

DEEPAK
CHOPRA

DEBBIE

MARIANNE

FORD WILLIAMSON

**Le choix
de la
lumière**



InterEditions

DEEPAK CHOPRA



© Jeremiah Sullivan

Deepak Chopra a écrit plus de cinquante-cinq livres traduits dans plus de trente-cinq langues, et comprenant plusieurs best-sellers. Il anime des émissions de radio aussi bien que de télévision et tient des chroniques dans différents journaux sur l'amour, la réussite, la sexualité, les relations interpersonnelles, le bien-être et la spiritualité. Il est médecin endocrinologue, ex-chef de clinique dans plusieurs hôpitaux américains, fondateur de *l'Association américaine de médecine ayurvédique*, du *Chopra Center for Well Being* et de la *Fondation Chopra*.
www.deepakchopra.com

DEBBIE FORD



© Jeremiah Sullivan

Debbie Ford est internationalement reconnue comme enseignante, animatrice de séminaires et de conférences, coach, réalisatrice de films et auteure de livres. Elle a entraîné des dizaines de milliers de personnes à aimer, à faire confiance et à accepter ce qu'elles sont réellement. Elle a aussi écrit de nombreux livres et a mis au point le séminaire de travail sur l'ombre. Elle a créé le *Ford Institute for Transformational Training*, organisme de formation personnelle et professionnelle basé sur ce travail.
www.debbieford.com

Le choix de la
lumière

■ Deepak Chopra
Debbie Ford
Marianne Williamson

Le choix de la lumière

Découvrez les pouvoirs cachés
de votre part d'ombre

*Traduit de l'américain
par Christian Faivre Delord*

 **InterEditions**

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux Etats-Unis sous le titre *The Shadow Effect – Illuminating the Hidden Power of Your True Self*

Copyright © 2010 by Deepak Chopra and Rita Chopra Family Trust, Debbie Ford, and Marianne Williamson.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint for HARPER-COLLINS PUBLISHERS.

All rights reserved.

Translation copyright © 2011 by InterEditions, an imprint of Dunod Editeurs, Paris.

Photo de couverture : © Sergey Tokarev – Fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© InterEditions, Paris, 2010

ISBN 978-2-7296-1103-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction, *vii*
Notre ombre : un cadeau,
un « sparring-partner »

I

L'impact de l'ombre sur notre vie, *1*
Deepak Chopra

II

Faire la paix avec soi-même,
les autres et le monde, *89*
Debbie Ford

III

Seule la lumière peut
dissiper les ténèbres, *157*
Marianne Williamson

Choisissez la lumière,
faites le test de l'ombre, 197

Introduction

NOTRE OMBRE : UN CADEAU, UN « SPARRING-PARTNER »

LE CONFLIT ENTRE CE QUE NOUS SOMMES et ce que nous aimerions être est au cœur de la nature humaine, c'est en effet le fondement même de l'être humain. La vie et la mort, le bien et le mal, l'espoir et la résignation coexistent en permanence. On ne découvre le courage qu'après avoir senti la peur, l'honnêteté qu'une fois qu'on a été trompé. Pourtant, nous sommes particulièrement nombreux à refuser d'admettre cette dualité.

On pense souvent agir de la manière la plus adaptée, il faut alors se demander pourquoi nous ne sommes pas satisfaits de nos vies. Pourquoi, ayant à notre disposition tant de sagesse, n'avons-nous ni le courage ni la force de mettre en œuvre nos bonnes intentions en faisant les choix qui s'imposent ? Et plus important encore, pourquoi continuons-nous à agir à l'opposé de notre système de valeurs ? La réponse est que c'est notre moi le plus sombre, le moi de l'ombre, qui ne veut pas se montrer. Cependant c'est dans ce lieu inattendu que nous allons trouver la clef pour libérer notre puissance, notre bonheur et notre capacité à vivre nos rêves.

Nous avons été conditionnés à redouter le côté sombre de la vie aussi bien que le côté sombre de notre personnalité. Si on se surprend à avoir une idée noire ou à agir d'une

manière que l'on estime inacceptable, on se précipite dans son terrier comme une marmotte et on se cache en attendant que l'idée disparaisse. Pourquoi cette réaction ? Parce qu'on a peur de ne pas être capable d'échapper à cette partie qui est en nous. Et même si réprimer ou ignorer notre facette sombre est devenu une habitude, vouloir la fuir ne fait que renforcer le pouvoir de l'ombre. Cela ne fait qu'entraîner plus de souffrances, de regrets et de résignation. Si l'on ne prend pas la responsabilité d'extraire la sagesse enfouie sous la surface de l'esprit conscient, l'ombre va prendre le pouvoir et finir par nous contrôler, déclenchant ce que nous appelons « l'effet de l'ombre ». C'est alors que notre côté sombre prend les décisions à notre place, que ce soit pour ce que nous mangeons ou ce que nous dépensons, décidant même les envies à satisfaire. Notre ombre nous fait faire des choses que l'on n'aurait jamais imaginées et gâche notre énergie vitale en nous poussant à adopter de mauvaises habitudes et des comportements répétitifs. Elle nous interdit de nous exprimer totalement, de penser par nous-mêmes et de vivre une vie authentique. Ce n'est qu'en acceptant notre dualité que nous pouvons nous libérer de ces comportements potentiellement destructifs. Si nous ne nous acceptons pas totalement tels que nous sommes, nous restons aveuglés par l'effet de l'ombre.

On rencontre ce phénomène partout. Il envahit tous les aspects de notre vie. Sur l'Internet, au journal télévisé, chez nos amis, notre famille et même les personnes que l'on croise dans la rue. On le perçoit aussi dans nos pensées, nos comportements et nos relations. Bien sûr, on craint que mettre en lumière ces ténèbres nous fasse honte, ou pire, déclenche nos pires cauchemars. Étant terrorisés parce que l'on pourrait trouver en nous, on préfère fermer les yeux et refuser de regarder notre ombre en face.

Ce livre, à travers trois approches différentes de l'évolution, révèle un fait nouveau : il se passe en fait l'inverse de ce que l'on craint. Nous éprouvons en effet de la compassion à la place de la honte, du courage à la place de l'embarras et un sentiment de liberté au lieu de nous sentir enfermés. Si nous ne nous occupons pas d'elle, l'ombre devient une véritable boîte de Pandore recelant des secrets susceptibles de détruire tout ce que nous aimons ou qui a de la valeur. Par contre si nous l'ouvrons, nous découvrons que son contenu a le pouvoir de *transformer* radicalement et positivement notre vie. Nous pouvons alors nous débarrasser de l'idée que notre partie sombre va prendre le dessus et nous voyons le monde sous un jour nouveau. Nous nous découvrons une compassion à l'égard de nous-mêmes qui alimente notre courage et notre confiance. Le pouvoir que nous mettons à jour nous aide à maîtriser la peur qui nous retenait et à avancer vers notre potentiel le plus élevé. Accepter l'ombre ne nous bloque pas, au contraire cela nous permet d'atteindre la plénitude, de prendre pied dans la réalité, de récupérer notre pouvoir, de libérer notre passion de vivre et de réaliser nos rêves.

Ce livre est né du désir de mettre en lumière les nombreux dons de l'ombre capables de changer notre vie. Dans les pages qui suivent, chacun d'entre nous va approcher le sujet de son propre point de vue. Notre but est de montrer de manière exhaustive comment l'ombre a pris naissance en nous, comment elle agit sur notre vie et comment nous pouvons découvrir les dons de notre nature profonde. Nous vous promettons qu'une fois arrivé à la fin de ce livre, vous aurez complètement changé l'idée que vous vous faites de votre ombre.

Dans la première partie, Deepak Chopra expose tous les détails de notre dualité et explique comment retrouver la plé-

nitude. Pionnier de la relation corps/esprit, Chopra a transformé la vie de millions de personnes. Son approche holistique de la nature duale de l'ombre est à la fois ancrée dans le sol et tournée vers les étoiles.

Dans la deuxième partie, je m'appuie sur près de quinze ans d'enseignement du Procédé de l'Ombre dans le monde entier pour présenter en profondeur la naissance de l'ombre, son rôle dans la vie quotidienne et comment retrouver le pouvoir et la beauté de notre vraie nature.

Dans la troisième partie Marianne Williamson s'adresse à notre cœur et à notre esprit grâce à un examen iconoclaste de la relation entre l'ombre et l'âme. Son enseignement spirituel est reconnu internationalement, elle nous prend la main pour nous guider à travers le terrain chaotique de la lutte entre l'amour et la peur.

Nous avons tous les trois de nombreuses années d'expérience et le solide espoir d'amener l'ombre au grand jour une fois pour toutes. Parce que, si nous ne contrebalançons pas sa force et si nous n'intégrons pas sa sagesse, elle continuera à faire des ravages dans nos vies et dans notre monde. Si nous nous refusons à admettre notre vulnérabilité et nos comportements inadaptés, nous continuerons à nous saboter, surtout dans les moments délicats de notre vie personnelle ou professionnelle. De la même manière, une colère disproportionnée vis-à-vis de nos enfants est une victoire de l'ombre. De même quand nous trompons les personnes que nous chérissons, quand nous refusons d'accepter notre vraie nature ou quand nous n'utilisons pas la lumière de notre moi supérieur pour éclairer nos envies humaines. L'ombre entravera notre bonheur jusqu'à ce que nous nous acceptions totalement. Si on ne la reconnaît pas, l'ombre nous empêchera d'atteindre la plénitude ainsi que nos objectifs les plus élevés et ne nous

laissera vivre qu'à moitié. Le moment est venu de rédiger un nouveau lexique, d'illuminer l'ombre et de comprendre enfin ce qui est si difficile à voir et à expliquer.

Le travail sur l'ombre, tel que nous le décrivons, est plus qu'un simple outil psychologique ou un badinage intellectuel, c'est une solution concrète. C'est un changement de vie qui va beaucoup plus loin que toutes les théories psychologiques parce qu'il considère le côté sombre comme partie intégrante de l'être humain, une question spirituelle à laquelle chacun d'entre nous doit répondre si nous voulons vivre une vie riche et complète. Nous comprendrons alors que nous ne sommes ni mieux ni pire que quiconque, quels que soient la couleur de notre peau, notre milieu, notre orientation sexuelle, notre profil génétique ou notre passé. Tout le monde a une ombre et si l'on en tient compte et qu'on l'accepte, elle peut créer une nouvelle réalité qui transformera l'idée qu'on a de nous-mêmes, la manière dont on élève nos enfants, nos relations avec nos proches, et même avec les autres pays.

Je pense sincèrement que l'ombre est le plus beau cadeau de la vie. Carl Jung l'appelait le *sparring-partner* (l'adversaire des boxeurs à l'entraînement), qui est en nous, met en évidence nos faiblesses et aiguisé nos compétences. C'est tout à la fois l'enseignant, le formateur et le guide nous aidant à découvrir notre vraie splendeur. L'ombre n'est ni un problème à résoudre ni un ennemi à abattre, c'est un champ fertile à cultiver. Quand nous plongeons les mains dans ce terreau, nous découvrons la semence puissante de la personne que nous désirons être. Nous vous souhaitons sincèrement d'emprunter ce chemin, parce que nous savons le bonheur qui vous attend.

Debbie Ford

I L'IMPACT DE L'OMBRE
SUR NOTRE VIE

DEEPAK CHOPRA

PRESQUE PERSONNE NE CONTESTE L'EXISTENCE DE L'OMBRE, notre partie sombre. Chacun en effet a vécu la peur et la colère. Le journal télévisé la montre dans ses pires excès, soir après soir. Si l'on est honnête avec soi-même, on admet que les envies les plus sombres vagabondent sans arrêt dans notre esprit et que le prix à payer pour être quelqu'un de bien – ce à quoi nous aspirons tous – est de mettre sous cloche la *mauvaise personne* qui pourrait tout détruire.

On peut penser qu'il faut traiter sa partie sombre, que ce soit par une thérapie ou l'absorption de substances chimiques ou encore une confession. Dès qu'ils s'aperçoivent de sa présence, la plupart des gens veulent s'en débarrasser. On peut traiter de nombreux problèmes en les abordant de front, malheureusement ce n'est pas le cas de l'ombre. La raison pour laquelle elle n'a pas été prise en compte depuis que les êtres humains ont pris conscience d'elle (c'est-à-dire des milliers d'années) est un mystère complet. Il est donc logique de révéler ce mystère avant de se demander comment le gérer. C'est pour cette raison que j'ai divisé la première partie en trois sections, retrouvant mes habitudes de médecin d'établir un diagnostic, proposer un traitement puis expliquer au malade comment les choses vont évoluer :

- Le brouillard de l'illusion ;
- Comment en sortir ;
- Une nouvelle réalité, un nouveau pouvoir.

La première section, le diagnostic, explique la formation de l'ombre. Je pense, contrairement à d'autres, que c'est une création humaine et non une force cosmique ou un mau-

vais sort universel. La seconde section, le traitement, montre comment diminuer le pouvoir caché de l'ombre dans sa vie quotidienne. La troisième section, le pronostic, dévoile un futur dans lequel l'ombre a été démantelée pour tout le monde. En effet nous avons tous participé à la création de cette chose qui nous hante maintenant. Malgré notre peur et notre réticence à admettre notre responsabilité personnelle, c'est la clef de la transformation. Si vous et moi ne faisons pas partie du problème, nous n'aurions aucun espoir de faire partie de la solution.

LE BROUILLARD DE L'ILLUSION

Si vous ne pouvez pas distinguer votre ombre, il faut aller la chercher. Elle se cache dans les ruelles sombres, les passages secrets et les greniers remplis de fantômes de votre conscience. Ce n'est pas un défaut d'avoir une ombre, au contraire c'est la preuve que vous êtes complet. Il est vrai qu'il peut être difficile de confronter la dureté de cette vérité. (Ne vous est-il jamais arrivé, après avoir dit à quelqu'un une vérité sur son comportement, de vous entendre répondre sèchement : « Ne commence pas à me psychanalyser ! » ? Le royaume de l'inconscient paraît aussi dangereux que les profondeurs des océans, tous deux sombres et remplis de monstres inconnus.) On vit tous avec les débris d'idées qui ont échoué alors qu'elles semblaient être la solution idéale. Toute solution est en lien avec cette partie sombre.

Si vous pensez que les aspects de l'ombre tels que la peur, la colère, l'angoisse et la violence sont le résultat d'une possession démoniaque, la seule solution est d'exorciser la personne en question. On peut chasser les démons par des rituels, des purifications corporelles, le jeûne et une hygiène de vie

sévère. Ce n'est pas une idée dépassée, des millions de gens pratiquent le jeûne à l'heure actuelle. On remarque dans tous les kiosques à journaux des magazines sur papier glacé vous promettant une nouvelle vie grâce à toutes sortes de purifications, que ce soit un régime pour vous débarrasser de vos envies de nourriture malsaine ou des conseils pour trouver le partenaire qui vous convient. La version moderne de l'exorcisme est : « Purifiez vos actes ».

Dans le même ordre d'idées, on trouve aussi la notion d'un démon cosmique lâché dans le monde. Si c'est votre explication de l'ombre, la religion est la réponse la plus logique. Elle vous fait participer à sa lutte contre le mal cosmique aux côtés du bien cosmique. Cette guerre est vécue de façon tout à fait réelle par des millions de personnes. Elle s'applique à tous les aspects de leur vie, depuis la tentation de la chair jusqu'à l'avortement, la montée de l'athéisme et le déclin du patriotisme. Pour eux c'est le démon qui crée toute la souffrance et les injustices sur terre. Seul Dieu (ou les dieux) a le pouvoir de vaincre Satan et de nous délivrer du mal. Pourtant il est difficile de savoir si la religion met l'ombre en échec ou si elle la renforce en provoquant de forts sentiments de péché et de culpabilité, de honte et de peur des tortures de l'enfer.

Comme nous nous targuons de vivre maintenant à une époque où nous ne sommes plus régentés par la superstition, il existe désormais autre chose que ces anciennes explications. On peut tourner le dos au mal cosmique et prendre ses responsabilités. Le côté sombre a été transformé en maladie mentale, avec un large choix de traitements. Les intoxiqués sont envoyés en programme de réhabilitation, les angoissés et les dépressifs sont adressés à des psychiatres. Les hyper-colériques finissent en groupes de traitement de leur colère après avoir embouti une voiture sur l'autoroute.

Pourquoi l'ombre n'est-elle pas encore vaincue par ces nombreuses approches, chacune prétendant apporter une solution définitive ?

Cela peut paraître déprimant, pourtant le premier pas pour gérer l'ombre est d'accepter son pouvoir et d'admettre que la nature humaine inclut une facette d'autodestruction. Quand le psychologue suisse Carl Jung a élaboré l'archétype de l'ombre, il a indiqué qu'elle créait un brouillard d'illusion entourant le moi. Piégés dans ce brouillard, nous pensons nous évader de nos ténèbres personnelles et en conséquence, nous donnons à l'ombre un pouvoir qui grandit à nos dépens. On sait bien que l'approche jungienne des archétypes devient très vite intellectuelle et complexe. Cependant le pouvoir obstiné de l'ombre n'est pas compliqué du tout. Je viens de jeter un coup d'œil à la télévision pour faire une pause tout en écrivant ce paragraphe. Le fameux milliardaire Warren Buffet était interrogé sur les hauts et les bas du cycle économique.

« Pensez-vous qu'on se dirige vers une autre bulle provoquant ensuite une récession majeure ? » lui a demandé le journaliste.

« Je vous le garantis » a répondu Buffet.

Le journaliste a hoché la tête. « Pourquoi ne pouvons-nous pas accepter la leçon de la dernière récession ? Il suffit de regarder où nous a menés la cupidité. »

Buffet a eu un mystérieux petit sourire. « On se fait plaisir avec elle pendant un temps. Les gens ne peuvent pas y résister. Nous n'avons pas grandi sur le plan émotionnel depuis le début de l'humanité, on reste les mêmes. »

Sous une forme extrêmement concise, c'est la métaphore de l'ombre et des problèmes qu'elle déclenche. Au sein du

brouillard de l'illusion, on ne distingue pas le côté auto-destructif de nos pires envies, elles sont irrésistibles et agréables. D'où l'énorme popularité des histoires comprenant une revanche, que ce soit dans le théâtre de Shakespeare ou les « westerns spaghettis ». Que peut-il y avoir de mieux que laisser libre cours à notre fureur cachée, démolir l'ennemi puis quitter triomphalement les lieux ? L'ombre manifeste son pouvoir en nous laissant croire que les ténèbres sont lumineuses.

Les traditions de sagesse du monde ont dépensé la majeure partie de leur énergie et de leur réflexion à discuter des dilemmes primaux de ce type. La création possède un côté sombre, la destruction est inhérente à la nature, la mort interrompt la vie, la décrépitude mine la vitalité et le mal est attrayant. Il n'est donc pas étonnant que le brouillard des illusions semble un lieu attirant. Si on prend la réalité de front, le côté des ténèbres paraît trop écrasant pour être supporté. Il existe néanmoins une force qui a régulièrement – et de manière efficace – triomphé du côté sombre. Les débris des solutions qui ont échoué nous empêchent de la voir. Le brouillard de l'illusion nous la cache. On ne devinerait jamais, en passant en revue les catastrophes et les horreurs qu'on voit à la télévision tous les soirs, que les êtres humains ont toujours eu la capacité de trouver la paix, l'exaltation et la liberté à partir des ténèbres.

Le secret se cache dans le mot « conscience ». Quand les gens entendent ça, un regard de déconvenue traverse leur visage parce que la notion de conscience commence à être usée. On entend parler de prise de conscience depuis l'apparition du féminisme et d'autres sortes de libération. De nombreux mouvements spirituels promettent une conscience supérieure. On peut même être tenté de jeter la conscience

sur la pile des idéaux naufragés, parce que, face à nos efforts sincères d'élever notre conscience, l'ombre tourmente le monde avec des guerres, des crimes et de la violence, exactement comme elle tourmente nos vies avec de la douleur et de la peur.

On est arrivé à un carrefour, soit la conscience est encore une réponse inadaptée, soit on ne l'a pas utilisée de la bonne manière. Je pense que c'est la deuxième réponse qui est la bonne. La conscience supérieure est la réponse – la seule durable – au côté sombre de la nature humaine. Ce n'est pas la réponse qui est défailante – c'est sa mise en œuvre. Il existe de nombreux moyens pour guérir l'âme, comme les traitements alternatifs contre le cancer. Pourtant personne n'a suffisamment de temps ou d'énergie pour les essayer tous. Il est fondamental de choisir un chemin qui vous emmène là où vous voulez aller et pour cela, il faut effectuer une analyse plus profonde de l'ombre. Si vous vous en approchez de manière superficielle, elle se perpétuera parce que cet ennemi n'est pas aussi simple à vaincre que la maladie ou un démon cosmique. C'est un aspect de la réalité tellement lié à la création qu'il ne peut être vaincu que lorsqu'on le comprend complètement.

La réalité

Le premier pas pour surmonter l'ombre est d'abandonner tout désir de la vaincre. Le côté sombre de la nature humaine se développe en effet dans les guerres, les luttes et les conflits. Dès que l'on aborde la notion de « vaincre », on a déjà perdu, on s'est laissé entraîner dans la dualité du bien et du mal et on ne peut plus rien faire pour s'en débarrasser. Le bien n'a aucune possibilité de vaincre définitivement. Je sais que c'est difficile à accepter, nous sommes honteux de certains de

nos actes et nous combattons certaines de nos envies. Nous constatons autour de nous une violence inouïe, les guerres et les actes criminels anéantissent des populations entières. C'est la raison pour laquelle certains prient les puissances supérieures de restaurer la lumière là où règnent les ténèbres.

Cela fait longtemps que les « réalistes » ont abandonné tout espoir de voir le bon côté de la nature humaine vaincre le mauvais. La vie de Sigmund Freud, celui qui a confronté la psyché, s'est terminée au moment où la violence aveugle des Nazis consumait l'Europe. Il en a conclu que la civilisation ne peut exister qu'en payant un atroce tribut. Il faut que nous réprimions nos instincts sauvages pour les maîtriser et malgré tous nos efforts, nous sommes souvent vaincus. Le monde explose en violence de masse et l'individu explose en violence personnelle. La conclusion en est que le « bon moi » n'a aucune chance de vivre une vie pacifique, d'amour et de calme tant que le « mauvais moi » n'est pas emprisonné.

Les réalistes feront remarquer que la répression est elle aussi un mal. Si l'on réprime ses sentiments de colère, de peur, de jalousie et de sexualité, cela développe l'énergie de l'ombre qui s'en sert pour son propre usage. Et quand c'est le côté sombre qui prend le pouvoir, il apporte avec lui le chaos et tous ses ravages.

La semaine dernière j'ai eu un coup de téléphone d'une femme qui cherchait désespérément un refuge. Son mari était un alcoolique chronique depuis des années. À la fin de ses périodes de sobriété, il replongeait dans des beuveries interminables qui mettaient en danger son travail et sa famille puis le laissaient seul face à sa honte. Il avait récemment disparu pendant une semaine et quand il est revenu, son remords et sa repentance n'ont pas été acceptés par sa femme qui n'en pouvait plus. Il a réagi violemment et a battu son épouse,

pour la première fois. Maintenant, en plus de sa frustration et de ses pleurs, elle redoutait sa brutalité physique.

À court terme, tout ce que l'on peut faire dans un tel cas est de donner des informations sur les lieux d'accueil et les groupes de soutien de femmes battues. Pourtant, après avoir raccroché, j'ai ressenti ses sentiments en miettes et j'ai réfléchi au long terme. Les rechutes de personnes intoxiquées sont maintenant monnaie courante. Que représentent-elles réellement ? Je pense que c'est l'exemple poussé à l'extrême d'une situation courante, c'est-à-dire un moi divisé. Pour eux, on ne peut pas traiter la séparation entre le « bon moi » et le « mauvais moi », alors que dans un cas normal, la manière de gérer ses propres ténèbres est assez facile. Il n'est pas difficile de renier ses mauvaises actions, d'oublier ses envies vicieuses, de s'excuser parce qu'on s'est mis en colère, et se repentir de ce que l'on a fait de mal. Les intoxiqués n'acceptent pas ces solutions trop faciles. Leurs pulsions les plus sombres s'exercent sans restriction, même l'accès au simple plaisir leur est refusé. Le démon en eux sape le plaisir et le gâche ; ils se moquent du bonheur ; ils restent accrochés à leurs faiblesses et à leur méchanceté.

Je dois admettre que cette description n'est pas tout à fait exacte, j'ai laissé de côté certains ingrédients importants. L'habitude, par exemple, joue un rôle majeur dans les dépendances. C'est le même phénomène pour les changements physiques à l'intérieur du cerveau – ceux qui abusent de certaines substances ont attaqué les récepteurs du cerveau par l'usage de molécules qui, à la longue, détruisent les réponses normales de plaisir et de douleur. Pourtant ces aspects physiques de la dépendance ont été grossièrement exagérés. Si la dépendance était essentiellement un phénomène physique, des millions de personnes n'absorberaient pas quotidiennement

de l'alcool et des drogues. Pourtant ils le font, avec peu de nocivité à long terme et des risques minimes de dépendance. Sans pénétrer dans le débat houleux entre la dépendance et ses causes, on peut prendre du recul et la considérer comme une expression de l'ombre et non un problème isolé.

En conséquence, pour traiter les dépendances, il faut s'approcher de l'ombre et la désarmer. Je vais prendre comme exemple le mari alcoolique revenant de sa beuverie d'une semaine. Cela peut s'appliquer aux autres expressions de l'ombre telles qu'un tempérament porté à la violence, le racisme, la misogynie, etc. À première vue ces différents cas ne semblent pas avoir de lien entre eux. Un cadre adepte du harcèlement sexuel n'a pas le même comportement incontrôlé qu'un criminel brutal agissant sous l'emprise de la haine. Cependant c'est l'ombre qui fait le lien. Chaque fois qu'un aspect du moi a été mis de côté, catalogué comme mauvais, illicite, honteux, coupable ou méchant, l'ombre gagne du terrain. La question n'est pas de savoir si le côté sombre s'exprime dans la plus grande violence, ou si c'est sous une forme plus voilée et tolérée par la société. Le fait essentiel c'est qu'une partie du moi a été séparée du reste.

Une fois à l'écart, le fragment considéré comme « mauvais » perd le contact avec le cœur du moi, la partie que nous estimons « bonne » grâce à son manque apparent de violence, de colère et de peur. C'est le moi adulte, l'ego qui s'est adapté au monde et aux autres. L'ivrogne a un bon moi, bien sûr. Il peut même en avoir un plus sympathique que la moyenne. Plus on réprime son côté sombre et plus il est possible de se construire un personnage social rayonnant de bonté. (C'est de là que vient la surprise des voisins qui racontent, à l'équipe de télévision, après un accès de folie meurtrière ou autre crime horrible, que l'individu en question « paraissait si gentil. »)

J'avais appris, lors de ma conversation avec l'épouse angoissée, que le mari suivait régulièrement des cures de désintoxication. Cela fonctionnait un temps et pourtant, même pendant ses périodes d'abstinence, il était malheureux. Il craignait constamment que « le démon lui saute à nouveau sur le dos pour lui faire faire n'importe quoi ». Il redoutait la prochaine rechute et pourtant, il avait beau lutter constamment, elle se produisait inmanquablement. L'ombre n'avait qu'à guetter et attendre son heure.

Lors d'une crise de *delirium tremens* particulièrement aiguë, la sudation et les délires sont devenus insupportables. La femme a couru chez un médecin pour obtenir un médicament capable de le soulager. Elle est tombée sur un médecin qui a refusé et lui a dit : « Laissez-le atteindre le fond de la piscine, c'est vraiment son seul espoir. Vous ne lui rendrez pas service en atténuant sa douleur. »

On peut trouver cette réponse sévère, pourtant la nécessité d'atteindre le fond de la piscine est bien connue dans les cercles traitant la dépendance. Le risque est terrible, parce que quand on prend l'ombre au mot, elle peut recourir à des moyens extrêmes d'autodestruction et il n'y a pas de limite à la somme de souffrances que l'inconscient peut provoquer. Les personnes intoxiquées – ou n'importe qui sous l'emprise de l'ombre – sont prises par le brouillard de l'illusion. Il n'existe plus rien chez eux que la souffrance du manque et la terreur de ne pas pouvoir obtenir leur dose.

Quand ce délicat chemin vers le fond de la piscine fonctionne, c'est parce que le brouillard s'est dissipé. La personne dépendante commence à avoir des pensées réalistes : « Je suis plus que ma dépendance, je ne veux pas tout perdre. Je peux surmonter la peur, il est temps que tout ça se termine. » Dans

ces moments de clarté, le pouvoir de guérison vient de la clarté elle-même. La personne brise le charme de l'autodestruction et s'aperçoit qu'elle est irrationnelle. Dans la clarté le moi se regroupe et se voit lui-même sans œillères.

Vous n'avez qu'un seul moi, c'est votre identité réelle, au-delà du bien et du mal.

L'ombre perd son pouvoir quand la conscience n'est plus divisée, parce qu'il n'y a rien à voir que soi-même. Il n'y a plus de compartiments secrets, de cachots, de cellules de torture ou de rochers derrière lesquels se cacher. La conscience se voit elle-même. C'est sa fonction la plus simple, pourtant comme on va le voir, c'est à partir d'elle qu'un nouveau moi et finalement un nouveau monde peuvent naître.

L'ombre collective

Le concept de l'ombre n'a pas été la plus grande réussite de Jung, pas plus que sa théorie des archétypes. C'est, par contre, sa démonstration du partage d'un moi par les êtres humains. « Qui suis-je ? » s'appuie sur « Qui sommes-nous ? ». En effet l'être humain est la seule créature vivante capable de créer un moi. Il est nécessaire de le créer parce qu'il nous procure un point de vue unique sur le monde. Sans le moi, le cerveau serait bombardé par un flot déconcertant d'impressions sensorielles impossibles à interpréter. Les jeunes enfants n'ont pas de moi et passent les trois premières années de la vie à s'en créer un, modelant leur personnalité et leurs goûts, leur tempérament et leurs centres d'intérêts dans la vie. Toutes les mères peuvent témoigner que leur bébé a vécu très peu de temps sans faire preuve d'une personnalité spécifique. Nous venons au monde en créateurs passionnés et non comme des récepteurs sensoriels passifs. Le monde prend tout son sens

dès que l'individualité de chacun se construit avec ses propres besoins, envies, impulsions, souhaits, rêves et peurs.

Nous avons tous un moi et nous sommes prêts à tout pour le défendre. Pourtant cette création est fragile, nous avons tous vécu des crises personnelles, comme la mort subite d'un être cher ou la découverte d'une grave maladie. Chacun de ces événements atteint notre sens du moi. Si l'on perd sa maison, sa fortune ou son conjoint, ce coup de l'extérieur crée la peur et le doute dans le moi lui-même. Quand on a l'impression que le monde s'écroule, ce qui s'écroule réellement, c'est le moi et son interprétation de la réalité. Il lui faut un certain temps pour récupérer après tout traumatisme majeur du corps ou de l'esprit. (Nous avons la chance que le vieil adage : « L'âme ne se brise pas, elle rebondit » se révèle exact.)

Ce moi, auquel nous nous accrochons tant, nous surprend et nous stupéfait parce que nous ne savons pas comment nous l'avons créé. Freud a surpris tout le monde en expliquant que le moi avait une dimension cachée, pleine de désirs et de besoins, que nous avons de la peine à reconnaître. Étant devenu son principal disciple, Jung a réalisé que son mentor avait fait une erreur. L'inconscient ne s'applique pas uniquement à un cas isolé, il s'applique à tous. Quand on éprouve des envies ou des besoins inconscients, ils proviennent de l'histoire de l'humanité tout entière, chacun d'entre nous étant relié à un « inconscient collectif », comme il le nommait. Il est illusoire de croire que nous avons créé notre moi de manière individuelle, nous avons puisé dans l'énorme réservoir des aspirations, des envies et des mythes de l'humanité. Cet inconscient collectif est aussi le repaire de l'ombre.

Certaines personnes sont plus sociables que d'autres et cependant personne ne peut se tenir à l'écart du moi collectif. « Nous » rappelle constamment que l'être humain n'est

pas une île. Jung a enlevé la couche extérieure, mise en place par la vie en société, pour montrer la dimension cachée du « nous ». Cela paraît peut-être artificiel d'appeler ce royaume l'inconscient collectif, pourtant le moi que nous partageons tous est essentiel à notre survie.

Réfléchissez à toutes les occasions où vous le rencontrez, en voici quelques exemples :

- Quand vous demandez de l'aide à votre famille ou à vos amis ;
- Quand vous adhérez à un parti politique ;
- Quand vous travaillez dans une association de bénévoles ;
- Quand vous vous battez pour votre pays ;
- Quand vous êtes fier de votre nationalité ;
- Quand vous pensez en termes de « nous contre eux » ;
- Quand une catastrophe lointaine vous affecte personnellement ;
- Quand vous êtes pris dans une panique collective.

Il est illusoire de croire que l'on peut sortir du « nous », même si nous essayons de temps en temps. Nous voulons être considérés comme des Français et non comme des Français arrogants. Nous fréquentons des personnes d'autres origines ethniques ou raciales et nous sentons différents d'elles, en nous estimant généralement meilleurs. En période de crise nous voulons avoir notre famille aussi proche que possible et en d'autres occasions nous préférons vivre de notre côté. La relation entre « moi » et « nous » est délicate.

Jung l'a rendue encore plus difficile parce que tout le monde se bat pour sortir de l'ombre collective. (La société évoluera toujours dans des directions que nous réprouvons.)

Et c'est encore plus difficile que d'abandonner un rôle au sein de l'univers familial, qui est le premier niveau – et le plus proche – du moi collectif, celui que l'on perçoit le plus facilement. Par exemple vous pouvez annoncer à Noël que vous avez changé, que vous ne voulez plus être traité comme un enfant de cinq ans ou un adolescent en pleine rébellion. Et vous découvrirez peut-être que personne ne vous écoute parce que votre famille préfère alors conserver votre ancienne image. La société est elle-même encore plus cruelle et moins compréhensive.

Elle nous tient tous dans ses griffes invisibles. On peut être objecteur de conscience en temps de guerre, cela ne nous fait pas sortir pour autant de l'ombre collective, où la guerre est née de la colère, du ressentiment, des préjugés, de vieilles rancunes et du nationalisme rampant. Le terme discrédité de « mémoire raciale » est sans doute réel, même s'il nous met mal à l'aise. Des millions de personnes emploient sans y penser des expressions telles que « c'est une réaction typiquement masculine », ou « c'est encore une femme qui conduit ». Le jugement du comportement d'une personne en fonction de son sexe est monnaie courante et montre qu'à ce moment-là vous êtes pris dans l'inconscient collectif. En surface Monsieur X peut être sauvagement opposé à Monsieur Y pourtant, au niveau inconscient, ils sont aussi proches que dans une lutte au corps à corps.

Choisir d'opter pour ou d'opter contre l'ombre collective devient la question principale et soulève de nombreuses questions dans la vie quotidienne :

- Quelles sont mes obligations en société ?
- Quel est mon devoir de patriote ?
- Est-ce que je dois me conformer aux injonctions de la société ou y résister ?

- Quels sont mes liens avec les autres ?
- Comment faire avec ceux qui ont moins d'argent que moi ?
- Puis-je changer le monde ?

Votre esprit conscient ne peut pas donner par lui-même la véritable réponse. Sous la surface, l'inconscient collectif se débat au milieu des envies, des préjugés, des frustrations, des peurs et des souvenirs qui font partie de vous parce que « nous » fait partie de votre identité autant que « moi ».

Comment le prouver ?

Pendant longtemps, ce concept d'inconscient collectif est resté uniquement une théorie intéressante et surtout intellectuelle. Personne ne contestait que la nature humaine ait un côté sombre, pourtant on se demandait si l'explication de Jung était réellement utile ou si c'était juste une invention alléchante. Ce n'est que récemment que l'on a trouvé des éléments de preuve, qui ont d'ailleurs surtout contribué à épaissir le mystère. Par exemple cela fait des décades que l'on sait que quand quelqu'un se retrouve seul(e) et isolé(e), les risques de maladie ou de décès sont plus importants que pour les personnes ayant encore des relations sociales : un mariage qui dure protège donc votre santé. Au début cette constatation fut difficile à accepter, parce que les chercheurs dans le domaine médical ne voyaient pas de lien entre un état mental et la santé physique. Comment une cellule précancéreuse, n'importe où dans le corps, peut-elle savoir ce que ressent la personne ? C'est la découverte des molécules dites messagères qui a montré que le cerveau transforme toutes les émotions en un équivalent chimique modifiant des molécules qui sont ensuite transportées par le sang et circulent à travers des milliards de cellules,

transmettant ainsi des messages de bonheur ou de tristesse au cœur, au foie, aux intestins et aux reins.

C'est ce qui a, tout à coup, donné une base « réelle » à la médecine corps-esprit, parce que rien n'est plus réel que les produits chimiques. Pourtant Jung expliquait que le bonheur ou la tristesse étaient partagés par des groupes de personnes différentes. Pourquoi la violence de masse éclate-t-elle en Irak ou au Rwanda ? On peut trouver des explications dans des querelles tribales ancestrales ou des guerres sectaires. Ces raisons sont-elles stockées dans l'inconscient collectif ou des générations de parents ont-ils demandé à leurs enfants de maintenir ces rancunes en vie ?

On peut avancer que c'était dû à un comportement barbare de sauvages non civilisés. Néanmoins les plus grands bains de sang de l'histoire se sont déroulés pendant les deux dernières guerres mondiales. Des millions de soldats civilisés ont été anéantis, des poètes, des pianistes, d'autres qui parlaient grec ou latin. Après coup, l'Europe a traité ce carnage d'insensé, pourtant ce sont des personnes parfaitement saines qui ont conduit ces guerres et qui y ont péri ; et quand les objecteurs de conscience protestaient, on les enfermait ou on les punissait en les envoyant au front comme infirmiers, une ironie tragique qui a tué beaucoup de gens qui haïssaient la guerre et voulaient l'empêcher.

Le but de l'inconscient est de nous garder inconscients, cependant il arrive parfois que la conscience émerge quand même. Dans une expérience bien connue à Stanford, des psychologues ont voulu recréer les conditions la vie en prison, pour comprendre le comportement des gardiens vis-à-vis des prisonniers. On a constitué deux groupes : les prisonniers et les gardiens et on leur a laissé toute liberté pour assumer leurs rôles respectifs. Il a fallu mettre un terme à l'expérience

au bout de quelques jours seulement, en effet les étudiants jouant le rôle de gardiens infligeaient des sévices inacceptables aux prisonniers, tels que des humiliations sévères et des abus sexuels. Cet incroyable raté a donné naissance à la théorie des « bons fruits dans des sacs pourris. »

L'ancienne école de pensée a enseigné aux psychologues qu'un seul « fruit pourri » peut entraîner un groupe à mal se conduire. Le sens commun montre qu'un chef de bande peut forcer ceux qui le suivent à commettre des crimes ; un bizutage universitaire peut aller trop loin parce qu'un petit groupe de « fruits pourris » a mis la pression sur les autres. Pourtant l'expérience de l'emprisonnement à Stanford montre le contraire. Tous les participants étaient des enfants normaux dans une université prestigieuse. Leur comportement sadique ne s'est pas déclenché parce qu'ils étaient des « fruits pourris », plutôt parce qu'ils ont été placés dans des conditions permettant l'émergence des forces des ténèbres. Les expérimentateurs n'ont rien fait d'autre que fabriquer un incubateur pour l'ombre, réunissant toutes les conditions pour provoquer la violence du groupe.

L'ombre émerge quand l'anonymat est assuré, comme dans une foule où chaque personne perd son individualité pour se fondre dans le groupe. Cette perte d'individualité est encore plus forte si les mauvaises actions n'ont aucune conséquence. L'effet est amplifié par l'absence de loi, ainsi que par la permission de ne pas respecter la morale. L'ombre arrive à la surface encore plus facilement quand il y a des figures d'autorité qui incitent activement à des comportements mauvais et promettent impunité. Il n'est pas nécessaire de pourrir encore le sac en ajoutant la pauvreté, l'illettrisme et des liens tribaux, ou encore un raisonnement sur le mode de la rivalité de type : « nous contre eux ».

Quand j'explique que l'ombre peut émerger, je parle de toutes les pathologies de groupe. L'expérience d'emprisonnement de Stanford explique les abus de la prison d'Abu Ghraib en Irak. D'un autre côté, même si l'on pense que les ghettos des banlieues sont des « sacs pourris », cela ne signifie pas du tout que les populations qui y vivent ont une morale plus laxiste. La destruction de l'écosystème est une forme de violence contre la planète, perpétrée par des gens « très bien » qui commettent des horreurs parce qu'on leur en a donné la permission et qu'ils ne risquent rien (sauf les dommages à long terme qui nous affecteront tous et qui peuvent être ignorés, niés ou repoussés à demain). On se réveille confus et hébété après une participation active à des horreurs telles que la guerre ou un génocide en percevant la violence perpétrée comme un cauchemar. L'ombre nous piège donc de deux manières différentes : elle nous maintient dans l'inconscience (par le refus de prendre conscience de nos actes volontaires) puis explose avec une puissance incroyable.

Vous pouvez rétorquer : « Qu'est-ce que j'ai à voir avec tout ça ? » La plupart d'entre nous, en effet, n'ont pas participé à une explosion de l'ombre comme ce qui s'est passé à Abu Ghraib. Et plutôt que de chercher à comprendre pourquoi ces soldats ont dérapé, nous préférons trouver des boucs émissaires, parce qu'il est plus confortable de vivre avec la théorie des fruits pourris. Cependant, quand vous faites une chose aussi innocente en apparence que prendre votre voiture, vous dégagez une dizaine de kilos de dioxyde de carbone dans l'atmosphère, or c'est un gaz à effet de serre qui met la planète en péril. Si on le décidait, notre société pourrait rectifier ce comportement nocif en quelques années, les solutions existant déjà, depuis les voitures moins polluantes

jusqu'aux transports en commun ou aux énergies renouvelables. Pourquoi n'arrivons-nous pas à le faire ? Parce qu'il est plus facile de rester inconscients et de nier les conséquences.

Les sceptiques peuvent démontrer que tout cela ne prouve en rien l'existence d'un inconscient collectif. En effet, où est la preuve tangible de la relation invisible entre tous les membres d'un groupe, sans le moindre échange verbal ? Un nouveau champ vient d'apparaître en sociologie, intitulé la « contagion sociale », qui est un phénomène mystérieux susceptible de modifier complètement l'approche de nos comportements. On sait tous comment fonctionnent les modes et les tendances. Tout à coup, tout le monde se met à faire quelque chose de nouveau, envoyer des messages écrits sur son téléphone portable, quitter My-Space pour Twitter, ou jouer à un nouveau jeu vidéo. Les modes sont un exemple de comportement contagieux qu'on attrape par le contact avec d'autres personnes. On ne sait pas, à l'heure actuelle, comment le comportement se transforme en virus. Qu'est-ce qui entraîne un groupe de personnes à décider d'un seul coup d'agir tous de la même façon ?

Ceci devient une question cruciale si l'on tente de modifier le comportement nocif d'un groupe – si l'on veut persuader les jeunes d'arrêter de fumer par exemple, ou stopper la tendance à l'obésité. L'étude la plus avancée dans ce domaine a été effectuée par deux chercheurs de Harvard, Nicholas Christakis et James Fowler, dont le dernier livre, *Connected : Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives* (« Connectés : l'étonnant pouvoir des réseaux sociaux et comment ils façonnent notre vie »), a été présenté récemment dans un article du *New York Times*. Ils ont analysé les données de la plus vaste étude nationale sur les maladies cardio-vasculaires, effectuée auprès de trois générations vivant

à Framingham, Massachussetts. Elle se penche sur le comportement de cinq mille personnes classées en fonction de cinquante et un mille types de comportement comparés avec ceux des membres de leur famille, d'amis et de collègues de travail.

Leur première découverte a été que, dès qu'une personne prend du poids, se met à fumer, ou tombe malade, ses relations proches (parmi la famille ou les amis) ont une chance sur deux d'adopter le même comportement. Ceci confirme un principe connu dans les sciences sociales depuis des années, suivant lequel les comportements sont partagés par les groupes. On l'a tous observé dans l'influence des pairs ou des traits de comportement qui « sont de famille ». Ceci se constate aussi bien pour les éléments positifs que pour ceux qui sont négatifs. Si l'on est entouré par des gens en bonne santé, on a plus de chances d'adopter un comportement sain. Et cela va plus loin que la santé. À l'université si vous partagez la chambre d'un étudiant qui a des méthodes de travail efficaces et de bonnes notes, il y a de fortes chances pour que vos notes s'améliorent, par association.

La deuxième découverte est beaucoup plus mystérieuse : le lien social peut sauter un chaînon. Par exemple, si A est obèse et connaît B qui a un poids normal, un ami de B a 20 pour-cent de chances de le devenir et un ami de cet ami a lui-même 10 pour-cent de chances. Ces « trois degrés de relation » sont valables pour tous les comportements. Il est prouvé statistiquement que l'ami d'un de vos amis peut vous entraîner à fumer, à vous sentir triste ou esseulé, même si vous ne l'avez jamais rencontré.

Ces découvertes suggèrent des relations invisibles entre les membres d'un groupe important. Réfléchissez à ce qu'elles impliquent si elles se vérifient. Jung a proposé la notion

d'inconscient collectif il y a presque un siècle, est-ce qu'il a été actionné par ces liens invisibles bien avant que l'on trouve des preuves tangibles de leur existence ? C'est en fait une question subsidiaire à la question essentielle : quels sont les liens invisibles qui peuvent exister sans que les gens ne se parlent, sans observer le comportement des autres ou même connaître leur existence ?

Ce sont des questions complexes et je ne fais que suggérer la profondeur de leur mystère. La recherche récente sur la contagion sociale est passionnante par sa notion d'un seul esprit coordonnant la manière dont les gens suivent les modes ou décident d'imiter les autres ou encore comment des cellules situées dans le cerveau savent ce que d'autres cellules sont en train de faire ; et aussi comment deux jumeaux éloignés de milliers de kilomètres perçoivent instantanément ce qui arrive à l'autre. Ces connecteurs invisibles de l'inconscient collectif se manifestent dans pratiquement toutes les instances de la vie courante. La contagion sociale fournit des informations parce que nous aimons nous appuyer sur des données et l'éventualité de tous participer à un esprit unique remet profondément en question la religion, la philosophie et le sens de la vie lui-même.

L'ombre devient alors un projet partagé, construit par tous. Il suffit pour cela de refuser de prendre conscience. Il existe en effet une multitude de personnes qui pensent qu'elles agissent pour le bien de l'humanité. Tout défenseur des sans-patrie s'attend à recevoir des louanges. Les tribus se battant contre d'autres sont convaincues qu'elles doivent le faire pour survivre. On résiste à son ombre et on nie son existence à cause de l'endoctrinement que l'on a subi dans le passé et de l'effet hypnotique du conditionnement social. De nombreuses expériences pendant notre enfance nous ont inculqué

que « ceci est bien, cela est mal ; ceci est divin, cela est diabolique ». Cet endoctrinement a structuré toutes les sociétés. Ce que nous ne percevons pas, c'est que nous sommes, au même moment, en train de créer un moi collectif partagé. Si l'on apprenait aux enfants à prendre conscience de leur ombre, à partager leurs sentiments les plus noirs, se pardonnant de ne pas être « bons » tout le temps et à apprendre comment libérer les envies de l'ombre par des moyens sains, il y aurait alors beaucoup moins de dégâts sur l'écosystème et la société elle-même.

Les créateurs de l'ombre

Si vous vous êtes intéressé tant soit peu à Freud ou Jung, vous avez acquis un moi nouveau. En effet ils ont transformé l'image de la nature humaine en un mystère profond, dont seule une partie infime est visible dans le monde physique, comme la partie émergée d'un iceberg. L'âme humaine, invisible et souvent ignorée, est le lieu de l'ambiguïté, de la contradiction et du paradoxe. Et c'est très bien ainsi, parce que toute expérience dans la vie, qui est une manifestation de l'âme, est le résultat d'un contraste. Vous ne pouvez vivre une expérience qui ne contient pas de contraste : lumière et ombre ; plaisir et douleur ; haut et bas ; avant et arrière ; chaud et froid. Sans ces différenciations, vous n'auriez qu'une vague conscience de tout ce qui vous entoure, sans rien distinguer de particulier, comme dans un paysage désertique à perte de vue.

Pour percevoir les événements il faut que soient mises en jeu des énergies opposées. C'est pour cela que des ennemis déclarés sont aussi des alliés implicites. Par exemple Oussama Ben Laden et Georges Bush se sont mutuellement créés. Ils étaient ennemis en surface et alliés en profondeur. C'est un

principe général, vous avez besoin de vos ennemis pour être ce que vous êtes. Jung a eu le courage de s'apercevoir que nous avons tous besoin d'un côté sombre pour exister. En fait, l'inconscient collectif correspond à la façon dont l'humanité a évolué, en transmettant chaque nouvelle découverte concernant le moi de manière invisible.

L'anthropologie nous apprend que le cerveau de l'*Homo sapiens* est essentiellement constitué par le cortex, dédié aux fonctions supérieures. C'est lui qui nous permet de raisonner, d'aimer et d'éprouver de la compassion. Sans lui nous n'aurions jamais pu développer la lecture ni l'écriture, les mathématiques ni les arts.

Ce fut donc une énorme surprise de découvrir, quand on a examiné les restes de l'homme de Néandertal, qu'il avait un cortex plus gros que le nôtre. Pourtant, à cette époque, les tribus ont parcouru toute l'Europe, chassant de gros animaux pendant quatre cent mille ans – deux fois plus longtemps que la présence de l'*Homo sapiens* – avec une seule arme : une lance extrêmement lourde munie d'une pointe en pierre taillée. Malgré la dimension de leur cortex, les hommes de Néandertal n'ont pas découvert d'autre arme, ils ne l'ont même pas fait évoluer vers une lance plus légère qu'ils auraient pu lancer. Quand ils attaquaient leurs proies, que ce soit des mammoths ou des lions géants, ils devaient s'approcher suffisamment près pour enfoncer la pointe de la lance dans le flanc de l'animal. En conséquence, presque tous les squelettes d'hommes présentent des fractures multiples infligées par les animaux blessés qui se défendaient. Pourtant, pendant près d'un demi-million d'années, le cerveau du Néandertal n'est pas arrivé à comprendre qu'il serait moins dangereux de fabriquer une arme plus légère pouvant être lancée sans s'approcher dangereusement de l'animal.

L'évolution de l'être humain ne dépend pas vraiment du cerveau en tant qu'organe, plutôt de l'esprit qui l'anime. Dans le domaine de l'inconscient, l'apprentissage s'est fait de manière silencieuse et invisible. *L'Homo sapiens* savait se servir de son cerveau pour des tâches beaucoup plus complexes que ses ancêtres. La vie est devenue plus facile dès que son esprit a inventé des armes plus efficaces, l'élevage remplaçant alors la chasse et la cueillette. La vie devenant plus complexe, le langage s'est alors développé pour permettre l'échange des idées.

En d'autres termes, Jung a découvert l'endroit secret où se situe l'évolution. L'inconscient collectif est la bibliothèque de l'esprit, où sont entreposées toutes les expériences passées dont nous pouvons nous servir. La réponse à la question « Qui suis-je ? » n'est pas fixée à tout jamais, le moi est fluide et changeant, aussi bien le votre que celui que vous partagez avec tout le monde. Des études ont montré, par exemple, que le cerveau de ceux qui ont acquis des compétences en informatique et en jeux vidéo présente des trajets neuronaux qu'on ne retrouve pas dans les cerveaux de ceux qui sont imperméables à l'informatique.

Pour découvrir son véritable moi, il faut plonger dans le monde des ténèbres, c'est une quête héroïque qui fait peur. Laurence Olivier commence son célèbre film *Hamlet* par ces mots : « Voici l'histoire d'un homme qui ne pouvait pas se décider. » Hamlet avait, en effet, la preuve que son oncle avait tué son père pour lui voler le trône du Danemark, il avait donc toutes les raisons de se venger et pourtant n'y arrivait pas. Le cheminement périlleux dans l'ombre, où il est normal d'assassiner et de prendre sa revanche, met en péril l'existence même d'Hamlet, sa noblesse et son éducation civilisée. Pourtant le prince accepte ce voyage dangereux qui le conduit au dégoût et à l'aversion de lui-même, à la perte de l'amour et à

des pensées suicidaires – réactions typiques face aux monstres des profondeurs. Quand il est lui-même assassiné, il accepte son destin avec soulagement et un calme olympien. La tirade au début du film de Laurence Olivier aurait donc pu être : « Voici l'histoire d'un homme qui a peur de son ombre. »

Il est, en conséquence, important de comprendre que l'ombre est une création humaine, forgée dans l'inconscient collectif. Haïr un ennemi (hier c'étaient les communistes, aujourd'hui ce sont les terroristes) n'est pas une conséquence de la nature humaine. Vous et moi avons hérité de ce sentiment d'hostilité qui nous vient de l'ombre, elle-même une construction humaine. De manière plus spécifique, l'ombre a créé la notion des autres, « eux » qui sont différents de « nous ». « Ils » veulent nous nuire et nous dérober ce à quoi nous attachons de la valeur. Contrairement à nous, ils ne sont pas complètement humains, nous avons donc le droit de les combattre, même de les détruire. Cette notion invisible, déformant l'esprit de beaucoup de gens et qui survit de génération en génération pour supplanter le raisonnement rationnel, est en fait l'archétype de l'ombre.

Les êtres humains ont consciemment élaboré de grandes civilisations pour faciliter notre évolution et au niveau inconscient, notre histoire va bien au-delà de n'importe quelle personne ou époque isolée. Ce que nous appelons « moi » est en réalité « nous ».

On en trouve la preuve dans le corps. Le système immunitaire, en effet, est un projet collectif. Sous le sternum est située une glande, le thymus, qui produit des anticorps pour combattre les infections dues aux différentes bactéries ou virus. Cette glande étant sous-développée à la naissance, le nouveau-né dépend du corps de sa mère pour assurer son immunité pendant sa première année. Puis le thymus se déve-

loppe et grossit jusqu'à ce qu'il atteigne sa taille maximum et son fonctionnement optimum à l'âge de onze ans, après quoi il diminue. Pendant sa période de développement, il fournit les anticorps permettant de combattre les maladies affectant toute l'humanité. Il n'est pas nécessaire de les attraper toutes ; l'héritage de l'immunité est collectif – et en même temps chacun enrichit le stock commun par l'ajout de ses maladies propres.

Cet exemple montre qu'il n'est pas obligatoire d'avoir un corps physique séparé : votre corps participe en effet au projet commun qui est éternel. Tout est lié à l'ADN, y compris l'évolution du cerveau. Vos gènes enregistrent l'histoire du développement de l'humanité sur le plan physique. Même si la génétique n'a pas encore révélé tous les secrets du génome, je pense que le prochain saut ne se fera pas sur un plan physique – il se situera au niveau de l'âme. À ce moment-là, la première chose à faire sera de la renouveler. L'ère de l'ombre peut se terminer si nous choisissons tous l'unité plutôt que l'individualisme. Le sort du moi divisé est donc entre nos mains.

Le processus se poursuit

D'où vient l'ombre ? La pulsion de séparation a créé le contraste – et la lutte – entre la lumière et l'obscurité. Quand la séparation devient pathologique, elle se manifeste par la colère, la peur, l'envie et l'hostilité. En conséquence l'âme se sent simultanément divine et diabolique, sacrée et profane, sainte et pécheresse. Dans la sagesse orientale nous disons que le pécheur et le saint sont constamment en train de communiquer. Le pécheur a un futur et le saint un passé dans lesquels leurs rôles respectifs sont inversés. La concupiscence et l'amour inconditionnel sont les deux faces d'une pièce de monnaie. Il

n'existe pas de pièce sans un côté pile et un côté face ou un courant électrique sans un pôle plus et un pôle moins.

Comme pour l'électricité, la vie n'existe que si un pôle envoie du courant à l'autre. Dès que l'on a compris cela, on réalise qu'il est normal d'avoir une ombre, c'est la pulsion de séparation. Cependant la pulsion divine tend vers l'unité et pourtant, on ne peut pas résister au besoin de créer une ombre. Cela nous procure le moi que nous considérons comme humain, le « je » familier qui peut être à la fois bon et mauvais. Ce n'est pas vraiment un mystère, le seul mystère véritable est de savoir comment créer l'unité plutôt que la division.

La séparation est un voyage fascinant, l'ego entraîne l'être humain dans une chevauchée sauvage à travers le bonheur et la tragédie. L'âme, ce lieu de contradiction, de paradoxe et d'ambiguïté est constamment déchirée entre les deux pulsions, divine et diabolique, alors que nous ne voyons aucune raison de préférer l'une à l'autre. Nous aimons secrètement nos méchants garçons et nos mauvaises filles.

Pourtant, d'un autre point de vue, nous vagabondons au milieu du brouillard de l'illusion. Au lieu de créer le moi que nous voulons, nous avons passivement hérité d'un moi déchiré, avec toute la misère et les conflits qu'il entraîne. Dès que l'on décide que l'on est défini par « Je, moi et le mien », on ne peut plus échapper aux périls de la séparation. On ne peut pas avoir le divin sans le diabolique.

Qu'est-ce que le Diable ? C'est l'ombre mythique, l'ange déchu de naissance divine. Le « démon » est en fait « le divin qui ne se sent pas bien. » La conclusion choquante en est qu'on ne peut pas avoir d'univers sans ténèbres aux prises avec la lumière. Le contraste peut ne pas plaire, pourtant dès

qu'il explose dans l'univers visible, le résultat est spectaculaire : un véritable hologramme vivant du bien et du mal. Absolument tous les atomes et les particules subatomiques du cosmos ont été enrôlés dans cette tragédie des contraires, depuis les charges électriques jusqu'à la lutte entre Satan et Dieu.

L'univers visible est le décor de notre évolution, le domaine invisible celui de l'âme, ils ne font qu'un, toute modification que vous effectuez au niveau de l'âme transformant le monde extérieur (qui est le miroir de l'âme). On n'est pas obligé d'hériter du rôle de l'âme pécheresse qui, après sa chute, se bat pour retrouver la lumière – sans certitude de réussir. Le scénario spirituel sous-tend la chevauchée sauvage de l'ego. Il transforme le monde entier en terrain de jeux pour le bien et le mal, ainsi que tout ce qui va avec : le péché et la rédemption, la tentation et la vertu. La création d'une âme nouvelle – et l'intrigue qui lui correspond – est à la fois étrange et palpitante.

C'est la pulsion de séparation qui a créé la réalité que nous connaissons. Quelle pulsion peut en créer une autre ? La pulsion holographique qui court-circuite les détails et se dirige vers la plénitude. Elle crée un décor tridimensionnel dans lequel les mondes extérieur et intérieur fusionnent l'un dans l'autre. Presque tout le monde a vu un hologramme réalisé par un laser. À partir d'un seul fragment, le laser recrée la totalité de l'objet en question, comme par magie. Dans notre cas, c'est donc la plénitude qui nous saute aux yeux. De la même façon, quand on est empêtré dans les détails de la vie quotidienne – les courses, la cuisine, le travail, les loisirs, les goûts et les dégoûts, une centaine de choix à effectuer entre A et B – votre esprit a déjà réalisé un hologramme spécialement pour votre usage. Vous vivez à l'intérieur de la pléni-

tude, de plus on ne peut ni arrêter ni détruire la pulsion holographique. Même quand vous vous sentez piégé par les gens qui vous entourent et des situations difficiles, vous conservez le pouvoir de créer un hologramme entièrement nouveau. Ce qui entraîne un nouveau moi. On ne peut pas faire l'un sans l'autre, il est, en fait, plus facile de créer la plénitude que de modifier votre réalité un élément à la fois.

Pour effectuer une transformation holistique, il faut se placer au niveau de la création globale. Pour avoir une idée de son fonctionnement, vous pouvez réaliser une expérience fascinante. Fermez les yeux et imaginez que vous êtes dans un lieu riche en couleurs éclatantes, un coucher de soleil sur une plage sous les tropiques ou un sommet alpin avec un panorama magnifique. Vous pouvez utiliser n'importe quelle image qui vous plaise, à partir du moment où elle contient des couleurs et de la profondeur. Maintenant imaginez un goût que vous aimez, par exemple du café ou du chocolat. Pénétrez dans cette sensation jusqu'à pouvoir vraiment la savourer. Écoutez maintenant une musique que vous appréciez, puis ressentez la douceur d'un tissu, comme du velours et enfin un parfum enivrant, comme du jasmin, du lilas ou de la rose de Damas.

Une fois que vous êtes complètement dans la sensation à travers les cinq sens, ouvrez les yeux. Vous serez étonné de ce que vous voyez : le monde ordinaire est devenu éclatant, les couleurs sont plus brillantes, vous percevez une vibration dans l'air autour de vous. Tout le monde perçoit cette transformation qui démontre que l'emphase que vous avez donnée à votre monde intérieur a modifié automatiquement le monde extérieur. Ce pouvoir de transformer instantanément la réalité est l'un des secrets spirituels les plus puissants. Il n'est pas disponible à la surface, c'est pour cela que les gens

se sentent ballottés par les événements. Il faut, pour l'exercer, aller au niveau de l'âme, là où la pulsion holographique peut absolument tout créer.

Jung l'a appelé *inconscient* collectif plutôt que *conscient* pour cette raison. Les êtres humains ont créé collectivement le monde sans le savoir. Voici les ingrédients principaux que nous avons utilisés, allant de plus en plus profondément, depuis le premier, apparemment sans danger, jusqu'au dernier, particulièrement autodestructeur :

Le secret : Nous avons appris à ne pas révéler nos pulsions ni nos besoins fondamentaux ;

La culpabilité et la honte : Nous nous sommes sentis mal dès que nous avons caché nos pulsions et besoins fondamentaux ;

Le jugement : Tout ce qui nous entraînait à nous sentir mal est devenu mauvais ;

Le blâme : Nous avons voulu savoir qui était responsable de la douleur que nous ressentions ;

La projection : Nous avons fabriqué un bouc émissaire, soit un ennemi, soit une force démoniaque ;

La séparation : Nous avons fait le maximum pour rejeter cette force démoniaque à l'extérieur. Les ennemis sont devenus « les autres », dont il faut se méfier et qu'il faut combattre ;

La lutte : La projection n'a pas réussi à nous débarasser de la douleur, ce qui a provoqué un état continu de guerre entre l'intérieur et l'extérieur.

Comme on peut le constater, l'ombre est encore alimentée parce que nous sommes devenus maîtres dans l'art de mani-

puler ces ingrédients. Nous sommes maintenant sous leur emprise, le résultat étant la guerre, la violence, le crime et la lutte continuelle, le tout agrémenté par la croyance d'un démon cosmique qui nous étouffe. La seule solution est de *décréer* l'ombre. En effet, ce n'est pas le monstre de Frankenstein, une horreur devenue plus puissante que son créateur, l'ombre est seulement une région de la psyché et il n'existe rien que nous ne puissions résoudre. Plutôt que de laisser l'ombre nous persécuter, il vaut mieux actionner l'interrupteur et retrouver notre véritable fonction de créateurs.

COMMENT EN SORTIR

On peut résumer le diagnostic ci-dessus en trois phrases. *Vous êtes actuellement dans la dualité. L'ombre vous a entouré du brouillard de l'illusion. Votre moi divisé est la première illusion, la plus nuisible.* Maintenant rentrons au cœur du problème pour vérifier la justesse du diagnostic.

Il est parfois difficile de distinguer l'ombre dans la vie quotidienne, pour la plupart d'entre nous la vie de tous les jours n'ayant aucun caractère pathologique. Même si les spécialistes expliquent que la violence et les abus sexuels sont plus courants au sein des familles que nous ne voulons l'admettre, même si la dépression et les troubles de l'angoisse continuent à augmenter de manière inquiétante, il est facile de nier le côté sombre de la nature humaine. Il est donc important de comprendre que l'ombre n'est pas un croque-mitaine. Tout ce qui vous empêche de prendre conscience est le fait de l'ombre parce que c'est l'endroit où se cachent la douleur et le stress. Les explosions de violence de masse se produisent quand on ne peut plus supporter le stress provoqué par la société. De même la violence familiale se produit quand on

ne peut plus contenir le stress personnel. Refuser de prendre conscience se paie au prix fort.

Examinons la situation de manière plus personnalisée. Vous utilisez à l'heure actuelle les forces qui ont servi à créer cette ombre commune. L'inconscient ressemble à une mer amorphe, un sombre chaos de pulsions, d'envies, de secrets, de tabous stockés n'importe comment. Pourtant on peut les rassembler en plusieurs familles ayant des similitudes, pour commencer à les comprendre. En voici un exemple :

« **Moi et mon Ombre** »

La création de l'ombre est un processus, personne ne décide de lui octroyer plus de pouvoir, pourtant nous le faisons tous. L'ombre se développe chaque fois que :

Vous cachez certaines choses. Cela lui fournit des éléments lui permettant de s'étendre. Cela peut être : le déni, la tromperie, la peur de montrer ce que l'on est ou le fait de conditionner vos proches, créant des dysfonctionnements dans le cercle familial.

Vous entretenez votre culpabilité et votre honte. Tout le monde se trompe, personne n'est parfait. Cependant si vous avez honte de vos erreurs et vous sentez coupable de vos imperfections, cela augmente encore le pouvoir de l'ombre.

Vous vous jugez. Il est trop facile, quand vous n'arrivez pas à vous libérer de votre culpabilité ou de votre honte, de décider que vous les méritez – ou que les autres l'ont bien cherché. Le jugement est, en fait, de la culpabilité portant un masque moral pour cacher la douleur.

Vous trouvez un coupable. Dès que vous décidez que votre douleur interne est d'ordre moral, vous n'avez aucune difficulté à la rejeter sur quelqu'un d'autre que vous pensez inférieur.

Vous ignorez votre propre faiblesse tout en critiquant celle des autres. C'est le principe de la projection, que beaucoup de personnes ne discernent ou ne comprennent pas très bien. Vous le faites chaque fois que vous expliquez une situation comme étant un acte divin ou diabolique. C'est le même principe quand vous mettez en avant le fait que c'est « leur » faute en parlant des « autres ». Quand vous pensez « qu'ils » sont le problème, c'est que vous avez projeté sur eux votre propre peur au lieu d'en prendre la responsabilité.

Vous vous séparez des autres. Quand vous pensez que le monde se divise entre « eux » et « nous », vous identifiez naturellement votre côté comme étant le bon parce que vous l'avez choisi. Cette séparation augmente la peur et la suspicion, qui constituent un terrain extrêmement fertile pour l'ombre.

Vous vous battez pour tenir le mal en respect. Au fond, tout le monde est convaincu que le mal se tapit partout. La réalité est que les créateurs de l'illusion ont été bernés par leur propre création. Tout s'est conjugué pour donner un pouvoir énorme à l'ombre.

Nous venons de faire le premier pas pour enlever son pouvoir à l'ombre en expliquant le processus qui la nourrit. C'est une spirale vers le bas. Elle commence par l'idée qu'il faut garder des secrets qui, au lieu de rester calmement cachés,

provoquent la honte et la culpabilité. C'est alors qu'apparaît le jugement de soi, qui est trop douloureux et vous entraîne à trouver un coupable externe. La spirale mène enfin à l'isolement et au déni de la situation. Quand vous vous battez contre le péché et le mal, vous avez depuis longtemps perdu de vue la seule chose qui pourrait vous sauver, et qui n'est pas de vous débarrasser de votre facette diabolique. C'est simplement que vous vous êtes enfermé dans ce processus de manière volontaire en faisant des choix. Pour vous en échapper, il suffit donc de faire les choix opposés.

Je les ai répartis en quatre catégories, avec les étapes permettant de les atteindre :

1. Arrêtez de projeter ;
2. Détachez-vous de vos émotions négatives ;
3. Cessez de vous juger ;
4. Reconstituez votre corps émotionnel.

Tout le monde peut faire les choix de base dans la vie. Et pourtant ce sont les choix opposés que nous faisons tout le temps. L'ombre nous a convaincus de blâmer les autres plutôt que de prendre nos responsabilités. Elle nous explique que nous ne sommes pas dignes d'amour ni de respect. Elle encourage la colère et la peur comme des réactions naturelles. Nous sommes tous empêtrés dans ces choix désastreux qui étouffent notre vie et nous enlèvent notre joie de vivre. Il est donc extrêmement urgent de retourner le processus le plus tôt possible.

Étape 1 : Arrêtez de projeter

D'après Jung, l'ombre nous enjoint de nier nos propres faiblesses et de les projeter sur les autres. Pour éviter de penser que nous ne sommes pas suffisamment bien, nous en trou-

vons d'autres qui ne le sont pas. On peut trouver de multiples exemples, certains triviaux, d'autres plus fondamentaux. On critique une jeune actrice de cinéma parce qu'elle est trop maigre et en même temps on laisse une nation entière devenir obèse. On dénonce les mouvements pacifistes alors qu'on paie des impôts pour exterminer les habitants d'un pays qui ne nous a jamais rien fait. Tout le monde utilise la projection pour ne pas avoir à examiner ses profondeurs.

Il faut comprendre que c'est une défense inconsciente. Le cadre de la projection est du type : « Je ne peux pas admettre ce que je ressens, donc je vais le projeter sur vous et imaginer que c'est vous qui le ressentez. » En conséquence, si vous ne supportez pas de ressentir votre propre colère, vous attribuez à un groupe social une étiquette de violence. Si vous avez inconsciemment des goûts sexuels que vous considérez comme tabous, telle que l'attraction vers une personne du même sexe ou des pensées d'infidélité, vous croyez qu'ils ne viennent pas de vous, que ce sont, au contraire, d'autres personnes (ou entités) qui vous les envoient.

La projection est très efficace. Le ressenti d'acceptation de vous basé sur « Je suis bien et vous ne l'êtes pas » est biaisé. En effet l'acceptation totale de soi s'étend aux autres ; si vous êtes bien avec vous-même, vous ne considérez personne comme « mauvais ».

Êtes-vous en train de projeter ?

Voici les formes habituelles de la projection :

La supériorité : « Je sais que je suis meilleur. Vous devriez l'admettre. »

L'injustice : « Il n'est pas juste que ces problèmes me

tombent sur la tête » ou « Je ne mérite pas ça. »

L'arrogance : « Je ne vais pas m'abaisser à perdre du temps avec vous. »

La défensive : « Si vous m'attaquez, je ne vous écoute plus. »

Le blâme : « Je n'ai rien fait, tout est de votre faute. »

L'idéalisation des autres : « Mon père était mon dieu », « J'ai la meilleure mère du monde » ou encore « L'homme avec lequel je vais me marier sera mon héros. »

Les préjugés : « Il fait partie de cette engeance, et vous savez comment ils sont. » ou « Méfiez-vous, ils sont dangereux. »

La jalousie : « Tu penses à me trahir, je le vois. »

La paranoïa : « Ils veulent ma peau et complotent contre moi en secret. »

Dès qu'une de ces attitudes apparaît, elle indique un resenti caché dans l'ombre, impossible à confronter. En voici quelques exemples :

La supériorité déguise l'impression d'avoir failli et la peur que les autres ne vous rejettent s'ils découvriraient ce que vous êtes en réalité.

L'injustice déguise l'impression de péché ou le sentiment que vous êtes toujours à blâmer.

L'arrogance déguise la colère prête à éclater, sous laquelle se cache une douleur profondément enfouie.

La défensive déguise la croyance de ne pas avoir de

valeur, ou d'être faible. Si vous ne vous défendez pas contre les autres vous allez finir par vous attaquer vous-même.

Le *blâme* déguise le sentiment de faire des erreurs et de devoir avoir honte de soi.

L'*idéalisation des autres* déguise le sentiment que vous êtes un enfant faible et sans défense qui a encore besoin de protection.

Les *préjugés* déguisent un sentiment d'infériorité et la croyance qu'on mérite d'être rejeté.

La *jalousie* déguise votre propre pulsion à tromper votre partenaire ou un sentiment d'inadéquation sexuelle.

La *paranoïa* déguise une angoisse profonde et écrasante.

Comme vous pouvez le constater, la notion de projection est bien plus subtile qu'on peut l'imaginer au premier abord, c'est pourtant l'accès direct à l'ombre. C'est un accès douloureux parce que ce que vous considérez comme des erreurs chez les autres cachent ce que vous pensez de vous-même. L'idéal serait de pouvoir cesser instantanément de blâmer et de juger. Or, dans la réalité, démonter l'ombre s'effectue toujours en plusieurs étapes. Pour arrêter de projeter il faut percevoir ce que vous faites, contacter le ressenti caché sous la surface et faire la paix avec ce sentiment.

Percevoir ce que vous faites. Est-ce qu'il est facile de savoir à quel moment vous faites une projection ? L'indice est le côté négatif – la projection n'est pas neutre. Son énergie est négative parce que ce qu'elle dissimule est négatif. En fin de

compte ce point vous aide. Vous savez à quel moment vous vous sentez en colère ou angoissé, qui sont des émotions de l'ombre. Et vous avez un exemple typique de projection quand vous dirigez votre colère sur quelqu'un ou quelque chose ou quand vous trouvez tout autour de vous des raisons d'avoir peur (ce qui signale la négativité). Il y a une nette différence entre les émotions et la projection de ces émotions : la colère est utile alors que la projeter sous forme de blâme ne l'est pas. Pourtant la société préfère vous voir continuer à blâmer parce que la position « nous contre eux » est un moyen – un très mauvais moyen – de maintenir sa cohésion. D'où la petite voix qui veut « les » identifier – les terroristes, les communistes sans foi ni loi, les trafiquants de drogue, les criminels ou les pédophiles, la liste est sans fin. Au lieu de répertorier toutes les raisons de « les » blâmer (souvent de très bonnes raisons), examinez-vous et réfléchissez à ce qu'exprime à votre sujet ce jeu du blâme.

Lors d'une conférence du maître spirituel indien Jiddu Krishnamurti, un auditeur lui a demandé : « Je veux la paix dans le monde, j'ai horreur de la guerre, que puis-je faire ? »

« Arrêtez de la provoquer » a répondu Krishnamurti.

La personne a été prise de court. « Je ne provoque pas la guerre, je veux juste que la paix soit restaurée. »

Krishnamurti a hoché la tête. « Vous avez à l'intérieur de vous la cause de toutes les guerres. C'est votre propre violence, cachée et niée, qui provoque toutes sortes de guerre, qu'elles soient dans votre cercle familial, avec vos concitoyens ou même avec d'autres pays. »

Cette réponse nous a mis mal à l'aise, néanmoins je la pense vraie parce que les écrits de la tradition védique proclament : « Vous n'êtes pas dans le monde, c'est le monde qui est en

vous. » Si c'est le cas, cela signifie que toute la violence du monde est contenue en chacun de nous. Avant l'apparition de la notion de l'ombre, cette affirmation paraissait tenir du mysticisme. Cependant, dès que l'on admet que l'on fait partie d'un moi partagé, on s'aperçoit que toutes les pulsions de colère, de peur, de ressentiment ou d'agression nous relient directement à l'inconscient collectif.

Je reconnais qu'il n'est pas toujours facile de faire attention à chaque occurrence où vous projetez votre propre négativité cachée. Le déni est particulièrement puissant, l'ombre aime rester secrète. Si vous idéalisiez quelqu'un, un héros que l'on met sur un piédestal et que l'on pense parfait, il est difficile de déceler une négativité sous-jacente. Cependant elle existe, parce que ce rêve de perfection chez quelqu'un d'autre cache, en réalité, un sentiment profond d'infériorité chez vous. Vous pouvez vous aider à déceler la venue d'une projection en relisant la liste des projections ci-dessus.

Contacter le ressenti caché. Faites le immédiatement, dès que vous le percevez. La porte d'accès se referme très vite, pourtant juste avant l'apparition de votre système de défense, vous ressentez l'espace d'un instant ce que vous ne voulez pas ressentir.

Voici un exemple que m'a fourni un jeune homme. Il était pauvre quand il était à l'université et avait des amis mieux lotis que lui qui l'invitaient souvent à dîner. Un soir il a raconté cette histoire :

« Vous vous souvenez quand nous étions ensemble à Londres l'été dernier ? » dit-il en se tournant vers son hôte. Vous avez eu une discussion avec votre femme sur le trottoir et vous avez commencé à élever la voix devant moi. Vous étiez tellement occupés à votre dispute que vous n'avez pas

remarqué un camion qui s'est garé juste derrière vous. Sur le côté du camion était écrit en grand « Colère bleue ». Je trouve que c'est un bon exemple de synchronicité. »

Les convives ont hoché la tête et la conversation a repris. Après le dîner l'hôtesse a pris le jeune homme à part et lui a demandé, en colère : « Pourquoi as-tu voulu nous faire honte ? »

« Je ne voulais pas vous faire honte » protesta-t-il, « je voulais simplement citer un fait qui me paraissait intéressant. »

« Reviens en arrière » lui dit l'hôtesse, « revis le moment où tu as décidé de raconter cette histoire. Que ressens-tu ? »

« Rien, ça m'est juste venu à l'esprit. »

« Non, à ce moment-là tu as eu une pulsion négative. Ce n'est pas n'importe quelle histoire qui est venue, c'est une anecdote qui donnait une mauvaise image de nous. »

Tout le monde n'a pas la finesse d'analyser les choses ainsi. Le jeune homme a compris, et c'est tout à son honneur. Il m'a dit : « Je ne me suis pas instantanément défendu. J'ai repensé à ce moment-là et je me suis rendu compte qu'elle avait raison. À cet instant précis, j'étais jaloux parce que j'étais invité à une table que je n'avais pas les moyens de m'offrir. À un certain niveau, il était humiliant d'être là parce que je savais que je ne pouvais pas leur rendre l'invitation. » Et c'est pour cacher sa propre humiliation qu'il a raconté une histoire dans laquelle c'était quelqu'un d'autre qui en subissait une.

On distingue bien, dans ce petit exemple, ce qu'il faut pour ressentir ce qui se cache à l'intérieur : rester en alerte, de la volonté, de l'ouverture, de l'honnêteté et du courage. Ou, à l'inverse, si on ne s'arrête pas pour se demander : « Qu'est-ce que je suis réellement en train de ressentir ? » on tourne le

dos à la volonté, l'ouverture, l'honnêteté et au courage. C'est alors qu'on laisse l'ombre prendre le dessus.

Faire la paix avec vos sentiments. Dès que vous ressentez ce qui est véritablement présent, vous retrouvez la possibilité du choix. Vous pouvez repousser le sentiment, le nier, vous pouvez vous reprocher de ne pas être suffisamment bien, vous pouvez le mettre en cause, vous lamenter de l'avoir éprouvé ou vous en excuser. Aucun de ces choix n'est productif, ils font le jeu de l'ombre en renforçant, par le refus, ce sentiment non désiré.

Cela paraît étrange, pourtant les sentiments éprouvent des sentiments. Comme ils font partie intégrante de vous, ils savent quand ils ne sont pas désirés. Le résultat est que la peur se cache, que la colère prétend qu'elle n'existe pas. C'est un problème très important : il est impossible de guérir un sentiment quand il ne veut pas coopérer. Les sentiments négatifs persistent tant que vous n'avez pas fait la paix avec eux. Le seul moyen de gérer leur négativité est de la reconnaître, ça suffit. Il n'y a pas besoin de confrontation dramatique ou de catharsis. Ressentez l'émotion, que ce soit la colère, la peur, l'envie, l'agression ou quoi que ce soit et dites-lui simplement : « Je te vois, tu m'appartiens. » Il n'est pas nécessaire de se sentir bien avec ces émotions, c'est un processus en plusieurs étapes, en effet la colère et la peur vont revenir ainsi que toutes les émotions cachées dans les profondeurs. Quand c'est le cas, reconnaissez-les, petit à petit le message finira par passer et les sentiments non désirés finiront par se sentir acceptés.

Dans chaque émotion on trouve l'explication : « Il y a une raison pour que je sois comme ça ». Écoutez son histoire, quelle qu'elle soit. Chaque traumatisme, un accident de voi-

ture ou un rejet d'amour, un licenciement ou un échec scolaire, a déposé ses sédiments dans l'ombre. Vous avez accumulé ce que certains psychologues appellent les « dettes émotionnelles du passé ». Pour les rembourser il suffit d'écouter l'histoire qui les sous-tend. Supposons que ce soit « Je n'ai jamais supporté de ne pas avoir été sélectionné dans l'équipe de foot » ou « Je me sens coupable d'avoir pris de l'argent dans le porte-monnaie de maman. » La plupart de ces histoires remontent à l'enfance parce que c'est le terrain d'apprentissage de la culpabilité, de la honte, du ressentiment, du sentiment d'infériorité et de la majeure partie de la négativité que nous traînons avec nous.

Une fois que vous connaissez l'histoire, acceptez-la. Dites-vous bien que vous aviez une très bonne raison d'être touché par le côté négatif. De toute façon vous n'aviez pas le choix, l'émotion négative a été déposée là en secret puis est restée dissimulée, donc vous n'avez rien fait de mal. Vos anciennes émotions sont restées pour vous protéger contre la souffrance d'une nouvelle blessure au même endroit. Faites la paix maintenant et vous transformerez une émotion négative en un sentiment positif. La peur ne s'accrochait pas à vous pour vous faire souffrir, elle voulait vous protéger en vous mettant sur vos gardes en cas de nouveau heurt affectif : une autre fille ou un autre garçon qui vous rejette, d'autres parents qui vous font des remontrances. Pourtant cela ne recommencera pas, du moins pas de la même façon.

La dernière chose à faire serait de recycler ces émotions. Pourtant c'est tentant, dans une situation frustrante en effet, nous avons tous envie de puiser dans notre sac à émotions et d'en sortir la colère. À des moments de tension, nous y puisons l'angoisse. Attention, si vous recyclez ces émotions, vous ne ferez que renforcer le passé.

Nous n'avons nul besoin de nous protéger d'une enfance terminée depuis longtemps. Si la même situation se représente – on ne sait jamais ! – on est tous surprotégés. On n'a pas en stock une seule raison d'avoir peur, on en a des douzaines et pour ne pas les oublier, on participe à des peurs collectives d'ennemis, de crimes, de catastrophes naturelles, etc. Cela ne vous ferait aucun mal de faire la paix avec le plus grand nombre possible de peurs, de colères et d'agressions. La psyché se souviendra de tout ce dont elle peut avoir besoin.

Ayant maintenant appris comment gérer votre tendance à la projection, vous pouvez passer à l'étape suivante : pourquoi vous défendre ? C'est une question clef qui touche à la raison fondamentale de l'existence de l'ombre.

Étape 2 : Détachez-vous de vos émotions négatives

Il est difficile de le faire pour de multiples raisons. D'abord ces émotions ne représentent que la partie émergée de l'iceberg ce qui signifie que, chaque fois que vous éprouvez de la colère ou de l'angoisse, il y en a encore plus dans les profondeurs de l'ombre. Ensuite cette émotion se colle à nous autant que nous la collons, ce phénomène d'adhésion étant pour elle un moyen de survie. Les sentiments pensent qu'ils ont une raison d'exister et les émotions justifient leur existence. Elles exposent leurs raisons en construisant des explications sensées. Malgré tout, il est heureusement possible de se détacher de la négativité.

Le processus commence par l'acceptation de vos émotions, même celles dont vous ne voulez pas et leur émergence à la surface de la conscience. Nous venons de voir comment faire, maintenant il s'agit de se libérer du côté négatif. C'est une phase acrobatique parce que vous devez en devenir

responsable (« Ça dépend de moi ») sans vous laisser submerger ni vous identifier à votre négativité (« C'est moi »). En effet ce côté négatif n'est plus vous à partir du moment où vous connaissez votre vrai moi, situé au-delà de l'ombre. Donc considérez toute réaction négative comme si c'était une allergie ou la grippe, c'est-à-dire une affection qui n'est que temporaire, qui ne constitue pas votre identité. La grippe ou une allergie ne vous fait souffrir que pendant un temps limité.

Quand on a trouvé la manière de décoller la négativité, on commence à se détacher, les affirmations ci-dessous le facilitent :

« Je peux me sortir de cette situation qui ne va pas durer éternellement. »

« J'ai déjà éprouvé ces émotions, je sais comment les traiter. »

« Cela ne me soulagera pas de m'en décharger sur quelqu'un d'autre. »

« Il n'y a pas de gagnant au jeu des reproches. »

« Reconstituer mes émotions négatives ne m'apportera que regrets et remords. »

« Je suis capable de patienter et de me calmer. »

« Je ne suis pas seul, je peux contacter quelqu'un pour m'aider dans ce passage difficile. »

« Je suis beaucoup plus que mes émotions. »

« Les humeurs vont et viennent, même les plus mauvaises. »

« Je sais comment me centrer. »

Vous enrichissez vos compétences dans la vie en répétant ces affirmations. Comment faire ? Par un effort conscient, en ayant la volonté d'être détaché, centré, patient et conscient. Vous vous alignez alors automatiquement sur le détachement. Si, au contraire vous restez trop attaché, vous augmentez l'adhérence du négatif. C'est ce qui se produit quand vous avez ce genre de pensées :

« Je ne mérite pas ça, pourquoi moi ? »

« Quelqu'un va payer pour ça, je ne prendrai pas tout sur le dos. »

« Sur qui puis-je me décharger de ça ? »

« Cela me rend fou. »

« Personne ne peut m'aider. »

« Comment m'occuper jusqu'à ce que ce sentiment disparaisse ? »

« J'ai besoin de mon antidépresseur pour passer ce mauvais cap. »

« Quand je me sens aussi mal, il vaut mieux que les autres fassent attention. »

« Je veux que l'on vienne me secourir. »

« Quelqu'un m'en veut. »

« Il faut régler ça sur le champ. »

« Je ne peux pas maîtriser mes émotions, je suis comme ça. »

Je sais que le mot « détachement » est assimilé en Occident avec le fatalisme ou l'indifférence orientale. Profitez-en pour en faire le premier concept que vous recadrez positivement.

Le détachement ne signifie pas l'indifférence. Il montre simplement que vous ne voulez plus que le négatif vous colle à la peau.

Étape 3 : Cessez de vous jugez

Vous pensez mériter les émotions que vous éprouvez, néanmoins ce ne sont pas toujours celles que vous auriez désirées. Chacun se retrouve donc en train de jongler avec de « bonnes » émotions et des « mauvaises » (ce qui est un jugement). Pour se sentir enveloppé de « mauvaises » émotions – la colère, la peur, l'envie, l'hostilité, la persécution, l'apitoiement sur soi et l'agression – il suffit de se créer une image de soi centrée sur ces émotions négatives. Personne ne les utilise de la même manière, en effet nous construisons chacun notre identité de façon unique. Certains utilisent la peur pour se motiver à surmonter les défis ; d'autres pour se sentir dépendants et persécutés. Certains se mettent en colère pour tout contrôler autour d'eux ; d'autres redoutent leur colère et ne la montrent jamais. La conscience que vous avez de votre moi et donc de votre propre valeur, est partie prenante de toutes vos émotions.

Toutes les émotions ont leur valeur propre, cependant si on commence à les juger, n'importe laquelle peut causer des dégâts. L'amour a détruit des vies quand il s'est égaré, perverti ou a été rejeté. « Je voulais simplement aider » paraît une affirmation positive alors qu'elle masque souvent une intrusion inopportune. On peut se construire une personnalité qui ne juge pas (un grand nombre de spécialistes nous enseignent comment y arriver) sauf si vos émotions ont des effets particulièrement négatifs. En effet, il est très difficile de se sentir bien soi-même si les émotions de base telles que la colère et la peur se déclenchent automatiquement. Alors que faire ?

La répression et la suppression ne fonctionnent pas dans ce cas, pas plus que laisser la bride sur le cou à ces émotions négatives.

J'accorde une grande valeur à l'empathie. Quand on est capable de se regarder en face et de se dire : « Très bien, je comprends, » on obtient deux résultats : on retire le jugement porté sur ses émotions et on se donne la permission d'être ce que l'on est. L'empathie est une émotion que l'on a tendance à diriger vers les autres, en oubliant de se l'accorder à soi-même. C'est une jeune femme venue me consulter qui me l'a rappelé.

« J'écoute tout le temps les gens, » me dit-elle. « Et je me demande si je ne vais pas trop loin. »

Je lui ai demandé de me décrire comment ça se passait.

« C'est curieux, dès le matin j'écoute se plaindre les membres de ma famille et je compatis. J'ai tout le temps fait ça. Au bureau les gens me parlent de leurs problèmes parce qu'ils savent que je les écoute. Plus récemment, des gens dans la rue, que je ne connais pas du tout, m'arrêtent et me racontent leurs ennuis. J'entends toutes sortes d'histoires. »

« Et vous prenez toujours le temps de les écouter ? » Elle a acquiescé en hochant la tête.

« Je ne crois pas que ça puisse vous faire du mal », répondis-je. Elle a paru soulagée. « En fait », j'ai continué, « Je crois que vous êtes une personne remarquable sans vous en rendre compte. Je vous suis reconnaissant d'exister. »

Elle ne s'attendait pas à ça et s'est sentie embarrassée. Peu d'entre nous peuvent dire que leur problème majeur est un excès de sympathie pour les autres.

« Attention cependant à un point, » ai-je rajouté. « Sympathie est synonyme de compassion, ce qui veut dire « souffrir avec ». Si votre sympathie vous épuise c'est qu'elle est mal utilisée, cela indique que vous avez dépassé la limite. Il ne faut pas qu'elle vous submerge ni qu'elle vous entraîne à vous sentir aussi mal que la personne que vous voulez aider. »

Utilisée à bon escient, la compassion apporte autant à la personne qui la montre qu'à celle qui la reçoit. Après coup, j'ai pensé que cette notion s'applique aussi au moi. Nous avons tous une petite voix intérieure qui nous juge. On peut l'appeler la conscience ou le surmoi, elle ne vient pas d'un juge externe ou d'un parent. Elle agit de manière indépendante, évaluant ce que nous sommes et ce que nous pensons. Supposons que vous vous mettiez en colère sans raison contre quelqu'un et que vous vous en sentiez coupable. La voix qui vous juge explique : « Tu as eu tort. Tu t'es attiré des ennuis et tu l'as bien cherché. » En vous jugeant, la voix se juge elle-même. En effet, il n'existe pas de juge indépendant et objectif à l'intérieur de vous. Cette voix qui vous étiquette comme mauvais n'est qu'un personnage fictif qui n'exprime jamais d'empathie. Pour conserver sa mainmise sur vous, elle doit continuer à vous intimider.

Que se passe-t-il quand vous commencez à sympathiser avec vous-même ? Votre juge interne va disparaître petit à petit. Dans le cas de cette jeune femme, j'ai perçu qu'elle ne manipulait pas sa sympathie de façon égoïste comme le font les gens qui disent : « Je me sens beaucoup mieux après avoir vu le malheur de ces gens-là. » Au contraire elle exprime sa sympathie en écoutant et ouvrant un canal. C'est ce qu'il faut faire envers nous-mêmes. À son niveau le plus élevé, la compassion joue un rôle de guérisseur. Quand vous offrez votre sympathie, les malheurs de l'autre sont pris en compte et passent à un niveau supérieur de conscience.

Il n'est pas question de renoncer à votre conscience, cependant quand elle punit et vous entraîne à vous sentir sans valeur, c'est qu'elle est allée trop loin. Il est alors temps de libérer le jugement qui vous restreint. Dans le royaume de l'esprit ou l'univers au sens large – appelez-le comme vous voulez – la souffrance peut être guérie. Par votre sympathie, vous ouvrez un canal aux pouvoirs de guérison. Devenez ce type de canal, c'est l'une des plus grandes joies de la vie et certainement la plus pure.

Étape 4 : Reconstruisez votre corps émotionnel

Dès qu'une émotion négative fait surface, vous pouvez la remplacer par une émotion positive. J'appelle cela reconstruire le corps émotionnel. Nous nous faisons tous une image mentale d'un corps physique idéal – soigné, en bonne santé, jeune, frais, agréable à regarder. Et nous ne pensons pas du tout à appliquer ces qualités à l'ensemble de nos émotions, c'est-à-dire à ce que j'appelle notre « corps émotionnel. » Pourtant, comme le corps physique, il faut le nourrir correctement. Il peut en effet se fatiguer et perdre sa vigueur lorsqu'on réagit continuellement de la même manière. Et il tombe lui aussi malade quand on l'expose aux toxines et aux influences malsaines.

Votre corps émotionnel exprime un malaise, de la douleur, de la fatigue ou de la peine chaque fois que vous ressentez une émotion négative. Tenez compte de ces symptômes comme vous le faites pour la douleur ou la gêne physique. Quand vous avez un caillou dans votre chaussure, vous l'enlevez, alors que vous supportez longtemps des « cailloux émotionnels ». En fait nous devrions inverser nos priorités, réfléchissez au temps et à l'argent que nous consacrons à nous battre contre le vieillissement physique, aux efforts que nous déployons

pour que notre corps reste en bonne santé et fonctionne jusqu'à un âge avancé. Et, ironiquement, c'est le corps émotionnel qui est immunisé contre le vieillissement. Les émotions n'ont aucune raison de vieillir, parce que la source de fraîcheur et de renouveau est toujours accessible. Votre corps émotionnel peut rester énergique, flexible et agréable à vivre, ce qui correspond à la « légèreté de l'être. »

Les enfants ressentent cette légèreté de façon naturelle. Ils jouent et rient ; ils oublient vite les traumatismes et rebondissent. Tout ce qu'ils ressentent fait surface rapidement. Néanmoins cette période sans soucis peut ne pas durer très longtemps. Quand on observe un enfant de près on peut voir l'émergence des tendances qui mèneront à des souffrances ultérieures, lorsque l'ombre enseigne ses tactiques de projection, de reproche, de culpabilité, etc. C'est pour cela que la reconstruction du corps émotionnel est une stratégie à long terme – votre futur repose sur le détricotage de votre passé. La clef est d'avoir une vision que vous pouvez mettre en œuvre chaque jour. Pour cela vous trouverez des conseils dans ce livre.

Une vision de reconstruction du corps émotionnel contient au moins quelques-uns des ingrédients suivants :

- Tendre vers la plénitude ;
- Apprendre la résilience ;
- Chasser les démons du passé ;
- Guérir les anciennes blessures ;
- S'attendre au meilleur ;
- Adopter des idéaux réalistes ;
- Donner de soi-même ;
- Être généreux, surtout en esprit ;

- Voir à travers ses peurs ;
- S'accepter tel que l'on est ;
- Communiquer avec son moi supérieur.

Le plus important pour reconstruire votre corps émotionnel est de tendre vers la plénitude et l'unité parce qu'on ne peut pas remodeler les émotions de manière isolée. Elles se mélangent en effet aux pensées, aux actions, aux aspirations, aux souhaits et aux relations. Chacune se déplace de façon invisible dans votre environnement, en contact avec les personnes autour de vous, la société et finalement l'univers dans son ensemble. Ayant travaillé avec des milliers de personnes pendant de nombreuses années, j'ai découvert que, sans plénitude, tout ce que l'on crée n'est que changement superficiel. Voyons donc comment considérer votre vie comme une réalité, un processus embrassant toutes les pensées et les actions que vous avez eues dans le passé ou que vous aurez dans l'avenir.

Cela paraît écrasant, pourtant la réalité est le seul moyen d'échapper au brouillard de l'illusion. En fait il n'existe qu'une réalité dont nous ne pouvons pas nous séparer. Et dès que l'on découvre l'énorme avantage de vivre dans la plénitude et l'unité, on n'a plus du tout envie de s'en éloigner. Votre moi séparé, qui a un énorme enjeu personnel dans le monde, n'est pas ce que vous êtes en réalité. En fait, comme le disait Bouddha, c'est une illusion. Ce moi que vous défendez tous les jours comme étant votre unique perspective est, en fait, une fiction pratique qui aide l'ego à se sentir bien. Ce qu'il ne réalise pas, toutefois, c'est qu'il se sentirait encore mieux s'il abandonnait son enjeu mesquin et égoïste. C'est alors, et alors seulement, que l'unité devient possible.

UNE NOUVELLE RÉALITÉ, UN NOUVEAU POUVOIR

L'unité triomphe de l'ombre en l'absorbant et en intégrant le « mal ». J'ai indiqué plus haut que les dégâts causés à l'écosystème étaient un exemple de comportement inapproprié que l'on pouvait facilement nier et dissimuler. Pourtant maintenant les attitudes évoluent sur ce sujet et nous avons constaté que l'écosystème est complètement interconnecté, le comportement de chacun affectant tous les autres. Aucun endroit sur la planète ne peut isoler et protéger des dégâts causés par d'autres. L'unité modifie totalement notre perspective.

Élargissons maintenant le concept « écosystème » à un contexte plus global. La plénitude doit grandir pour prendre en compte les lois qui gèrent la pollution, les luttes sociales au sujet du réchauffement climatique, notre comportement vis-à-vis du tri et du recyclage et finalement, notre manière de vivre. On ne peut pas continuer à être heureux dans une société détruisant peu à peu la nature. Toutes les idées sont englobées dans l'écosystème puisque c'est le réseau de relations auquel nous participons tous. Si vous considérez ce réseau de relations comme un espace où tout se rejoint, vous commencez à percevoir la plénitude.

Il existe deux approches du débat actuel sur l'environnement : on peut continuer à ignorer le problème ou on peut lui faire face. La première ne convient pas parce qu'elle ne résout pas la peur sous-jacente, ni la culpabilité face aux dégâts causés à la nature et face aux futures catastrophes écologiques. La deuxième, au contraire, élimine la peur et la culpabilité de la seule façon viable : en traitant la source de ces émotions. C'est la même chose pour l'ombre qui réclame une approche holistique : le déni n'est pas une solution.

Si vous reconnaissez votre ombre et la prenez à bras-le-corps, vous la couvez, parce que la vie est maternante – c'est-à-dire qu'elle s'auto-entretient. Quand on est coincé dans le scénario du bien contre le mal, on s'impose un point de vue limité. Après tout, même quand quelqu'un commet un crime sanguinaire ou s'enrôle dans une armée, ou maltraite quelqu'un d'autre, ses cellules et ses organes ne s'arrêtent pas de fonctionner. Le corps obéit à la vie, même si l'esprit se perd dans la confusion et le conflit.

Un nouvel aspect du monde

Les « miracles », pièces de théâtre jouées en Europe au Moyen-Âge, transformaient le caractère sévère du démon en plaisanterie cosmique. Le Diable y est un personnage comique, faisant constamment le mal, tourmentant et tentant les âmes. Cependant il ne se rend pas compte que c'est le divin qui vaincra, Satan lui-même finissant par obtenir sa rédemption. En fait c'est lui qui fait les frais de la plaisanterie parce que personne n'est hors de portée de l'action divine. En termes religieux ces « miracles » expliquent que l'union surmontera toujours la séparation. Si vous considérez encore le monde comme une lutte entre le bien et le mal, c'est que vous n'avez pas saisi la plaisanterie cosmique.

Vous pouvez envisager de manière différente tout ce que vous pensez être mauvais en vous ou trop douloureux à confronter. La vie – c'est-à-dire la vôtre et la mienne – transcende tous les processus de type gagnant/perdant. La plénitude s'étend au-delà des explications simplistes du genre cause/effet. Dans le réseau des relations, vous fonctionnez dans un contexte beaucoup plus large. Une nouvelle vision émerge dès que vous estimez faire partie du tout. Il n'y a

aucun besoin de vous positionner, ou de positionner les autres, dans le drame du bien contre le mal ou du vrai contre le faux. Vous pouvez abandonner le jugement pour la réalité de la compassion, de l'amour et du pardon. C'est la plénitude qui vous apporte la guérison.

De plus, la perspective holistique libère une connaissance intuitive plus profonde – vous percevez alors la raison d'être des choses. Il est courant d'entendre certaines personnes dire : « Il y a une raison à tout ce qui arrive, » et si vous leur demandez de préciser cette raison, ils ne savent généralement pas. En effet, l'esprit est constamment en train de chercher, en vain, des explications de type cause/effet. Le résultat en est parfois étrange : « J'ai trompé ma femme et j'ai fait faillite, c'était le prix à payer », « Je me mets souvent en colère et maintenant j'ai le cancer ». Même si vous ne croyez pas à ces sombres connexions, vous avez probablement quelques superstitions du même genre, comme nous tous. On ne nous a enseigné aucune autre méthode pour expliquer les mécanismes invisibles de la réalité.

Je vous propose une autre approche : et si tout ce qui existe, visible ou invisible, était compris dans un projet commun ? Dans ce cas-là c'est la conscience qui constituerait l'univers tout entier. Les événements les plus gigantesques, tels que l'apparition et la disparition des galaxies seraient en relation avec les plus minuscules comme l'interaction des particules subatomiques. Tout cet ensemble fait partie d'une seule conscience, que l'on a appelée dans le passé l'esprit du divin. Pourtant ce n'est pas la peine d'employer les termes de la religion parce que, de manière similaire au concept traditionnel du divin, la conscience est infinie, englobe et connaît tout ; en un mot elle est toute puissante. Elle se présente sous une myriade de formes différentes, dont certaines ne semblent pas

avoir conscience d'elles-mêmes. Cela paraît étrange de prétendre qu'une méduse dans l'océan Pacifique, un rocher de l'Everest, une goutte de pluie au Brésil, sont conscients. Pourtant il ne s'agit pas du fait d'avoir un cerveau. La méduse, le rocher, la goutte de pluie n'ont pas d'idées ni de sentiments (pour ce que nous en savons dans l'état actuel de nos connaissances). Nous ne nous sentons pas reliés de manière intime à la vie « non consciente ».

Quand on se pense différent des objets et des créatures que l'on considère inférieurs, on passe à côté de quelque chose d'énorme. En effet, certains principes englobent tout, il y a quelques similarités frappantes entre une cellule de votre corps et un électron se déplaçant dans l'espace :

- Toutes leurs actions se coordonnent ;
- Les informations sont partagées par toutes les parties de l'ensemble ;
- La communication est instantanée ;
- L'énergie se transforme de multiples manières, sans jamais se perdre ;
- L'évolution produit des formes de plus en plus complexes ;
- La conscience se développe au rythme de la complexification des formes.

Ce sont des termes abstraits, c'est vrai, parce qu'à ce stade, il n'y a plus besoin de mots. Quand on se perçoit encore comme une entité séparée (des autres humains aussi bien que de l'univers), les mots paraissent plus importants que l'existence. Après tout cette dernière est un état passif, que nous considérons comme un dû, alors que les mots guident

notre vie, remplissent notre tête, nous rassemblent ou nous séparent. Cependant tous ces mots ne pourraient pas exister sans l'intelligence silencieuse présente dans toutes les cellules. La force qui fait fonctionner votre corps en coordonnant un nombre infini d'actions biologiques à la seconde entre des centaines de milliards de cellules, est plus primale que le fait de penser ou d'utiliser des mots pour s'exprimer.

Primal ne veut pas dire primitif (cette interprétation montre que l'on accorde trop d'importance à la raison). La conscience existant dans toutes choses est indicible ; elle s'étend bien au-delà de l'esprit. Quand on fait la liste de tout ce qui nous vient d'une source mystérieuse, que l'on vit profondément sans l'aide des mots, on s'étonne qu'on ait pu mettre en doute l'existence du monde invisible. En voici un résumé :

- L'amour ;
- La créativité ;
- La sensation d'être vivant ;
- La beauté ;
- L'inspiration ;
- L'intuition ;
- Les rêves ;
- Les visions ;
- Le désir ;
- L'épanouissement ;
- Le sentiment d'appartenir ;
- L'admiration, l'émerveillement ;
- L'extase, le bonheur ;
- Le sens du divin.

Si une vie contenait toutes ces qualités, ce serait véritablement un nouveau mode de vie. Personne ne refuse en toute connaissance de cause l'émerveillement, la créativité, l'amour... Pourtant des millions de personnes le font et ne ressentent le bonheur ou l'épanouissement que par petites doses qui disparaissent aussi vite qu'elles sont apparues. Ils sont arrêtés par l'ombre qui défend les richesses de l'inconscient en se battant bec et ongles. J'ai entendu un jour un guru dire à son auditoire sur un ton désolé : « Je vous montre les portes des cieux et dès qu'un diabolin jaillit en criant 'Ouh !', vous prenez la fuite. »

La peur, la colère, l'insécurité, l'angoisse et les autres aspects de l'ombre sont beaucoup plus puissants que « Ouh ! » Le seul moi qui puisse atteindre les portes du ciel c'est celui que nous avons. Et c'est ici qu'est le dilemme : comment un moi divisé peut-il atteindre la plénitude ? De mon point de vue, il peut le faire, d'une autre façon que celle à laquelle pensent la plupart des personnes qui font cette quête. Krishnamurti, le plus impitoyable des sages indiens, disait : « La liberté n'est pas la fin du chemin, c'en est le début. Il n'y a pas de but, la liberté est au début et à la fin du chemin. » Il ne cherchait pas à mystifier ses disciples, sa doctrine était sa manière de dire que la plénitude – l'état de liberté totale – n'est pas une question de choix. Il ne s'agit pas d'être bon ou mauvais, pur ou impur, la plénitude n'a pas de cloisons, elle est véritablement tout. Il s'agit donc d'être en même temps le début et la fin, puis de transformer cette notion en un mode de vie quotidien.

Qu'est-ce que la plénitude ?

La splendeur de l'existence humaine n'est pas dans ce qui nous rend uniques ; elle se tient dans la possibilité de nous unir à l'intelligence cosmique, chacun d'entre nous devenant

alors une partie du tout. Quand cela arrive, vous découvrez un monde situé au-delà des idées et des ressentis de la vie quotidienne. Vivre de manière holistique est intéressant sur le plan pratique parce que, grâce à toute la conscience à laquelle vous avez accès en vivant réellement la plénitude, vous devenez plus créatif, imaginatif et bien moins porté au jugement.

La plénitude vous guérit

La plénitude s'auto-entretient. Votre corps, par ailleurs, possède un véritable éventail de techniques de guérison. La plénitude et la guérison sont très intimement liées (les deux mots ont en effet la même étymologie en sanskrit). Voici ce que fait le corps pour rétablir sa plénitude quand elle a tendance à faiblir :

- Il retrouve son équilibre ;
- Toutes les cellules communiquent entre elles ;
- Aucune partie n'est plus importante que l'ensemble ;
- Le repos et l'activité s'harmonisent ;
- Il possède un soubassement solide (appelé *l'homéostasie*) même au sein d'une activité trépidante ;
- Toutes les cellules s'adaptent aux modifications de l'environnement ;
- Le stress est combattu et mis sous contrôle (la maladie et les malaises étant, généralement, ses conséquences).

Dans chaque cas, le corps maintient son intégrité parce que le système de guérison s'étend partout. Les cellules de votre cœur, de votre cerveau et de votre foie assurent des fonctions différentes, tout en partageant un but commun, vous maintenir en vie et en bonne santé. Donc la plénitude est l'activité

principale de votre corps. Si l'on considère que le corps est une métaphore de la vie, voici ce que cela signifie :

- Vous accordez de la valeur à l'équilibre ;
- Les différents aspects de votre vie se rejoignent dans un but commun ;
- Tous les aspects de la vie ont la même valeur ;
- Le repos s'équilibre avec l'activité ;
- Votre moi profond, calme et paisible, n'est pas perturbé par l'activité ;
- Vous vous adaptez aux changements de situation et restez résilient ;
- Vous ressentez les signes avant-coureurs du stress et vous réagissez ;
- Vous conservez votre bien-être en toutes circonstances.

Ce sont des termes généraux, trouvez en maintenant des exemples concrets dans votre vie quotidienne.

La plénitude est toujours un gain

Atteindre la plénitude veut dire que l'on est complètement guéri. Et l'on n'est pas complètement guéri tant que le moi divisé n'est pas transformé. En effet il existe de nombreuses façons de vivre une vie de qualité et pour cette raison, de nombreuses personnes ne recherchent pas la plénitude (souvent parce qu'elles n'ont aucune idée de ce que cela représente). Il est néanmoins primordial de se souvenir que l'on reste soi-même quand on la recherche.

Le monde des contrastes est séduisant et attirant parce que, sans contrastes, on en serait réduit à une monotonie éternelle. Dans la nature, plus la lumière est éclatante, plus

l'ombre paraît sombre. Si l'univers ne possédait pas des forces créatives contrebalançant la tendance au délabrement (c'est-à-dire l'entropie) il disparaîtrait.

Que se passerait-il, par contre, s'il n'y avait dans l'univers qu'une pulsion d'évolution et de création ? Le cosmos manquerait rapidement de matière et d'énergie pour créer de nouvelles formes puisque les anciennes ne seraient jamais obsolètes. Au niveau individuel on désire évoluer, pourtant, si on évolue sans jamais retirer quoi que ce soit à l'ancienne personne, on reste éternellement nouveau-né, enfant, adolescent et adulte en même temps. Notre corps aurait alors un nombre infini de couches de peau parce que les anciennes cellules mortes ne seraient pas retirées, la paroi stomacale s'épaissirait constamment parce qu'il n'y aurait pas les enzymes de digestion qui la dissolvent tous les mois pour la renouveler.

À l'inverse, s'il n'existait qu'une pulsion d'inertie ou de destruction, l'univers se carboniserait de lui-même. L'entropie entraînerait rapidement le monde à « mourir de chaud » et le cosmos deviendrait un vide glacial et statique. Nous avons besoin de ces deux forces opposées sans que cela soit un argument en faveur de la dualité. Il soutient en fait l'unité puisque, pour maintenir l'équilibre entre les deux forces, il faut adopter une perspective plus large.

Votre corps peut passer en *surmultipliée* sous l'emprise du stress. Un flot d'adrénaline accélère alors le rythme cardiaque, dégage une énergie complémentaire, met l'esprit en alerte, aiguise les sens et vous prépare à vous battre ou à fuir. Cependant, si la réponse au stress n'est pas maîtrisée, ce dernier peut vous tuer presque instantanément. On a pu observer cela chez des patients sous stéroïdes, les anti-inflammatoires déséquilibrant le système hormonal. Si on supprime brutale-

ment les prises, le corps ne secrète plus la dose d'hormones nécessaire. On peut donc arriver derrière l'une de ces personnes, crier « Ouh ! » pour lui faire peur et le mettre dans un état où les hormones de stress accélèrent le cœur à un niveau dangereux, parfois même fatal.

Au niveau de l'ego on se berne constamment en pensant qu'il est possible d'être tout le temps comme il faut : je ne mentirai plus jamais, je ne tromperai plus personne, je ne me sentirai plus jaloux, je ne perdrai plus mon calme, je ne serai plus angoissé. Ces bonnes résolutions ne fonctionnent jamais parce que c'est aussi rigide qu'être tout le temps quelqu'un d'autre. Il y a, en effet, des situations où il est adapté et sain de se mettre en colère ou d'avoir peur. Le point faible de la pensée positive constante c'est que l'on ne peut pas être tout le temps positif. Il est sain de se battre contre les dictateurs, de s'opposer à l'oppression sous toutes ses formes, de dire leur fait aux politiciens corrompus, etc. La vie nous présente souvent des défis venant du côté sombre, pourtant il ne faut pas diaboliser l'ombre parce que c'est elle qui nous lance les défis qui nous font grandir.

Nous avons souvent tendance à croire que la vie nous force à choisir entre le bien et le mal. En réalité il existe une troisième voie, celle de l'unité. Quand on a atteint la plénitude, on peut équilibrer les ténèbres et la lumière, on peut transformer leur opposition en tension créative. Il est préférable que ce soient les bons qui gagnent, néanmoins les méchants ne peuvent pas tout perdre, parce que ce serait la fin de l'histoire. L'univers se transformerait alors en un musée, rempli de fossiles et de momies.

L'idéal est que les forces de vérité, de bonté, de beauté et d'harmonie, précèdent constamment les forces des ténèbres.

Comme cela se passe dans votre corps, ainsi que dans l'univers. Il est indéniable que les formes vivantes sont en constante évolution vers des niveaux supérieurs d'abstraction, de créativité, d'imagination, de perspicacité et d'inspiration. Dans la nature, l'équilibre est maintenu en faisant légèrement pencher la balance du côté de l'évolution. Sous de nombreux aspects, la spiritualité ne fait que l'imiter. Si vous aidez, vous aussi, à faire pencher la balance vers l'évolution plutôt que vers l'entropie et le déclin, vous faites un pas considérable sur votre chemin spirituel.

La plénitude est accessible

Il existe une carte de la conscience humaine, valable pour toutes les traditions de sagesse. Sur cette carte la création est de source divine. Même quand on n'utilise pas le mot « divin », ce qui est le cas dans le Bouddhisme, c'est un état sans séparations qui est tout et contient tout : l'invisible autant que le visible. Cet état entier de l'être se divise ensuite pour donner tous les aspects visibles et invisibles de l'univers. Autrement dit l'unicité crée le nombre. On peut imaginer cette carte comme un cercle avec un point au centre, qui représente la source divine, plus petite que la plus petite particule existante. Le cercle représente lui aussi le divin en tant qu'univers manifesté, plus grand que tout ce qui existe.

De plus la carte est dynamique : le cercle est constamment en train de s'agrandir, tel l'univers après le big bang. Contrairement au cosmos physique, le divin s'étend à une vitesse infinie dans toutes les directions. Cela explique le potentiel infini de l'être dès qu'il est créé. Cette carte peut paraître ésotérique et beaucoup de personnes n'y trouvent pas grande valeur pratique. (Une femme m'a dit un jour qu'elle était

rebutée quand les termes « un » et « tout » étaient appliqués au divin. Cela signifiait pour elle être submergée dans un océan de vacuité, un vide divin.) En effet, notre esprit ne peut pas concevoir une expansion infinie dans toutes les directions. Personnalisez maintenant la carte, considérez que votre source est le point et que votre monde est le cercle qui s'élargit au fur et à mesure que vous voyez, comprenez et vivez mieux. Il s'élargit constamment depuis la source, ce qui signifie qu'elle n'est jamais loin, c'est votre point fixe.

Quand vous vous vivez comme votre source en même temps que votre monde, c'est que vous avez atteint la plénitude. Si la source vous paraît éloignée c'est parce que vous l'avez identifiée aux différentes composantes de votre monde, oubliant que c'est la création qui rend tout possible. (C'est un peu comme si vous oubliez votre mère en grandissant. Même si vous avez tout oublié à son sujet, vous ne pouvez pas nier qu'elle est votre source.) Il est impossible de perdre complètement la connexion avec sa source, parce qu'elle est faite de conscience. Réaliser que vous êtes en vie vous connecte à la conscience. Cette connexion paraît passive, pourtant c'est à travers elle que passent toutes vos idées. Il existe aussi une facette silencieuse de la conscience qui vous maintient en vie. Votre cœur est conscient de ce que fait votre foie à travers des messages transmis par des signaux chimiques et électriques, pas par des mots. Votre corps présente un éventail infini d'interactions entre des centaines de milliards de cellules. Cet aspect de la conscience n'utilise pas de mots, néanmoins son intelligence est celle d'un génie.

Certaines personnes craignent que le niveau divin soit tellement loin d'elles qu'il les ait oubliées, alors que les croyants croient vraiment qu'il est près d'eux à tout moment. Ces

deux points de vue ont un défaut : « loin » et « près » ne sont pas adaptés à cette considération. Ils sont issus de la dualité puisque ce sont des notions opposées. Pensez à la couleur bleu, avant de la voir en esprit, était-elle proche de vous ou éloignée ? Prononcez le mot « éléphant », avant qu'il vous soit venu à l'esprit, est-ce que ce mot était loin ou près de vous ? On utilise la conscience par rapport à soi, en se référant à « Je, moi et le mien », tout en se situant soi-même dans le temps et l'espace sans pouvoir localiser sa conscience. Il n'existe aucune distance physique entre vous et un souvenir, entre vous et votre prochaine idée. La notion de distance n'est pas pertinente dans la plénitude, puisque tout se coordonne instantanément.

Ce qui nous amène à une conclusion palpitante : votre potentiel de changement est tout proche de vous, c'est un ensemble de possibilités inaperçues. En effet, soit vous voyez qu'une chose est possible, soit vous ne le voyez pas. Donc l'impossible n'est qu'un autre nom pour l'invisible. Et l'ombre, qui ne vous laisse voir qu'un monde limité, empli de menaces et de sombres possibilités, cache toutes les possibilités invisibles qui surgiront dans votre conscience dès que vous évoluerez. Sinon vous restez bloqué par une vision étroite. Pensez à une mauvaise rage de dents quand la douleur focalise toute votre attention et que vous ne pensez plus qu'à ça. La conscience ne se serait jamais développée si la race humaine ressentait continuellement une douleur physique. La peur est l'attente d'une douleur et provoque le même résultat : elle rétrécit votre capacité de conscience. Atteindre la plénitude signifie que vous avez trouvé votre source. Il n'y a aucune division à la source, vous n'avez plus à vaincre tous les aspects de votre personnalité assombris par les ténèbres (cela serait de toute façon impossible). Devenez ce que vous êtes vraiment et à ce moment-là, vous cesserez de vous identifier aux ténèbres.

Vous vous rapprochez de la source de la conscience quand :

- Vous êtes en paix ;
- Vous restez centré quoi qu'il se passe ;
- Vous vous connaissez bien ;
- Vous pratiquez l'empathie ;
- Vous vous considérez comme faisant partie d'un tout ;
- Vous n'êtes pas dans le monde, c'est le monde qui est en vous ;
- Vos actions vous sont naturellement bénéfiques ;
- Vos désirs se manifestent aisément ;
- Vous vous lancez dans l'action avec fermeté ;
- Vous ne vous investissez pas pour n'importe quel but ;
- Vous savez céder ;
- Vous voyez partout la réalité du divin ;
- Vous vivez à tout instant le meilleur moment possible.

La plénitude se trouve derrière l'ombre

Les êtres humains se sont battus contre l'ombre depuis la nuit des temps, pourtant elle n'a jamais été vaincue. Les seules personnes qui arrivent à la vaincre le font en la transcendant. Transcender signifie aller au-delà, ce que nous faisons couramment dans la vie quotidienne. Par exemple, quand un jeune enfant fait un caprice, sa mère ne rentre pas dans son jeu, elle sait qu'il est fatigué et qu'il a besoin d'être mis au lit. Elle a transcendé le niveau du problème, se positionnant à un autre niveau pour trouver la solution. C'est une vérité spirituelle : *le niveau de la solution n'est pas celui du problème.*

Nous savons cela de manière instinctive et pourtant cela nous ennueie parce que nous voulons absolument définir qui

a raison et qui a tort, dans l'espoir d'obtenir une victoire totale si nous choisissons le bon côté. Or ce n'est jamais le cas, tous les dilemmes ont deux faces. Toutes les guerres menées au nom de Dieu sont basées sur une illusion, en effet l'autre côté se réfère lui aussi à Dieu. (Jamais une armée n'a employé le slogan : « Nous vaincrons parce que Dieu n'est pas avec nous. ») Les ennemis de la transcendance sont entre les mains de l'ombre. En fait, quand on se bat au niveau du problème, c'est qu'on a décidé de ne pas utiliser la transcendance.

Voici quelques exemples :

- Quand vous souffrez d'une douleur chronique, vous augmentez votre dose d'analgésiques au lieu de consulter un médecin.
- Quand vous apprenez que quelqu'un vous déteste, vous trouvez des raisons de le détester à votre tour.
- Quand votre enfant se bat à l'école, vous êtes sûr que c'est lui qui a raison.
- Quand vous apprenez qu'un couple divorce, vous prenez parti.

Ces exemples montrent des cas où la transcendance a été rejetée. Comme ce sont des situations tout à fait courantes, on voit facilement comment l'ombre gagne. Dans chacun des cas, un côté a été catalogué comme bon et l'autre mauvais. Vous pouvez vous sentir bien parce que vous avez jugé que l'autre avait tort. Ce type de jugement est souvent considéré comme une vue saine du monde. Vous commencez à échapper au brouillard de l'illusion quand vous réalisez que c'est uniquement l'ombre qui profite de la situation. Vous ne serez jamais assez bien, victorieux ou vertueux pour dissiper la colère, le ressentiment et la peur que vous avez créés chez

les personnes que vous avez qualifiées de mauvaises. La transcendance devient une option viable quand vous avez admis cela, parce que vous vous situez alors au niveau de la solution et non plus à celui du problème.

La plénitude résout tous les conflits

J'aurais aimé que le mot « transcendance » ne soit pas chargé de connotations mystiques. Quand on réalise que l'on ne peut pas « aller au-delà » dans toutes les situations, la transcendance redescend sur terre. Les conflits sont propres à la dualité ; les résoudre est du ressort de la plénitude ; c'est tout à fait naturel. Quand on est autre chose que noir ou blanc, bon ou mauvais, lumière ou ténèbres, quand on est les deux côtés à la fois, le conflit s'évapore. C'est le premier pas le plus important : retirez votre allégeance à la dualité, arrêtez d'étiqueter, de blâmer et de juger. Renoncez à votre désir de vouloir montrer au monde que vous avez raison et que les autres ont tort. Écoutez l'enseignement ancestral des maîtres spirituels, rappelez-vous les écrits des Védas : « vous n'êtes pas le monde, il est en vous ». Jésus disait lui aussi que le royaume des cieux est à l'intérieur.

Souvent on ne tient pas compte de ces enseignements parce que le monde invisible a pris trop d'importance. L'unité ne devient réelle que lorsque les conflits internes sont résolus. Je vais détailler ces conflits par ordre d'importance, en commençant au niveau le plus basique, celui auquel un enfant sans défense peut être confronté. Ils deviennent ensuite de plus en plus féroces jusqu'au niveau de la spiritualité, qui est semblable à une guerre à l'intérieur de l'âme :

- Le conflit entre la sécurité et le danger ;
- Le conflit entre l'amour et la haine ;

- Le conflit entre l'envie et la nécessité ;
- Le conflit entre l'acceptation et le rejet ;
- Le conflit entre l'individu et le groupe.

Ces conflits prennent tout le monde au piège, bien au-delà de l'individu. Par exemple un pays proclame la paix et se sent tellement en danger qu'il dépense toute son énergie en armements. Cela veut dire qu'il n'a pas résolu le problème fondamental de sécurité. Pensez à toutes les occasions où vous avez voulu exprimer votre amour puis vous avez pris peur et vous êtes senti vulnérable. Vous étiez alors dans la même situation que ces factions dans une guerre civile qui n'acceptent pas l'idée que ceux d'en face fassent partie du même peuple. On rencontre des conflits partout, depuis les relations interpersonnelles jusqu'à la diplomatie internationale.

Sécurité contre danger

La solution : être dans son véritable moi

Comment vous sentir en sécurité dans un monde incertain sur lequel vous n'avez aucun contrôle ? Les sages et les maîtres anciens répondaient par l'axiome fondamental suivant lequel la dualité est dangereuse et l'unité assure la sécurité. Cet enseignement est perdu depuis longtemps. À l'heure actuelle, nombreux sont ceux qui veulent assurer leur sécurité en construisant des protections. Ils s'enferment pour se protéger des éléments les plus effrayants de la société. Ils se protègent par l'argent et les possessions matérielles. Ils verrouillent leur porte et prient pour qu'aucune catastrophe imprévisible ne les frappe. Ces tactiques sont, en fait, issues d'une croyance primitive selon laquelle on est en sécurité si on est protégé de

toute atteinte corporelle. On a peut-être hérité de ces idées qui conviennent à notre mode de vie matérialiste. Dans les temps anciens les gens ne se sentaient en sécurité que lorsque les dieux étaient d'accord avec ce qu'ils faisaient. C'est pour cela qu'ils acceptaient la misère tant qu'une religion assurait le salut de leur âme.

Maintenant l'idée dominante c'est que le sentiment de sécurité est d'origine psychologique : il faut donc trouver la clef interne pour l'obtenir. Les habitations, l'argent et tous les biens ne servent à rien. Les personnes se sentant le plus en danger sont celles qui sont les plus fortunées. Cependant, le moyen de se sentir en sécurité est insaisissable. Pour Freud, le degré de sécurité ressenti par un enfant qui grandit est déterminé par la manière dont il a été élevé pendant les trois premières années de sa vie. Pour Jung, le sentiment d'insécurité est ancré dans la psyché collective et plus spécifiquement dans l'ombre, avec ses abîmes de peur et d'angoisse partagés. Pourtant, si l'on examine les résultats d'un siècle de thérapie, cette réponse par la psychologie n'a pas donné de résultats probants. Tant d'intuitions brillantes n'ont guère mené qu'à une génération de thérapeutes passant le plus clair de leur temps à prescrire du Prozac.

Vous vous sentirez en sécurité quand vous aurez découvert que vous avez un moi profond. Il existe, au niveau de la source, comme nous l'avons vu plus haut. À cet endroit il n'y a pas de séparation, le monde extérieur n'exerce aucune menace sur le monde interne. Le ressenti d'angoisse nécessite, en effet, un objet extérieur, que ce soit le souvenir d'un traumatisme ou une vague peur de l'avenir. Votre moi profond est stable et permanent, donc il n'a rien à redouter du changement, d'autre part l'inconnu est nécessaire pour changer. Quand on accepte cela, le monde se transforme, ce n'est plus

un lieu où le risque est partout, c'est un terrain de jeu pour l'inattendu.

L'amour contre la peur

La solution : accueillir l'amour comme une force intérieure

Dès que l'on se sent en sécurité on sait qu'on a le droit d'être sur terre. Il faut être aimé pour sentir que l'on fait partie de la société, cet amour confirme que l'on tient à vous. Sinon et c'est ce que ressentent beaucoup de gens, vous n'êtes qu'un pion bousculé sans arrêt sur l'échiquier d'un monde chaotique. Et la seule réaction saine est alors la peur. La religion a déployé de nombreux efforts en prétendant que Dieu nous aimait vraiment, tout en maintenant l'image d'un Dieu effrayant et vengeur. Cette dualité n'a jamais été résolue pour une raison très simple : personne ne rencontrera jamais Dieu pour lui demander s'il nous aime ou nous méprise, s'il veut nous sauver ou nous condamner. Depuis Moïse jusqu'à Mahomet, on lui a posé la question et la réponse a toujours été : les deux en même temps.

Il ne suffit pas de croire à un Dieu d'amour pour échapper à la peur, parce que cela devient soit un choix d'ordre intellectuel, toujours susceptible d'être remis en cause, soit un choix d'ordre émotionnel, pouvant engendrer la souffrance. Et tant que l'on peut douter ou souffrir, on ne peut pas faire entièrement confiance à l'amour divin naturel. Pourtant nous sommes capables de percevoir, au niveau de la conscience, un flot d'amour constant, qui n'est pas uniquement un caprice passager du divin. Les anciens *rishis* (écrits traditionnels) indiens affirment que le bonheur (*ananda* en sanskrit) ne s'obtient pas ou ne se perd pas, il fait partie intégrante de la

conscience. Or la conscience se développe depuis ce qui n'est pas manifesté vers tout ce qui est visible. Le bonheur devient alors un aspect de la nature :

- Le bonheur est dynamique – il bouge et se transforme ;
- Le bonheur évolue – il se développe ;
- Le bonheur est omniprésent – il englobe tout ;
- Le bonheur éprouve du désir – il cherche à s'épanouir ;
- Le bonheur est stimulant – il grandit en se créant de nouvelles situations ;
- Le bonheur unifie – il élimine les séparations.

En Occident nous attribuons toutes ces qualités à l'amour, qui est juste un autre nom du bonheur. L'amour réunit deux cœurs, il inspire la poésie et les œuvres d'art, il favorise les relations. Sa vénération remonte à la nuit des temps. Pourtant nous vivons maintenant une ère sans amour, à cause du scepticisme et du matérialisme. Aucune de ces deux approches ne désire renoncer à l'amour, pourtant elles l'ont réduit à l'activité de substances chimiques dans le cerveau, à un conditionnement psychologique, à l'éducation des parents ou à la santé mentale. Rien de tout cela n'est complètement négatif, des intuitions brillantes en sont sorties. Néanmoins l'amour n'est plus considéré comme étant de l'ordre du divin. Tout ce qui en reste est la nécessité pour chacun de vivre sa force ; sa recherche est devenue une recherche spirituelle.

J'adore la technologie et les gadgets et surtout Twitter, sur Internet. J'ai commencé à envoyer et recevoir des messages et je me suis pris au jeu. Un jour j'ai reçu cette question : « Je recherche l'amour, comment trouver le bon ? Existe-t-il vraiment ? » J'ai répondu aussitôt : « Arrêtez de chercher le bon,

soyez le bon. » C'était une réponse instinctive et j'ai été stupéfait de découvrir qu'elle avait été transmise à deux millions de personnes. J'ai alors réalisé que cette réponse paraissait une découverte parce que l'amour est devenu un tel problème que les gens ne savent vraiment pas où il se trouve. Cette réponse, évidente pour moi, était très étrange pour beaucoup d'autres.

Pour *être* le bon, c'est-à-dire trouver l'amour à l'intérieur de soi, il suffit de ne plus avoir peur. L'amour n'a pas à être recherché, il est tout naturel, comme l'air que vous respirez. Cependant, comme tout aspect de votre moi profond, il peut être masqué. En réalité l'amour extérieur est souvent hors de propos. Une personne déprimée ou angoissée ou qui a un moi blessé ne réagira pas facilement (parfois pas du tout) à des gestes d'amour venant de quelqu'un d'autre. Pour trouver l'amour il faut commencer par se considérer soi-même comme digne d'amour. Le moi profond a une approche simple – « Je suis amour » – parce que c'est exactement ce que vous êtes à la source. Pourtant cette simple affirmation devient confuse et complexe dans notre monde actuel de valeurs en conflit. Le brouillard de l'illusion crée la peur, enlevez la peur et c'est l'amour qui reste.

Le désir contre la nécessité

La solution : ne pas faire de choix

« Il faut faire comme ça : » Combien de fois avons-nous entendu ça ou l'avons-nous pensé nous-mêmes ? Nous sommes souvent confrontés à une impasse, nous voulons faire quelque chose et ça se révèle impossible. Si vous avez un ego démesuré, vous pouvez dire bien sûr : « Tu fais comme je

veux ou tu prends la porte. » Le plus souvent, ce sont plutôt deux personnes qui sont bloquées par manque de communication. On peut aussi trouver des compulsions sévères telles que les phobies (« J'ai peur de faire ça ») ou les obsessions (« Je ne pense qu'à ça »). Il y a des cas très divers : un conjoint qui refuse de rencontrer un conseiller conjugal n'a aucune similitude avec quelqu'un qui a la phobie des hauteurs ou un TOC (Trouble Obsessionnel du Comportement) et qui se lave les mains vingt fois par jour. Le plus petit commun dénominateur entre eux est qu'ils sont pris entre le désir et l'obligation avec un résultat identique : ils ne peuvent pas choisir.

On gaspille une énergie sans fin à sortir de ces impasses. On fait appel à des médiateurs, des négociateurs et des juges pour régler ces différends et au bout du compte, la partie qui a perdu vit la situation encore plus durement, le conflit est résolu en surface, pas en profondeur. On consulte aussi des médecins et des thérapeutes pour faire diagnostiquer et guérir sa maladie. Dans ce cas on a au moins une chance d'aller plus en profondeur. Néanmoins le diagnostic est plus aisé que le traitement. Le Prozac et les antidépresseurs se sont, en effet, révélés efficaces pour faire disparaître les symptômes des TOC et n'arrivent toutefois pas à guérir la maladie elle-même, qui réapparaît dès que le patient arrête la prise de médicaments.

Pourtant, aussi compétent que vous soyez, apte à l'empathie et plein de tact, vous ne pouvez pas résoudre totalement le conflit entre le désir et l'obligation. Nous sommes confrontés à des situations où on ne peut pas obtenir tout ce que l'on veut : tout le monde n'épouse pas l'homme ou la femme de ses rêves, un échec professionnel est toujours possible, la victoire reste hors de portée. Pour un pessimiste, la

vie apporte plus de frustrations que de satisfactions. Les sages et les maîtres de toutes les traditions savent que les désirs sont souvent inaccessibles. Il est alors surprenant que la tradition védique indienne ne considère pas la résignation, la patience ou l'autosacrifice comme des vertus. Au contraire, la sagesse indienne propose un état de « conscience du non-choix. » Cela signifie que vous ne faites plus de choix, vous ne prenez plus parti.

Il faut être clair : la conscience du non-choix ne signifie pas abandonner ce que vous désirez. Il s'agit de déplacer votre allégeance depuis ce que veut votre ego vers ce que veut l'univers. Dans cet état vous laissez votre conscience prendre toutes les décisions. En d'autres termes, ce que vous voulez est aussi la meilleure des choses que vous pouvez vouloir. D'après les anciens *rishis*, dans un tel état de conscience, il n'y a pas de résistance de l'intérieur ni de l'extérieur. La nature soutient vos désirs à travers une force cosmique appelée *dharma*. C'est un terme très fluide ; pour tout le monde en Inde, être dans son *dharma* veut dire que vous avez trouvé la bonne profession et que votre comportement est bon. Le *dharma* est la vertu ou le bon mode de vie. À un niveau plus profond, être dans son *dharma* signifie être sur le bon chemin spirituel. Vous suivez les préceptes de votre religion et vous ne tombez pas dans les pièges du monde.

Pourtant aucun de ces états ne résout le conflit entre « Je veux » et « Je dois ». Le désir et l'obligation restent en guerre. Les gens droits se retrouvent avec encore plus d'obligations que les gens ordinaires, puisque les religions sont très exigeantes et cherchent à éliminer toutes sortes de désirs. Seule la conscience du non-choix termine le conflit parce que, quand on atteint ce niveau de conscience, ce que l'on veut

est aussi ce que l'on a besoin de faire, pour son propre bien et celui du monde tout entier.

Dans cette conscience du non-choix, personne n'a besoin de vous indiquer les règles du *dharm*a, parce que vous les avez assimilées, vous vivez dans l'axiome « Je ne suis pas dans le monde, le monde est en moi. » Pour rester à ce niveau il faut avoir atteint un certain niveau de croissance personnelle, cependant tout le monde a connu des instants comparables à ceux-ci :

- Vous ne vous faites pas de soucis,
- Vous ne ressentez ni culpabilité ni jugement sur vous-même ;
- Vous ressentez un sentiment de justesse ;
- Les conditions externes ne vous arrêtent pas ;
- Les autres coopèrent plus facilement avec vous ;
- Vous obtenez des résultats positifs ;
- La satisfaction de vos désirs vous apporte un sentiment d'accomplissement.

Comme vous pouvez le constater, c'est une combinaison bien spéciale des différents ingrédients. Néanmoins c'est l'état dans lequel vous êtes quand vous vous alignez sur le *dharm*a. Il ne s'agit pas seulement d'obtenir tout ce que vous voulez. Beaucoup de personnes peuvent assouvir leurs moindres caprices, quand elles ont suffisamment de pouvoir et d'argent. Cependant, se sentir véritablement satisfait et comblé est plus rare et souvent le pouvoir et l'argent ne font qu'enflammer les désirs et apporter plus de frustration. On ne peut pas satisfaire l'ego en lui donnant tout ce qu'il veut parce que sa seule raison d'exister est d'accumuler. Il veut plus d'argent, de biens,

d'amour, de pouvoir, etc. Le mécanisme est inamovible, fonctionnant sur un programme impossible à modifier. Les désirs de l'égo sont superficiels et votre moi profond n'a pas d'ego. Il ne cherche pas de gain et ne refoule pas de perte. Quand vous donnez de vous-même, vous n'êtes pas en train de calculer dans votre tête ce que vous allez obtenir en retour.

Il existe heureusement une autre façon de voir le monde, au-delà de l'égo, là où se trouve la plénitude. Pendant que la mainmise de l'égo faiblit, il se produit une fusion subtile de « Je veux » avec « Je dois ». Agir selon le *dharma* – la volonté du divin – devient agir de façon totalement naturelle. Vous devenez donc simplement vous-même.

Acceptation contre rejet

La solution : la conscience illimitée

La crainte d'être rejeté handicape des millions de personnes. C'est pour cela que l'amour rejeté est considéré comme une tragédie dans toutes les cultures. Cependant, sur le plan spirituel, vous ne pouvez être rejeté que par vous-même. Pour comprendre comment fonctionne le rejet, il faut examiner de plus près la notion de jugement. Tout jugement se ramène à un auto-jugement, qui prend de nombreuses formes telles que la peur de l'échec, le sentiment de persécution, un manque latent de confiance en soi, etc. La plupart du temps c'est un vague ressenti de type : « Je ne suis pas assez bien » ou « Malgré tout ce que je réussis, je ne suis qu'un tricheur. »

Beaucoup de personnes ont une mauvaise approche : elles développent une image idéale, puis essayent de vivre conformément à cette image et de convaincre les autres que c'est ce qu'elles sont vraiment. (D'où la légende de la fameuse

phrase qui fonctionnerait à tous les coups pour « draguer » une femme seule à la terrasse d'un bistrot, qui est en fait la croyance que l'on peut convaincre uniquement par l'apparence.) Une image de soi idéalisée peut devenir tellement convaincante qu'on peut se convaincre soi-même. En effet, de nombreux banquiers d'affaires, dans le sillage de la cupidité sans bornes qui a pratiquement fait exploser l'économie mondiale en 2008, continuent à se considérer innocents du désastre qu'ils ont déclenché.

Un moi idéalisé est semblable à un modèle d'acceptation. Voici ce qu'il dit : « Tu fais ce qu'il faut, tu gardes le contrôle. Personne ne peut t'atteindre. Continue à être toi. » Protégé ainsi, vous pouvez difficilement vous tromper et si c'est le cas, c'est vite oublié. La beauté de l'image idéale de soi est que l'on peut se sentir bien avec, l'image se substituant à la douloureuse réalité.

Comme vous vous en doutez, l'ombre a son mot à dire à ce sujet. À intervalles réguliers, on apprend un scandale dans lequel est impliqué un parangon de droiture, généralement un homme d'église ou un moraliste. Ces personnes ont généralement commis elles-mêmes les crimes dont elles accusent les autres, le plus souvent un comportement sexuel déviant. Cyniquement nous imaginons que ce sont des hypocrites qui font étalage de leur vertu en public pour assouvir leur vice en privé.

En réalité, ces icônes déchues sont des exemples extrêmes d'une image de soi idéalisée. Leur pouvoir de déni étant sur-humain, l'ombre ne les atteignait pas. Puis elle a fini par faire surface en provoquant un énorme sentiment de culpabilité et de honte. Une fois découverts, ces saints professionnels ne cessent de se repentir en public, pourtant rien ne semble réel dans leur contrition.

Ce genre d'histoire pourrait cependant être évité. Une image de soi idéalisée n'est pas une solution viable, la seule solution, toujours acceptée par les autres, est l'acceptation de son moi profond. Bien sûr cela ne veut pas dire que vous serez aimé de tous, quelqu'un pourra toujours ne pas vous accepter. Dans ce cas, vous ne vous sentirez pas rejeté, ça ne se terminera pas par une blessure. Quand vous avez un sens faussé de votre moi, vous réagissez comme ceci :

- « Je suis meilleur que ces gens-là. »
- « Je n'ai jamais trompé personne. »
- « Dieu est fier de moi. »
- « Les criminels ne sont pas humains. »
- « Tout le monde voit ce que je fais de bien et pourtant, il faut encore que je leur rappelle. »
- « Je n'ai aucune mauvaise pensée, alors pourquoi les autres en ont-ils ? »
- « Je sais qui je suis et ce que je dois faire. »
- « J'ai un comportement modèle. »
- « Je veux être reconnu par mes bonnes actions. »

Vous défaire de votre image idéale est un défi, parce que sa défense est plus subtile qu'un simple déni. Le déni est simplement de l'aveuglement alors que l'image idéalisée est de la séduction pure. Le seul moyen est d'aller plus loin que les images, il n'y a pas besoin de défendre ce que l'on est vraiment. Ce n'est pas parce que vous êtes bon que votre moi véritable est accepté, il l'est parce que vous êtes une entité complète possédant toutes les qualités de l'être humain.

Le meilleur allié que vous ayez est la conscience. En effet, le jugement est plus restrictif. Quand on se traite ou que

l'on traite quelqu'un de mauvais, ayant tort, inférieur, sans valeur... , on regarde le monde à travers le petit bout de la lorgnette. Élargissez votre point de vue et vous prendrez conscience que tout le monde, même avec certains défauts, est complet. Plus vous en prenez conscience et plus vous vous acceptez. Attention, ça ne vient pas instantanément, vous allez passer quelque temps à examiner les sentiments et les émotions que vous avez tellement niés, supprimés ou déguisés. Heureusement, ces émotions ne sont que temporaires, vous pouvez les surmonter. Il n'y a rien à rejeter, seulement ça demande un certain travail. C'est en faisant cela qu'une figure comme Jésus ou Bouddha a pu éprouver de la compassion pour le monde entier. En voyant la plénitude à travers les jeux de lumière et d'ombres, ils n'ont rien trouvé à blâmer. C'est la même chose pour le chemin spirituel que vous suivez : en vous voyant plus complètement, vous aurez de la compassion pour vos fautes et cela vous conduira à l'acceptation de vous-même.

Seul contre les autres

La solution : se résoudre à être

Nous arrivons finalement à la lutte à l'intérieur de votre âme. À ce niveau, le conflit devient très subtil, ce qui paraît bizarre parce qu'on a tendance à penser que la lutte cosmique entre le divin et le satanique doit être un combat de titans. En fait c'est beaucoup plus délicat, en vous approchant de votre moi véritable, vous commencez à percevoir que vous faites partie du tout. Les frontières se dissolvent et disparaissent, vous éprouvez un merveilleux sentiment de fusion. Pourtant, aussi magnifique que paraisse cette expérience, une dernière résistance apparaît. L'ego intervient : « Et moi ? Je ne veux pas

mourir ! », comme la méchante sorcière du *Magicien d'Oz*, dont les derniers mots avant de mourir sont : « Je fonds, je fonds ! », lorsque Dorothee lui jette de l'eau. L'ego a été incroyablement utile, il vous a guidé à travers un monde d'une diversité infinie. Maintenant que vous allez vivre l'unité, il est normal qu'il se sente menacé parce qu'il se rend compte que son utilité (et son pouvoir) tire à sa fin.

L'ego confond se rendre et mourir. Devenir entier implique l'abandon. On laisse de côté l'idée que l'on se faisait de soi pour qu'une autre prenne sa place. L'abandon n'est pas une notion bienvenue pour l'ego, parce qu'elle est connotée d'échec, de perte de contrôle et de passivité. Quand on n'a pas le dernier mot dans une discussion, on se rend au vainqueur. Si l'on considère une situation en termes de gain/perte, la reddition apparaît faible, honteuse, déprimante et sans aucune valeur. Ce sont des sentiments venant de l'ego. Considérée sans ego, la reddition devient naturelle et désirable, une mère donnant à ses enfants ce dont ils ont besoin ne perd rien, même si l'on peut dire qu'elle abandonne ses besoins en leur faveur. Quand vous donnez quelque chose par amour, vous ne perdez rien, au contraire vous gagnez ! Votre sens du moi s'élargit au-delà des besoins et des désirs de l'ego – qui ne mènent jamais à l'amour.

La reddition ne vient pas de l'esprit, on ne peut pas y réfléchir. Il faut cheminer dans la conscience pure, avant que les mots et les idées interviennent. C'est tout le but de la méditation : transporter quelqu'un au-delà de l'esprit pensant, c'est-à-dire plus loin que le conflit. De nos jours on pense que tout le monde sait pratiquer la méditation. Elle prend un grand nombre d'aspects différents. Vous avez pu la pratiquer comme une forme de détente ou de diminution du stress ou une voie vers le silence. Ce sont des buts qui sont

établis à trop court terme. L'effet le plus profond de la méditation est de transformer votre conscience, si vous n'élargissez pas votre conscience, vous avez manqué le but ultime de cette démarche intérieure.

Je ne cherche pas du tout à faire une classification des différents types de méditation. Cependant vous devez y trouver un sentiment intime qui vous convienne tout à fait. Certaines personnes évoluent très rapidement grâce à une simple méditation dirigeant leur attention sur le cœur, d'autres assises les yeux clos, en percevant tranquillement leur respiration. Au bout du compte on arrive à vivre totalement son moi profond. On peut utiliser les mantras originaires de l'Inde védique ou les techniques du Vipassana bouddhique, pour ne citer que deux méthodes éprouvées. Quelle que soit la méthode que vous employez, gardez bien en tête votre vision de la plénitude. Attention à ne pas transformer la méditation en un conditionnement dans lequel votre esprit arrive à se convaincre qu'il est en paix ou a trouvé le silence. (De sa manière habituelle un peu brusque, Krishnamurti disait que le pire résultat d'un cheminement spirituel est d'apporter ce que l'on en attend. Cela signifie simplement qu'au lieu d'atteindre la vérité, le chemin a simplement « amélioré » une ancienne version de votre moi pour vous aider à vous sentir mieux.) Si vous avez essayée la méditation et l'avez ensuite abandonnée, je vous suggère de la reprendre.

L'ombre est une question de déni, de résistance, de peurs cachées et d'espoirs réprimés. Toutefois, si la méditation fonctionne, ces éléments vont diminuer et vous commencez à percevoir ces changements :

- La vie devient plus facile, perdant son caractère de lutte ;
- Vous ressentez et agissez de manière plus spontanée ;

- Le monde ne vous présente plus une image négative de vous ;
- Vous assouvissez vos désirs plus facilement ;
- Vous éprouvez du bonheur dans la simplicité de la vie. Être ici vous suffit ;
- Votre conscience de vous grandit, sachant qui vous êtes réellement ;
- Vous vous sentez inclus dans la plénitude de la vie.

Ces buts semblent idéaux, pourtant ils sont tout à fait à votre portée. Si, au cours des mois qui passent, vous ne ressentez pas une amélioration de ces éléments, il faut peut-être prendre un moment pour réexaminer votre cheminement. Ce n'est pas que votre mise en pratique soit inadaptée, il existe des paliers et des délais dans l'évolution personnelle de tout le monde, parce que certains points prennent du temps pour se résoudre. Cela se passe souvent de manière invisible, dans les profondeurs de l'inconscient. Les artistes connaissent bien ce phénomène : leur muse ne répond pas sur commande. Par ailleurs, il y a peut-être de bonnes raisons pour lesquelles votre moi profond ne se révèle pas :

- Trop de stress ;
- Des émotions trop fortes ;
- Des sujets de distraction ;
- De la dépression et de l'angoisse ;
- Un manque de discipline ou d'engagement ;
- Des intentions conflictuelles – la recherche simultanée de plusieurs modes de vie.

Le chemin spirituel apporte tout et résout tous les conflits, pourtant ce n'est pas une panacée. L'épanouissement spiri-

tuel est délicat, vous ne pouvez pas l'atteindre si votre esprit est trop agité ou votre attention submergée par le stress ou d'autres sources de tension. En d'autres termes, la plénitude guérit tout et n'est pas instantanée. Il faut préparer les bonnes conditions pour se diriger vers l'intérieur. Pour cela, vous devez traiter tous les obstacles dont j'ai fait la liste. Le stress, la dépression, l'angoisse et les distractions ne vont pas disparaître instantanément parce que vous vous asseyez une demi-heure en fermant les yeux. Je souhaite ne pas paraître trop brutal parce que, quand vous faites un pas aussi petit soit-il en méditant, vous obtenez des résultats que vous ne pourriez pas obtenir autrement. C'est la voie royale vers la conscience et la conscience contient le tout.

En résumé

Je terminerai comme j'ai commencé, reprenant les habitudes de ma pratique médicale : un diagnostic, un traitement et le suivi. L'ombre a survécu à de nombreuses approches, pourtant certains ont réussi à la surmonter, pas uniquement Jésus ou Bouddha. La force de l'évolution est infiniment plus puissante que les obstacles sur son chemin. Il suffit de regarder autour de soi pour réaliser que la beauté, l'ordre et l'épanouissement survivent depuis des milliards d'années. En traitant votre ombre, vous vous alignez sur cette force infinie. Au bout du compte, les exigences ne sont pas tellement complexes :

1. Reconnaissez l'action de votre ombre quand elle est négative ;
2. Acceptez-la et pardonnez-lui, transformez un obstacle en allié ;

3. Examinez les conditions qui facilitent son apparition : le stress, l'anonymat, la permission de faire souffrir, la pression des pairs, la passivité, les conditions inhumaines, une mentalité du type « nous contre les autres » ;
4. Exposez vos ressentis à quelqu'un de confiance : un thérapeute, un ami, un conseiller ou un confident ;
5. Incorporez une composante physique : travail sur le corps, détente énergétique, yoga, guérison à mains nues, Qi Gong ;
6. Pour faire évoluer les autres, évoluez vous-même – projeter et « les » juger ne fait qu'accentuer le pouvoir de l'ombre ;
7. Pratiquez la méditation pour atteindre la conscience pure située au-delà de l'ombre.

La solution pour surmonter l'ombre est d'avoir une vision unitaire parce que, dès que l'on sépare la vie en bien et mal, le moi se divise. Et un moi divisé ne peut pas se réunifier lui-même, il a besoin de l'aide d'un autre niveau ayant déjà atteint la plénitude. Jetant un coup d'œil au monde invisible, les anciens sages indiens se sont rendu compte qu'il était impossible à décrire. Les écrits védiques datant de milliers d'années ont été les premiers à déclarer : « Celui qui sait n'en parle pas, et celui qui en parle ne sait pas. »

Bien sûr les gens n'ont pas beaucoup aimé cet enseignement parce qu'ils demandaient à être aidés dans leur vie quotidienne. Les anciens sages ne cherchaient pas à décourager ceux qui les écoutaient, au contraire ils voulaient leur fournir un schéma fiable conduisant à l'unification de la conscience. En effet, une vision ne sert à rien si elle ne donne pas de détails pratiques pour sa mise en œuvre. Mon but dans cette

partie de ce livre est de tracer le schéma avec des couleurs claires et contemporaines. Maintenant c'est à vous de le suivre, l'ombre n'est pas un adversaire à craindre, c'est une adversaire de choix. La puissance de la plénitude est infiniment plus importante et vous l'avez en vous.

II FAIRE LA PAIX
AVEC SOI-MÊME,
LES AUTRES
ET LE MONDE

DEBBIE FORD

ON A EXAMINÉ LA PSYCHÉ DE L'ÊTRE HUMAIN depuis les débuts de l'humanité et bien qu'elle ait été disséquée par de brillants penseurs et expliquée par les plus grands cerveaux de tous les siècles ; la plupart d'entre nous n'y comprenons rien. Nous sommes encore abasourdis par le comportement de nos amis, des membres de notre famille, de nos idoles et – peut-être encore plus souvent – par le nôtre. Déçus par la manière dont nous vivons, nous espérons chaque jour que nos pulsions et nos comportements les plus sombres vont disparaître miraculeusement.

Régulièrement meurtris par les défauts dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser, nous essayons de trouver le courage d'abandonner notre tendance à la procrastination, nos ressentiments et nos langues acérées, de réduire nos dépenses inconsidérées et notre consommation de chocolat. Pourtant nous continuons à succomber à nos pulsions les plus basses, à saboter nos désirs et négliger notre avenir. Pour cacher notre mécontentement nous arborons un grand sourire, affichons un air de « tout va bien » et continuons à saper notre estime de nous et à saboter nos projets les mieux élaborés.

Nous sommes tellement occupés à élever nos enfants, à courir après la réussite et à nous battre pour mettre de l'argent de côté pour les vacances et la retraite, que nous n'arrivons pas à obtenir les réponses qui nous aideraient. Notre désir profond de comprendre notre fonctionnement reste enfoui sous les informations quotidiennes, les problèmes familiaux, une maladie ou un rhume. Un voisin furieux, un(e) ex-mécontent(e) ou un enfant difficile pompe littéralement notre temps et notre argent et nous pousse à croire que nous ne sommes pas

capables d'obtenir ce que nous désirons. La capacité de notre mémoire toxique à tourner en rond peut nous faire accepter pendant des années une existence médiocre qui ne répond pas à nos attentes.

Hélas, cette méthode de survie nous dépouille de notre capacité à vivre la vie pour laquelle nous sommes faits. Chaque fois que nous ressentons une émotion douloureuse, elle nous pousse à oublier le passé et à accepter un avenir médiocre. De plus si on nous a trompés ou que nous nous sommes comportés de manière inadaptée, nous devenons victimes du passé et perdons tout espoir en l'avenir. Devenant cyniques et sceptiques, nous nous mettons à juger, montrant du doigt les autres, plutôt que de chercher en nous la solution à nos problèmes. C'est ainsi que la réaction égocentrique de notre moi apparaît pour nous aider à surmonter nos sentiments d'insécurité et de honte en nous proclamant innocents. Nous croyons que nous nous sentirons mieux en faisant évoluer la personne ou la situation en cause, que nous serons heureux si nous réglons ce problème particulier ou obtenons cette chose pour laquelle nous travaillons depuis si longtemps. Plutôt que d'écarter le voile entre ce que nous pensons être et ce que nous voulons réellement être, nous permettons à un moi illusoire de prendre le contrôle.

Le problème de cette approche c'est qu'elle nous empêche de découvrir notre véritable moi et qu'elle met en danger les zones les plus importantes de notre vie. Occupés à nous protéger des démons rodant dans les ténèbres, nous ne nous sentons ni joyeux, ni épanouis ni en connexion avec ceux que nous aimons. Voulant cacher la moitié sombre de notre nature, nous n'avons plus la totalité de notre potentiel et ne vivons plus la profondeur ni la richesse de nos vies.

Nous sommes nés entiers et pourtant la plupart d'entre nous ne vivent que partiellement, alors que chacun de nous constitue une partie importante d'un tout global que nous avons la possibilité d'améliorer. Nous sommes destinés à découvrir notre nature authentique – un état de vie où nous sommes inspirés par nous-mêmes, proactifs et enthousiastes. Nous sommes faits pour surmonter l'adversité et mettre à jour la version la plus évoluée de notre âme propre et non celle d'un moi rêvé. Les rêves grandioses de notre vie sont provoqués par la réalisation que notre potentiel n'est pas réalisé alors que les vrais rêves sont une réalité pour laquelle il est important de se battre et de travailler dur – parce que c'est un but tout à fait atteignable. Il n'y a que l'ombre qui puisse nous voler cet avenir, c'est-à-dire notre côté sombre qui contient nos secrets, nos émotions réprimées et nos pulsions cachées.

Pour le grand psychologue suisse Carl G. Jung, l'ombre correspond à la personne que nous préférions ne pas être. Autrement dit, le membre de notre famille que nous critiquons le plus, la personne politique avec qui nous ne sommes pas d'accord, la vedette dont le comportement nous écœure. Cela signifie que tout ce qui nous ennuie, nous fait horreur ou nous dégoûte, fait partie intégrante de notre ombre. Quand on a réalisé ça, on commence à comprendre qu'elle est formée de tout ce que nous cherchons à cacher à ceux que nous aimons et de tout ce que nous ne voulons pas que les autres découvrent en nous.

Notre ombre est faite d'émotions, de pensées et de pulsions que nous refusons parce qu'elles sont trop douloureuses, embarrassantes ou désagréables. Au lieu de les traiter, nous les enfermons dans un coin de notre psyché, pour ne pas avoir à en ressentir le poids ni la honte. L'écrivain et poète

Robert Bly décrit l'ombre comme un sac invisible que nous portons sur le dos et dans lequel nous mettons tous les aspects de nous-mêmes qui ne sont pas acceptables pour nos proches. Il pense que nous le remplissons pendant notre jeunesse pour ensuite passer le reste de notre vie à vouloir récupérer ce que nous y avons caché.

Notre ombre se gave de rhétorique et d'un ensemble de règles hypocrites auxquelles nous ne savons pas pourquoi nous avons adhéré ; elle nous entraîne à porter au pinacle certaines personnes et à en diaboliser d'autres. Cette sorte de dressage a commencé par l'instituteur qui nous a traités d'idiots, la petite frappe qui nous a persécutés puis le premier amour qui nous a abandonnés. Nous avons caché ces moments de douleur et de honte qui, au fil du temps, ont figé ces émotions dans notre ombre. C'est l'origine des peurs inexprimées, de la terrible honte et de la culpabilité qui nous rongent, qui sont des problèmes du passé auxquels nous n'avons jamais fait face. Notre ombre peut s'épanouir progressivement ou s'accumuler pendant des années dans le déni. Au fur et à mesure qu'elle prend forme, nous perdons le contact avec une partie fondamentale de notre nature profonde. Notre grandeur, notre compassion et notre authenticité se retrouvent ensevelies sous des parties de nous-mêmes dont nous sommes déconnectés. C'est à ce moment-là que l'ombre prend la main et nous fait croire que nous sommes trop stupides ou trop indignes pour devenir la super-vedette de notre propre vie.

C'est notre côté sombre, les aspects réprimés et désavoués de notre personnalité, qui nous coupent de notre véritable moi. Tout ce que nous avons caché ou renié parce que nous en avons peur, permet de déverrouiller un moi dont on peut être fier, qui nous donne de l'inspiration, qui est mis en action par une grande vision et un but valable plutôt qu'un moi

fabriqué par nos limitations et les blessures encore ouvertes de notre passé. C'est pour cette raison qu'il faut explorer notre ombre. Pour cela qu'il faut dévoiler et récupérer notre moi dans son entier, c'est-à-dire notre vraie nature. Pour cela qu'il faut examiner les fondations de notre vie à l'intérieur. Cachés à cet endroit on trouve les plans et la vision de notre moi authentique.

J'ai commencé à étudier l'ombre au moment où j'ai quitté ma chrysalide de préadolescente gauche pour devenir une jolie jeune fille. Seule et perdue, j'ai beaucoup travaillé pour trouver ma place, pour me sentir bien, en dépit de mon questionnement sur tous les sujets : comment être une amie et une petite amie, comment être une sœur et la fille de mes parents ? Je voulais absolument comprendre pourquoi je me sentais aussi mal dans ma peau. J'entendais des voix – dès l'âge de douze ans – qui tournaient en boucle dans ma tête avec des idées négatives : « Pourquoi as-tu dit ça ? » « Ne sois pas stupide, il ne t'aimera jamais. » « Tu es idiote. » « Ne vise pas trop haut, tu vas faire des jaloux. » et ainsi de suite. Ces voix internes me troublaient parce qu'à un moment elles me disaient que je n'étais qu'une petite morveuse gâtée et à l'instant suivant, que j'étais meilleure, plus jolie, plus intelligente et plus douée que n'importe qui.

C'était une véritable guerre interne. D'abord : « Tu es très bien ! » puis : « Tu n'es qu'une petite menteuse ! » « Tout le monde t'aime parce que tu es sympathique et souriante ! » puis quelques instants après : « Tu es une garce sans cœur qui n'a aucun ami ! » Ces voix m'embrouillaient complètement. La simultanéité entre les messages positifs et les mises en garde négatives créaient un tel chaos que je me mettais soit à pleurer de manière hystérique soit à répandre mes bons sentiments autour de moi. À l'époque on attribuait ça aux

hormones. On s'attendait à un comportement excentrique de la part d'une fille de mon âge, cependant le mien était tellement exagéré que l'on m'a appelée la « comédienne du quartier ». J'ai même gagné un concours local qui a provoqué de nombreuses réactions négatives de ma famille et les rires d'amis me connaissant bien. Je suis devenue incapable de gérer mon dialogue interne jusqu'à ce que j'en arrive à la conclusion que quelque chose ne fonctionnait pas en moi et que c'était incurable. J'ai voulu faire taire ces voix en me persuadant que j'étais vraiment bien. Je me sentais de moins en moins souvent heureuse sauf quand j'écoutais une chanson que j'aimais ou que je jouais avec mes amis. Par contre quand je prenais une douche ou que j'allais à l'école le matin, j'avais de plus en plus de difficultés à me libérer du cœur de mes démons intérieurs qui chantaient faux. Au lieu de me sentir en empathie avec moi-même, j'étais hostile et en colère.

Comme j'allais de plus en plus mal, j'ai cherché comment imposer le silence à mon esprit. J'ai commencé par l'alimentation : des gâteaux au chocolat et un litre de Coca faisaient l'affaire. Je me glissais furtivement dans la chambre de mes parents, pendant le repas, pour prendre dans leur portemonnaie l'argent nécessaire à ma dose quotidienne. C'était pratique parce qu'il y avait un petit supermarché juste en face de la maison.

Au fil des mois, cela ne suffisait plus. Les voix internes maléfiques ont appris à s'introduire même dans les moments adoucis par les sucreries. Il fallait que je trouve autre chose pour gérer ces incursions désagréables et me remettre à sourire – même si ces sourires étaient souvent accompagnés d'une voix interne menaçant de les faire disparaître.

Le besoin de me sentir bien a rapidement été plus fort que celui d'être « une jeune fille comme il faut. » Je me suis tour-

née vers des drogues plus fortes que les sucreries, je me suis mise à fumer et à absorber diverses substances hallucinogènes. L'herbe, que je n'ai jamais appréciée, a été suivie par des tranquillisants puis par des psychotropes, ce qui m'a entraînée dans une spirale infernale. Tout en employant la drogue pour créer des moments de paix totale – le mantra de presque toutes les chansons populaires de cette époque – j'ai habitué ma jeune psyché à penser que je pouvais trouver la solution de mon bien-être à l'extérieur.

Je me suis alors rendu compte qu'il ne fallait pas exprimer ces pulsions effrayantes et que je devais les cacher et les réprimer. J'ai abandonné mon innocence et me suis créée un personnage de confiance en moi et de réussite. Plus je m'enfonçais dans les ténèbres de mes démons intérieurs et plus je dissimulais ma honte. Je me suis mise à surcompenser mes faiblesses par mon charme, mon élégance et mon savoir-faire. Je luttais désespérément pour suivre les cours au lycée, parce que j'étais parasitée par les élucubrations de mon esprit et je me suis enfermée derrière une façade d'intelligence et de savoir, espérant tromper tout le monde, (y compris moi-même) en faisant croire que je n'étais pas la petite sœur stupide de la famille Ford.

J'observais ce que portaient les filles riches et soit je suppliais mes parents de m'acheter des vêtements à la mode, soit je les volais avec des copines, pour que personne ne découvre que j'étais issue d'une famille juive de classe moyenne. Je n'appréciais pas mon origine parce que j'avais entendu plus que ma part de blagues salaces sur les filles juives ; alors j'ai étudié les manières des *shiksas* (les jolies filles non juives – généralement blondes) et je les singeais pour dissimuler mes défauts.

Je ne me rendais même pas compte, à l'époque, que je jouais un rôle. Quand je découvrais en moi un aspect qui

ne correspondait pas à l'idéal de mon ego, je trouvais dans le monde extérieur ce qui convenait et avec la sensibilité d'une véritable artiste, je me sculptais une nouvelle personnalité. Cependant, plus je surcompensais pour les parties de moi dont j'avais peur ou dont j'étais honteuse, plus je découvrais ce que j'étais vraiment sous mon masque. Même si quelques personnes m'avaient percée à jour, pour la plupart j'étais devenue une fille qui réussissait.

Je trompais tout le monde avec mon écran de fumée. Pour montrer combien ma vie était agréable, je souriais et détaillais toutes les réussites de ma journée. Ou bien je servais une de mes histoires favorites - « Pauvre de moi ! » - où je jouais le rôle de la belle éplorée. D'une manière ou d'une autre, je suis devenue maîtresse dans l'art de tromper autrui et surtout moi-même. Je ne savais pas qui j'étais ou ce que je voulais réellement. Je ne savais pas ce qui me rendait vraiment heureuse ou ce qui me laissait vide de toute émotion. C'est mon ombre qui avait pris le contrôle, alors que, dans mon arrogance, je pensais être encore aux commandes. Les ténèbres avaient gagné, jusqu'à ce que mon personnage s'écroule.

Je me suis littéralement effondrée à vingt-sept ans quand mon masque de « J'ai tout et je connais tout ! » a été arraché lorsque je me suis retrouvée à hurler sur le carrelage d'une clinique de désintoxication. C'est là que j'ai été confrontée à la vraie Debbie Ford – avec ses faiblesses, ses défauts et les qualités qu'elle refusait de voir, ainsi que ses dons, ses forces et ses besoins fondamentaux, soigneusement cachés. C'est là que j'ai su que j'étais à la fois plus que tout ce que je pouvais imaginer et en même temps l'un des six milliards d'êtres humains luttant pour faire la paix avec leur côté sombre.

C'est lors de cette rencontre humiliante avec moi-même que je me suis décidée à découvrir qui j'étais et pourquoi je

me sentais obligée d'agir comme je le faisais. Cela a servi à faire pivoter ma vie et à comprendre l'ombre humaine ainsi que l'effet qu'elle exerçait sur ma vie et celle de mes proches – en tant que femme luttant avec ses émotions non désirées et son besoin de sécurité. Je n'étais plus dans la théorie.

Poussée par un sentiment de solitude exacerbé parce que je ne comprenais pas qui j'étais ni pourquoi j'étais là, j'ai commencé à cheminer vers mon côté sombre, mon ombre. Cette situation a été le catalyseur de ma vie au-delà de mes rêves les plus fous. Elle m'a entraînée à me plonger dans mon comportement pour l'étudier à fond, ainsi que celui des centaines de milliers de personnes que j'ai eu le privilège de guider vers leur véritable moi et la découverte glorieuse d'une nouvelle vie.

Ce n'est pas ma propre lumière qui m'a apporté la sagesse que j'ai partagée dans mes sept derniers livres, c'est plutôt la lutte avec ma partie sombre (et ma reddition ultime dans cette guerre) qui a été mon guide et mon inspiration. Ce sont ces ténèbres que j'ai passé la première partie de ma vie à fuir qui sont maintenant ma passion et qui m'aident à guider d'autres personnes dans le voyage initiatique à travers la psyché humaine vers une vie vraiment épanouissante. C'est l'appel spirituel d'une voix supérieure vous posant les questions suivantes : « Êtes-vous prêt à vous engager dans cette voie pour vous retrouver entier, avec votre côté lumineux et votre côté sombre, votre bon moi et votre double diabolique ? » « Êtes-vous prêt à répondre à l'amour de votre moi authentique plutôt que de rester bloqué par l'angoisse d'un ego incohérent ? »

Devenir plus intime avec son ombre est l'une des recherches la plus fascinante et la plus fructueuse que vous puissiez effectuer. C'est une expédition mystérieuse qui vous conduira à

trouver votre moi authentique – l’endroit où vous vous sentez vraiment chez vous, où vous reconnaissez vos faiblesses et vos forces, où vous vous délectez de vos dons, admettez vos imperfections et admirez votre grandeur. Ce moi, caché derrière le masque de votre personnage, est celui que vous êtes ravi d’être, celui qui sait ce qu’il est et qui fait honneur au cheminement de l’être humain. Cette personnalité, que vous allez découvrir en acceptant vos aspects reniés, vous offre la confiance en vous pour dire la vérité et atteindre ce qui est vraiment important. Cela paraît curieux et pourtant c’est dans les bas-fonds de votre moi le plus artificiel que vous trouverez le courage de vivre une vie authentique. C’est en confrontant les parties de vous-même que vous redoutez le plus que vous trouverez ce que vous cherchez, parce que le mécanisme qui vous pousse à dissimuler vos ténèbres est le même que celui qui vous a entraîné à cacher votre lumière. En d’autres termes, ce que vous avez caché peut vous donner ce que vous voulez atteindre.

L’influence de l’ombre

Depuis sa cachette invisible au fond de notre psyché, l’ombre exerce une force considérable sur notre vie. C’est elle qui détermine ce que nous pouvons faire ou ne pas faire, ce par quoi nous sommes irrésistiblement attirés et ce que nous évitons. Cela explique ce qui nous attire et ce qui nous repousse ainsi que ce que nous aimons et ce que nous critiquons. Notre ombre définit la classe sociale et la race des personnes que nous apprécions et avec lesquelles nous établissons des relations, si nous sommes croyants ou athées, à quel parti politique nous appartenons, les grandes causes que nous soutenons et celles que nous laissons de côté. Elle nous indique le montant de rémunération auquel nous avons droit et si nous dépensons

notre argent de manière avisée ou si nous le gaspillons. C'est notre ombre, notre moi caché, qui décide nos réussites et nos échecs, ainsi que l'attention que nous apportons à notre corps, sa surcharge pondérale éventuelle et le niveau de plaisir que nous nous accordons (aussi bien celui que nous éprouvons que celui que nous procurons aux autres). L'ombre nous assigne des rôles tout faits que nous jouons aveuglément, que ce soit en amour ou au travail. Sans notre assentiment, l'ombre écrit des scénarios artificiels qui se déclenchent quand nous éprouvons de la peur ou de la douleur et que nous fonctionnons au radar. Si on ne s'en occupe pas, notre ombre va émerger des ténèbres pour saboter notre vie au moment où nous nous y attendons le moins.

Notre ombre détermine soit le respect envers nos enfants et la confiance que nous leur accordons avec la capacité d'acquérir leur indépendance, soit notre volonté de les transformer en tout ce que nous ne sommes pas. Quand nous nous sentons coincés, est-ce que nous explosons de colère ou nous enfermons-nous dans le silence ? L'ombre est comme un oracle capable de prédire nos comportements et de révéler ce qui nous a faits tels que nous sommes aujourd'hui. C'est elle qui décide si nous devenons des membres actifs de la société ou bien passifs et invisibles. Quand nous montrons notre côté sombre, nous comprenons de quelle manière notre histoire personnelle influence la façon dont nous traitons nos proches – et nous-mêmes. C'est pour cette raison qu'il est important de la démasquer et de la comprendre. Et pour cela, il faut dévoiler ce que nous avons caché et accepter toutes les pulsions et les caractéristiques que nous avons en horreur.

C'est notre ombre qui décide si nous allons vivre une existence heureuse, réussie et sans stress ou si nous allons nous battre avec l'argent, nos relations, notre activité pro-

fessionnelle, notre caractère, notre intégrité, notre image de nous ou une dépendance. Le Livre des transformations de la Chine ancienne, le *Yi King* explique : « Ce n'est que lorsque nous avons le courage de voir les choses comme elles sont, sans aucune illusion ni aveuglement, que la lumière jaillit des événements et nous indique le chemin à suivre. » La porte de la découverte de soi ne s'ouvre qu'avec une détermination sans faille à confronter ses propres démons.

On ne peut pas faire uniquement une excursion rapide dans les ténèbres, comprendre totalement l'ombre nécessite d'avoir la volonté de laisser-aller tout ce que nous pensons connaître. Il faut la force d'un lion en cage pour ouvrir les portes du caveau où nous nous sommes enfermés il y a de nombreuses années. Nous sommes nés avec le désir d'évoluer et de grandir, de nous ouvrir et d'atteindre la plénitude. Nous avons tous au moins un endroit où nous voulons secrètement être plus, avoir plus, vivre mieux. C'est là que notre ombre attend patiemment que nous venions récupérer notre pouvoir enfoui dans les sombres tréfonds de notre inconscient.

Au contact de notre partie sombre, la première réaction est de nous détourner, la seconde de la persuader de nous laisser tranquilles. Beaucoup de personnes ont dépensé des sommes folles en temps et en argent uniquement pour cela. Pourtant, ironiquement, ce sont ces aspects cachés et ces émotions réprimées qui réclament le plus d'attention. Quand nous nous sommes détournés de ces parties de nous-mêmes que nous n'aimions pas, nous avons sans le savoir emmuré nos meilleurs dons. C'est en travaillant sur l'ombre que l'on atteint la plénitude, que l'on fait cesser ses souffrances et que l'on arrête de se voiler la face. On peut alors se montrer au monde.

Il faut prendre l'ombre à bras-le-corps pour découvrir la liberté d'une vie transparente, de manière à y inviter d'autres personnes – les informer de nos finances, de nos loisirs, de nos relations – sans redouter que notre personnage public s'effiloche ou dévoile la personne que nous ne voulons pas être. Quand notre énergie n'est plus employée à cacher ou à surcompenser nos pulsions d'autodestruction, nous avons la clarté de vue et la motivation nécessaires à la construction d'une fondation inébranlable pour un avenir exaltant.

La dualité de notre moi

L'ombre menace, se cache et nous dupe en nous dictant ce que nous devons faire ou ne pas faire. C'est elle qui nous pousse à certains comportements que nous regrettons le lendemain : boire, fumer, parier et se nourrir n'importe comment. C'est elle qui provoque des agissements hypocrites qui violent nos critères personnels et notre intégrité. C'est une force que l'on ne peut surmonter qu'en la soumettant à la lumière de notre conscience et en examinant de quoi nous sommes faits. Nous avons en nous toutes les caractéristiques et émotions de l'être humain, actives ou en sommeil, conscientes ou inconscientes. Nous sommes tout – le mauvais comme le bon. Comment savoir ce qu'est le courage sans avoir connu la peur ? Le bonheur sans la tristesse, la lumière sans les ténèbres ?

C'est la dualité de notre être, faite de forces antinomiques, qui crée en nous ces paires de caractéristiques opposées. Toutes les qualités que nous observons chez les autres existent en nous. Nous sommes le microcosme du macrocosme, nous possédons à l'intérieur de la structure de notre ADN l'empreinte de l'ensemble de ces aspects. Nous sommes capables des actes les plus désintéressés comme des pires horreurs. Quand elle est exposée à la pleine lumière de notre conscience, notre

ombre montre la dualité et la vérité de notre personnalité aussi bien diabolique que divine, qui se révèlent toutes deux être les ingrédients essentiels d'un être humain authentique.

Il faut découvrir, accepter et embrasser la totalité de ce que nous sommes – les différentes parties de notre personnalité : bien et mal, lumière et ténèbres, altruisme et égoïsme, honnêteté et malhonnêteté. Cette plénitude, l'ensemble de ces caractéristiques est notre marque de naissance. Pour l'atteindre, il faut s'examiner honnêtement et dépasser notre esprit trop prompt à juger. C'est seulement à ce moment-là que nous obtiendrons un changement de perception et l'ouverture de notre cœur, susceptibles de changer notre vie.

Tous les aspects de nous-mêmes apportent leur cadeau personnel. Toutes les émotions et nos traits caractéristiques nous montrent la voie vers l'unicité. Notre côté sombre est là pour montrer les endroits où nous sommes encore incomplets, pour nous enseigner l'amour, la compassion et le pardon – pour nous-mêmes autant que pour les autres. Quand on embrasse son ombre, elle guérit notre cœur et nous ouvre à de nouvelles opportunités, de nouveaux comportements et un nouveau futur. Quand nous projetons la lumière de notre conscience sur notre ombre, nos émotions enfouies et nos croyances limitantes, elle transforme la façon dont on se voit, on voit les autres et le monde. Nous sommes alors libres.

Négocier avec notre ombre est la voie de retour vers l'amour, complexe et efficace. C'est l'amour de l'autre ainsi que l'amour de toutes les caractéristiques de chacun de nous – un amour qui nous permet d'atteindre la richesse de notre propre humanité et la sainteté de notre caractère divin. Ayant fait face à nos démons internes, nous restons en paix et éprouvons de la compassion face au côté sombre des autres. Nous leur pardonnons, ne les jugeons plus et abandonnons tout

ressentiment. Nous accédons à l'humilité de Gandhi et à la tolérance de Martin Luther King pour trouver la force et le courage de traiter les questions qui nous hantent. La phrase « ça aurait très bien pu m'arriver aussi » prend un tout autre sens quand on voit le mal à travers le filtre de notre humanité. Explorer nos ténèbres est le seul moyen de comprendre pourquoi nous agissons comme nous agissons ; pourquoi nous agissons parfois de manière opposée au désir de notre esprit conscient, pourquoi nous passons des heures, des jours, des mois ou des années à juger les autres et ressasser des rancunes qui ne nous apportent que des maux de tête, de cœur ou des maladies.

Nous avons tous vécu des moments où nos émotions provoquaient une douleur tellement difficile à supporter que nous les avons alors réprimées et enfermées dans les ténèbres de notre ombre. C'est inévitable, on peut courir et on ne peut pas se cacher. Notre ombre est toujours reliée à un épisode traumatique ou à plusieurs moments douloureux. Quand on comprend vraiment qu'elle a beaucoup de dons, on n'a plus besoin de reporter la responsabilité sur ses parents, ses professeurs ou son passé, parce que l'ombre nous apporte un futur extraordinaire. Comprendre comment elle s'est formée ouvre la porte à un énorme pouvoir personnel et à une sagesse profonde.

La naissance de l'ombre

Notre ombre est née quand nous étions enfants, avant que notre esprit soit suffisamment développé pour filtrer les messages transmis par nos parents, nos proches et le monde en général. Nous avons tous eu honte à un moment ou un autre de certains traits de notre caractère et nous en avons conclu qu'il y avait quelque chose de mauvais en nous. Peut-être

qu'un jour on nous a dit que nous faisons trop de bruit et au lieu de baisser le ton en sachant qu'on pourrait crier plus tard, notre ego fragile a compris que nous devons réprimer notre manière trop bruyante de nous exprimer. Nous avons peut-être été accusés d'être égoïstes parce que nous prenions trop de petits gâteaux dans l'assiette et au lieu de comprendre qu'il fallait partager, nous avons pensé que notre égoïsme était mauvais. Nous avons peut-être hurlé une réponse à l'école et les autres élèves se sont tournés vers nous en éclatant de rire et au lieu de rire avec eux, nous avons compris que nous étions stupides et qu'il ne fallait plus jamais prendre de risque. Tous ces messages négatifs se sont incrustés dans notre inconscient comme un virus informatique, dégradant la perception que nous avons de nous-mêmes en occultant ces aspects de notre personnalité que les autres trouvent inacceptables.

Chaque fois que notre comportement a provoqué une critique acerbe ou une punition imméritée, nous nous sommes inconsciemment séparés de notre moi authentique. Et une fois que ces filtres négatifs ont été mis en place, nous nous sommes éloignés progressivement de notre joie de vivre et de notre cœur. Pour assurer notre survie émotionnelle, nous avons alors commencé à cacher notre moi véritable pour devenir ce que nous pensions être une version acceptable par les autres. À chaque rejet, nous avons créé encore plus de séparation à l'intérieur, bâtissant des murs invisibles de plus en plus épais pour protéger notre cœur. Jour après jour, expérience après expérience, nous avons sans le savoir construit une forteresse invisible qui est devenue notre faux moi. Cette forteresse limite l'expression de notre vraie personnalité en assombrissant notre essence, masquant notre vulnérabilité, notre sensibilité et souvent notre capacité à percevoir la vérité de ce que nous sommes.

Avant que notre moi ne se soit rigidifié pour devenir un ego idéal, nous avions la liberté d'exprimer tous les aspects de notre personnalité. Nous réagissions différemment, nous adaptant aux diverses situations. Sans honte ou jugement, nous avions accès à toutes les parties de nous-mêmes pour réagir de manière adéquate. Nous n'hésitions pas à attirer l'attention de toute la famille ou à devenir la méchante demi-sœur, comme il est fréquent de le rencontrer dans les contes de fée de notre enfance. Avant de juger qu'une qualité était meilleure qu'une autre, nous avions à notre disposition l'éventail complet de nos réactions. Nous pouvions utiliser tour à tour l'élégance, la grâce, le courage, la créativité, l'honnêteté, l'intégrité, l'assertivité, la confiance en soi, la sensualité, la puissance, l'intelligence, l'avidité, la frugalité, la paresse, l'arrogance et l'incompétence.

La vie était une pièce de théâtre dans laquelle nous pouvions tenir n'importe quel rôle en nous exprimant pleinement. Et si l'histoire ne nous plaisait pas, il suffisait tout simplement de rentrer dans notre chambre, de nous draper dans une cape et de changer de personnage pour écrire une nouvelle version du scénario. Nous transformions un drame en comédie ou une épopée ennuyeuse en une fabuleuse aventure. Nous étions capables d'explorer toutes les possibilités.

Dès la naissance de l'ombre, nous avons limité nos modes d'expression pour les rendre plus sérieux. Nous avons appris par nos parents, nos professeurs, nos amis et la société que nous devons nous conformer à des scénarios préétablis pour être aimés et acceptés. Quand nous sommes allés à l'école et avons été socialisés dans un cercle plus large, nous avons observé que certains traits de caractère étaient diabolisés, critiqués, n'apportaient ni amour ni acceptation alors que d'autres attiraient l'attention et étaient appréciés. À partir de

ce moment-là, nous nous sommes éloignés de toutes les parties de nous-mêmes qui ne s'inséraient pas dans les standards de la société. Nous avons rejeté de plus en plus d'aspects de nous-mêmes – parce qu'ils paraissaient trop osés ou stupides.

On a si bien réussi à se débarrasser de ces aspects superflus qu'un jour on a oublié leur existence. Les messages que nous avons reçus sur l'image à présenter au monde étant tellement variés que nous avons fini par écouter les figures d'autorité plutôt que suivre notre nature authentique. Nous nous sommes alors retrouvés avec un éventail d'émotions extrêmement limité ; nous ne pouvions plus nous exprimer librement comme auparavant. Nous avons alors appris à nous couper de la vie et à nous contenter de cette situation. Nous nous sommes identifiés aux aspects de notre caractère que nous pensions les plus acceptables – et nous continuons aujourd'hui à jouer ce rôle. On peut apporter quelques changements ici et là, toutefois si on est honnête on voit que l'on ne s'est jamais réinventé totalement. Comme la plupart des gens, nous nous améliorons un peu, mettons une rustine sur ce qui ne fonctionne pas et ne créons qu'une version très légèrement différente de l'ancienne. À la trentaine la plupart de nos choix sont déjà prédéterminés, y compris la manière dont nous nous habillons, nous mangeons et occupons notre temps libre. Nos fantasmes sont souvent répétitifs et monotones.

Par contre, quand notre conscience s'épanouit, nous commençons à percevoir que nous sommes enfermés dans les personnages que nous avons créés et que nous agissons de manière mécanique. Et nous prenons des mesures proactives pour nous libérer de l'emprise de l'ombre. Si nous ne le faisons pas, il est sûr que c'est l'ombre qui va s'occuper de nous. Elle va s'immiscer dans nos relations et nous séparer de ceux

qui nous sont chers, nous bloquer dans une activité professionnelle ou un mode de vie que nous avons dépassé depuis longtemps, ou nous pousser dans une dépendance qui va nous empêcher de réussir et de trouver le bonheur. Elle va nous aveugler pour nous éviter de percevoir les signes précurseurs d'une relation pernicieuse ou d'une mauvaise affaire. Elle nous enferme dans un état de déni permanent qui nous empêche d'aider ceux que nous aimons quand ils font face à leurs propres démons.

Chacun d'entre nous s'est construit sa propre identité fondée sur son ego ; nous nous y sommes assignés un rôle acceptable par les autres qui réduit l'expression de nos émotions. Plutôt qu'être qui nous sommes réellement, nous devenons la personne que nous pensons « devoir » être. Avec le temps, cette personne devient le terreau parfait pour le développement de notre ombre. Que ce rôle ait été créé pour compenser une inadéquation que nous percevons en nous, ou comme une stratégie pour répondre aux attentes de nos parents ou de nos amis – si nous tenons le rôle imposé par l'ego sans tenir compte des autres rôles possibles, nous finissons par créer une vie sans profondeur ni sens. En jouant ce rôle, qui nous a été assigné, nous nous enfermons dans la structure de notre ego et nous ne nous éloignons plus de l'identité que nous avons créée, parce que nous tombons dans l'état illusoire du déni en croyant que nous *sommes* cette identité. En observant la vie que nous menons, la plupart d'entre nous percevons les limites et la répétitivité des rôles que nous jouons.

Bien sûr il est plus facile de repérer les rôles que jouent nos amis et les membres de la famille que les nôtres. On identifie facilement le martyr qui se porte volontaire à l'association de parents d'élèves et qui participe trop (pour se plaindre ensuite) ou le voisin séducteur qui joue à être super-

papa alors qu'il trompe sa femme. Nous savons qui s'amuse à être la langue de vipère qui connaît le linge sale de chacun (et adore en raconter tous les détails). Nous connaissons la comédienne du quartier qui est constamment persécutée (que ce soit en froissant la carrosserie de sa voiture ou parce que son mari ne gagne pas assez d'argent). Il est facile de repérer l'éternel boute-en-train qui anime les soirées ou celle qui fait constamment tapisserie. Même si le rôle que nous nous sommes assignés est ennuyeux, misérable, répétitif ou sans joie, nous nous y accrochons de toutes nos forces en nous répétant que nous ne pouvons pas être meilleurs ou avoir plus. Sans le savoir, c'est nous qui nous obligeons à ne jouer que des variations du même personnage et nous ne nous aventurons que rarement à essayer un rôle nouveau ou à éprouver de nouvelles émotions.

Si nous vivons avec l'idée de devoir étouffer, exterminer ou dissimuler toutes les qualités qui nous rendent uniques et intéressants, nous abandonnons notre droit à la passion et à la paix. La quête de la vie, du rôle ou du personnage parfait nous laissera toujours insatisfaits – même si nous l'atteignons – pour la simple raison que nous sommes beaucoup plus qu'une poignée de qualités idéales. Si nous n'exprimons que les aspects de nous-mêmes susceptibles de nous garantir l'acceptation de la société, nous supprimons les particularités les plus précieuses et nous condamnons à revivre constamment le même drame bâti sur un scénario usé jusqu'à la corde.

Dans cette recherche de sécurité, notre éventail d'expressions se réduit, ce qui réduit nos choix. Ce que nous serons demain correspond d'habitude à ce que nous étions hier, parce que nous nous donnons uniquement accès aux ressources et aux comportements du moi qui ont consenti à se montrer. En tenant à l'écart notre ombre parce que nous redoutons les destructions qu'elle pourrait causer, nous mettons à l'écart

toutes les parties de nous-mêmes demandant à s'exprimer, celles qui sont compétentes, puissantes, sexy, drôles, brillantes et celles qui réussissent. C'est la raison pour laquelle nous nous ennuyons souvent dans notre vie.

En nous coupant de certains aspects de notre personnalité, nous nous refusons la stimulation, l'excitation, la passion et la créativité. L'un des aspects les plus formidables de l'être humain est que nous avons en nous des centaines de parties pleines d'idées utiles et puissantes, qui dorment et sont prêtes à sortir de l'ombre pour jouer leur rôle. Il existe aussi tout un ensemble de ressentis merveilleux n'attendant que l'opportunité de s'exprimer dans notre corps pour nous apporter des sensations nouvelles, de bonheur et de plaisir. On ne peut pas vraiment profiter de l'ampleur de ce que nous sommes, parce que nous avons oublié que nous existons au-delà des frontières de nos barrières internes et des contraintes que nous avons imposées au monde de nos émotions.

Pour retrouver la richesse de notre vie, il suffit de découvrir les aspects de l'ombre qui ont été cachés, trouver des moyens sûrs pour qu'ils s'expriment et les inviter sur scène. Il faut se forcer à accepter toutes les facettes de l'être humain ; sinon les personnages chassés du plateau deviennent les metteurs en scène silencieux de notre vie secrète. Ce n'est qu'en présence de notre moi entier et non censuré que nous comprenons et apprécions notre plénitude et notre spécificité. Il faut, bien sûr, trouver comment employer chaque personnage, sinon nous restons en guerre avec nous-mêmes.

Transformons notre ombre en amie

Pour réaliser l'aspect fondamental de l'ombre, il faut comprendre qu'une histoire sans péripéties palpitantes ou un héros

sans confrontation avec un adversaire de taille, ne présenterait aucun intérêt. On ne devient pas un héros sans traîtres à combattre (et à vaincre). Les traditions orientales estiment que « le pécheur et le saint sont constamment en train de communiquer », c'est donc le conflit entre nos natures supérieure et inférieure qui crée la tension nécessaire à notre évolution. Le concept littéraire s'applique à la vie réelle : *les héros ne sont pas plus forts que les traîtres.*

Dans notre évolution, c'est l'ombre qui est le personnage le plus intéressant. Elle n'est dangereuse que quand on la réprime et qu'on l'enferme, parce qu'elle peut alors nous exploser à la figure, nous faisant faire des entorses à notre régime, sabotant nos relations et anéantissant nos rêves. Pourtant si nous permettons aux parties sombres de s'intégrer – en tant que forces bénéfiques colorées et puissantes – elles nous procurent des expériences plus riches, des relations plus vraies, plus de joie et d'authenticité. On ne gagne jamais la bataille contre son côté sombre par la haine ou la répression, on ne combat pas les ténèbres par les ténèbres. Il faut faire preuve d'empathie et l'accepter pour la comprendre et la transcender.

Dans son livre fameux, *l'Art de la guerre*, Sun Tzu explique que « pour connaître ton ennemi, tu dois te mettre dans ses chaussures ». Dans ce cas précis, l'ennemi est généralement une pulsion que l'on ne comprend pas ou avec laquelle on ne sait pas comment se comporter. Tant que l'on nie ou minimise l'importance de l'ombre ; tant que l'on croit que nos pulsions sombres ne nous rattraperont pas, leur sagesse continuera à nous échapper. Ce n'est qu'en découvrant les cadeaux que l'ombre veut nous apporter que nous pourrons transformer sa puissance destructrice en une force bénéfique. De plus, nous devenons alors des modèles en aidant les autres à trouver des exutoires sains pour leurs parties internes non conformes aux diktats de la société ou à l'idéal de leur ego.

Nous pouvons devenir des saints en accordant la liberté d'expression aux pécheurs qui sont en nous – pas en favorisant leur mauvaise conduite, plutôt en examinant comment leurs pulsions peuvent servir. Plus nous admettons et laissons s'exprimer nos pulsions les plus sombres et moins elles nous aveuglent. Vous vous demandez certainement comment une partie que vous craignez et que vous détestez peut vous rendre service, pourtant je vous assure que si vous l'acceptez, vous découvrirez les cadeaux dissimulés dans chaque qualité ou émotion.

Le moyen le plus efficace d'atteindre notre potentiel est de retrouver les parties que nous avons reléguées dans l'ombre. Une fois devenue notre amie, l'ombre devient une carte universelle qui – si on la déchiffre et on l'utilise correctement – nous reconnecte à la vie qui nous est destinée, à la personne que nous sommes vraiment et à la contribution que nous apportons à l'univers. La porte de la liberté s'ouvre si nous acceptons et embrassons notre côté bestial. Elle nous conduit à notre grandeur, donne du sens à notre vie intérieure, l'enrichit et rend notre vie sociale plus agréable. Elle nous permet de profiter de notre plénitude plutôt que de nous restreindre à cause d'un moi illusoire. Pourquoi une illusion ? Parce que, si nous avons créé notre image externe ou le personnage que nous jouons uniquement sur la base des qualités que nous estimons acceptables, nous avons laissé de côté certaines parties parmi les plus importantes, les plus puissantes et les plus savoureuses.

Le masque de notre ombre

Mettre à jour les parties de nous-mêmes que nous avons dissimulées nous permet de comprendre pourquoi nous nous sentons libres à certains moments et agissons mécaniquement

à d'autres. La peur nous a convaincus de porter un masque pour nous cacher et nous construire un personnage – un costume en quelque sorte – pour dissimuler ce que nous sommes réellement. Nous nous efforçons constamment de nous créer une façade extérieure de manière à ce que personne ne puisse découvrir nos idées, désirs ou pulsions les plus sombres. C'est l'ombre de notre passé qui nous entraîne à créer ce masque. Est-ce que nous aimons faire plaisir aux autres ou cherchons-nous à nous reposer en nous isolant ? Est-ce que nous travaillons sans relâche pour être perçus comme des surdoués, ou est-ce que nous restons avachis devant la télé ou passons des heures à chatter sur l'Internet ? Nous n'avons pas créé notre personnage par hasard, nous l'avons fait de manière à camoufler les parties qui nous paraissaient indésirables et pour compenser nos défauts les plus marqués.

Ce moi falsifié n'a qu'un but : cacher toutes les parties que nous refusons. Si nous avons été meurtris par des parents émotionnellement instables, nous pouvons tout faire pour donner une apparence de calme et de maîtrise de soi. Si nous avons eu des problèmes d'apprentissage, nous pouvons créer une personnalité chaleureuse pour que les autres ne perçoivent pas ce que nous considérons comme un handicap. Si nous avons honte d'avoir été élevés dans une famille vivant de l'aide sociale, nous pouvons devenir un employé modèle toujours bien habillé, employant un langage châtié. L'image externe que nous créons est inventée par les parties qui ont été blessées ou sont dans la confusion la plus totale. Même si nous pouvons tromper les autres et nous-mêmes pendant quelque temps, nous finirons par être face à ces blessures dissimulées.

Pour être sûrs que les défauts de notre moi ne soient pas découverts, nous avons développé les qualités contraires. Nous

avons tout fait pour surcompenser les parties inacceptables, espérant tromper les autres ou nous débarrasser des ressentis désagréables qui leur étaient associés. Si nous avons souffert de l'insécurité, nous pouvons avoir développé un personnage arrogant pour donner l'impression d'une grande confiance en nous. Si nous avons eu l'impression d'être un raté, nous avons pu nous entourer de gens ayant réussi ou exagérer ce que nous avons réalisé pour mettre en valeur nos réussites. Si nous nous sommes sentis impuissants, nous avons pu choisir une carrière ou un associé nous permettant de paraître plus forts.

Notre masque arrive à nous convaincre que nous nous connaissons parfaitement – que nous sommes réellement la personne que nous voyons dans le miroir. Pourtant, une fois que l'on croit à « c'est ce que je suis, » on se ferme à toutes les autres possibilités. On perd le libre choix parce qu'on ne peut rien faire en dehors du personnage que l'on joue, qui a pris le contrôle. Il faut arrêter de prétendre être quelqu'un qu'on n'est pas – et ne plus ressentir ce besoin de cacher ou de surcompenser nos faiblesses ou nos qualités – pour acquérir la liberté d'exprimer notre moi authentique et faire des choix basés sur le mode de vie auquel nous aspirons vraiment. Ce n'est que quand nous sortons de cet état de transe et que nous ne sommes plus préoccupés par ce que les gens vont penser de nous (ou ce que nous pensons de nous) que nous pouvons nous ouvrir et accepter les opportunités qui se présentent. En effet nous les laissons passer quand nous sommes enfermés dans notre histoire de vie ou cachés derrière notre masque.

Notre ego fait le maximum pour que nous soyons différents de ce que nous sommes. Il nous oblige à nous battre pour devenir plus grands, plus forts, plus durs et plus tran-

quilles. Sans nous en rendre compte, nous voulons soit montrer que nous sommes meilleurs ou différents des autres, soit nous rendre invisibles. Nous nous débattons pour créer le personnage qui doit nous apporter la reconnaissance que nous recherchons désespérément ou, au contraire, nous donner des excuses pour ne pas vivre la vie que nous désirons. C'est alors que nous commençons à nous comporter de manière, consciente ou inconsciente, à provoquer chez les autres les réactions et impressions qui devraient nous procurer (d'après nous) leur amour, respect ou pitié – jusqu'au jour où cette belle construction s'effondre.

Amandine avait honte de ne pas avoir de diplôme universitaire et d'être issue d'une famille dont les membres n'avaient pas suivi d'études supérieures. Elle a déployé beaucoup d'efforts pour se créer un personnage susceptible de la valoriser. Elle a trouvé une « niche » dans un champ d'activité très spécifique où elle est considérée comme une spécialiste reconnue et pourtant, bien qu'elle se tienne constamment au courant des évolutions de son domaine et que ses interventions soient appréciées, elle « ne se sent pas à la hauteur ». Elle a alors décidé de reprendre ses études, pensant qu'un diplôme changerait son statut de fille de banlieue déshéritée en femme du monde sophistiquée.

Un soir elle est arrivée à son cours de psycho portant son masque professionnel : elle était fière d'avoir la réputation d'être la plus intelligente. Elle s'est retrouvée dans ses petits souliers quand le professeur a expliqué le travail de la semaine : dessiner l'arbre généalogique détaillant les diplômes et l'activité professionnelle de tous les membres de la famille. Elle s'est donc sentie très mal en décrivant ses parents drogués, interdits bancaires ou sans aucune formation scolaire. Le sentiment de ne pas être assez bien lui est apparu trop écri-

sant pour continuer à le cacher sous un masque quelconque. Quand elle a relu son rapport et jeté un coup d'œil à son arbre généalogique, au lieu de se sentir fière de son travail, elle a eu honte. Après ces années pendant lesquelles elle avait tenté d'oublier son ombre, une seule rencontre avec elle avait suffi pour réduire en miettes sa personnalité.

Nous sommes plusieurs à nous être aperçus, à l'âge d'Amandine, que nous essayons d'être quelqu'un d'autre. Nous aurions voulu être une personne que nous admirions et nous avons donc, inconsciemment, adopté son aspect, sans nous rendre compte que ce n'était pas notre moi authentique. Dans notre quête de liberté, de sécurité et d'authenticité, il est impératif d'admettre que nous portons un masque depuis vingt, trente ou même quarante ans. Et maintenant notre personnalité authentique, trépignant pour se faire entendre, est profondément enfouie alors que notre fausse personnalité parade et se prend pour notre vraie nature.

Quand vous étiez encore un enfant, votre grand-mère vous a peut-être donné un petit cadeau – un sou magique par exemple – et voulant le conserver, vous l'avez caché à un endroit où personne ne pourrait le trouver. Est-ce qu'aujourd'hui, après toutes ces années, vous êtes encore capable de le retrouver ? C'est la même chose pour votre moi authentique, il est resté indemne et vous l'avez caché depuis si longtemps que vous avez oublié jusqu'à son existence.

Nous avons choisi notre masque en fonction de nos antécédents familiaux, de notre environnement et des comportements considérés comme bons ou mauvais pendant notre jeunesse. Pourtant il est intéressant de constater que les masques de notre époque ne sont pas très différents de ceux que l'on observait il y a un siècle. Nous avons désormais

des versions au goût du jour de la séductrice, du charmeur, de celui qui veut faire plaisir à tout le monde, de l'éternel optimiste, du calme, du martyr, de la fille bien, du gars sympathique, du dur, du tyran, de l'intellectuel, du sauveur, du dépressif, du farceur, du perdant, de la victime et du surdoué. Ce sont les archétypes des temps modernes. Le problème est que vivre en portant ces masques nous entraîne à ne plus voir ce que nous sommes réellement ni nos capacités. En supprimant notre ombre nous mettons fin, inconsciemment, à notre pouvoir, à notre créativité et à nos rêves.

Montrer notre vie secrète

L'ombre se développe quand nous avons des secrets, dès que nous dissimulons un ou plusieurs aspects de notre vie. Il existe un adage selon lequel « Vos secrets vous rendent malade. » J'ai constaté son exactitude durant mes années de travail dans les relations interpersonnelles. Il n'y a pas à en avoir honte, la plupart d'entre nous ont une vie publique que nous montrons aux autres et une vie secrète que nous gardons cachée. Nous avons construit cette dernière pour dissimuler ce dont nous avons trop honte. Ce peut être une zone de vie où nous redoutons que notre comportement ne soit pas accepté par ceux que nous aimons. Ou bien une zone que nous ne contrôlons plus à cause d'une dépendance contre laquelle nous luttons sans succès, ou un fantasme dont nous avons peur de parler aux autres. Quand notre comportement devient incongruent par rapport à notre masque social, nous nous efforçons de le cacher. Nous pouvons être doux et attentionnés le jour et odieux le soir avec nos enfants. Nous pouvons présenter la façade d'un brillant intellectuel vis-à-vis de nos collègues et passer des heures chez nous devant des émissions de télé débiles ou des jeux vidéo tout aussi stu-

pides. Nous entretenons peut-être une relation amoureuse et trompons en secret notre partenaire, ou nous prétendons être autonomes sur le plan financier alors que nous sommes encore aidés par nos parents.

La honte que nous éprouvons finit par s'extérioriser dans un comportement faisant exploser le couvercle qui maintenait en place les parties dissimulées. Nous pouvons tenter de constamment contrôler nos pulsions cachées, il arrive un moment où notre comportement commence à saper notre amour-propre. Si c'est un manque d'intégrité que nous avons dissimulé, il finira par être mis en lumière parce que nous aurons émis un chèque sans provision ou triché sur notre déclaration de revenus. Si nous cachons que nous souffrons de solitude, cela peut ressurgir en pleine nuit sous la forme d'un désir irrépressible de sucreries, d'alcool ou de somnifères. Si la colère que nous avons ressentie il y a des années n'est pas reconnue et acceptée, elle peut réapparaître en nous faisant harceler nos enfants ou chercher querelle à notre conjoint. Notre dégoût pour un parent qui trompait son conjoint nous pousse peut-être à n'avoir que des partenaires malhonnêtes ou qui nous maltraitent moralement. Il est possible que notre curiosité sexuelle ait été réprimée pendant notre enfance, ce qui a donné naissance à une fascination insatiable pour la pornographie ou à des pratiques sexuelles dangereuses. Pour nous libérer de ces pulsions indomptables qui nous obligent à tenir secrète une partie de notre vie et ne plus risquer des comportements d'auto-sabotage, il faut trouver une manière saine de les exprimer.

Mathieu était directeur du personnel dans un Centre Hospitalier Universitaire prestigieux. Il était admiré de ses collègues et avait une femme qui l'adorait et trois enfants en pleine forme. Il paraissait être un solide pilier de la société et

pourtant en est arrivé à se lasser de tous ces honneurs. Un soir il est rentré tard chez lui, a allumé la télé et il est tombé en admiration devant une jeune actrice, il est alors allé sur l'Internet pour obtenir des renseignements sur elle. De fil en aiguille, en visitant un site pornographique, il a cliqué sur l'annonce d'un club local de strip-tease. Les images l'ayant excité, il a commencé à gamberger et l'idée lui est venue d'y faire un tour. Il était émoustillé et avait en même temps un peu peur d'être reconnu, comme le club était de l'autre côté de la ville, il s'est dit qu'il suffisait qu'il porte un chapeau pour éviter ce risque.

Très rapidement, Matthieu se rendit régulièrement à ce club. Il remarqua une des filles et finit par avoir une liaison avec elle. Il racontait à sa femme des histoires de plus en plus compliquées et il trouvait des congrès médicaux à l'autre bout du pays, pour profiter de week-ends de débauche sans craindre d'être découvert. Comme il trouvait de moins en moins excitants les rapports sexuels avec sa femme, il s'est mis à prendre de plus en plus de risques. Il a acheté de la lingerie sexy et des accessoires qu'il emportait avec lui pour être certain que les femmes qu'il rencontrait exciteraient son appétit sexuel.

Un week-end sa femme, Maria, a emmené ses enfants à un cours de tennis et a remarqué dans le coffre de la voiture un sac médical qu'elle ne connaissait pas. Elle l'a ouvert et a été choquée d'y trouver des dessous féminins affriolants, des préservatifs et des « sex-toys ». Voulant en savoir plus, elle a examiné ses factures de carte de crédit, de téléphone et l'historique de ses connexions sur l'Internet. Très rapidement, elle a découvert l'ampleur de la vie secrète de Matthieu autour des clubs échangistes, des call-girls et des rencontres d'une nuit.

Maria a donc décidé de lui en parler. Il est resté muet devant l'étalage au grand jour des agissements qu'il voulait dissimuler et n'a pu qu'accepter de dévoiler ses besoins insatisfaits, qui l'avaient entraîné à créer un tel fossé entre son personnage public et sa vie privée. Le choc de cette révélation lui a fait comprendre que c'était son ombre qui l'avait poussé à des comportements dont il n'aurait jamais pensé être capable. Comme la plupart des intoxiqués du sexe, il avait besoin d'être aidé et à bientôt découvert qu'il recherchait, derrière le sexe, de l'attention, de l'admiration et de l'excitation. S'il avait pu percevoir et admettre ses désirs secrets, il aurait pu trouver le support dont il avait besoin avant de perdre le contrôle de ses actes. En fait, son ombre lui a fait perdre sa femme et sa dignité.

J'ai entendu de nombreuses personnes raconter des histoires comparables dans mes séminaires. Sans y réfléchir elles se transforment en quelqu'un d'autre qu'elles n'auraient jamais voulu être. Le fait est que, si nous ne nous occupons pas de notre ombre, de nos pulsions et de nos sentiments réprimés, c'est eux qui s'occupent de nous. Mon ami Charles Richard l'explique ainsi dans le film intitulé *The Shadow Effect* (« L'Effet de l'Ombre ») : « Ignorer notre ombre cachée est comme enfermer quelqu'un dans la cave jusqu'à ce que cette personne soit obligée de faire quelque chose de spectaculaire pour se faire remarquer. »

Si nous refusons de les faire apparaître, nous prenons le risque de nous mettre dans la ligne de mire de ce que j'appelle l'Effet de l'Ombre. Si ces parties réprimées n'ont aucun répit en vue, elles s'octroient une vie personnelle. En libérant la culpabilité et la honte de ces parties reléguée dans les ténèbres, on ouvre la porte de la cave et on transforme sa vie secrète en une vie authentique.

Quand on ne fournit pas un exutoire sain à notre partie sombre – ou quand on refuse d'admettre son existence – elle se développe en une force capable de détruire notre vie comme celle de nos proches. Plus nous essayons de supprimer les aspects de notre personnalité que nous trouvons inacceptables, plus ils s'expriment de façon désagréable. L'Effet de l'Ombre intervient quand nos ténèbres se font connaître en nous forçant à agir de façon inconsciente ou inattendue. Quand quelque chose fait sortir l'ombre de sa cachette, nous sommes confrontés tout à coup aux traits de caractère, comportements et émotions que nous avons dissimulés dans notre vie secrète. Nous ne l'avons pas prévu, nous avons au contraire investi beaucoup de temps et d'énergie pour l'éviter. Cependant, quand nous avons compris le processus, nous pouvons découvrir comment fonctionne notre propre auto-sabotage.

L'Effet de l'Ombre

Imaginez que toutes les parties, émotions, idées sombres que vous vous efforcez d'ignorer, de cacher ou de désavouer soient des ballons que vous devez maintenir *sous* la surface de l'eau. Il y a vos parties au grand complet : l'égoïste, celle qui est colérique, pas assez bien, trop bien, la fofolle, la prétentieuse. Et vous vous retrouvez submergé par tous ces ballons. Quand vous étiez plus jeune, ça ne posait pas de problèmes, vous aviez suffisamment d'énergie pour les gérer – vous pouviez réprimer un tas d'aspects indésirables. Désormais, quand vous vous sentez fatigué, que vous avez du chagrin, que vous êtes malade ; quand vous ne croyez plus du tout à une vie meilleure ; quand vos défenses sont abattues ; quand vous êtes préoccupé par votre famille ou une promotion

importante ; quand vous avez un peu trop bu – tout à coup, boum ! Quelqu'un, que ce soit vous ou quelqu'un d'autre, fait quelque chose sans y penser et un ballon jaillit à la surface et vous saute à la figure. C'est l'Effet de l'Ombre.

L'agressivité au volant, par exemple, n'est rien d'autre qu'un ballon de colère rentrée se frayant un chemin jusqu'à la surface. Nous observons ce phénomène tous les jours dans les médias. Un metteur en scène de films religieux fait des réflexions antisémites sous l'emprise de l'alcool. Un animateur de radio, considéré comme un grand communicant, fait une blague raciste qui détruit sa carrière et sa réputation. Une jeune professeure pleine d'avenir brise son avenir en ayant une relation sexuelle avec un élève de quatorze ans. Une vedette de cinéma, gagnant bien sa vie, se fait prendre à voler dans un magasin. Tous les besoins cachés et les pulsions refoulées que nous avons essayé de gérer sont comme des bombes à retardement n'attendant que le moment d'exploser.

Généralement l'Effet de l'Ombre se produit au plus mauvais moment – quand on est sur le point de conclure un contrat financier intéressant ou en train de séduire un nouveau partenaire amoureux ; quand on est à quelques jours seulement de la retraite ou prêt à signer une affaire qui va complètement changer notre vie. C'est à ce moment-là que nous sabotons, souvent par une décision venant des brumes de l'inconscient, ce que nous avons mis des années à construire. Ce type d'auto-sabotage n'est que la manifestation de la honte cachée dans les recoins sombres de notre inconscient. Parce que nous n'avons eu ni la sagesse, ni le courage, ni les moyens de faire la paix avec les émotions supprimées, elles rejaillissent à l'air libre et nous contraignent à revenir à la transparence de notre plénitude.

Ce n'est qu'après avoir perçu les ravages de nos comportements autodestructeurs que nous nous motivons pour évoluer. Il faut que nos enfants trouvent l'électricité coupée quand ils rentrent de l'école pour que nous nous décidions à confronter notre addiction au jeu. Il faut une contravention pour conduite en état d'ivresse pour que nous acceptions le fait que nous ne maîtrisons plus notre alcoolisme. Quand un serveur vient nous annoncer, devant nos amis, que notre carte bancaire est refusée, faute d'un crédit suffisant sur notre compte, nous sommes confrontés à nos dépenses excessives. Quand on nous surprend à présenter des notes de frais non justifiées, nous comprenons qu'il est temps de nous en tenir aux dépenses autorisées. Nous pouvons nous leurrer nous-mêmes en prétendant que tout va bien dans notre travail ou pour notre régime – jusqu'à l'entretien annuel ou le verdict de la balance. L'Effet de l'Ombre montre que notre monde intérieur est dangereusement déséquilibré. Ces moments de vérité sont très pénibles, néanmoins ils servent à initier un processus d'évolution. Quand la confrontation avec notre ombre est remarquée par les personnes dont l'opinion compte pour nous, nous sortons du déni et admettons qu'il faut faire quelque chose.

Si nous pouvions nous voir de manière précise, ce serait plus simple. Hélas, ce n'est pas le cas ! Et il est trop facile de nier en se disant : « Ne fais pas attention quand je mens. » Ce mensonge commence avec nous-mêmes. Si nous étions plus intimes avec nos pulsions les plus sombres – si nous savions que l'égoïsme, la haine, l'envie et l'intolérance ont un message important à transmettre – nous les accueillerions en amis sonnant à notre porte. Par contre quand nous aliénons notre ombre, quand nous refusons d'écouter ses messages, nous pouvons être certains qu'elle fera ce qu'il faut pour dévoi-

ler nos ténèbres. À ce moment-là, le coup de sonnette se transforme en coup-de-poing au visage ; néanmoins l'instant où nous rencontrons nos ténèbres, malgré la souffrance qu'il procure, est l'un des plus féconds de notre vie.

Pour éviter la colère de l'Effet de l'Ombre, il faut vérifier tous les jours si nos actes ne risquent pas de faire honte ou de mettre en péril notre famille, notre carrière, notre santé ou notre estime de nous. Nous devons savoir si nous cachons une partie de notre vie et plus particulièrement prendre conscience de nos habitudes, comportements et façons d'être. C'est le cas quand nous craignons ce qui arriverait si des membres de notre famille, des collègues ou des amis épluchaient nos mails et les sites internet que nous visitons, ou étaient capables de lire nos pensées les plus intimes. Cette crainte est l'indicateur le plus sur, parce que c'est le déni qui entretient notre vie secrète – et nous empêche de noter nos écarts de conduite.

Pour approcher notre ombre et percevoir comment l'Effet de l'Ombre peut nous abattre, il faut accepter la totalité de notre nature y compris ce qui rode sous la surface de la personne que nous croyons être. Quand on examine l'hypocrisie de nos comportements, on s'ouvre à une vérité plus profonde : toutes nos parties méritent d'être reconnues, écoutées et acceptées parce que ces divers aspects recèlent des dons invisibles et que les différentes émotions demandent à s'exprimer de manière saine. Quand ces aspects cachés remontent à la surface, ils nous aident à créer des relations efficaces, à retrouver notre santé mentale et à atteindre notre véritable potentiel.

L'Effet de l'Ombre fait voler en éclats notre personnage parfaitement construit pour nous permettre de nous réin-

venter différemment. L'auto-sabotage n'est rien d'autre que le refus de notre moi supérieur de nous laisser jouer le rôle que nous nous sommes attribué. Dans l'idéal, nous acceptons volontairement les aspects que nous avons reniés, alors que si nous nous accrochons à notre personnage artificiel, la chute peut être très douloureuse. On en trouve des exemples tout autour de nous. Britney Spears, la jeune américaine qui portait le masque de la petite fille modèle, s'engage dans l'auto-destruction et devient l'exemple de la mauvaise fille. Tiger Woods, le champion de golf à l'allure hypersympathique, jette le masque et passe subitement du statut de super-héros à celui d'hyper-tricheur. Quand le masque social se rétrécit et ne permet plus les mouvements ni la respiration, il explose lui-même pour se recréer. Il existe des millions d'exemples de l'Effet de l'Ombre. Quand on observe ces écarts de conduite petits ou grands chez les autres, on hoche la tête sans comprendre. On peut appeler ça la perte de l'état de grâce, pourtant est-ce que c'en est réellement une ? Cela voudrait dire que la grâce n'est rien de plus qu'un masque très élaboré que l'on montre à l'extérieur, tout en dissimulant notre vie secrète.

Révéler son ombre

Si on se focalise sur certains aspects de l'ombre des autres, c'est parce qu'ils font réagir la nôtre. La sagesse populaire prétend qu'on ne peut se voir qu'en se regardant dans un miroir – pourtant ce n'est vrai qu'au niveau de l'apparence extérieure. En fait on *peut* se voir très précisément en notant ce que l'on remarque chez les autres. Nous sommes conçus pour projeter chez les autres les aspects que nous ne distinguons pas en nous, nous le faisons constamment. La projection

est un mécanisme involontaire de défense de l'ego : au lieu d'admettre en nous les caractéristiques qui nous déplaisent, nous les projetons sur quelqu'un d'autre, sur nos mères, nos enfants, nos amis, ou quelqu'un de célèbre que nous n'avons jamais rencontré. Tout ce que nous critiquons ou condamnons chez les autres correspond en fait à une partie de nous que nous avons reniée ou rejetée. Nous avons l'impression de voir l'autre, pourtant c'est uniquement un aspect caché de nous-mêmes. La personne en question possède des portions de nos ténèbres ainsi que des portions de notre lumière. Nous avons simultanément peur de notre petitesse et de notre grandeur et inconsciemment, nous transférons ces aspects chez quelqu'un d'autre plutôt qu'admettre qu'ils sont en nous.

Vous avez vécu ce phénomène de projection des milliers de fois. À une réception, par exemple, vous rencontrez une personne et tombez immédiatement sous son charme. Vous commencez à parler et vous rendez aussitôt compte que ses goûts ne correspondent pas du tout aux vôtres. Tout à coup, elle paraît différente – l'état de transe provoqué par la projection est brisé et vous la voyez d'une manière tout à fait différente. Par contre si elle vous dit qu'elle peut vous obtenir des places à un spectacle auquel vous mourrez d'envie d'assister ou qu'elle connaît quelqu'un qui pourrait vous aider professionnellement, vous la voyez à nouveau sous un jour favorable. Dans la conversation elle énumère ensuite ses connaissances et cela vous rappelle les vantardises de votre beau-père, du coup elle vous agace. Ce n'est pas elle qui a changé, c'est la perception que vous en avez qui s'est modifiée, c'est le résultat des projections que vous avez faites. Si vous comprenez comment ça fonctionne, vous saurez pourquoi vous pouvez apprécier quelqu'un puis, une seconde après, le (la) trouver insupportable.

On remarque constamment chez les autres nos ténèbres non revendiquées. On décèle notre soumission chez notre mère, notre avidité chez notre père, notre paresse chez notre conjoint et notre droiture chez les politiques. On projette quand on s'exprime ainsi : « Elle ne pense qu'à elle. » « Il se croit vraiment le meilleur. » « Quel idiot, il rate tout. » C'est la projection qui explique que, dans une famille de cinq enfants, chacun d'entre eux ait sa perception personnelle de la personnalité de ses parents, en leur attribuant des qualités, des forces et des faiblesses différentes de l'analyse de ses frères et sœurs.

Il est difficile d'admettre ses propres écarts de conduite parce qu'on les projette constamment sur les autres. Plus on constate leurs méfaits, plus il est probable que nous commettons les mêmes. André, serveur dans un bar, rentrait chez lui en voiture à la fin d'une longue journée de travail et ne pensait qu'à passer une soirée tranquille en famille. Il entend tout à coup ce que nous redoutons tous – le hurlement d'une sirène de police. Tout en garant sa voiture il se demande quelle infraction il a pu commettre. Il baisse sa vitre, le policier examine son permis de conduire et lui demande : « Eh bien, jeune homme, avez-vous bu ? »

« Non Monsieur, je reviens de mon travail. »

« Jeune homme, je pense que vous avez bu et il vaudrait mieux dire la vérité. Vous vous êtes arrêté en route ? » Demande le policier d'un ton ironique.

André, troublé et quelque peu sur la défensive, répond : « Non Monsieur, je n'ai pas bu. En fait je travaille au café du commerce et je vous ai servi à boire tout l'après-midi. »

Éberlué, le policier lui rend son permis de conduire, remonte dans sa voiture et s'en va. C'est un bel exemple de

projection : au moment où le policier, un peu pompette et se sentant probablement coupable d'avoir bu pendant son service, est retourné travailler, il s'est inconsciemment cherché.

Les parties de nous-mêmes que nous voulons éviter peuvent être cachées, elles sont néanmoins toujours dans notre champ énergétique. Les comportements et les émotions avec lesquels nous n'avons pas encore fait la paix trouvent un écran pour se projeter. On peut être sûrs que cela se produit quand on ressent une émotion forte en présence d'autrui. On peut penser à des centaines de prises de courant électrique que l'on aurait sur la poitrine, chacune étant un aspect de notre personnalité. Celles qui représentent les aspects que nous acceptons ont des plaques de protection, empêchant de s'électrocuter à leur contact. Par contre, celles qui représentent les aspects que nous n'admettons pas sont dangereuses, parce que les conducteurs sous tension sont à nu. C'est pour cela que vous réagissez quand les autres vous envoient un reflet du moi que vous ne voulez pas être.

Voici un exemple : à une époque je sortais avec un homme que je trouvais un peu trop enveloppé. Au bout de quelques mois j'ai constaté que, où que nous allions, il me faisait remarquer soit un homme obèse, soit quelqu'un de bedonnant ou dont le pantalon pendouillait sous un ventre débordant. Un jour où nous allions prendre l'avion, il m'a montré un homme qu'il ne connaissait pas (et qu'il ne reverrait jamais) et m'a dit : « Quel gros lard, il pourrait quand même faire attention à son aspect ! »

Je n'ai pas pu me retenir et lui ai dit qu'il ne faisait que projeter son problème sur des gens en surpoids. J'ai ajouté qu'il lui suffisait de baisser les yeux pour trouver un bon exemple. J'ai cru qu'il allait trébucher au bout de l'escalator tellement il s'est absorbé dans la contemplation de son

ventre proéminent. Son visage s'est fermé quand il a réalisé, pour la première fois, qu'il pesait une douzaine de kilos en trop. Il m'a alors timidement demandé s'il ressemblait vraiment à ceux qu'il m'avait montrés. Ne voulant pas gâcher notre week-end, j'ai menti et lui ai dit qu'il n'était quand même pas aussi moche que les autres. J'ai ajouté que, dans les lieux publics, il pourrait faire attention à beaucoup d'autres éléments et que sa focalisation sur l'obésité signifiait qu'à un certain niveau, il voulait transformer son allure, sinon il ne réagirait pas autant.

En effet, il aurait pu remarquer des centaines d'autres détails – une chevelure magnifique, des yeux sortant de l'ordinaire, un sourire chaleureux, ou un gros nez. Lui ne voyait que les bedaines des autres hommes. Nos projections nous étonnent toujours parce que, quand nous jugeons quelqu'un d'autre, nous ne pensons pas que nous parlons de nous. Néanmoins, dès que nous comprenons ce que nous remarquons, nous commençons à abandonner nos jugements sur les autres. C'est ce que veut dire l'adage populaire : « C'est celui qui dit qui est. »

Si nous nions notre colère ou ne la supportons pas, nous allons automatiquement repérer les personnes en colère. Si nous nous mentons ou nous critiquons pour avoir menti, nous serons dérangés par la malhonnêteté des autres. Quand j'animais des séminaires j'ai vécu des moments très drôles quand des participants étaient furieux que je présente le concept de la projection, surtout quand je leur expliquais qu'ils possédaient les traits de caractère qu'ils ne supportaient pas chez les autres. Le plus bel exemple a été celui d'une belle Hispano-Américaine d'une vingtaine d'années qui, lors d'une pause, m'a prise à part en insistant, d'un ton assez vif, sur le fait qu'elle n'était pas du tout comme son père, qui ne

supportait pas les hommes avec lesquels elle sortait. Quand je lui ai demandé pourquoi, elle a répondu qu'il était raciste parce qu'elle ne sortait qu'avec des Asiatiques. Sur le ton de la plaisanterie, je lui ai alors demandé comment elle qualifierait une Hispano-Américaine qui ne sortirait qu'avec des Asiatiques, sa colère est retombée et elle a timidement suggéré : « Raciste ? » Elle a réalisé à ce moment-là qu'elle était un brin raciste, comme son père, puisqu'elle ne sortait pas avec des hommes de sa communauté.

Une autre personne prétendait qu'elle n'avait rien de commun avec son père, très critique, qui passait son temps à lui montrer ses défauts. Elle m'a expliqué qu'il était colérique, hypocrite, méchant, critique, etc. Quand je lui ai demandé comment elle se conduisait avec lui pendant ce genre de discussion, elle s'est rendu compte qu'elle avait le même comportement critique. Une autre fois, un homme s'est levé pour m'expliquer combien il haïssait les personnes étroites d'esprit alors qu'il lui semblait en être entouré aussi bien à son travail que dans son voisinage. Un jour, son fils est rentré de la faculté en lui annonçant qu'il était homosexuel, du coup il a été profondément dégoûté. Quand sa femme a commencé à le calmer, il a compris qu'il était aussi étroit d'esprit que tous ces gens qu'il ne supportait pas, ce qui l'a conduit à un séminaire de « L'Effet de l'Ombre ». Accepter nos projections est courageux, il faut en passer par là pour trouver la paix. Cela nous force à reconnaître que nous faisons souvent ce que nous critiquons chez les autres.

Il y a beaucoup d'exemples célèbres de projection. Eliot Spitzer, ancien gouverneur de New York, qui a passé sa carrière à vouloir éradiquer la prostitution dans la ville parce qu'il prétendait que c'était inacceptable, s'est fait surprendre dans le lit d'une fille vénale. Newt Grindich, ancien parlementaire,

qui a mené la charge contre le président Bill Clinton pour son inconduite sexuelle, a eu une liaison extraconjugale. On a découvert que le révérend Ted Haggard, qui pestait contre l'immoralité de l'homosexualité, a eu, plus tard, une relation avec un homme. Rush Limbaugh, l'animateur de radio qui raillait les drogués dans toutes ses émissions, a admis plus tard son addiction à des substances pharmaceutiques lui procurant des sensations identiques. Je pourrais donner des milliers d'exemples de personnalités publiques diabolisant ou critiquant sévèrement des comportements qu'ils adoptent eux-mêmes. Pensez-vous qu'ils aient vraiment eu l'intention de détruire leur vie et leur carrière, de s'humilier en public et de devenir la honte de leur famille ? Je crois plutôt qu'ils ont été surpris et que la raison qu'ils avancent : « C'est le démon qui m'a forcé à le faire » est en fait un nouveau déguisement de l'ombre.

Comme l'a écrit si brillamment Shakespeare dans *Hamlet* : « La dame proteste trop. » N'insiste-t-elle pas tant pour ne pas être soupçonnée ? Quel que soit le trait de caractère, le comportement ou l'émotion que nous renions, nous pouvons être certains que c'est celui que nous hébergeons au plus profond de notre psyché. Ce n'est pas la peine de chercher très loin pour découvrir que nous faisons exactement ce que nous critiquons chez les autres. Cela se manifeste peut-être de manière différente, pourtant la force sous-tendant notre comportement est exactement la même. C'est toutefois difficile de le déceler chez nous parce qu'on ne se remet pas facilement en cause de son propre chef. Quand un de nos aspects n'a pas de plaque de protection (pour reprendre l'image des prises électriques), nous provoquons des incidents dans notre vie qui vont nous aider à le reconnaître, le guérir et l'accepter.

Quand nous acceptons pour nous ces traits de caractère qui nous perturbent chez les autres, ils ne nous affectent plus. Même si on les remarque, ces prises auront désormais une plaque de protection et ne présenteront plus de danger. C'est uniquement quand nous nous mentons ou que nous haïssons un aspect de nous-mêmes que nous sommes émotionnellement affectés par le comportement des autres. Le philosophe et psychologue Ken Wilber¹, fait une distinction fondamentale. Pour lui, si c'est une personne ou une chose dans notre environnement qui nous *informe* et si nous considérons la chose comme intéressante, nous ne sommes pas en train de faire une projection. Par contre, si cela nous *affecte*, si nous la critiquons et si nous y réagissons, il y a des chances pour que nous soyons victimes d'une projection.

Jusqu'à ce que nous ayons récupéré toutes les parties de nous-mêmes que nous avons projetées au-dehors, tout ce que nous refusons d'admettre continuera à pointer son nez, soit dans notre comportement, soit dans celui d'un de nos proches. Tant qu'on n'a pas traité avec son ombre, elle affecte négativement nos relations. Elle nous empêche de profiter des cadeaux des gens qui nous entourent parce que nous avons construit un mur de jugement qui ne nous permet pas de voir réellement les autres tels qu'ils sont. Nous ne pouvons pas établir de vraie relation et au contraire nous ne remarquons que ce qui ne va pas chez les autres.

L'attitude de Pauline est aussi un très bon exemple. Elle a la quarantaine et se targue d'avoir de bonnes relations avec son père. Elle est néanmoins perturbée parce qu'il est incapable de jeter quoi que ce soit. Tous les dimanches, quand elle va lui rendre visite, son anxiété monte. Quand elle entre dans le

1. Auteur du *Livre de la Vision intégrale*, InterEditions, 2008, N.D.T.

séjour, au lieu de lui demander comment il a passé la semaine ou de lui parler d'elle, elle lui reproche d'un ton acerbe les journaux éparpillés par terre et les objets qui traînent. Elle se sent frustrée par l'incapacité de son père à trier et à appliquer son conseil de tout mettre à la poubelle. Elle le sermonne encore une fois parce qu'il est incapable de se débarrasser de tous ces objets inutiles. Dans cette atmosphère de critique, ils sont tristes tous les deux et la visite devient de plus en plus déplaisante. Quand Pauline repart, elle se sent mal et son père souhaite qu'elle ne vienne plus le voir, bien qu'il soit trop gentil et solitaire pour le lui dire.

Un jour, comme elle travaillait dans le bureau qu'elle partage chez elle avec Émile, son mari, elle a découvert une facette méconnue de son propre comportement. Émile lui a demandé de débarrasser un des tiroirs qu'elle utilisait, parce qu'il avait besoin d'un peu de place. Irritée, elle a aussitôt répondu qu'il lui fallait six des huit tiroirs pour ses papiers importants et qu'il n'avait qu'à louer un espace dans un garde-meubles. Émile a alors commencé à ouvrir les tiroirs l'un après l'autre, découvrant des centaines de dossiers remplis de coupures de journaux. Elle l'entendait fulminer et pourtant n'écoutait plus. Elle était stupéfaite de découvrir tout à coup en elle la mauvaise habitude qu'elle reprochait à son père. Elle se rendait compte aussi que, pour Émile, toutes ces coupures de journaux ne servaient plus à rien, parce qu'elles étaient très anciennes, il y avait même des bons de réduction de l'époque où elle était à la faculté, vingt ans auparavant.

Elle est tout à coup revenue à la réalité, à côté de son mari qui lui répétait que la moitié de ce qui était dans ses tiroirs ne lui servait plus à rien. Elle s'est alors mise à rire aux éclats et en un instant, est passée de l'état nauséeux qu'elle avait ressenti lorsque son ombre avait été exposée au grand jour, à

celui de joie libre quand elle est sortie de l'état de transe de sa projection. Elle s'est aperçue qu'elle agissait comme son père, à la différence près qu'elle cachait ce qu'elle amassait dans des tiroirs. Elle a accepté le fait qu'elle était incapable de jeter quoi que ce soit et a demandé à son mari de l'aider à trier ses coupures de journaux, parce qu'elle savait qu'elle n'y arriverait pas toute seule. En effet elle adorait ses petits bouts de papier tout comme son père.

Plusieurs jours plus tard, quand Émile a récupéré trois tiroirs au lieu d'un seul, Pauline a raconté son histoire à son père et lui a demandé de la pardonner d'avoir été aussi critique. Ils ont ri tous les deux et se sont pris dans les bras avec amour et respect, alors qu'ils ne le faisaient que très mécaniquement lors de ses visites dominicales. Son aveu de culpabilité a permis à Pauline d'établir une nouvelle relation d'amour et de respect avec son père qui, du coup, a perdu ses habitudes. Il a même autorisé sa fille à l'aider à remplir quelques sacs-poubelle tous les dimanches.

C'est ça qui est vraiment intéressant. Quand on comprend comment fonctionne la projection, on voit le monde de manière totalement différente. Nous vivons dans un monde holographique où tout est miroir, y compris les personnes et les événements. On se voit et on s'adresse la parole constamment. Vous comprenez maintenant que tout ce qui vous affecte sur le plan émotionnel est un signal d'alarme qui révèle votre ombre, c'est un catalyseur de croissance qui vous donne l'opportunité de récupérer un aspect caché de vous-même. Chaque aspect de l'ombre que vous acceptez pleinement vous apporte davantage d'amour, d'empathie et de liberté.

On obtient encore autre chose quand on accepte ses propres projections : nous libérons ceux qui nous entourent

et leur accordons l'opportunité de modifier leur comportement. Quand nous renions des aspects, des comportements et des émotions et les attribuons à d'autres, ces aspects-là nous semblent exister chez eux et non chez nous. Pourtant, de temps en temps, je remarque que, quand des gens s'éveillent de leur état de transe dû à la projection, les personnes cibles de cette projection changent – elles deviennent libres d'agir différemment. On fait émerger une nouvelle réalité quand on peut les voir telles qu'elles sont en réalité et les délivrer de notre jugement. Il suffit d'atteindre un lieu où nous pouvons découvrir et accepter tous les aspects de notre personnalité, pour ne plus avoir à projeter sur les autres les aspects que nous renions. Nous sommes alors libres de les voir à travers les grandes lunettes de l'empathie plutôt que les lunettes rétrécies de la projection. À ce moment-là, nous nous aimons nous-mêmes autant que tous les autres et nous sommes complètement libres.

Démasquer notre ombre

Un autre moyen efficace de trouver des parties que nous refusons, c'est d'examiner les comportements répétitifs contre lesquels nous luttons depuis des années. Ces comportements, issus de parties que nous avons rejetées, sont devenus nos maîtres. Souvent nous nous leurrions en croyant que ces attitudes inacceptables sont le problème alors qu'en fait nous refusons d'en rechercher la cause. Nous passons des années à nous battre contre cinq kilos en trop, l'abus de tabac, la recherche effrénée de conquêtes féminines, ou encore des dépenses superflues, pour nous retrouver à notre point de départ. Alors que, si nous comprenons que ces comportements proviennent d'émotions réprimées ou reniées ou d'aspects honteux de notre ombre, nous pouvons aller directement à la source et endiguer le processus.

Tous ces comportements ont été provoqués par un événement que nous avons vécu et qui nous a poussés à un regard spécifique sur nous-mêmes. Nous avons alors construit des idées sur nous, qui ont entraîné des ressentis souvent négatifs. Notre désir de nous éloigner de ces ressentis nous incite à trouver des moyens pour nous sentir mieux, d'où la naissance de ces comportements autodestructeurs.

Annette avait six ans la première fois que sa mère lui a annoncé qu'elle sortait et qu'elle allait donc passer la soirée seule à la maison. Elle a tourné dans l'appartement vide et a pensé que sa mère ne l'aimait plus. Elle était hantée par l'idée que quelque chose allait arriver à sa mère et qu'elle-même allait se retrouver orpheline. Du coup elle s'est sentie abandonnée, la panique l'a prise et surtout, elle s'est sentie différente des autres enfants dont la mère restait à la maison pour leur préparer à dîner. Pour noyer ce ressenti, Annette a effectué de nombreux périples à la cuisine où sa mère avait laissé une grosse boîte de gâteaux. Elle a trouvé ce moyen, au moins dans l'immédiat, de réduire son mal-être.

En examinant nos comportements répétitifs – surtout ceux dont nous aimerions nous débarrasser – nous découvrons généralement un aspect de notre ombre que nous cherchons à dissimuler. Ces comportements nous renvoient en effet aux émotions liées à la blessure originelle. Quand, pour nous protéger, nous voulons faire disparaître ces émotions, nous créons en fait des comportements qui, au contraire, renforcent la blessure.

Hélène était constamment débordée et anxieuse parce qu'elle repoussait tout au lendemain : ce qu'elle devait faire dans son travail, chez elle, ainsi que déposer sa voiture au garage pour une vidange ou prendre rendez-vous chez le dentiste. Chaque fois qu'elle avait à supporter les consé-

quences de sa tendance à la procrastination, elle se faisait la promesse solennelle de changer. Cette attitude la faisait souffrir sur le plan émotionnel. Quand elle m'a contactée pour m'expliquer que ça ne pouvait plus durer, je lui ai demandé si elle était prête à trouver la cause réelle, la part d'ombre qui l'empêchait de vivre calmement et joyeusement. Elle a tout de suite accepté.

Ma première question fut : « Quel genre de personnes a tendance à repousser constamment au lendemain ? » Elle a immédiatement eu l'image de son beau-père affalé sur un canapé en face de la télévision ; il ne faisait rien dans la maison, ce qui mettait sa mère en furie. En localisant la racine de la blessure, elle a eu honte en réalisant qu'elle avait ce même trait de caractère. Quand je lui ai demandé comment elle jugeait son beau-père, elle m'a répondu qu'elle le considérait comme un flemmard, même s'il réussissait très bien dans son travail. Hélène, qui avait à l'époque environ treize ans, décida alors de ne jamais devenir paresseuse comme son beau-père. Et ses proches le confirmaient – elle était active, très efficace et énergique. Néanmoins elle a toujours su qu'elle repoussait la mise en œuvre de certaines choses dans la vie courante. Elle se rappelait les invectives de sa mère à l'égard de son beau-père : « Tu es un bon à rien de flemmard ! » et avait identifié le dialogue interne qui la poursuivait et se manifestait de plus en plus.

Maintenant qu'elle était adulte, elle s'est aperçue que, même si elle faisait des tas de choses tous les jours, elle n'arrivait pas à faire ce qui était vraiment important pour elle. Elle a été horrifiée à l'idée qu'elle pourrait être paresseuse comme son beau-père et elle s'est rendu compte que cet aspect de l'ombre, qu'elle avait caché de manière aussi magistrale, avait pris racine dans sa vie et qu'il fallait qu'elle l'arrache pour se

débarrasser de ce comportement. Elle a rapidement admis qu'elle avait le droit d'être paresseuse. Avec la source de son comportement en face d'elle, elle pouvait désormais faire la paix avec sa partie paresseuse, de manière à ne pas saper ses décisions quotidiennes ni diminuer son estime de soi.

Chaque fois que l'on découvre un comportement qui menace le calme de notre esprit, notre bonheur ou notre sécurité, il suffit de répondre à l'appel de notre monde intérieur et d'examiner la racine de ce comportement. Nous soulevons alors le voile sur un aspect de notre ombre. Ça ne prend pas forcément un an ou une vie entière, on peut démêler un problème en cinq minutes de face à face honnête avec soi. Quand on découvre une pulsion que l'on a inconsciemment dissimulée, on est capable de la faire émerger dans notre conscience, de nous pardonner de la douleur que nous avons ressentie et de nous libérer du comportement autodestructeur.

Il vous faudra vous confronter à l'altruisme poussé jusqu'à la négligence de soi si vous vous occupez des autres sans penser à vous. C'est le cas si vous avez mis vos rêves en sommeil pour pourvoir aux besoins de votre conjoint, de vos enfants et même de vos frères et sœurs. Un jour, finalement, vous ne supportez plus de vous négliger et de refréner vos désirs. Vous recherchez l'origine dans vos souvenirs en vous demandant : « Quel genre de personne s'occupe de ses rêves en négligeant les autres ? » Votre réponse est : « Un(e) égoïste. » Vous êtes d'abord content de ne pas être égoïste parce que vous ne supportez pas ce genre de personnes. Vous remontez ensuite dans vos souvenirs et vous vous rappelez qu'on vous a rabâché à l'école qu'il était mal d'être égoïste, donc vous vous êtes persuadé d'avoir pris la bonne décision – vous ne serez jamais égoïste. Vous êtes devenu l'opposé – une personne gentille,

altruiste, avec un cœur gros comme ça, qui ferait tout pour les autres – et avec cet engagement, vous êtes constamment en train de faire plaisir aux autres.

Pour briser ce cercle vicieux, il faut maintenant vous confronter au dégoût que vous éprouvez devant la notion d'égoïsme et examiner le jugement que vous portez sur tous ceux que vous traitez d'égoïstes. Vous devez admettre les connotations négatives que vous attribuez à ce mot et accepter que la manière dont vous l'interprétez est réductrice, rigide et lui enlève tout pouvoir. Il faut trouver à quel moment vous avez décidé que les égoïstes étaient mauvais. Vous devez ouvrir la porte à la partie égoïste en vous et pardonner tous ceux qui vous ont expliqué qu'il était mal de l'être. Il faut accepter la dualité de l'être humain avec une bonne dose d'égoïsme et une dose égale d'altruisme. Par contre, si vous n'arrivez pas à trouver un point positif à l'égoïsme et que vous le maintenez dans l'ombre, vous continuerez à être coincé dans ce comportement et à négliger ce qui est important pour votre croissance et la satisfaction des désirs de votre âme.

Pour accepter ce qui nous maintient en cage, il faut trouver le courage de découvrir les qualités positives de notre moi égoïste. Quand vous ne vous occupez jamais de vous, l'égoïsme est le seul moyen de trouver votre moi profond. C'est très bien d'aider les autres à vivre leurs rêves – c'est comme ça que je gagne ma vie. Pourtant, si je ne pensais jamais à moi, je ne pourrais pas écrire ce livre parce que je serais tentée de répondre au téléphone ou d'aider toutes les personnes qui réclament quotidiennement mon aide. Quand on ne peut pas choisir entre l'égoïsme et l'altruisme, on court-circuite ce qui compte vraiment pour nous dans la vie. La liberté est de pouvoir choisir qui l'on veut être et ce que l'on veut faire à tout moment. Nous sommes coincés si

nous devons agir de telle ou telle manière pour éviter d'être quelqu'un ou quelque chose que nous n'aimons pas. Dans ce cas, nous réduisons notre liberté et ne nous permettons pas d'atteindre la plénitude. Si nous ne pouvons pas être paresseux ou en colère, nous ne sommes pas libres. Quand nous acceptons ces parties de nous, il est fondamental de nous rappeler que c'est pour notre grandeur. C'est C. G. Jung qui l'a très bien exprimé : « Je préfère être complet que bon. »

Effectuer ce voyage dans le passé peut être intimidant au début. Pourtant c'est celui qui apporte le plus de récompenses. Il est passionnant de découvrir notre ombre, d'examiner comment elle a pris racine et de nous reprendre avant de dire quelque chose que nous ne croyons pas vraiment ou de faire quelque chose que nous regretterons. Notre ombre est là pour nous, pour nous offrir des intuitions sans prix à notre sujet. Nous ne pouvons pas combattre nos comportements d'auto-sabotage sans accepter l'ombre qui les soutient. Il est possible de tous les modifier sans exception, si nous décidons de mettre à jour leurs racines et le malaise émotionnel qui nous a entraînés à les rejeter dans l'ombre. Quand nous acceptons complètement la partie qui a mis cette attitude en place, nous stoppons les réponses automatiques qu'elle provoque. Cela pose souvent une énigme parce que nous sommes conçus de manière à vouloir nous sentir en sécurité en répétant le passé, ce qui nous donne une fausse impression de sécurité. Il semble plus facile de faire la même chose plutôt que de rechercher de nouveaux résultats. Pour dépasser un comportement répétitif d'auto-sabotage, il faut abandonner le désir d'un filet de sécurité pour percevoir ce qu'il y a en dessous. Et quand nous nous trouvons en présence d'un aspect de l'ombre, nous pouvons comprendre le mystère de notre comportement indésirable et enclencher le changement.

En acceptant petit à petit la stérilité de ces comportements répétitifs usés jusqu'à la corde, on peut s'adresser à notre moi courageux, lui demander son aide et se confronter à la partie encore cachée pour avoir une discussion à cœur ouvert. En pénétrant dans l'intimité des personnages qui jouent notre drame interne, nous pouvons faire la paix avec eux et nous diriger vers la vie que nous voulons avoir. Au contraire, si nous ne reconnaissons pas les forces opposées qui animent ces personnages, il est très facile d'être pris au piège d'une histoire sur nous qui n'est qu'en partie vraie et de perdre de vue l'opportunité de devenir un être humain s'exprimant dans sa globalité. Si nous refusons la dualité, nous serons pris au piège, nous identifiant avec le personnage qui parlera le plus fort.

Les cadeaux de notre ombre

Notre ombre contient les personnages essentiels de notre vie. Vous pouvez vous instruire grâce à elle, l'intégrer, lui permettre de faire évoluer votre façon de penser et élargir les frontières de votre personnalité. Le défi est de trouver sa valeur intrinsèque pour lui accorder le pardon afin de désamorcer sa capacité à démanteler votre vie. Il faut mettre à jour la complexité de ses différents personnages et utiliser leur puissance pour devenir celui (ou celle) que vous êtes sensé(e) être dans cette vie.

Si le vaurien en vous est en colère, il faut lui pardonner et envisager le fait que la colère vous est nécessaire et utile quand vous êtes victime d'une injustice ou d'un harcèlement, afin de continuer à vivre de manière enrichissante. Si votre ombre est encombrée de peurs sur ce que vous êtes et dissimule votre vraie personnalité en créant un moi qui n'est

pas authentique, il faut vous pardonner et voir comment ces peurs peuvent être employées de manière utile. Elles vous aideront peut-être à gérer un partenaire professionnel qui veut tout contrôler ou un ancien conjoint tyrannique qui menace de détruire votre relation avec vos enfants. Si le vaurien dans l'histoire de votre vie est insatiable, constamment à la recherche de ce qui peut remplir son vide, il ne faut pas vous laisser aller à une addiction ou à vous culpabiliser. Au contraire, il faut utiliser l'énergie de cet aspect de vous-même pour effectuer des changements positifs dans votre vie, ou celle de quelqu'un qui compte pour vous.

Il est nécessaire de vous pardonner et de respecter tous ces aspects, y compris ceux qui vous paraissent indésirables et de leur trouver un exutoire sain. Vous pouvez toujours avoir besoin d'une partie de vous que vous avez enfermée. Vous ne savez pas si une partie, qui pour vous n'avait aucune valeur, ne vous apportera pas exactement ce dont vous avez besoin.

Cela me fait penser à Jason, la trentaine, une beauté virile et une addiction aux sports extrêmes. Quand il était petit, ses amis le traitaient de « poule mouillée », il a alors décidé qu'il ne voulait plus jamais avoir peur. Il s'est mis au hockey à onze ans et s'est lancé dans les sports extrêmes. Son amour du danger était une couverture idéale : quelqu'un qui fait de l'escalade ou saute en parachute ne peut pas être accusé d'être un poltron.

En revenant d'un voyage à l'étranger, Jason rendit visite à sa mère divorcée pour rencontrer son nouveau fiancé. Il fut choqué de découvrir que celui-ci avait près de vingt ans de moins qu'elle. Tout au long de la soirée, ce fameux Jacques passa son temps à éluder les questions de Jason sur son travail et sa carrière professionnelle. Cette attitude incita ce dernier

à transgresser le respect qu'il avait pour la vie privée de sa mère et à rechercher tous les détails sur son nouvel ami. Il ne trouva rien sur l'Internet, alors il s'adressa à quelques relations pour en savoir plus sur les millions de dollars que Jacques prétendait brasser.

Très rapidement, ses suspicions se sont révélées exactes : une faillite récente, des crédits non honorés, des poursuites judiciaires et une longue liste de dettes. La société multimillionnaire de Jacques était installée dans de beaux bureaux et ne réalisait pratiquement aucune opération. Jason n'arrivait pourtant pas à trouver le courage de dire quoi que ce soit. Puis, quand sa mère lui a annoncé l'intention de Jacques de s'installer chez elle pour diminuer leurs dépenses de logement, il a cherché en lui la force de lui parler et n'a trouvé que le petit garçon apeuré qui ne voulait pas perdre l'amour de sa mère. Son ombre était en train de lui imposer ce qu'il devait dire. Il savait qu'il fallait qu'il parle et se sentait complètement paralysé face à son moi apeuré, qu'il avait pourtant banni des années auparavant. Ce n'est qu'en acceptant son moi peureux – relégué dans l'ombre – qu'il a trouvé le courage de dire à sa mère ce qu'il avait découvert. Il lui a demandé de surseoir à l'installation de Jacques chez elle jusqu'à ce qu'elle sache la vérité sur lui. Sans se soucier de sa décision finale, il s'est senti fier d'avoir eu le courage de lui raconter ce qu'il savait, de plus il a accepté et s'est mis à respecter son moi poltron. Après tout c'était lui et non son moi courageux, qui avait démasqué l'homme susceptible d'exploiter sa mère.

En explorant son passé, Jason a découvert plusieurs occasions où son moi peureux l'avait aidé éviter des problèmes. Ayant découvert les dons de sa peur, il arrêta de jouer constamment les casse-cou, il n'avait plus rien à prouver. Il a trouvé une force en lui qu'il ignorait tant que son ombre était restée cachée dans les ténèbres.

Pour devenir un être humain complet, il faut reconnaître l'existence de *tous* nos ressentis, *tous* nos aspects humains ainsi que *toutes* nos expériences, sans nous limiter aux seules caractéristiques que notre ego estime acceptables. Quand nous permettons à notre partie sombre de devenir un ensemble du tout, nous découvrons qu'elle contient la force, les capacités et l'intelligence pour réaliser de grandes choses.

Pour extraire l'or contenu dans nos ténèbres, pour trouver les dons de notre ombre, il faut être honnête vis-à-vis des aspects que nous avons reniés ; pardonner et comprendre les parties dont nous avons eu honte, aimer et accepter les expériences douloureuses de notre passé ; et renforcer les zones où nous avons eu peur d'admettre notre vulnérabilité. Il ne s'agit pas d'aplanir et de recouvrir les problèmes ou de prétendre que notre auto-sabotage n'a pas importance. Ce n'est qu'en admettant le prix à payer pour certains de nos comportements, que nous libérons l'énergie pour contrebalancer le poids de notre histoire et que nous découvrons les possibilités infinies de notre véritable moi.

Quand on se retrouve face à face avec l'ombre, on réalise vite qu'elle ne cherche pas à nous détruire. Au contraire, elle veut nous ramener à la plénitude. Cela me fait penser à une scène du film *Batman : Le chevalier noir*, dans laquelle le Joker a un couteau sous la gorge de Batman et le menace. Batman le défie : « Vas-y, tue-moi. » Le Joker, perplexe, lui répond : « Je ne veux pas te tuer, tu me complètes. » Il veut dire que, sans sa contrepartie héroïque, il n'existerait plus. Quand nous sommes suffisamment habiles pour enrôler nos parties méchantes – notre pessimisme, notre arrogance, notre dictateur et notre victime – dans le scénario de notre moi supérieur et admettons qu'ils ne sont pas nos ennemis, seulement des parties blessées et égarées qui ont un besoin fou

d'amour et de reconnaissance, nous vivons en accord avec la mission la plus importante de notre âme et trouvons la paix intérieure.

Accueillir notre ombre lumineuse

Notre ombre ne contient pas uniquement nos aspects sombres ou ceux que la société condamne. Elle abrite aussi toutes les qualités positives que nous avons enterrées : notre force, notre amour, etc., qui constituent ce que l'on appelle souvent notre « ombre lumineuse ». Elle est aussi importante que l'ombre ténébreuse, et contient notre génie, toutes nos compétences, notre humour, nos réussites et notre courage que nous avons enterrés avec les autres. Ainsi que notre confiance en nous, notre charisme, notre pouvoir, notre manière spécifique de nous exprimer, notre originalité et notre joie. Il se peut que nous ayons enfoui toutes ces qualités après avoir entendu « Ne prend pas la grosse tête », « Arrête de te vanter, sinon personne ne t'aimera » ou « On se retrouve seul quand on atteint le sommet. ».

On trouve son ombre de lumière de la même manière que l'ombre des ténèbres. Il suffit de chercher les aspects où nous projetons notre lumière sur les autres : quand nous voyons quelqu'un que nous avons envie d'imiter ou qui nous séduit, c'est que nous discernons en lui (elle) des qualités présentes chez nous. Nous avons, en nous, toutes les qualités qui nous attirent, même si elles sont cachées derrière un comportement mauvais ou une croyance dépassée de l'ombre qui prétend que nous sommes l'opposé de ce que nous avons remarqué.

Il y a plus de vingt ans, à l'époque où je sortais tout juste de ma dépendance à la drogue, la vie en Floride où j'avais une boutique de mode, me paraissait vide et sans intérêt. J'aspi-

rais à une activité plus enrichissante qui apporte un sens réel à ma vie, j'ai alors décidé de suivre des cours de psychologie, pensant devenir thérapeute. J'ai déménagé à San Francisco et j'étais en plein dans les études sur la conscience et attirée par l'étude de l'ombre. Un soir ma sœur m'a téléphoné pour me dire que Marianne Williamson donnait une conférence au Palais des Beaux-arts et pour me donner un ticket. J'ai été stupéfaite quand j'ai vu Marianne s'adresser à l'auditoire, sans aucune timidité, pour encourager les participants à élever leur vision du monde. Sans hésitation, elle nous implorait de sortir de l'étroitesse de nos vies centrées sur notre ego pour participer à ce qu'elle appelait une mission de l'ordre du divin. J'étais suspendue à ses lèvres et complètement subjuguée par sa présence. J'ai quitté la salle conquise par Marianne Williamson.

Je suis rentrée chez moi pour trouver les parties de moi que je discernais si clairement en elle. J'appréciais le fait qu'elle ait le courage de dire la vérité pour réveiller l'auditoire, même si ça choquait certaines personnes. J'admirais aussi qu'elle puisse articuler aussi clairement un message difficile, s'exprimant avec tant d'éloquence que ses mots pénétraient le cœur et l'esprit de chacun. J'étais conquise par la profondeur de l'attention qu'elle portait à l'humanité et le fait qu'elle se soit engagée vers un but beaucoup plus large que sa vie personnelle. J'enviais aussi sa beauté, son style et sa volonté d'être une femme sexy et non l'un de ces stéréotypes de maître spirituel mal fagoté. Elle était magnifique sur scène et de plus une sorte de sainteté émanait d'elle.

En bonne étudiante de la projection, j'ai examiné Marianne au-delà de son attitude pour découvrir les caractéristiques sous-jacentes de son comportement. Je me suis demandée : « Quelle sorte de personne est capable d'être elle-même sur

scène ? » La réponse a été claire : « Quelqu'un d'authentique. » « Quel genre de personne peut s'intéresser autant au reste du monde ? » « Quelqu'un de désintéressé. » « Quelle est la qualité qui permet à Marianne de dire la vérité même quand elle choque ou fait peur ? » « L'audace ».

J'ai regardé ma liste de qualités qui indiquait : « audacieuse, authentique et désintéressée. » Je ne me reconnaissais dans aucune. Ceux qui me connaissent auront de la peine à me croire, pourtant à l'époque, je ne m'exprimais pas aussi directement. De peur de perdre l'approbation de ceux que j'aimais, je tournais autour des sujets délicats et manquais trop de confiance en moi pour être capable de monter sur une scène sans me mettre à trembler. Je faisais plus attention à paraître bien qu'à dire quelque chose pour changer la vie des gens et à dire les choses gentiment, qu'à être directe ou authentique. Pourtant je savais que si je voyais ces qualités en Marianne, j'avais aussi en moi le potentiel pour les atteindre.

J'ai commencé à m'entraîner à être plus authentique et à donner mon avis même quand j'aurais préféré garder le silence. Pour développer la partie visionnaire, je démarrais ma journée avec une méditation pour le monde et enchaînais avec une méditation pour moi. Pour devenir plus altruiste, je me focalisais sur ce que je pouvais donner plutôt que ce que je pouvais obtenir. La grandeur de Marianne commençait à se refléter sur mon potentiel caché. En observant sa lumière, j'avais un aperçu de ce que je pourrais devenir si j'avais le courage de reconnaître que je possédais moi-même les forces que je lui attribuais. Elles étaient présentes chez elle comme elles le sont chez tout le monde, il suffit de les exprimer à sa manière propre.

Avant de briser la transe de ma projection de lumière sur Marianne, je voulais que mon premier livre soit aussi beau

et poétique qu'*Un retour à l'amour*¹, son livre révolutionnaire. Tout en acceptant que je possédais bien ces qualités, j'ai réalisé que j'étais sur un autre chemin. Ma mission était de devenir la Championne des ténèbres plutôt que la Reine de la lumière. C'était le plan divin de ma vie, que je n'aurais jamais entr'aperçu si je n'avais pas accepté l'ensemble de mes projections.

En effet, réintégrer la lumière personnelle que nous avons projetée sur quelqu'un nous ouvre un futur que nous n'avons pas imaginé. Je n'aurai jamais rêvé écrire un livre avec Marianne Williamson, ni que nous serions un jour amies, ni que nous travaillerions ensemble ! C'est ce qu'il se passe quand on s'approprie la lumière que l'on admire chez les autres. On accepte alors complètement cette partie de nous qui veut s'exprimer et on lui permet de se développer.

Tout ce qui vous attire est un aspect de vous et votre cœur vous aide à le découvrir et à le faire grandir. Quand vous avez envie de réaliser quelque chose, c'est parce que vous en avez le potentiel. Ce ne sera pas exactement comme le fait votre modèle, ce sera à votre manière personnelle.

Au cours de mes séminaires, je choisis une célébrité et je demande aux participants ce qu'ils préfèrent chez elle. Dernièrement j'ai proposé Edward de Bono, célèbre pour ses travaux sur la créativité, et on m'a indiqué une vingtaine de qualités différentes. Pour l'une c'était son talent, pour d'autres sa créativité, son charisme, sa vision, ses capacités d'animateur ou encore sa générosité. Tous étaient persuadés que tous les autres devaient être d'accord avec eux. Pourtant ce n'est pas le cas, parce que chacun le voit à travers le prisme de son moi

1. Edition française publiée par les éditions J'ai Lu (2004) N.D.T.

rejeté qui cherche à se faire reconnaître. Tout le monde a une perception différente correspondant à sa propre projection sur une même personne.

Dans ce cas, Edward de Bono agit comme un miroir pour tous ceux qui cherchent inconsciemment en lui des aspects cachés d'eux-mêmes. Il les aide à récupérer leur lumière personnelle et à trouver en eux les qualités qu'ils perçoivent en lui. Les personnalités de ce type ont la responsabilité de *ne pas* s'approprier les projections des autres, sinon ils se retrouvent emprisonnés dans un moi illusoire qui, généralement, déclenche l'action de l'ombre. Leur rôle est, au contraire, de faire prendre conscience de leur propre lumière aux personnes qui les écoutent.

En effet, notre ombre est souvent si bien dissimulée qu'elle est pratiquement impossible à déceler. Sans le processus de la projection, elle pourrait rester cachée toute notre vie. Nous sommes quelques-uns à l'avoir enterrée à l'âge de trois ou quatre ans et maintenant, quand nous faisons une projection sur autrui, nous découvrons ces richesses cachées.

Intégrer l'ombre

Vous avez maintenant compris que l'ombre – avec son cortège de douleurs, de traumatismes et de dissensions – fait partie intégrante de notre personnalité. Quoi que nous fassions, nous n'arrivons jamais à nous en débarrasser ni à l'étouffer. Nous pouvons décider de la laisser nous détruire et nous empêcher d'atteindre notre potentiel, ou nous pouvons employer sa sagesse pour obtenir le meilleur de nous-mêmes. Nous avons tous goûté la douceur de l'amour, l'amertume de la perte, et le goût âcre d'une peine de cœur. Tous ces souvenirs font partie de notre personnalité divine et unique ; sans eux nous

ne serions pas ce que nous sommes. Beaucoup d'entre nous en avons souffert. Toutefois certaines personnes utilisent ces souffrances pour guérir leurs peines de cœur et contribuer positivement à la marche du monde.

C'est ce qu'a fait John Walsh. La mort d'un enfant est sans doute la pire expérience que l'on puisse vivre. À la suite du meurtre d'Adam, son fils de six ans, John s'est fait l'avocat des victimes et a transformé sa rage en action pour créer une émission télévisée sur le sujet et en se battant pour obtenir des lois qui, depuis, ont permis de condamner des dizaines de milliers de criminels. Il aurait tout aussi bien pu ravalé son malheur en ressassant ses souvenirs, alors que son émission a servi à retrouver des assassins ainsi que cinquante enfants enlevés. Il a réussi à transcender son propre traumatisme pour sauver d'autres enfants, il est maintenant connu et respecté pour son action.

Après que son unique sœur fut morte d'un cancer du sein à trente-six ans, Nancy Goodman Brinker – ayant elle-même survécu à un cancer – a fondé une association à but non lucratif qui a obtenu plus d'un milliard de dollars pour la recherche, la formation et l'accompagnement médical. En acceptant ce qui s'est passé dans sa vie et en *refusant* de se considérer comme une victime, elle a réussi l'extraordinaire : elle a déclenché une prise de conscience pour généraliser les examens préventifs de détection et a fait ainsi avancer la recherche pour la prévention aussi bien que la guérison.

Imaginez à quoi ressemblerait le monde si Thomas Edison, l'inventeur de l'ampoule électrique, entre autres applications pratiques de l'électricité, ne s'était pas accepté lui-même tel qu'il était réellement ? Quand il était jeune il aurait pu penser qu'il ne réussirait jamais. Il a, en effet, essayé des milliers de

théories différentes pour découvrir le moyen d'utiliser l'électricité. Chacune semblait fonctionner, puis échouait. Au lieu de tout arrêter, il a continué en examinant chaque fois ce qui n'avait pas fonctionné et en a tiré des enseignements pour la suite. Il a tenu bon en croyant à son propre génie et à sa vision, avant même d'en avoir la moindre preuve. S'il avait réagi comme la plupart d'entre nous, c'est-à-dire qu'il s'était jugé incapable, et qu'il ne se soit pas pardonné ses erreurs, il serait resté enfermé dans ses limites et nous serions encore dans le noir au propre comme au figuré. Parce qu'il a été capable d'intégrer ses échecs et d'avancer grâce à eux, il a trouvé la motivation suffisante pour continuer et nous a finalement apporté la lumière.

Édith Eva Eger est arrivée à Auschwitz le 22 mai 1944. Elle a été séparée de son père et sa mère a été conduite sous ses yeux à la chambre à gaz. Elle a vécu des moments terribles en voyant des prisonniers mourir sur les clôtures électrifiées en voulant s'échapper et ne sachant pas, quand elle prenait une douche, si ce serait de l'eau ou du gaz. Elle a survécu aux pires conditions que l'on puisse imaginer et pourtant c'est maintenant un être humain bien intégré qui s'épanouit malgré – et aussi grâce à – sa terrible expérience.

Elle a, en fait, choisi les options qui lui étaient encore accessibles dans ces conditions inhumaines. Quand on lui a demandé de danser pour le docteur Mengele, responsable des tortures et de l'assassinat de millions de juifs, elle a fermé les yeux et s'est imaginée à Budapest en train de danser le ballet *Roméo et Juliette* de Tchaïkovski. Quand les nazis lui ont prélevé du sang deux fois par semaine, lui disant que ça les aiderait à gagner la guerre, elle s'est dit en elle-même : « Je suis pacifiste, je suis une danseuse, mon sang ne servira jamais à les aider à gagner la guerre. » Elle avait la conviction que

ses gardiens étaient plus prisonniers qu'elle. Elle se consolait, par ailleurs, de la mort de sa mère en se répétant que l'esprit ne meure jamais. Elle s'accrochait à la partie d'elle-même qu'elle pouvait encore contrôler et refusait de laisser meurtrir son esprit par quoi que ce soit. « Si je survivais maintenant, » se disait-elle « demain je serai libre. »

Edie (comme l'appellent ses amis), devenue une psychologue clinicienne reconnue et entourée maintenant d'une grande famille, sait bien qu'en intégrant les ténèbres dans lesquelles elle s'est retrouvée, elle a vaincu les nazis. Quand je l'ai interviewée pour le film « L'Effet de l'Ombre », je lui ai demandé si elle était encore en colère contre Hitler. Elle m'a regardée droit dans les yeux et m'a dit : « Non, sinon c'est lui qui aurait gagné la guerre, parce que je le traînerais constamment avec moi. » Elle est devenue la championne de la liberté, porteuse d'une lumière si grande et exaltante que nous en profiterions tous si nous la suivions.

Il est extrêmement facile de s'enfermer dans la souffrance et de laisser notre ombre et notre histoire nous dicter l'avenir tout en sapant notre bien-être. Quand on ressasse ses ressentiments contre soi-même ou quelqu'un d'autre, on se soude littéralement à la cause de la souffrance. Comme le dit mon grand ami Brent BecVar, qui travailla des années avec Deepak Chopra, refuser de pardonner à ceux qui nous ont blessés : « C'est comme si on était en train de se noyer, la tête maintenue sous l'eau par quelqu'un d'autre. À un moment donné, on comprend qu'il faut se prendre soi-même en main pour remonter à la surface. » Or le pardon est le seul moyen de surmonter les peines de cœur et la dictature de notre ombre. C'est avec le cœur qu'on pardonne, pas avec la tête. Le pardon s'effectue quand on extrait la sagesse de nos expériences les plus sombres et de nos émotions les plus douloureuses. Il

constitue la transition entre le passé et un avenir encore plus beau que nos rêves les plus fous.

Les événements que je viens de présenter montrent que nous vivons tous en relation avec une dimension supérieure et que tout ce qui arrive a une raison. Rien n'arrive par accident et il n'y a pas de coïncidences. Nous sommes constamment en train d'évoluer, que nous en soyons conscients ou non. Cette évolution est souvent douloureuse et la douleur a, elle aussi, une raison, c'est un des ingrédients de la recette divine qui nous est personnelle. En souffrant de solitude, notre cœur s'ouvre pour recevoir davantage d'amour, en surmontant les personnes qui nous ont opprimés, nous comprenons la profondeur de notre force. Quand nous admettons que nos souffrances, nos traumatismes et nos peines de cœur nous ont fait acquérir la sagesse nécessaire à notre évolution, nous pardonnons naturellement à ceux qui nous ont fait souffrir. Nos vies sont conçues de manière à ce que chacun de nous reçoive exactement ce dont il a besoin pour apporter au monde sa propre forme d'expression.

Notre esprit peut bien nous raconter que le bien est bien, que le mal est mal et que nous ne pouvons pas réellement devenir ce que nous rêvons d'être. Si notre ombre pouvait s'exprimer, elle nous dirait autre chose. Elle nous expliquerait que notre lumière la plus éclatante ne peut briller qu'une fois que nous avons accepté notre noirceur et que toutes les blessures apportent de la sagesse. Elle nous montrerait que la vie est un voyage magique pour réconcilier l'humanité et la divinité qui sont en nous. Elle nous dirait que nous méritons mieux, que nous sommes importants, que nous sommes plus que tout ce dont nous avons rêvé et qu'il y a la lumière au bout du tunnel.

En acceptant notre ombre, nous découvrons que nous vivons dans un projet divin, important et vital aussi bien pour notre propre évolution que pour celle de l'humanité. Comme la fleur de lotus qui s'épanouit dans la boue, nous devons honorer nos parties les plus sombres et les plus douloureuses, parce que ce sont elles qui nous permettront de faire renaître notre moi le plus beau. Nous avons besoin de ce passé boueux et malodorant, la saleté de la vie humaine – le magma de toutes les blessures, les coups, les pertes, les désirs inassouvis, combinés à tous les succès, aux joies et aux bonheurs pour nous donner la sagesse et l'impulsion afin de pénétrer dans la plus belle expression de nous-mêmes. C'est le cadeau de l'ombre.

III SEULE LA LUMIÈRE
PEUT DISSIPER
LES TÉNÈBRES

MARIANNE WILLIAMSON

DANS CE MONDE DÉBORDANT DE TENDRESSE – depuis un nouveau-né endormi jusqu’à des enfants qui jouent, des amants qui se sourient, des amitiés durables, la splendeur d’un coucher de soleil, la magnificence d’un corps humain, les beautés fragiles de la nature, la magie des animaux, notre capacité à pardonner, la gentillesse des étrangers (il n’y a aucune limite à l’expression de l’amour) – il existe aussi autre chose.

Pourquoi – dans ce monde où on peut être ému aux larmes par une œuvre d’art – existe-t-il autant de violences, de viols, d’innocents égorgés, de prisonniers injustement enfermés, d’enfants affamés, de tortures, de génocides, de guerres, d’esclavage, de souffrances terribles infligées inutilement pour la seule raison que certains sont assez cruels pour le faire et que personne ne s’y intéresse suffisamment pour les arrêter ? Quelle est cette force, aussi bien dans notre esprit que dans le monde qui, de manière inexorable, provoque la souffrance et la destruction des créatures vivantes ?

Pourquoi, si le divin est amour, est-ce que le mal existe ?

Notre monde est la juxtaposition du bonheur et de la souffrance, qui est trop répandue. Nous cherchons l’amour et la réussite sans jamais oublier l’éventualité d’une catastrophe. Nous vivons à une époque où la lutte entre le bien et le mal, déjà bien installée, continue à s’intensifier. Tout ce qui pousse les êtres humains à haïr, à détruire et à tuer, s’est emballé comme jamais auparavant, parce que la technologie et la globalisation permettent désormais d’atteindre tout le monde d’un seul coup. Il faut maintenant, et le plus vite possible, démanteler cette force, quelle qu’elle soit, parce qu’elle

ne cherche pas seulement à nous faire souffrir, elle a la ferme intention de nous exterminer.

En réalité, cette force est une *antiforce*. Elle ne *fait* rien par elle-même, elle *nous* oblige à exécuter ses ordres. C'est un endroit où nous avons oublié qui nous sommes et où nous agissons donc de manière inhumaine. Ce sont des ténèbres dans lesquelles il n'y a rien, qui ne sont formées que d'absence de lumière. C'est un trou noir dans l'espace psychique, qui se forme en l'absence de lumière. Et la seule véritable lumière est l'amour.

Quelle attitude avoir envers ces ténèbres – appelées ici « l'ombre » – est une question posée à l'humanité depuis la nuit des temps. Il n'y a jamais eu, à notre connaissance, une seule civilisation dans laquelle l'amour ait prévalu en toutes circonstances, pourtant nous continuons à en rêver. C'est ce que certaines religions appellent le paradis. Des textes religieux ou spirituels suggèrent que nous avons gardé la mémoire de cet état, alors qu'il n'a jamais existé sur terre. Il s'agit de notre origine spirituelle, une dimension de pur amour d'où nous venons et où nous désirons ardemment retourner. Vivre la plupart du temps à l'écart de cet état de pur amour est une rupture psychique tellement forte qu'elle nous traumatise à tout instant. De même que la terre se déplace à une vitesse telle que nous ne nous en rendons pas compte, de même nous sommes atteints à une telle profondeur que nous n'avons même plus conscience de ce traumatisme.

À l'écart de l'amour, nous nous retrouvons à l'écart du divin ; à l'écart du divin, nous sommes à l'écart de nous-mêmes et à l'écart de nous-mêmes, nous perdons la raison.

Le Mahatma Gandhi disait : « Le problème du monde c'est que l'humanité a perdu la raison. » Nous oublions souvent,

individuellement ou collectivement, qui nous sommes et la raison pour laquelle nous sommes ici. C'est l'inversion de notre pouvoir, la perversion de notre identité et la subversion de notre mission sur terre.

Il n'est pas évident de percevoir cet égarement quand nous y sommes plongés, parce que c'est un lieu de confusion cosmique générale. Nous avons tendance à penser, quand nous sommes écartés de l'amour, que notre colère est justifiée, qu'il est normal de critiquer les autres et qu'attaquer quelqu'un est une question de légitime défense, même si ce n'est pas le cas. Dans certaines circonstances, quelqu'un – parfois un pays entier – peut être tellement aspiré dans le trou noir du manque d'amour, qu'il déclenche les actes les plus extrêmes parce que la chose, qui est plutôt une *non-chose*, n'est pas inerte. La conscience humaine ressemble à une veilleuse qui ne s'éteint jamais. Le problème c'est qu'elle peut être employée soit pour produire la vie quand elle réchauffe doucement, soit pour la détruire quand elle s'embrase. Il n'y a pas de crainte là où il y a de l'amour. Par contre, si la peur s'empare de l'esprit, c'est un véritable étau qui menace de broyer l'âme.

C'est cela que nous appelons l'ombre. Ce n'est généralement pas un incendie gigantesque, c'est plutôt une brûlure par frottement. Elle se manifeste quand vous faites une remarque stupide, blessant quelqu'un que vous aimez et peut-être brisant votre relation. Quand vous faites quelque chose d'inadapté qui ruine votre carrière. Ou encore quand vous prenez encore un verre, alors que vous savez que vous êtes alcoolique et que vous risquez d'en mourir. En d'autres termes c'est le vous à l'intérieur de vous qui veut vous nuire. C'est votre ombre et le seul moyen de l'éliminer est de l'éclairer de votre lumière.

Nous recevons l'amour que nous redonnons autour de nous quand nous sommes alignés avec notre moi divin. C'est la signification de l'expression : vivre dans la lumière.

Néanmoins, si quelqu'un vous blesse, vous avez l'impression que ce n'est pas juste et que vous ne pouvez pas continuer à l'aimer. La racine du mal est là, dans cette petite pensée méchante qui paraît pourtant inoffensive. C'est la pierre angulaire de la pensée de l'ombre parce que c'est la frontière entre le divin et la critique. Le divin ne retire jamais son amour et c'est en pratiquant cet amour divin que nous atteignons la sagesse.

Si nous voulons surmonter l'ombre, nous devons penser au niveau de l'immortalité, même si nous vivons sur un plan mortel. Si la fréquence de nos idées les plus hautes s'élève, alors la planète et le monde se transformeront progressivement.

Pourquoi oublions-nous, à l'heure actuelle, qui nous sommes ; pourquoi éteignons-nous la lumière et séparons le monde en deux états : l'amour et la peur ? C'est uniquement à cause de notre complexe de culpabilité. La manière dont nous considérons l'imperfection humaine nous fait basculer soit dans l'ombre soit dans la lumière.

La perception divine d'une erreur est différente de la nôtre, le divin cherche à nous améliorer, pas à nous punir. Le monde se rectifiera de lui-même quand nous aurons repris nos esprits et que nous serons capables d'un amour inconditionnel.

Cela ne veut pas dire que nous perdrons toute notion de limite ou de discernement. L'amour divin n'est pas faible ou sentimental, il n'est pas « gentil » non plus. Il impose de dire la vérité, celle que connaît le cœur, même quand l'esprit y

résiste. Il est fait de substance plus que de manière. Il y a plusieurs façons de retirer son amour sans en avoir l'air, en mettant l'accent sur des mots tels que « positif » et « soutien » et il y a des façons de l'exprimer avec une honnêteté réaliste, qui n'apparaît qu'après coup être de l'amour véritable.

Il faut prendre l'amour au sérieux. Pour citer le Martin Luther King, il est nécessaire d'injecter une « nouvelle signification dans les veines de la civilisation humaine. » Il faut élargir notre sens de l'amour au-delà de l'individu, jusqu'à ses implications sociales et politiques. Ce n'est que comme cela que nous pourrions surmonter les ténèbres actuelles. Vivant dans les ténèbres, nous vivons dans l'ombre, là où la souffrance est reine.

Cela paraît réel, pourtant ça ne l'est pas

Il vous arrive de vous battre avec quelqu'un que vous aimez alors que vous n'auriez jamais cru le faire un jour, ça ressemble à un cauchemar. Vous vous dites : « Ce n'est pas vrai ! » Effectivement *ce n'est pas vrai* – vous êtes perdu dans un univers parallèle, où vous « hallucinez » la séparation et le conflit.

Il y a quelques années, j'ai décidé de ne plus me préoccuper du démon parce que c'était uniquement un concept qui n'existait que dans mon esprit. Et j'ai subitement réalisé que c'était le pire endroit où il pouvait se trouver. J'ai été littéralement choquée quand j'ai compris que c'était en moi qu'il existait une tendance omniprésente à percevoir sans amour et que cela me rendait malheureuse. Savoir qu'il n'y avait pas de démon hantant la planète pour chasser mon âme ne m'a pas réconfortée.

Alors, d'où vient cette « tendance » ? Si le divin n'est qu'amour et qu'il est tout-puissant, comment une force opposée peut-elle apparaître ?

En fait, métaphysiquement parlant, elle n'existe pas. Seul existe l'amour divin. Selon la formule de l'ouvrage : *Un cours en miracles*¹ : « Ce qui contient tout n'a pas d'opposé. » Rien ne peut juguler la pensée, c'est ce qui explique qu'un monde illusoire *qui n'existe pas* semble pourtant avoir une véritable existence.

Nos pensées sont totalement libres et elles ont toutes un effet, parce que notre créativité vient du niveau divin. En application de la loi cause/effet, nous vivons le résultat de ce que nous pensons. Si on pense avec amour, on crée en coopération avec le plan divin et on génère encore plus d'amour. Au contraire, quand on pense sans amour on crée la peur. Cela s'explique parce que notre esprit est en deux parties, l'une baigne dans la lumière et l'amour divin. L'autre – plutôt celle du monde mortel – est entourée de ténèbres, c'est le moi de l'ombre.

Le plan divin ne distingue pas l'ombre, parce que cette dernière n'exprime pas l'amour et donc n'existe pas. Cependant le divin, étant amour total, a compris notre souffrance quand nous sommes tombés dans les ténèbres et nous a fourni la possibilité de guérir instantanément, par l'amour, d'une part notre peur et d'autre part la perte de notre santé mentale. C'est un ambassadeur divin, présent avec nous dans le monde obscur, toujours disponible pour nous guider vers la lumière dès qu'on lui demande. On lui donne plusieurs noms : l'adaptateur de pensées ou le Saint-Esprit. Ici nous l'appellerons *l'illumineur*.

1. De Helen Schucman et William Thetford, N.D.T.

Il est écrit dans *Un cours en miracles* que nous ne sommes pas nés parfaits – et que c’est notre mission de le devenir, de transcender l’ombre et d’atteindre notre véritable moi. L’illumineur est une passerelle menant de l’ombre à la lumière en employant toutes les forces des cieux et de la terre. Il commence par nous rappeler que les ténèbres *ne sont pas réelles*. Quand on y est perdu, il suffit de l’appeler pour qu’il sépare la réalité de l’illusion. On peut le faire par la prière, la méditation et surtout la volonté. L’affirmation : « Je veux voir ça de manière différente » le fait pénétrer dans notre système de pensées et nous ramène de la folie à la réalité.

Il y a quelques années, je suis allé voir une amie qui donnait une petite réception. Dans le groupe il y avait une personne qui s’exprimait de manière grandiloquente à tel point que, chaque fois qu’elle prenait la parole, j’avais l’impression d’être à nouveau sur les bancs de l’école. J’étais très critique, ne pouvant comprendre comment quelqu’un pouvait parler de manière aussi pompeuse.

Comme, à l’époque, je travaillais sur moi, je savais que ça venait de moi – de mon manque de compassion. J’ai récité silencieusement une prière exprimant ma volonté de la voir différemment. Presque au même moment, une des participantes à la réunion lui a demandé : « J’ai entendu dire que votre père était sorti de prison, c’est vrai ? »

J’ai alors découvert son histoire. Sans entrer dans les détails, son père l’avait enfermée une grande partie de son enfance au sous-sol de leur maison. Au bout de quelques années elle a quand même été délivrée et son père a passé plusieurs années en prison. J’ai alors compris sa façon de parler : elle n’avait eu aucun exemple adulte valable pendant son enfance, elle faisait donc de son mieux pour s’exprimer et la manière dont

elle le faisait lui paraissait normale. Ce qui m'avait tant agacé, quelques minutes plus tôt, me remplissait maintenant d'admiration et de compassion. Ce n'est pas elle qui avait changé, c'était *moi*. En priant j'ai appelé la lumière, l'illumineur était venu dans mon monde obscur pour me délivrer de mon ombre critique, me fournissant l'information qui remplaçait automatiquement ma peur par de l'amour.

Je me suis donc demandé où j'avais acquis cette tendance à juger aussi sévèrement. Je n'étais pas née avec, nous naissons dans l'innocence fondamentale, pas dans le péché originel.

Je me souviens parfaitement bien de ma naissance. Bien sûr je ne sais pas si c'est vraiment ce qui s'est passé, néanmoins c'est un souvenir que j'ai en moi depuis aussi longtemps que je puisse me remémorer. Je me souviens du système d'éclairage au-dessus de la table d'accouchement, ce qui confirme la véracité de ma mémoire. Je me rappelle aussi être arrivée au monde emplie d'un amour infini, bien supérieur à celui que j'ai pu éprouver depuis.

Seulement c'était en 1952, l'époque où les médecins croyaient qu'il fallait donner une claque aux nouveau-nés pour déclencher leur respiration. Donc, juste à ce moment où je ressentais cet amour extraordinaire pour tout ce qui vivait, j'ai reçu une gifle de ce docteur que j'aimais déjà. Je me rappelle avoir été brutalement blessée et traumatisée et je n'ai rien compris. Puis j'ai eu un trou, j'ai eu la sensation de tomber dans le vide et c'était fini.

Ce souvenir, qu'il soit réel ou non, pose la question de la présence de l'ombre dans l'être humain au moment de la naissance. Nous naissons en communion avec l'amour puis, quoi que nous ayons pu faire, quelque chose ou quelqu'un – souvent avec les meilleures intentions du monde – nous

envoie dans le royaume de l'ombre et nous passons le reste de notre vie à vouloir sortir des ténèbres pour retourner à la lumière.

Depuis ce moment-là – cette scission traumatique entre l'amour et moi qui m'a fait revivre celle de toute l'humanité avec l'amour existant au plus profond de nous – j'ai été tentée de perdre de vue l'amour. Comme on m'a refusé l'amour, ne serait-ce qu'un instant, j'ai envie de le refuser aux autres. Pourtant, le but de ma vie comme celui de tout le monde, c'est de me souvenir de l'amour que j'ai en moi en me rappelant sa présence chez les autres.

Chez mon amie, cette personne m'a tout d'abord exaspérée avec sa manière ampoulée de s'exprimer, puis j'ai demandé de l'aide, que j'ai reçue et, dès que j'ai accepté de voir sa lumière, ma propre lumière est revenue et a chassé l'ombre.

La peur arrive en l'absence d'amour

Toute pensée qui ne contient pas d'amour constitue une invitation pour l'ombre. Nous croyons au mythe de la neutralité, c'est-à-dire qu'il ne serait pas nécessaire d'aimer tant que nous ne faisons pas de mal. Cependant, toute pensée guérit ou blesse, la créativité infinie de la pensée fait que toutes nos pensées ont une conséquence. Si je choisis de ne pas aimer – de conserver la totalité de mon amour – je crée un vide psychique. Et c'est la peur qui va remplir ce vide.

Cela s'applique aux pensées que j'ai au sujet des autres aussi bien que de moi-même. Quand je me suis focalisée sur les aspects de l'ombre de quelqu'un, je ne peux pas m'empêcher de considérer la mienne, la colérique, celle qui veut tout contrôler, la manipulatrice, la malhonnête, celle qui est en

manque... Dès que je pénètre les ténèbres de la critique et du jugement, je ne distingue plus ma lumière et ne peux plus trouver mon moi véritable.

Ou encore, ayant oublié la vérité essentielle de mon être – ne m'évaluant plus à l'aune de la lumière divine en moi – je tombe facilement dans le piège du comportement autodestructeur pour faire oublier aux autres, comme je l'ai oublié, qui je suis réellement. Que nous nous en prenions aux autres ou à nous-mêmes, l'ombre nous envoie des envies de destruction et de folie.

L'état naturel de l'esprit est la communion avec l'amour. Néanmoins l'ombre, comme l'amour, a son ambassadeur en nous – des idées qui nous poussent à regarder sans amour. « Il m'avait dit qu'il m'embaucherait et il ne l'a pas fait ; c'est un vrai chien. » « Sa politique me dégoûte ; je ne la supporte pas. » « Mange tout le gâteau ; peu importe ce qu'a dit le médecin. » « Tu peux garder cet argent ; ils ne s'en rendront jamais compte. » C'est la peur qui domine le monde et qui nous renforce constamment dans les croyances de l'ombre.

Sans prière ou méditation – c'est-à-dire une expérience d'amour partagé entre le divin et l'humain – nous sommes facilement tentés de percevoir le monde sans amour, de pénétrer dans la zone de l'ombre. L'ombre peut alors exercer son influence hideuse, en nous faisant projeter de la culpabilité sur les autres, ce qui les blesse vraiment, ou en nous mettant en situation de dépendance, ce qui ne fait souffrir que nous.

Cependant, il n'y a pas de raison d'être surpris. La plupart d'entre nous exposons notre esprit aux ténèbres dès le réveil. On allume l'ordinateur, on lit le journal, on écoute la radio ou la télévision. On reçoit différentes formes de peur venant

du monde entier ; on laisse notre esprit, au moment où il est le plus malléable, être submergé par toutes les peurs qui dominant notre mode de vie. Il est tout à fait *naturel* de réagir conformément à l'ombre, puisque nous ne voyons qu'elle. De la même manière, il est *naturel* de se sentir déprimé, malheureux, à côté de son axe et cynique. Le monde est dominé par la peur qui s'exprime en premier et le plus fortement au niveau des mortels. On ne peut rien analyser dans l'obscurité, pour cela il faut allumer la lumière. Pour éviter les griffes de l'ombre, il suffit de garder la lumière allumée en permanence.

Dans les traditions juives et chrétiennes, la voix de l'amour est appelée la « petite voix divine ». C'est celle de l'*illumineur* qui guide nos pensées de toute la journée si on lui accorde cinq petites minutes de méditation tous les matins. Le monde serait bien plus agréable si la plupart d'entre nous cultivions le sacré dans notre vie quotidienne. Nos activités effrénées sont souvent l'ennemi, nous empêchant de nous calmer suffisamment pour respirer un peu l'atmosphère du plan spirituel. De la même manière que l'on ne peut rien faire pour accélérer le téléchargement d'un fichier informatique, jeter un coup d'œil rapide à l'amour en sortant de chez soi le matin ne suffit pas pour se préserver du royaume des ténèbres.

On cultive le calme en ralentissant son rythme. Notre mode de vie moderne est la proie de l'ombre parce que celle-ci est omniprésente : trop de télévision, d'ordinateur, de stimulations extérieures assombrit la lumière que l'on trouve essentiellement dans la contemplation et la réflexion. Nous pouvons développer le silence comme nous entraînons nos muscles, de manière à transformer plus facilement les énergies de l'ombre en éléments positifs.

Pour cultiver la lumière, on peut aussi se joindre à d'autres personnes. Dans les groupes spirituels unis par l'amour ou la dévotion – religieuse ou non – le champ de l'amour s'amplifie et élève la vibration de chacun. À l'église, dans une synagogue, une mosquée, un temple bouddhiste ou un groupe de méditation, il est naturel d'écouter son cœur, le moi de l'ombre reste alors très loin, ni présent ni atteignable. Il faut bien sûr lutter contre la tentation de retourner dans l'ombre. Pour cela, la présence des autres nous aide à rechercher la lumière.

Quand nous sommes entourés de personnes disant : « Je veux écouter mon cœur, je veux me demander quelle est la chose la plus digne d'être aimée, je veux vivre de manière éthique, je veux entendre la voix divine, » il est plus facile de le faire nous-mêmes. Cela devient une habitude qui nous ancre dans la lumière de notre être véritable. Si vous ne vous ancrez pas, ne soyez pas surpris de dire ou de faire des choses que vous regretterez plus tard.

Tous les jours pour tout le monde, le nombre de pensées de l'ombre qui nous assaillent est astronomique. Nous faisons le maximum, pourtant notre cerveau s'active constamment et a tendance à avoir des idées provoquées par la peur. Heureusement, l'*illumineur* est là, lui aussi, autorisé par le divin à nous fournir toute l'aide nécessaire.

Lors d'une séance avec mon thérapeute, je lui ai expliqué que j'étais dans une phase extrêmement négative, au point de me détester.

Il m'a demandé : « Que vous reprochez-vous ? »

J'ai répondu : « Je me déteste d'être aussi négative. » Je percevais l'ironie de ma réponse et ne pouvais pas en rire, ou peut-être que j'en ai ri.

Il m'a suggéré de me placer dans un flot de gratitude : « Chaque fois que vous avez une pensée négative, faites la liste de tout ce dont vous pouvez être reconnaissante. »

La technique s'est avérée très puissante. Pendant des heures j'avais tourné en rond dans le négatif et dès que j'ai commencé à ouvrir le flot de gratitude, c'était comme si mon ombre disparaissait de la même manière que la méchante sorcière du *Magicien d'Oz* quand Dorothée lui jette de l'eau. Et c'est vraiment le même processus : l'ombre n'est pas réelle, même si elle semble l'être ; elle disparaît dès qu'on l'expose à la lumière. Donc mon problème n'était pas tant la présence du négatif en moi que l'absence du positif ! Aussitôt après avoir rempli mon esprit de gratitude, le ressentiment de haine de moi ne pouvait subsister : la peur s'en va quand l'amour est là.

Ne sous-estimons pas cependant la puissance de l'ombre, il ne suffit pas de méditer de temps en temps, il faut le faire tous les jours. Si vous êtes en traitement pour une dépendance, il ne suffit pas d'assister occasionnellement à une réunion, il faut y aller tous les jours. Il ne suffit pas de pardonner à quelques personnes, il faut pardonner à tout le monde. En effet, seul l'amour est réel et si je le retire à qui que ce soit, je me le retire à moi-même. De plus il ne suffit pas d'aimer quand c'est facile, il faut le faire aussi quand c'est difficile.

Les ténèbres qui rodent partout à l'heure actuelle ne demandent que l'illumination sacrée pour disparaître. Chacun de nous peut amplifier cette lumière en y ajoutant notre amour. Nous aimons bien sûr nos enfants, cela ne suffit pas, il faut aussi aimer les enfants des banlieues déshéritées et des pays pauvres. Il faut aussi aimer, en plus des personnes que nous apprécions, celles qui nous ont maltraités. L'amour est

un entraînement comme on le fait avec ses muscles pour garder le corps en forme.

La seule chose qui puisse triompher de notre moi inférieur, notre ombre, c'est notre moi supérieur qui baigne dans l'amour le plus élevé, l'amour divin dans lequel il n'y a plus de ténèbres, de souffrance ni de peur. Psychologiquement il est irréaliste de sous-estimer le pouvoir de l'ombre et spirituellement il est immature de sous-estimer le pouvoir divin. La prière n'est pas seulement un symbole, c'est aussi une *force*. La méditation n'est pas uniquement une relaxation, elle harmonise les énergies de l'univers. Le pardon ne sert pas uniquement à se sentir mieux, il transforme littéralement le cœur. Tous les pouvoirs divins nous libèrent.

Du point de vue de l'ombre, la lumière est l'ennemi ; pour la lumière, l'ombre n'est rien : elle n'existe tout simplement pas.

Et pourtant, ça bouge !

La conscience est une énergie dynamique et créatrice, elle n'est pas inerte, elle s'étend constamment dans toutes les directions. L'amour se développe à partir de lui-même ainsi que la peur. L'ombre conduit inmanquablement à la souffrance et à la douleur.

On peut se poser la question : comment cette chose – qui est une illusion et n'existe pas par elle-même – peut-elle avoir une action concrète ? Parce que, bien que la peur ne soit pas réelle, la pensée qui la transporte, elle, est tout à fait réelle. On peut comparer la peur à une charge explosive et la pensée au missile à l'intérieur duquel elle est placée. L'esprit est conçu pour être le conduit du divin, mettant à notre disposition des masses d'amour et nous pouvons le diriger à notre gré.

Votre esprit est constamment en train d'aimer ou de projeter de la peur tout en planifiant inconsciemment comment amplifier son action. L'ombre n'est que votre esprit qui s'est retourné contre vous-même. De la même manière que Lucifer était le plus bel ange avant sa chute et qu'une cellule cancéreuse était une cellule normale avant de devenir malsaine, l'ombre est votre pensée dirigée dans la mauvaise direction. C'est la haine de soi maquillée en amour. Elle est aussi intelligente que vous, puisque c'est votre intelligence qu'elle a récupérée pour la mettre au service de la peur. Elle possède tous les attributs de la vie puisqu'elle s'est attachée à votre vie et elle tient à se préserver.

Dès que l'amour se présente, l'ombre se protège pour ne pas succomber, parce qu'elle sait qu'il est son seul véritable ennemi. Elle fuit à toute allure quand elle perçoit la lumière en vous. Elle tente par tous les moyens d'invalider, de supprimer ou de rendre mauvais tout ce qui est bon en vous – parce qu'elle sait que dès que vous vous souvenez de la lumière, c'en est fini pour elle.

D'où l'expression : « Quand on aime, même un trognon devient une rose. » Vous rencontrez, par exemple, quelqu'un avec qui vous ressentez un lien sacré. Attention ! Vous allez probablement faire une chose stupide avec lui (elle), lui exprimer vos rêves sans retenue et peut-être saboter une opportunité. C'est la manifestation de l'ombre, le jumeau diabolique de votre moi supérieur.

Jusqu'à l'apparition d'un mouvement conscient de la peur vers l'amour, l'énergie dynamique de la peur agit comme une force de destruction qui ne laisse pas de prisonniers derrière elle. Les conséquences peuvent être minimales comme une parole stupide, bien qu'inoffensive, ou plus graves comme un

geste susceptible de ruiner votre vie. Il ne faut jamais sous-estimer son pouvoir ni mettre en doute sa brutalité, parce que l'ombre ne se déchaîne – soit très lentement soit brutalement – que pour faire souffrir.

Les Alcooliques Anonymes disent que l'alcoolisme est une maladie « évolutive », ce qui signifie qu'elle ne se stabilise pas de son propre chef : quand elle est installée, elle s'amplifie constamment. Elle finit par détruire, parfois jusqu'à la mort physique. Sa cause profonde n'est pas tellement l'alcool, c'est l'énergie de l'ombre envahissant le corps et l'âme. Si des millions d'alcoolique s'en sont sortis grâce au mouvement des Alcooliques Anonymes, c'est parce que ce programme explique que la seule solution passe par une expérience spirituelle ; en effet seul le plan divin est suffisamment puissant pour surmonter l'ombre.

Quand Jésus dit que nous devons puiser notre courage dans le fait qu'il ait « triomphé » du monde, il a choisi un terme fascinant. Il n'a pas dit qu'il avait « réparé » le monde, il a précisé qu'il avait « triomphé » des forces noires en s'élevant jusqu'au royaume de la conscience où les formes inférieures n'avaient plus le pouvoir de l'arrêter. C'est pour nous le défi de l'ombre : nous élever suffisamment haut vers la lumière – notre identité fondamentale capable de plus d'amour – pour retirer son pouvoir à l'ombre.

L'ombre des groupes

Nous percevons l'ombre des individus : une personne en colère, malhonnête, violente, etc. Il faut aussi percevoir l'ombre collective d'un groupe. Les nations, par exemple, sont constituées d'individus, il n'est donc pas surprenant que la personnalité de ces individus se manifeste dans leur comportement

en groupe. Ce qu'il faut remarquer aussi c'est que l'énergie du groupe – soit d'amour, soit de peur – est amplifiée de manière exponentielle.

Le terrorisme en est un bon exemple : une idéologie pathologique peut se répandre comme un cancer à travers toute une population. Une fois qu'elle a enrôlé suffisamment de monde, la puissance de ces énergies rassemblées peut ébranler les technologies les plus sophistiquées. La force des terroristes se situe dans la *certitude* absolue qu'ils ont d'agir pour le mieux et non dans l'idéologie elle-même. Le seul moyen de surmonter l'intensité de leur capacité de destruction est notre capacité à *aimer* avec autant (ou plus) de conviction. La haine attire la haine et de la même manière, l'amour attire l'amour.

Aucun individu n'est parfait, pas plus qu'aucun groupe. L'ombre se dissimule aussi bien chez l'un que chez l'autre, se faisant passer pour la lumière alors que c'est l'essence même des ténèbres. Le philosophe et écrivain Ralph Waldo Emerson décrivait ainsi, au XIX^e siècle, l'ombre du nationalisme se dissimulant sous l'apparence du patriotisme : « Quand un pays tout entier hurle son patriotisme, j'ai envie de vérifier la propreté de leurs mains et la pureté de leur cœur. » C'est en effet souvent lorsqu'un groupe viole ses principes qu'il prétend vraiment les appliquer. L'ombre est habile à effacer ses traces, soit en employant la religion pour brûler sur un bûcher, soit en utilisant le patriotisme pour des visées impérialistes.

Néanmoins, la lumière collective nous élève de la même manière que l'ombre collective nous abaisse. Les contes de fée, des films comme *Avatar* ou des livres comme *Harry Potter*, un sentiment religieux sincère ou la pratique de groupes spirituels ou de méditation sont des exemples de mise en commun de la lumière.

On perçoit dans tous ses détails la laideur de l'ombre collective de l'Amérique d'aujourd'hui dans le film *Avatar*. L'alliance dangereuse du capitalisme sauvage et de la toute puissance militaire, un intellectualisme hautain qui refuse toute référence à quelque principe spirituel que ce soit, un mépris arrogant de l'environnement et une tendance impérialiste à s'appropriier tout ce qu'on veut, uniquement parce qu'on en a envie. Pourtant ce film va plus loin qu'une description banale, étant suffisamment perspicace pour montrer aussi que la lumière n'est jamais très éloignée de l'ombre.

L'illumineur est toujours prêt à proposer une alternative à l'ombre, attirant les cœurs aimants vers le théâtre de l'ombre comme les globules rouges sont attirés vers une blessure. En effet, certains personnages du film représentent nos parties les plus mauvaises et d'autres les meilleures. Les meilleurs anges existent en chacun de nous. Ils sont en mouvement, comme l'ombre, et on peut remarquer qu'ils sont toujours représentés avec des ailes, ce qui n'est jamais le cas du diable. À plus grande échelle, c'est la lumière qui finit par vaincre. Comme le disait Martin Luther King : « L'arc moral de notre univers est particulièrement long et tend, au bout du compte, vers la justice. » On peut oublier la vérité, l'univers ne l'oublie pas, lui.

Tout individu et tout groupe possèdent une ombre, cela ne nous rend pas mauvais parce que cela fait partie de notre humanité. Il ne faut pas haïr l'ombre car elle est tout simplement constituée de parties blessées attendant leur guérison. Il ne faut pas non plus la nier parce que les ténèbres ne sont dispersées que quand on leur apporte la lumière. Il faut confronter l'ombre en tant qu'individu et en tant que groupe, c'est un acte d'amour de soi et non de haine de soi. Les vrais pèlerins sont ceux qui font face à leur noirceur et la soumettent à la puissance de l'amour ; les vrais patriotes sont ceux qui font

face à la noirceur de leur nationalisme et le soumettent à la puissance de la vérité.

Il y a toujours une partie de nous qui est consciente, même quand nous sommes perdus dans notre ombre. Dans un groupe commettant des atrocités, il y en a qui réagissent suivant leur conscience – que ce soit les « Justes » qui, au péril de leur vie, ont caché des juifs pendant la seconde guerre mondiale et les ont aidés à fuir, ou les terriens qui ont héroïquement pris la défense des Na'vi de la planète Pandora dans *Avatar*. Il existe des preuves historiques aussi bien que mythiques montrant le triomphe ultime de l'amour. Le sens profond de la deuxième guerre mondiale n'est pas tant le mal commis par Hitler que le sacrifice et l'éclat de ceux qui l'ont vaincu. La vérité archétypale d'*Avatar* réside autant dans la manière dont la violence faite aux Na'vi est combattue, que dans cette violence elle-même. Le point final du christianisme n'est pas la crucifixion, c'est la résurrection ; celui du judaïsme n'est pas l'esclavage, c'est la découverte de la terre promise. À notre époque où tant d'ombres se font menaçantes, il nous appartient de nous souvenir que, même si elles semblent très noires, elles ne sont rien en face de la vraie lumière.

C'est une vérité que l'on peut avoir du mal à accepter, puisque tout démontre l'existence de l'ombre ainsi que son état de permanence. Toutefois le miracle de l'illumination ne s'explique pas par la raison, il advient de façon impromptue, un véritable symbole visuel de nombreuses potentialités. Une avancée infinie émerge lorsque notre acceptation proactive de la lumière est plus grande que notre frayeur des ténèbres.

On ne peut pas percevoir cette lumière avec les yeux du corps physique. Cette réalité demande un autre type de regard, car les manifestations de ce monde mortel sont « réelles » et

seul l'amour immortel est « Réel ». C'est Albert Einstein qui disait : « La réalité n'est qu'une illusion, bien qu'elle dure. »

La peur semble justifiée si l'on en reste au niveau du monde mortel. Par contre, si l'on étend plus loin notre champ de perception, on voit l'univers sous un jour plus lumineux et rempli d'espoir. Il est dans la nature des choses que l'amour se réaffirme. Même si nous sommes condamnés à tomber dans l'ombre – à nous enfoncer dans le monde souterrain de nos parties blessées – la délivrance est garantie. La présence de l'*illumineur* est éternelle, aussi bien dans le cœur de l'individu que dans la psyché collective. La miséricorde advient quand les individus demandent pardon. Quand le chancelier allemand Gerhard Schroeder s'est excusé auprès du peuple polonais pour le meurtre de près d'un demi-million de personnes pendant la guerre et quand le pape Jean-Paul II a fait de même pour l'Inquisition ; ces « purifications de la mémoire », comme les a appelées le pape actuel, ont apporté la lumière de la conscience universelle et ont dispersé les ombres.

Les individus sont, ainsi que les groupes, sur le chemin de la destinée. Parfois on fait deux pas vers l'amour puis on recule d'un pas vers l'ombre. Pourtant l'attrait de la lumière est finalement plus fort que celui de l'ombre.

Les bonnes intentions ne suffisent pas

L'esprit moderne a une haute estime de lui-même qu'il ne mérite pas ; il est suffisamment arrogant pour croire qu'il peut « décider » ce qu'il veut, puis l'obtenir. Pourtant, beaucoup de choses ne sont pas sous sa coupe : la fin des souffrances inutiles, la paix dans le monde, une planète saine. Pourquoi dans ce monde rempli de génie, est-ce que l'ombre rode et sévit encore ?

Une des raisons en est que l'on n'a pas reconnu ses racines métaphysiques. Le mal est une énergie, comme l'amour. Il est créé par la peur, issue elle-même du manque d'amour. Si l'on veut éradiquer l'ombre uniquement par des moyens physiques, on ne s'attaque qu'aux effets, pas à la cause. On peut brûler une verrue, elle réapparaît tant que les racines elles-mêmes ne sont pas brûlées. Or les racines de l'ombre ne sont pas physiques.

Il y a une différence, par ailleurs, entre l'énergie mentale et l'énergie spirituelle. Beaucoup de gens accordent trop de crédit à la puissance de « l'intention », alors qu'en fait, comme le rappelle *Un cours en miracles*, les bonnes intentions ne suffisent pas. Pour un alcoolique, avoir simplement *l'intention* de ne plus boire ne résout rien. Dans un couple, avoir simplement *l'intention* de devenir un meilleur conjoint non plus, s'il est nécessaire de vraiment changer de comportement. Ce changement est parfois difficile, les meilleures intentions pouvant être dépassées par le pouvoir de l'ombre. Et seul l'amour peut surmonter l'ombre.

L'amour est divin et le divin est amour. Qu'on utilise le nom de « Dieu » ou que l'on abandonne toute résistance à l'amour – auquel cas le divin apparaît, même si on ne le perçoit pas – la puissance divine de l'amour est la seule suffisamment forte pour éradiquer le mal. Que ce soit comprendre que mieux nourrir les enfants affamés est le meilleur moyen d'éliminer les menaces terroristes, ou présenter nos défauts au plan divin pour les soigner, il s'agit toujours de l'appel à une force supérieure de l'amour sans laquelle nous ne pouvons pas surmonter le pouvoir de la peur.

La tanière de l'ombre est située dans notre inconscient et non dans notre esprit conscient. Nous ne décidons pas

consciemment de faire quelque chose de stupide, ni de dire quelque chose qui nous fera haïr de notre conjoint, ni encore de nous saouler au mariage de notre fille et de tout gâcher. L'affirmation : « C'est le démon qui m'a fait faire ça » n'est pas aussi frustrante qu'elle en a l'air car les bonnes intentions font rire le diable. Par contre, ce qui ne le fait pas rire et au contraire le fait fuir, ce sont la prière, la réparation, la méditation, le pardon et l'amour.

Ce qui nous amène à la question de la religion. Pourquoi, si la religion est le canal de l'amour divin, le mal et ses effets guettent encore le monde, même à l'intérieur de ses adeptes ? Comment se fait-il que des institutions religieuses parmi les plus importantes comprennent des pédophiles comme membres de leur clergé ? Et la réponse bien sûr est qu'avoir de la religion peut ne pas avoir de lien avec Dieu. L'ombre – la force énergétique opposée au divin – aime jouer dans le domaine de la religion. Elle aime semer la confusion, ce qui est le cas lorsque la doctrine ou le dogme, prétendument fondés sur l'amour, sont en fait un masque cachant une extrême incapacité à aimer.

Si un croyant commence à haïr, le divin disparaît ; si un athée aime, il apparaît. La phrase de la Bible « On ne peut pas tromper Dieu » signifie qu'Il n'est *pas dupe*.

Quand on se tourne vers la religion, toutefois, il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain. L'étymologie latine du mot est *religio*, ce qui veut dire « lier à nouveau ». La vraie religion – qu'elle s'exerce dans le contexte d'une institution ou d'une spiritualité plus universelle – nous reconnecte avec la vérité de qui nous sommes, l'amour au plus profond de nous et la compassion qui soigne. Le seul moyen de surmonter l'ombre est de devenir notre véritable moi et tout ce

qui nous y conduit est une expérience religieuse par essence. Pour certains cela se passe dans une église, une synagogue, une mosquée, un temple ; pour d'autres c'est la nature, pour d'autres le fait de tenir leur enfant dans leurs bras pour la première fois. Le plus important n'est pas ce qui provoque cette expérience, c'est ce qui se passe en nous. Quand nous avons atteint la profondeur de notre être, quelque chose change et nous montre ce qui est possible en nous et autour de nous. Le voile de la réalité de l'amour est alors soulevé et nous montre l'ampleur de notre pouvoir. Une fois réalignés avec notre nature fondamentale, nous sommes capables de faire disparaître l'ombre.

D'après *Un cours en miracles*, ceux-ci sont l'expression naturelle de l'amour. Dès que notre cœur s'ouvre, la lumière remplace les ténèbres. En même temps – que ce soit un médicament allopathique sans considération holistique, une religion sans amour, une thérapie sans l'invocation d'une puissance supérieure, ou une relation sans dimension sacrée – l'ombre rode autour de la porte, attendant le moindre instant de peur. C'est à ce moment-là qu'elle s'introduit dans la pénombre et plante un pieu au cœur des rêves du dormeur.

S'appropriier et réparer

Malgré ce que l'on peut comprendre de l'ombre, il faut s'en débarrasser. Pour cela il faut d'abord en prendre possession. Dans les religions juives et chrétiennes, la solution est le principe de réparation, d'expiation. Il signifie que nous sommes délivrés des conséquences spirituelles de nos péchés une fois que nous les avons admis et remis à Dieu avec des remords sincères. (Le mot « péché » viendrait du latin et signifierait « manquer la cible », son sens spirituel étant « erreur ».)

Bouddha a exposé la loi du *karma*, qui est fondamentalement celle de la relation cause/effet : action, réaction. Le principe de réparation indique que le mauvais karma est consumé par un moment de grâce. C'est une sorte de bouton cosmique de remise à zéro qui remplace les pensées ténébreuses de l'ombre par la perfection de l'amour.

Voici maintenant quelques exemples montrant le processus spirituel de réparation par lequel, quand on porte l'ombre dans la lumière, on la transforme complètement. Dans la religion catholique, la confession constitue une expérience d'expiation puisque les pénitents exposent leurs péchés et demandent le pardon. Dans la religion juive, le jour du grand pardon ou Yom Kippour est le plus saint de l'année, pendant lequel les juifs reconnaissent leurs péchés et demandent le pardon de leurs fautes. Ils demandent à être couchés pendant encore un an sur le grand Livre de Vie. Aux Alcooliques Anonymes, on propose aux participants de faire un inventaire complet de leurs crises et de demander leur rémission.

La réparation existe parce qu'elle est nécessaire, nous sommes tous humains, blessés et constituons la proie de l'ombre. Nous avons chu, nous sommes tombés avec la possibilité de nous relever. Pour cela il faut accepter la force qui répare nos ailes, il faut vouloir consciemment nous rendre au divin.

Si j'ai compris que je me suis mise dans une situation difficile à cause d'une erreur ou d'un défaut, étant par exemple trop directive dans une relation, ce qui a provoqué un conflit avec un proche ; la réparation m'interpelle pour que je perçoive l'action de mon ombre – ma directivité excessive – et que je demande sa rémission.

Comme nous l'avons vu plus haut, il ne suffit pas de dire simplement : « D'accord, je ne serais plus directive. » C'est

bien sûr une bonne résolution qui peut aider à rectifier votre comportement. Néanmoins quand il s'agit d'une caractéristique ancrée dans votre personnalité – une partie noire qui émerge aux pires moments – elle fait partie de votre matrice mentale. Il ne suffit pas de décider d'être différente parce que l'ombre a déjà dépassé vos capacités ordinaires de décision. Dès qu'une « persona » de l'ombre a pris corps – le cynique, le jaloux, le colérique – la guérison passe par la réparation en vous demandant de prendre la responsabilité des dommages que vous avez causés.

Il est fondamental d'examiner en profondeur nos pensées et nos actes, surtout quand nous nous sommes trompés. Ce faisant, nous faisons aussi évoluer l'ombre collective. En effet, nous ne guérirons pas le monde en faisant changer et en rectifiant les autres ; c'est la volonté de nous changer nous-mêmes qui exercera son action corrective sur l'univers entier, puisque tous les esprits sont reliés. C'est en fait le seul moyen efficace.

Cette action corrective peut venir d'une prise de conscience. Après tout la conscience est une honte saine – un inconfort temporaire provoqué par la lumière, et non par l'ombre. Il n'y a que les sociopathes qui n'éprouvent pas de remords. Quelque chose en nous sait que nous avons eu tort, c'est ce qui nous rend humains.

Le processus de réparation demande du courage, de la compassion et de l'honnêteté avec soi-même : « Je révèle ce que j'ai fait. Je comprends que c'est provoqué par ma blessure. Je vais l'examiner et je veux changer. » Il est trop facile, dans une situation délicate, de reporter le blâme sur les autres. La personne qui désire vraiment évoluer dit : « Qu'est-ce que j'ai fait ? Quelle est ma responsabilité ? »

Nous ne pouvons pas changer cela sans passer en revue les occasions où nous avons été malhonnêtes, sévères, refusant le pardon, irrespectueux, avides, dominateurs, etc. Si nous voulons simplement supprimer notre ombre en la reniant, elle survit comme une fraction non intégrée de notre personnalité. Or nous n'avons aucun pouvoir sur ce que nous n'avons pas exploré. Quoi que ce soit, cela devient un terroriste émotionnel enfoui dans notre psyché, susceptible de nous tendre une embuscade à tout moment. Un jour ça explose comme un hurlement psychique intolérable. Le meilleur moyen dont dispose la nature pour nous forcer à remarquer quelque chose est de nous faire vivre une catastrophe personnelle, en nous montrant notre responsabilité.

L'ombre agit comme un champ de mines. Vous pensez que vous gérez les détails – vous avez tout prévu, votre organisation personnelle, votre activité professionnelle, vos revenus – puis, tout à coup vous faites une chose qui provoque l'écroulement complet de votre bel ouvrage. Vous n'arrivez pas à le croire. C'est *vous* qui l'avez détruit, personne d'autre. Et vous comprenez alors que tant que vous n'aurez pas traité cette partie de vous, vous risquez de tout détruire encore une fois.

J'ai demandé un jour à une participante à un séminaire si elle avait une liaison. Elle m'a répondu : « Je me déteste quand j'en ai une, je préfère rester seule. » Il est délicat d'établir une relation. On se dit : « Je ne veux pas y aller. Je ne veux pas de quelque relation que ce soit ou d'opportunité de travail, tant que je n'ai pas traité la partie de moi-même qui, j'en suis sûre, va la saboter. »

Nous ne pouvons atteindre la liberté ni la paix véritable sans nous être examinés nous-mêmes à fond, ce qui demande

du courage. C'est pour cela que la voie vers le bonheur n'est ni courte ni facile, l'illumination nous y conduit lentement, uniquement après avoir franchi la douleur.

Il faut prendre le temps de réfléchir à nos propres dysfonctionnements parce qu'ils restent en place tant qu'on ne les a pas examinés. C'est difficile : nous guérissons par un processus de désintoxication, détruisant les émotions douloureuses quand elles se présentent. Quelque chose émerge de l'ombre, nous permettant de voir clairement et nous sommes horrifiés de penser que nous avons pu être comme ça. Néanmoins, l'*illumineur* est là, nous pouvons lui présenter notre ombre et demander de la guérir. Le niveau divin ne nous prendra que ce que nous lui présentons consciemment, sinon ce serait violer notre liberté. Tout ce que nous apportons et pour lequel nous demandons réparation est transformé.

On ne peut pas éviter ce travail interne. La douleur psychique a son utilité, tout comme la douleur physique. Cette dernière est le signal d'une blessure. Comment sauriez-vous par exemple que votre jambe est cassée si elle ne vous faisait pas mal ? C'est le corps qui s'exprime : « Attention, regarde bien et fais soigner ça ! » La douleur psychique fonctionne de la même manière. Il faut parfois se dire : « J'ai besoin de me soigner. Pourquoi est-ce arrivé ? Qu'est-ce que ça veut dire ? À quelle partie de moi-même dois-je m'adresser ? » Si vous allez chez le médecin avec un genou luxé, il ne vous soignera pas le coude. Pour l'action du divin, c'est la même chose, il faut examiner la blessure. Le guérisseur, qu'il soit humain ou divin, est ici pour soigner et non pour juger.

Nous avons souvent peur de regarder l'ombre en face à cause de ce que nous pourrions y découvrir et pour éviter la honte d'admettre nos erreurs. Pourtant la seule chose dont

nous devrions avoir peur c'est de *ne pas* la regarder, parce que c'est en la niant qu'on la fait grandir.

Au début vous dites : « Je ne veux pas la regarder, parce que je vais me haïr. » Puis : « Non, je vais l'examiner, sinon je ne peux pas l'offrir au divin. » C'est alors qu'il se passe une chose merveilleuse, contraire à tout sens commun. J'ai un jour examiné un élément en moi que j'avais jusque-là évité parce que c'était trop douloureux. Dès que je l'ai regardé, j'ai eu une surprise inattendue : j'ai été submergée de compassion envers moi, en réalisant combien j'avais dû souffrir pour développer ce mécanisme de compensation.

Nous avons tous des cicatrices, seulement les autres ne les voient pas ainsi, ils estiment que ce sont des défauts. Si un petit enfant pleure, on dit : « Le pauvre chéri est fatigué. » Si vous pleurez à l'âge de quarante ans – même si la cause de votre chagrin remonte à votre plus tendre enfance – on ne dira pas que vous êtes fatigué, on vous trouvera stupide.

Les défauts de votre personnalité sont là où vous avez été blessés, et non aux endroits où vous vous êtes mal conduits. Cependant, quelle que soit la cause de la blessure, elle vous appartient et vous en êtes seul responsable. Vous ne pouvez pas vivre avec une pancarte attachée autour du cou indiquant : « Ce n'est pas ma faute, c'est celle de mes parents. » Le seul moyen de vous en sortir est de prendre la totale responsabilité de vos défauts.

Ces défauts sont la manière par laquelle vous vous auto-sabotez et vous vous blessez. C'est pour cela qu'il est bon de les examiner et de s'en sentir responsable, sinon il est impossible de les changer. Dès que vous vous acceptez complètement, vous commencez à guérir. Vous avez ouvert les yeux et

vous dites : « Je vois ce que j'ai fait, je l'admets et je demande réparation pour mon erreur. Je prie pour devenir meilleur. »

Quand vous agissiez sous l'emprise de votre ombre, vous ne vous disiez pas au réveil : « Je vais me conduire comme un idiot aujourd'hui. » Vous n'alliez pas à une réunion en vous disant : « Je vais m'exprimer de façon à être rejeté par les autres. » À ces moments-là, même si vous ne vous en rendiez pas compte, vous étiez dans l'effet de votre ombre qui vous aveuglait et vous torturait.

L'ombre nous entraîne à agir stupidement, puis nous punit sauvagement pour notre bêtise. Elle n'a pas de pitié, à l'inverse du divin. Elle crée l'enfer sur la terre, dont nous sommes délivrés par l'amour. L'expiation est l'un des aspects de cet amour divin. Nous sommes alors libérés de nos dysfonctionnements et des événements qu'ils ont provoqués. C'est le miracle de la transformation personnelle. Dès qu'on a présenté nos décisions erronées, on peut réciter la prière du *cours en miracles* : « Je ne me sens pas coupable, parce que le Saint-Esprit va réparer toutes les conséquences de mon mauvais choix si je le laisse faire. » Une fois que vous avez expié sincèrement et humblement, vous êtes délivré du maelström karmique créé par votre ombre.

Quand nous avons accepté qui nous sommes dans l'ombre, nous poursuivons notre chemin vers la lumière. On ne guérit pas en colorant nos problèmes en rose, en prétendant qu'ils n'existent pas ou en en rejetant la responsabilité sur d'autres. On guérit en sachant que tout ce qui est dans l'ombre est contenu dans notre esprit. C'est à nous d'admettre cette présence, d'ouvrir la porte au divin et de le laisser les balayer par sa lumière. Il l'a toujours fait et le fera toujours.

Pardonnez-vous comme vous pardonnez aux autres

On a pu vous faire souffrir il y a une quinzaine d'années et vous n'avez pas oublié. Si vous êtes honnête, reconnaissez que vous avez peut-être aussi fait souffrir quelqu'un il y a une quinzaine d'années et que vous n'y avez jamais repensé. On se souvient de ce que les autres nous ont fait et on oublie facilement ce que l'on a soi-même fait aux autres.

L'ombre n'a aucun problème à se focaliser sur l'ombre – des autres ! « Tous ces gens agissent sous l'influence de leur ombre, quand à moi, de quelle ombre parlez-vous ? » Ceux qui pensent avoir réglé tous leurs problèmes font plus de mal que ceux qui ont l'humilité de reconnaître que ce n'est pas encore le cas. Quand on s'est penché de manière approfondie sur l'ombre, on sait que ce n'est pas une erreur triviale – c'est une contre force cosmique à la bonté du monde, qui utilise toutes les opportunités pour ravager le cœur humain. C'est quand nous pensons que nos problèmes sont provoqués par les autres que nous apportons à l'ombre l'aide la plus efficace.

La projection de la culpabilité vers les autres est endémique dans le monde parce que, dès notre naissance, nous baignons dans un système de croyances qui renforce notre ressenti de séparation : « Je vis dans mon corps, toi dans le tien, tous les deux hors du divin. » Et ce ressenti s'accroît de lui-même.

Tout d'abord, si je suis séparé du divin, ça me sépare de ma source et me traumatise donc comme un enfant enlevé à sa mère. La conséquence étant de déclencher la peur chaque fois que j'ai l'impression que l'on m'enlève ce dont je pense avoir besoin – même si ce n'est pas le cas. Mon ombre va probablement se manifester sous forme de paranoïa.

Ensuite, j'ai tendance à croire que je n'ai aucun pouvoir, étant minuscule face à ce monde gigantesque. Je pense donc que je suis faible alors qu'étant un enfant divin j'ai en moi des ressources infinies. Le résultat sera pourtant que je me sentirai probablement trop petit et j'aurai peur d'utiliser toute ma force.

Enfin, je suis séparé de l'amour et de l'unité qui sont mes caractéristiques fondamentales en tant qu'être humain. En présence des autres, je ne peux pas m'empêcher de ressentir une solitude existentielle alors que je devrais ressentir de la joie. La conséquence en est soit un besoin excessif d'affection soit l'impossibilité d'en éprouver, un complexe de supériorité ou d'infériorité, un comportement manipulateur, ou une personnalité cherchant à tout contrôler.

Il est à noter, de plus, que tous ces types de séparation concernent le moi, source de toutes les autres formes de l'ombre. Donc, si mon moi profond est l'amour et que j'en suis séparé, je suis séparé de l'amour et mon ombre va probablement se manifester comme une impossibilité à aimer (que ce soit moi ou les autres) ce qui peut aller de l'abus de substances nocives jusqu'à la violence.

Étant donné que toutes les manifestations de l'ombre sont enracinées dans le sentiment de séparation, la seule solution de fond à ce problème réside dans la guérison de cette croyance erronée que nous sommes séparés de la vie – de la création, des autres humains et des autres créatures. C'est cette réconciliation de la pensée et de l'esprit, le retour de l'âme à son savoir divin, qui dissipe les ténèbres.

Quand notre esprit est réconcilié avec la vérité, nous découvrons que nous ne faisons qu'un avec les autres et que nous portons tous la semence du divin. Nous avons été créés

par lui, à son image. Nous sommes parfaits, comme toutes ses créations. Nous méritons d'exercer à notre égard et à celui des autres la charité qu'il nous témoigne. Et quand nous comprenons cela – quand nos esprits sont guéris de l'image illusoire que l'ombre avait créée – il devient tout naturel d'éprouver de la compassion et de pardonner.

La forme que prend votre ombre n'a aucune importance. Elle s'est développée pour une seule raison : à un moment l'amour vous a quitté – du moins c'est ce que vous avez pensé, sous la forme de l'abandon par votre mère ou d'une colère de votre père. Ce qui est important c'est que vous avez perdu le contact conscient avec l'amour du divin lors de ce traumatisme fondamental. Vous avez sombré temporairement dans la maladie mentale. Vous y retombez chaque fois que le mécanisme se déclenche à nouveau. L'objectif n'est pas tellement la cause du traumatisme, c'est la restauration *immédiate* de votre santé mentale pour vous reconnecter à l'amour *tout de suite*, et pour vous pardonner, aussi bien à vous qu'aux autres, *maintenant*.

Pardonner signifie que vous amnistiez l'ombre, en la voyant et sans en tenir compte, parce que vous savez qu'elle n'existe pas véritablement, non parce que vous voulez la nier. Il existe un déni positif aussi bien qu'un déni négatif, vous niez simplement ce qui n'est pas là.

Quand vous êtes en manque d'affection, ce n'est pas réellement vous, de même que quand vous jouez un rôle ou bien quand vous êtes en colère. Le véritable vous est un être divin, aimant et solide. Il peut être temporairement dissimulé par le voile de l'ombre et ne peut pas être détruit, il est toujours là.

L'ombre n'est qu'un moi illusoire, le masque d'un imposteur. Elle a bien sûr des effets « réels » dans le monde – depuis

l'auto-sabotage jusqu'au rejet des autres – et votre pardon veut dire que vous étendez votre perception du réel jusqu'au Réel, au-delà des ténèbres mortelles jusqu'à la lumière éternelle. Quand vous distinguez cette Réalité en vous, ou chez les autres, vous pouvez l'invoquer. Nous guérissons quand nous nous sentons pardonnés, ou lorsque nous sommes entourés de sympathie et de compassion. Si vous voulez vraiment faire changer quelqu'un, il suffit de considérer qu'il est déjà parfait.

L'ombre ne s'en va pas quand on l'attaque, elle guérit quand on lui pardonne. On n'enlève pas son masque en face de critiques, plutôt avec quelqu'un qui montre par ses gestes ou ses paroles : « Je sais que ce n'est pas toi. » Nous guérissons miraculeusement en présence de quelqu'un qui croit en notre lumière propre même quand nous sommes perdus dans nos ténèbres. De plus, nous avons le pouvoir de guérir les autres quand nous savons les voir à la lumière de leur être véritable, qu'ils montrent ou non leur lumière.

Il est nécessaire d'adopter un certain état d'esprit pour pardonner. On peut avoir des difficultés à le faire envers quelqu'un qui nous a blessés, jusqu'à ce que nous fassions un effort pour voir au-delà des ténèbres de sa personnalité

Notre pouvoir de porteurs de lumière et de paix grandit avec la pratique spirituelle. Il faut un entraînement constant dans nos pensées et notre état d'esprit dans ce monde qui tente constamment de nous convaincre que nous ne sommes pas qui nous sommes. L'approche de l'amour est totalement contraire à la pensée dominante, c'est pour cette raison qu'il faut constamment *se souvenir* de la lumière. De la même manière que vous prenez tous les matins une douche pour vous débarrasser des salissures d'hier, il faut effectuer

votre pratique spirituelle le matin pour nettoyer votre esprit et votre cœur des souillures de la veille.

Le monde nous envoie constamment des pensées de peur – d’attaque, de défense, de colère, de jugement... et cherche ainsi à nous convaincre de la réalité de l’ombre et de l’absence de lumière : « Il *est* stupide, c’est *sa* faute, *elle* est coupable. » Et même : « Je suis stupide, c’est *ma* faute, *je* suis coupable. » Pourtant il n’est pas moins blasphématoire de vous accuser que d’accuser quelqu’un d’autre.

Le vrai pardon signifie que personne n’est coupable, parce que nous sommes tous innocents aux yeux du divin. C’est notre lumière qui est réelle et non nos ténèbres.

« À l’Amour, tu ne résisteras point »

On pourrait prendre plus au sérieux Bouddha qui a reçu l’illumination sous l’arbre sacré et a vécu dans la compassion, Moïse qui a repoussé les flots pour faire passer son peuple au fond de la mer et Jésus qui fut ressuscité et revint du royaume des morts. On pourrait écouter leurs messages, ouvrir nos cœurs et nous élever au-dessus de certaines de nos illusions.

Bien que des milliards de personnes professent une croyance religieuse, il y a encore une étape à franchir dans notre évolution. L’humanité reste bloquée dans l’ombre malgré l’existence de tous les êtres de lumière et des messages d’amour. Les maîtres spirituels sont nos grands frères, des êtres ayant actualisé la lumière divine qui est en nous tous. Les religions sont toutes des portes vers cette lumière, pourtant ces portes restent trop souvent fermées.

Alors pourquoi, malgré les souffrances imposées par l’ombre, n’acceptons-nous pas plus sérieusement la lumière ?

Une phrase de mon livre, *Un retour à l'amour*¹, semble répondre à cette question : *C'est notre lumière qui nous effraie le plus et non nos ténèbres.*

En effet, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous comprenons que notre problème n'est pas tant d'être emprisonnés par l'ombre que d'éviter la lumière. Nous résistons à l'émergence de notre meilleur moi et tant que nous ne réglons pas cela, nous ne remettons pas en cause cette fuite. Le seul moyen d'échapper à l'ombre est de la dépasser, de l'abandonner comme de vieux habits usés (ce qu'elle est, en fait) pour devenir les géants spirituels que nous devons être.

Aussi bizarre que cela paraisse, notre ombre est une zone de confort. Tant que nous sommes faibles nous n'avons pas la lourde responsabilité d'être forts. Nous ne sommes pas obligés de briller si nous restons dans l'obscurité. Nous avons l'habitude d'éviter la lumière, nous attendons qu'elle brille *sur* nous, pourtant elle ne peut pas le faire si elle n'émane pas *de* nous.

Nous savons tout cela au fond de nous. *Notre plus forte peur n'est pas de ne pas être à la hauteur, c'est d'avoir un pouvoir infini.* Nous sommes à la veille d'effectuer un pas gigantesque vers la lumière de notre être véritable, en tant qu'individus et aussi en tant qu'espèce. Pourtant nous restons là. Dans un dernier sursaut de : « J'y vais, je n'y vais pas ? » nous nous imaginons que nous avons encore le choix.

Qu'est-ce que vous pouvez faire d'autre que faire attention à votre santé, à ce que vous mangez et buvez, à ne pas avoir de comportements à risque – mourir d'une mauvaise

1. J'ai lu, 2004, N.D.T.

maladie ? Qu'est-ce que vous pouvez faire d'autre que pardonner – sombrer dans l'amertume ? Qu'est-ce que vous pouvez faire d'autre que respecter la nature – détruire la planète ? Qu'est-ce que vous pouvez faire d'autre que d'établir la paix – faire exploser le monde ?

L'ombre répondrait oui, avec son répertoire classique insidieux et malsain. « Prend encore un verre, ça ne peut pas te faire de mal. » « N'oublie pas comme tu as souffert. » « Les pauvres seront toujours d'accord. » « Ne t'en fais pas, la terre s'en sortira. » Ainsi que la meilleure de notre époque : « Tu cautionnes le terrorisme maintenant ? »

Le non a un pouvoir magique : « Non, je ne veux plus être faible, non je ne veux plus me comporter stupidement. Non, je ne veux plus être uniquement connu par mes défauts. Non, je ne veux plus gâcher mes talents, non, je ne veux plus être un petit joueur. »

Le oui a aussi un pouvoir magique : « Oui, je veux faire le choix de l'amour, et je le ferai tous les jours. Oui, je me dévoue à la lumière et je choisis de la servir activement. En une sorte de « mariage sacré » avec le divin, je m'engage et me tourne non seulement vers des possibilités plus hautes et des perspectives plus élevées mais également – et c'est fondamental – *j'abandonne toutes les autres.* » Bien sûr vous *pourriez* devenir cynique. Bien sûr vous *pourriez* être amer. Bien sûr vous *pourriez* juste continuer ainsi. Le point important est que vous *décidez* de changer. Vous *choisissez* de ne plus continuer à le faire.

Nous nous demandons : Suis-je cet être brillant, bourré de talent et fabuleux ? Pourtant, qui êtes-vous réellement si ce n'est un enfant de Dieu ? Vous limiter ne sert pas le monde et il n'y a rien de brillant en soi à se diminuer de façon à ne pas troubler ceux qui vous

entourent. Nous sommes nés pour manifester la gloire de Dieu, présente en chacun de nous. Elle n'est pas tangible en certains d'entre nous seulement, nous l'avons tous en nous. Et, quand nous laissons briller notre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. Et quand nous nous libérons de notre peur, notre présence libère automatiquement les autres.

Nous avons atteint un point, nous les humains, où nous devons choisir une direction. Soit l'une soit l'autre. Nous sommes obligés de prendre le chemin de la peur ou celui de l'amour. Nous allons vers la lumière ou vers l'obscurité. Nous savons ce que le chemin de la peur nous offre. Si les pensées belliqueuses atteignent un niveau critique – disons quelques centaines de bombes nucléaires lancées de par le monde – alors la folie malsaine de l'ombre sera enfin assouvie. Car tout ne sera plus que ténèbres.

Et le chemin de l'amour ? À quoi ressemblerait un monde de lumière ? Nos yeux, nos yeux physiques, seraient-ils capables de le voir ?

Une nuit, j'ai fait un rêve que je n'ai jamais oublié depuis. J'entrai dans une salle qui ressemblait à un grand restaurant. Chaque nouvel arrivant était chaleureusement fêté par tout le monde. Il y avait au milieu de cette pièce une gigantesque fontaine qui étincelait et les tables étaient installées dans des box en forme de grands cygnes blancs. Les murs étaient bleus, verts et turquoises. Tout le monde parlait et riait le plus joyeusement du monde. Je n'aurai pu imaginer un lieu plus agréable.

À mon réveil, j'ai pensé que c'était le paradis, puis j'ai lu dans *Un cours en miracles* que la phrase « le ciel et la terre vont disparaître » signifie que les deux états ne seraient plus séparés. Ce rêve représentait en fait ce à quoi la terre, et non le

paradis, ressemblerait. Nous vivons sur terre – comme l’ont fait nos frères aînés de l’évolution – et, comme eux, nous penserons les pensées du paradis. Nous vivons sur terre en éprouvant une joie paradisiaque. Dans ce monde où nous vivons alors, bien qu’aujourd’hui submergé par la peur, notre lumière interne se mettra à briller et chassera l’obscurité à tout jamais.

Je pense que la plupart d’entre nous est convaincu, en son for intérieur, que nous sommes *capables* de nous élever et de devenir qui nous pouvons vraiment être. Nous *pouvons* réaliser notre potentiel divin. Nous *pouvons* balayer toutes les ombres en embrassant passionnément la lumière. Nous sommes *capables* de devenir une espèce dont la conscience est tellement lumineuse qu’en notre présence, toutes les ténèbres se dissipent.

Nous le pouvons. Et ceci n’est pas un rêve. Comme chacun d’entre nous qui à tout moment choisit l’amour et se détourne de la peur, nous pouvons tous nous unir à l’immense vague d’amour qui régénère le monde dès maintenant. Pour le tendre nourrisson et le nouvel amour impétueux, pour la nature glorieuse et les animaux merveilleux, pour la clémence divine et le salut de nos petits-enfants, pour faire honneur au soleil qui se lève et lui permettre encore de se coucher – il est temps. *Maintenant.*

CHOISISSEZ LA LUMIÈRE ; FAITES LE TEST DE L'OMBRE

« C'est seulement quand nous avons le courage de confronter les situations telles qu'elles sont, sans illusion ni aveuglement, qu'elles éclairent la voie vers la réussite. »

Yi King

1. Depuis combien de temps vous heurtez-vous aux mêmes problèmes sans pouvoir les résoudre, dans votre activité professionnelle, votre santé, vos relations ou vos finances ?
 - A. Moins de douze mois
 - B. De un à trois ans
 - C. Plus de cinq ans
 - D. Plus de dix ans
2. Pendant les douze derniers mois, combien de fois avez-vous égaré quelque chose d'important, reçu une contravention, eu un accident ou cassé un objet auquel vous teniez ?
 - A. Jamais
 - B. Une ou deux fois
 - C. Plus de cinq fois
 - D. Plus de dix fois

3. Est-ce qu'il vous arrive de ne pas vous sentir authentique ou de trouver qu'il est difficile de vous faire comprendre ?
 - A. Constamment
 - B. Parfois
 - C. Presque jamais
 - D. Jamais
4. Est-ce que vos proches trouvent que vous vous plaignez :
 - A. Presque jamais
 - B. Une fois par jour
 - C. Souvent
 - D. Constamment
5. Pendant les douze derniers mois, combien de fois avez-vous dit ou fait quelque chose que vous avez regretté par la suite ?
 - A. Jamais
 - B. Une ou deux fois
 - C. Plus de cinq fois
 - D. Plus de dix fois
6. Quand vous avez atteint un objectif personnel – réglé votre poids, réglé vos dettes, rangé votre maison, etc. – que ressentez-vous ?
 - A. Je suis content(e) de moi de vous, tout en prenant garde et je fais attention à ne pas recommencer
 - B. Je mérite une récompense
 - C. Ça m'encourage et je décide de continuer
 - D. Je me sens amer d'avoir eu à faire autant d'efforts

7. Combien de fois vous trouvez-vous médiocre, indigne d'être aimé(e) et sans valeur ?
 - A. Constamment
 - B. Parfois
 - C. Pratiquement jamais
 - D. Jamais

8. Sur une échelle de 1 à 10, exprimez-vous vos propres idées, même si elles sont contraires à l'opinion des autres ?
 - A. 8 – 10 ; tout le temps
 - B. 5 – 7 ; la plupart du temps
 - C. 3 – 5 ; parfois
 - D. 1 – 2 ; pratiquement jamais

9. Qu'est-ce qui est important pour vous en ce moment ?
 - A. Évoluer professionnellement, améliorer ma santé, mettre de l'argent de côté, ou développer mes relations
 - B. « Racommoder » une relation chancelante ou « éviter les disputes » avec mes proches
 - C. Avancer pas à pas vers mes objectifs
 - D. Éviter une catastrophe financière, de santé ou dans mon activité professionnelle

10. Dans combien de cas respectez-vous vos promesses (que ce soit envers vous ou les autres) ?
 - A. Moins de 10 %
 - B. Moins de 25 %
 - C. Environ 50 %
 - D. La plupart du temps

11. Combien de temps passez-vous à dire du mal des gens que vous connaissez, à lire les potins dans les journaux ou à regarder la télé à sensations ?
- A. Je ne le fais jamais
 - B. Moins d'une heure par jour
 - C. Plus d'une heure par jour
 - D. Plus de trois heures par jour
12. Comment décririez-vous votre vie ?
- A. La plupart du temps tout va bien
 - B. J'ai beaucoup de qualités et je ne les emploie pas toujours au mieux
 - C. Je n'ai pas de chance et tombe constamment de Charybde en Scylla
 - D. J'ai beaucoup de difficultés à ne pas sombrer
13. Combien de temps consacrez-vous à vos buts à long terme ?
- A. Je ne le fais jamais
 - B. Moins de vingt minutes par jour
 - C. Une heure ou plus par jour
 - D. Je n'ai pas de but à long terme
14. Vous sentez-vous maltraité(e) ou incompris(e) – dans votre vie personnelle ou professionnelle ?
- A. Tous les jours
 - B. Souvent
 - C. Parfois
 - D. Pratiquement jamais

15. Quand on vous demande de faire quelque chose qui ne vous intéresse pas :
- A. Je refuse sans ambiguïté
 - B. Je refuse avec un sentiment de culpabilité
 - C. Je le fais en traînant les pieds
 - D. Je le fais avec amertume
16. Si votre vie était une maison comportant beaucoup de pièces – certaines que vous en aimez et quelques-unes dont vous avez honte, à combien de personnes donneriez-vous l'autorisation de pénétrer dans *toutes* les pièces ?
- A. Personne
 - B. Un proche – conjoint, amant, meilleur ami, parent...
 - C. Une poignée de gens que je connais bien
 - D. Il y a beaucoup de gens qui me connaissent suffisamment
17. Quand vous vous sentez blessé(e) par quelqu'un ou quelque chose, que faites-vous ?
- A. Je le garde pour moi
 - B. J'y réfléchis, je pardonne et j'avance
 - C. Je fais face à la situation
 - D. J'en discute avec quelqu'un
18. Quand vous avez une idée pour améliorer votre vie, que faites-vous ?
- A. Je l'ignore
 - B. J'avance sans avoir une idée claire du résultat
 - C. Je me dis que je vais bientôt y arriver
 - D. Je fais ce qu'il faut pour avancer concrètement

19. La dernière fois que vous avez eu du temps libre, qu'avez-vous fait ?
- A. J'ai traîné en regardant des catalogues, la télé et j'ai surfé sur l'Internet
 - B. J'en ai profité pour avancer sur un projet important pour moi
 - C. Je me suis détendu(e) en faisant une sieste, méditant ou lisant
 - D. Ma vie est tellement bousculée que je n'ai jamais de temps
20. Que faites-vous quand vous avez fait une erreur ?
- A. Je suis tendre avec moi-même et décide de faire différemment à l'avenir
 - B. Je recadre la situation en pensant à ce que j'ai réussi
 - C. Je tombe dans un cercle vicieux d'autocritique
 - D. Cela montre mon incompetence et je ne fais plus rien

CALCULEZ VOTRE SCORE

Entourez chaque le chiffre correspondant à votre réponse aux questions.

Question 1

A = 1, B = 3, C = 5, D = 8

Question 2

À = 1, B = 3, C = 5, D = 8

Question 3

A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Question 4

A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Question 5

A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Question 6

A = 0, B = 5, C = 0, D = 3

Question 7

À = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Question 8

À = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Question 9

À = 0, B = 3, C = 0, D = 5

Question 10

À = 8, B = 5, C = 3, D = 1

Question 11

À = 0, B = 3, C = 5, D = 8

Question 12

À = 0, B = 3, C = 5, D = 3

Question 13

À = 5, B = 3, C = 0, D = 5

Question 14

À = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Question 15

À = 0, B = 3, C = 3, D = 5

Question 16

À = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Question 17

À = 5, B = 0, C = 1, D = 5

Question 18

À = 5, B = 3, C = 3, D = 0

Question 19

À = 5, B = 0, C = 0, D = 3

Question 20

À = 0, B = 0, C = 5, D = 5

Score total : _____ (c'est la somme de tous les chiffres que vous avez entourés)

Maintenant, lisez l'évaluation pour découvrir les effets de l'ombre dans votre vie.

Évaluation de l'effet de l'ombre

Vous avez entre 3 et 37 points : Vous êtes en zone neutre, donc libéré (pour l'instant) de la plupart des croyances et des blessures provoquant des comportements destructeurs. Vous avez une haute estime de vous, vous agissez conformément à vos valeurs et il est probable que vous progressiez régulièrement vers vos objectifs à long terme. Continuez à aimer et à vous écouter.

Vous avez entre 38 et 75 points : Vous ne subissez pas la totalité de l'influence négative de l'ombre, pourtant il vous faut déployer beaucoup d'efforts pour réprimer et dissimuler les parties de vous-même que vous ne supportez pas. Cette énergie, employée à ne pas perdre pied – au travail, à la maison ou pour votre bien-être – serait mieux utilisée en direction de vos objectifs ou de vos désirs.

Vous avez entre 76 et 112 points : Soit vous dépensez beaucoup de temps et d'énergie à gérer l'idée que se font les autres à votre sujet, soit vous vous satisfaites de vos conditions de vie. L'ombre est à l'œuvre et vous empêche de réagir. Le chaos interne que vous vivez peut vous mener à la catastrophe si vous ne faites rien. Sachez, toutefois, que tout auto-sabotage peut réveiller en vous la notion de ce qui est vraiment important. Ouvrez votre cœur, explorez l'ombre et vous verrez que les douleurs les plus terribles, une fois intégrées, vous guident vers votre destinée supérieure.

★

Le travail de l'ombre est l'affaire du cœur, si vous êtes prêt à plus d'amour, plus de paix, plus de satisfaction et de réussite, agissez maintenant.

À PROPOS DES AUTEURS

Deepak Chopra a écrit plus de cinquante-cinq livres traduits dans plus de trente-cinq langues, et comprenant plusieurs « best-seller ». Parmi ceux qui sont traduits en français, on peut citer : *Le miracle oublié – notre pouvoir de régénérescence* ; *Le livre des coïncidences* ; *Ce qui fait rire les anges* ; *Le corps quantique* ; *Un corps sans âge – un esprit immortel*.

Il anime des émissions de radio aussi bien que de télévision et tient des chroniques dans différents journaux sur l'amour, la réussite, la sexualité, les relations interpersonnelles, le bien-être et la spiritualité.

Il est médecin endocrinologue, ex-chef de clinique dans plusieurs hôpitaux américains, fondateur de *l'Association américaine de médecine ayurvédique*, du *Chopra Center for Well Being* et de la *Fondation Chopra*.

www.deepakchopra.com

Debbie Ford est internationalement reconnue comme enseignante, animatrice de séminaires et de conférences, coach, réalisatrice de films et auteure de livres. Elle a entraîné des dizaines de milliers de personnes à aimer, à faire confiance et à accepter ce qu'elles sont réellement.

C'est elle qui a introduit l'étude et l'intégration de l'ombre dans la psychologie moderne et les pratiques spirituelles. Elle a réalisé le film *The Shadow Effect* (L'Effet de l'ombre), documentaire impressionnant mettant en scène Deepak Chopra, Marianne Williamson et d'autres maîtres spirituels. Elle a

aussi écrit de nombreux livres et a mis au point le séminaire de travail sur l'ombre.

Elle a créé le *Ford Institute for Transformational Training*, organisme de formation personnelle et professionnelle basé sur ce travail.

www.debbieford.com

Marianne Williamson est une conférencière universellement connue. Son dernier livre, dont l'édition française a paru sous le titre *L'Âge des miracles* (J'ai Lu, 2008), a atteint la deuxième place dans la liste des best-seller du New York Times. Une phrase de l'un de ses livres commençant par : « Ce dont nous avons le plus peur est d'avoir un pouvoir infini, et non de ne pas être à la hauteur » a souvent été attribuée à tort à Nelson Mandela qui l'avait citée lors de son discours d'investiture à la présidence d'Afrique du Sud. Elle est devenue une devise pour ceux qui font un travail de développement personnel.

Elle est née à Houston, au Texas, et a lancé en 1989 le Project Angel Food, qui sert maintenant plus d'un millier de repas par jour aux SDF séropositifs dans la région de Los Angeles. Elle a aussi fondé The Peace Alliance, pour obtenir la création d'un ministère américain de la paix

www.marianne.com

Table des Matières

Sommaire	v
Introduction — Notre ombre : un cadeau, un « sparring-partner »	vii

PARTIE I

L'IMPACT DE L'OMBRE SUR NOTRE VIE

DEEPAK CHOPRA

Le brouillard de l'illusion	4
<i>La réalité</i>	8
<i>L'ombre collective</i>	13
<i>Comment le prouver ?</i>	17
<i>Les créateurs de l'ombre</i>	24
<i>Le processus se poursuit</i>	28
Comment en sortir	33
« <i>Moi et mon Ombre</i> »	34
<i>Étape 1 : Arrêtez de projeter</i>	36
<i>Êtes-vous en train de projeter ?</i>	37
<i>Étape 2 : Détachez-vous de vos émotions négatives</i>	45
<i>Étape 3 : Cessez de vous jugez</i>	48
<i>Étape 4 : Reconstituez votre corps émotionnel</i>	51
Une nouvelle réalité, un nouveau pouvoir	54
<i>Un nouvel aspect du monde</i>	55
<i>Qu'est-ce que la plénitude ?</i>	59
<i>Sécurité contre danger</i>	70
<i>L'amour contre la peur</i>	72
<i>Le désir contre la nécessité</i>	74
<i>Acceptation contre rejet</i>	78
<i>Seul contre les autres</i>	81
<i>En résumé</i>	85

PARTIE II

FAIRE LA PAIX AVEC SOI-MÊME, LES AUTRES
ET LE MONDE

DEBBIE FORD

<i>L'influence de l'ombre</i>	100
<i>La dualité de notre moi</i>	103
<i>La naissance de l'ombre</i>	105
<i>Transformons notre ombre en amie</i>	111
<i>Le masque de notre ombre</i>	113
<i>Montrer notre vie secrète</i>	118
<i>L'Effet de l'Ombre</i>	122
<i>Révéler son ombre</i>	126
<i>Démasquer notre ombre</i>	136
<i>Les cadeaux de notre ombre</i>	142
<i>Accueillir notre ombre lumineuse</i>	146
<i>Intégrer l'ombre</i>	150

PARTIE III

SEULE LA LUMIÈRE PEUT DISSIPER LES TÉNÈBRES

MARIANNE WILLIAMSON

<i>Cela paraît réel, pourtant ça ne l'est pas</i>	163
<i>La peur arrive en l'absence d'amour</i>	167
<i>Et pourtant, ça bouge !</i>	172
<i>L'ombre des groupes</i>	174
<i>Les bonnes intentions ne suffisent pas</i>	178
<i>S'approprier et réparer</i>	181
<i>Pardonnez-vous comme vous pardonnez aux autres</i>	188
<i>« À l'Amour, tu ne résisteras point »</i>	192
<i>Le test de l'ombre</i>	197

MARIANNE WILLIAMSON



© Lisa Spindler

Marianne Williamson est une enseignante spirituelle universellement connue. Une phrase de l'un de ses livres commençant par : « Ce dont nous avons le plus peur est d'avoir un pouvoir infini, et non de ne pas être à la hauteur » a souvent été attribuée à tort à Nelson Mandela qui l'avait citée lors de son discours d'investiture à la présidence d'Afrique du Sud ; elle est devenue une devise pour tous ceux qui font un travail de développement personnel.

www.marianne.com

*Lisez Deepak Chopra,
Debbie Ford et Marianne Williamson.*

*Et prenez conscience de l'impact
de l'ombre sur votre vie,
laissez-vous guider vers la lumière.*

DEEPAK **CHOPRA**
DEBBIE **FORD**
MARIANNE **WILLIAMSON**



Le choix de la lumière

Découvrez les pouvoirs cachés de votre part d'ombre

Cet ouvrage vous ouvre une porte merveilleuse : celle qui, en vous, conduit à la lumière. Il nous invite à apprivoiser notre part d'ombre, non pas pour la rejeter mais pour en extraire la sagesse qui y est enfouie.

Deepak Chopra, Debbie Ford et Marianne Williamson, trois grands noms bien connus des personnes aspirant à un plus grand bien-être et à la vraie sérénité, sont vos guides dans ce lumineux voyage.

« L'ombre est le plus beau cadeau de la vie. C'est tout à la fois l'enseignant, le formateur et le guide nous aidant à découvrir notre vraie splendeur. L'ombre n'est ni un problème à résoudre ni un ennemi à abattre, c'est un champ fertile à cultiver. Quand nous plongeons les mains dans ce terreau, nous découvrons la semence puissante de la personne que nous désirons être. Nous vous souhaitons sincèrement d'emprunter ce chemin, parce que nous savons le bonheur qui vous attend. »

(Extrait de l'Introduction)

22 € Prix France TTC



6904643
ISBN 978-2-7296-1103-3

www.intereditions.com

 **InterEditions**