalterne par rapport à celle du Soi. À partir de la réalisation consciente et expérientielle de cette réalité psychique, l'individu accède au niveau transpersonnel.

Phase transpersonnelle

Au niveau transpersonnel, l'implication du Mariage intérieur est de participer à l'évolution de l'espèce humaine, dont l'étude de l'histoire révèle qu'elle évolue progressivement vers un niveau de plus en plus élevé de capacité de conscience³⁷. On parle ici d'une évolution qui se mesure en millénaires et qui dépasse de beaucoup les considérations égotiques dont l'existence se limite à quelques décennies. Dans la perspective ainsi acquise, l'individu parvient à des stades qui dépassent le niveau personnel. Il peut alors concevoir, comme André Mayer le fait, que «[l]es genres représentent en réalité deux expressions sexuelles différentes d'un même être, et non pas l'expression sexuelle de deux êtres différents. Il n'y a pas deux êtres mais un seul, d'un naturel masculin ou d'un naturel féminin; c'est le même être. Ce qu'il convient de savoir, c'est que les contraires n'émanent pas de deux sources distinctes, comme l'univers lui-même n'émane pas de deux sources différentes mais bien d'une seule et unique source, à savoir l'unité [...]»³⁸.

Ken Wilber offre des descriptions des niveaux transpersonnels que je résume succinctement ci-après, soit les niveaux psychique, subtil et causal. Le *niveau psychique* correspond au 6^e chakra yogique, « le troisième œil », qui est reconnu comme le début de l'ouverture au développement transcendantal, transpersonnel ou contemplatif. Les capacités cognitives et perceptuelles de l'individu deviennent pluralistes et universelles. Elles commencent à chercher « au-delà » des perspectives et des concepts purement personnels. Ce mouvement indique que l'ego perçoit au moins intuitivement l'existence d'une réalité qui l'inclut tout en le dépassant. Le troisième œil est une représentation métaphorique du regard qui permet de voir autrement. Le personnage de Tirésias, que nous rencontrerons lors de l'étude du mythe de Narcisse, en est un exemple.

Le *niveau subtil* qui lui fait suite est le siège des archétypes actualisés, des formes platoniques, de certaines illuminations auditives subtiles et d'*insight* transcendantal. Selon les traditions hindou et gnostique, ce niveau est le lieu de forme divine personnelle reconnue dans un état nommé *savikalpa samadhi* dans l'hindouisme. À ce niveau, on peut s'initier aux premiers *insights* transcendants. L'individu a accès aux formes archétypales. L'expérience de ce niveau est caractérisée par des intuitions et des illuminations trans-mentales et le début de *gnose* qui apportent de profonds *insights* sur les formes archétypales de l'être et de l'existence elle-même.

Le *niveau causal* correspond à la source non-manifeste ou à la base transcendantale de toutes les structures «inférieures». Cet état de conscience est nommé *nirvikalpa samadhi* dans l'hindouisme. Ce stade est décrit comme étant universel, correspondant au Soi sans

³⁷ Voir à ce sujet Wilber, Ken (1999), *Up from Eden, Collected Works vol.2*, Boston, Shambhala, p. 319-320.

³⁸ Mayer, André (2008), *Apologie des contraires*, Montréal: Éditions Carte blanche, p. 99.

forme (Atman), commun à tous les humains. À ce niveau, l'ego n'est que l'humble témoin de la puissance et de l'immensité du Soi.

Après avoir passé au travers l'état d'absorption causale non-manifeste, la conscience retourne (à nouveau) à son état originel et éternel en tant qu'Esprit Un, non-duel, rayonnant et pénétrant, un **et** plusieurs, rien **et** tout. Cet état correspond à l'intégration complète de l'identité de la Forme manifeste avec le Sans-forme non-manifeste. À strictement parler, le *niveau ultime* n'est pas un stade réellement subséquent, mais la base sur laquelle toute l'évolution repose depuis le début. L'Ultime est le retour à l'Unité (voir tableau 1.1 ci-dessous).

Alors que l'Unité au point de départ était inconsciente, l'Unité se vit dans la conscience au point d'arrivée. Dans une perspective bouddhiste, le point d'arrivée se nomme l'Illumination. À ce sujet, et pour faire le lien avec les images qui nous occupent ici, Suzuki mentionne que « le contenu de l'Illumination doit être tout à fait simple dans sa nature, et pourtant terrible dans ses effets. [...] Psychologiquement, il doit *être la reconstruction intégrale de toute la personnalité.* [...] Et dans cet état (l'Illumination), il n'existe plus d'idée qui serve d'objet à la conscience logique ou au raisonnement empirique; car dans l'Illumination le penseur, ce à quoi l'on pense et la pensée sont fondus dans l'acte unique de voir en l'essence même du Soi.³⁹»

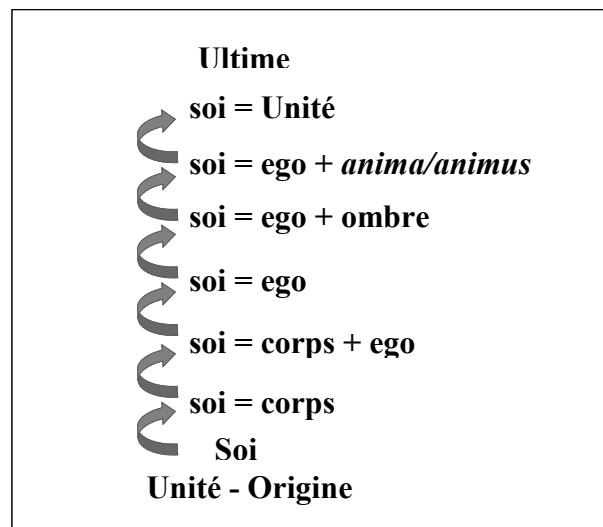


Tableau 1.1 Évolution des identifications du soi

³⁹ Suzuki, Daisetz Teitaro(2003), *Essai sur le bouddhisme zen*, Paris: Albin Michel, p. 79-80.