



Explorez vos parts d'ombre pour faire la paix avec vous-même

par Miriam Gablier

Et si, pour guérir, il fallait non pas exclure les choses qui nous dérangent, mais au contraire les inclure? Le Travail de l'ombre (Shadow Work) propose d'accueillir toutes les parties de nous-même, même celles que nous n'aimons pas. Une démarche de bienveillance et de non-jugement qui libère notre énergie et renouvelle l'amour de soi.



John Kurk

John Kurk a introduit le Travail de l'ombre (Shadow Work®) en Europe après l'avoir découvert aux États-Unis en 1992. Ce pionnier est par ailleurs un leader certifié et un formateur pour le Mankind Project. Nicola Kurk, elle, a plus de 20 ans d'expertise dans le Travail de l'ombre. Elle est également cofondatrice de Women in Power. Mariés depuis plus de 35 ans, John et Nicola Kurk facilitent et enseignent le Travail de l'ombre dans plusieurs pays d'Europe et du monde.



Nicola Kurk

Miriam Gablier (pour Médecines Extraordinaires): Comment le Travail de l'ombre est-il né?

John Kurk: Le Travail de l'ombre a pris forme au sein du *Mankind Project* (MKP). L'objectif de ce mouvement, fondé en 1984 aux États-Unis par Bill Kauth, Rich Tosi et Ron Hering, est de proposer des aventures initiatiques aux hommes, afin de les aider à explorer leur masculinité. Le MKP s'est rapidement développé, si bien qu'à l'heure d'aujourd'hui ses facilitateurs ont accompagné plus de 70 000 hommes sur tous les continents.

Or l'un des premiers leaders formés par le MKP, Cliff Barry, a estimé que les processus thérapeutiques introduits par Ron Hering étaient pertinents. Il a pensé qu'ils méritaient d'être développés et rendus accessibles à tout un chacun. Ron lui a donné son accord et Cliff a alors systématisé des protocoles afin de les proposer aux hommes et aux femmes, indépendamment du MKP. Il a donc créé, avec l'aide de Mary Ellen Blandford-Whalen, Erva Baden et Dimitri Bilgere, ce qui s'est d'abord

appelé le *Life Force Training*, puis, à partir de 1994, le *Shadow Work*® ou Travail de l'ombre en français. Le Travail de l'ombre peut être considéré comme une approche post-jungienne. En effet, le psychanalyste Carl Gustav Jung est l'un de ceux qui se sont le plus penchés sur le thème de l'ombre au XX^e siècle. La richesse de sa pensée est une source d'inspiration inépuisable pour les thérapeutes qui s'intéressent à ce thème. De plus, le Travail de l'ombre s'inspire spécifiquement des recherches de thérapeutes jungiens, telles que le travail sur les archétypes de Robert Moore et Douglas Gillette, le travail sur les métaphores de David Grove, le dialogue intérieur de Hal et Sidra Stone. Ajouté à cela, il faut compter d'autres influences importantes comme la gestalt thérapie ou la bioénergie.

M.G.: *Comment cette approche est-elle arrivée en Europe? Est-ce vous qui l'avez introduite?*

J.K.: J'ai rencontré le Travail de l'ombre en 1992 aux États-Unis. Puis je me suis impliqué dans le *Mankind Project* en 1994 lors

du premier week-end organisé aux Royaume-Uni. Nicola et moi animions des groupes de développement personnel et de formation depuis de nombreuses années, nous avions donc déjà une bonne connaissance du milieu thérapeutique et du développement personnel. Lorsque j'ai fait l'expérience de cette approche, j'ai immédiatement senti qu'elle répondait à un besoin profond qui n'avait, à ma connaissance, jamais été traité d'une manière aussi directe. Le cœur du travail n'est pas tant d'analyser une problématique de manière mentale ou théorique. Il ne consiste pas à sublimer ou transcender ses émotions, ni à se détacher par la méditation de sa souffrance afin d'être plus spirituel. Non, le Travail de l'ombre s'applique à accueillir toutes les facettes de notre personnalité, de manière authentique, même si ces facettes ne sont pas les plus valorisantes ni les plus désirables.

Voyez, il existe peu de propositions thérapeutiques qui soient véritablement équipées pour accueillir nos

parts d'ombre. Ces parts de nous-même sont par définition celles que nous pensons devoir cacher... Elles sont donc difficiles à rencontrer. Or travailler sur l'ombre permet de révéler et de libérer des trésors si essentiels pour nous ! Je me suis ainsi pris de passion pour ce travail et je me suis formé auprès de ses créateurs, aux États-Unis. À partir de 1995, Cliff Barry m'a encouragé à pratiquer et à enseigner cette approche en Europe. Quant à Nicola, elle s'est formée en 1996. Aujourd'hui nous intervenons tous les deux en Europe, en Russie et en Turquie. Nous avons notamment formé des facilitateurs et des formateurs en France, en Suisse et en Belgique, si bien que ce travail est accessible pour les francophones.

M.G. : *Qu'est-ce que «l'ombre» dont il est question ici ? Pourquoi est-ce important de travailler dessus ?*

Nicola Kurk : Afin d'expliquer ce qu'est l'ombre, nous utilisons souvent la métaphore du sac. Cette métaphore est proposée par Robert Bly dans son livre *A Little Book on the Human Shadow*. L'ombre est un peu comme un sac dans lequel nous enfermons toutes les réactions et les ressentis que nous ne savons pas gérer. C'est donc l'espace psychique qui contient les matériaux que nous cachons, que nous refoulons ou que nous bannissons. Pourquoi repoussons-nous les choses dans l'ombre ? Tout d'abord parce que nos réactions peuvent être jugées indésirables, ou même condamnables par notre famille, nos éducateurs ou notre culture. Chaque culture formule des impératifs qui nous disent ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Par exemple, dans notre société, il est souvent malvenu pour un enfant d'exprimer sa colère.

Nous avons tendance à demander à nos enfants d'être raisonnables, gentils, obéissants, etc. et surtout de ne pas se rebeller. Néanmoins, tout enfant est amené un jour ou l'autre à ressentir une colère, et c'est important qu'il puisse la vivre ! Cela lui permet d'exprimer ses limites, de voir qu'il peut et qu'il a le droit d'influer sur les événements de manière

souhaitable pour lui. Et quand une limite extérieure est posée par rapport à sa colère, cela lui permet de faire l'expérience d'un cadre et d'apprendre à voir les choses autrement. Il peut faire l'expérience d'une adaptation au monde qui ne se fait pas au prix d'une répression de sa colère, parce qu'elle ne serait soi-disant pas acceptable en soi. Cette adaptation se fait dans le respect de l'émotion qu'il vit. Alors que, si son élan émotif est réprimé, l'enfant assimile sa colère (et peut-être ses autres émotions) à un état qui ne serait pas le bienvenu, et il risque de le réprimer dans l'ombre.

M.G. : *Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles nous refoulons certains matériaux psychiques ?*

N.K. : L'autre grande raison, ce sont nos ressentis et nos émotions, qui parfois deviennent trop difficiles, voire trop dangereux pour nous. Prenons l'exemple d'un enfant témoin de l'adultère d'un de ses parents : il peut se retrouver, de manière plus ou moins consciente, pris en tenaille entre différents ressentis conflictuels. Au-delà du choc de cette découverte, il peut ressentir une forme de fidélité envers le parent qui commet l'adultère, dont il ne veut pas trahir le secret. Mais il peut aussi éprouver une forme d'empathie pour l'autre parent et sentir que celui-ci devrait savoir ce qu'il se passe. Enfin, il peut avoir peur de voir sa famille se désagréger tout en sentant que quelque chose ne va pas. Si cet amalgame devient trop difficile à gérer, il va le refouler.

En faisant cela, il sacrifiera une partie de sa psyché, qui se retrouvera dans l'ombre. Ce potentiel, ou cette énergie psychique, sera du coup exilé dans un lieu inaccessible. Il faut donc comprendre que l'ombre fait partie de notre économie psychique : mettre des choses dans l'ombre est naturel. Cela peut être un mécanisme culturel ou cela peut être nécessaire pour un individu afin de pouvoir survivre. Néanmoins, nous pensons qu'à certains moments il est légitime et bénéfique de sortir des choses de l'ombre. Car, lorsqu'elle est bien

accompagnée, cette mise en lumière entraîne des transformations profondes et durables.

M.G. : *Refouler des parties de nous équivaudrait donc au fait de sacrifier certaines potentialités ?*

J.K. : Oui, le problème, c'est qu'en refoulant des parties de nous-même nous bloquons les ressources qui leur correspondent. Nous réduisons donc notre mouvement de vie. Au final, là où nous pourrions rayonner à 360°, nous nous exprimons dans un horizon restreint et contraint. Cette sorte de confiscation de notre potentiel génère des conséquences à tous les niveaux de notre être : physique, énergétique, sensoriel, émotionnel, mental, etc. Par exemple, notre sexualité peut être mise dans l'ombre par notre famille ou notre éducation, et cela peut bloquer certaines zones du corps et limiter la possibilité de trouver ou d'avoir de l'intimité.

Ce qu'il faut aussi mesurer, c'est que refouler des parties de nous-même crée des dissociations ou des conflits internes. N'oublions pas que les raisons pour lesquelles nous repoussons des choses dans l'ombre peuvent être liées à la nécessité d'appartenir ou de survivre.

Donc l'ombre n'est pas une mince affaire, surtout lorsque la personne avec qui vous travaillez a vécu une histoire particulièrement douloureuse. Et le fait que l'ombre soit semi-inconsciente ou, la plupart du temps, inconsciente ne l'empêche pas de continuer à agir sur nous. Tout ce que nous avons mis dans notre sac d'ombre, cet agglomérat psychique, continue de se faire connaître, mais de manière détournée. L'ombre peut s'exprimer dans les rêves, les actes manqués, les résistances, etc. Elle apparaît dans les projections que nous faisons sur notre entourage, qui font que nous déformons la réalité d'après nos blessures. Du coup, le Travail de l'ombre consiste à regarder dans notre « sac » ce qui y a été caché afin de mettre ces parties psychiques en lumière. Pour faire cela, il est donc nécessaire de créer un espace tout à fait sûr.

M.G. : *On peut effectivement imaginer qu'il faille se sentir en sécurité pour oser aller voir ce qu'il se passe dans l'ombre...*

N.K. : C'est primordial. Nous faisons extrêmement attention à poser des lignes directrices, un cadre solide, de manière à construire un contenant absolument bienveillant et sans jugement. Tout doit pouvoir être accueilli, et le fait de révéler ses parts d'ombre doit être libérateur et non culpabilisant. Lors des stages, nous proposons donc un travail d'introduction et de préparation avant de plonger dans le processus en lui-même. Par exemple, le Travail de l'ombre se pratique souvent en groupe; cela commence le vendredi après-midi avec un tour de parole au cours duquel chacun peut dire comment il se sent et avec quoi il vient. Puis nous expliquons quel est le fameux cadre à respecter et nous commençons à introduire les concepts de base du Travail de l'ombre afin que chacun sache de quoi il s'agit. Nous parlons par exemple des différents archétypes – ou symboles universels – qui nous aident à mieux décrypter l'ombre de tout un chacun.

Ensuite, nous proposons différents exercices qui sont un peu comme des échauffements et des mises en bouche. Et c'est seulement le lendemain que nous commençons les processus individuels : nous appelons cela « ouvrir le tapis » car ceux qui le souhaitent pourront passer un par un sur un tapis au centre du groupe, afin de traiter leur problème. Pour clôturer le stage, nous proposons des exercices d'intégration et de préparation au retour à la vie normale.

M.G. : *Quels sont les archétypes mobilisés dans le Travail de l'ombre ?*

J.K. : Carl Gustav Jung a indiqué dans la dernière partie de sa vie que la psyché est structurée par quatre archétypes essentiels, mais il ne les a pas nommés. Les analystes jungiens Robert Moore et Douglas Gillette ont proposé que ces archétypes soient le/la souverain(e), le/la guerrier(ère), le/la magicien(ne) et l'amant(e). Le Travail de l'ombre utilise cette structure archétypale afin de mieux repérer nos parties refoulées.

En effet, si l'ombre est par essence cachée, comment pouvons-nous par exemple repérer les juges, les manipulateurs, les criminels, les victimes, les sauveurs qui se sont créés en nous ? Et bien, nous savons que l'archétype du guerrier, lorsqu'il est déséquilibré, va prendre les traits d'un agresseur ou, à l'inverse, d'une victime. Celui du souverain va produire une attitude dictatoriale ou, à l'inverse, un manque d'estime de soi. Et nous savons comment accompagner ces blessures, parce que le Travail de l'ombre possède un vaste panel d'outils. Par exemple, nous pouvons proposer à la personne qui passe sur le tapis de choisir des membres du groupe pour jouer les différentes parties d'elle-même, en leur disant comment ils doivent se comporter. Cela lui permet de conscientiser sa situation intérieure et de la travailler plus facilement. Il peut y avoir des propositions régressives, des propositions d'apprentissage de nouvelles postures. Ce travail mobilise donc le corps, les émotions, la conscience de la personne à travers un processus généralement intense.

Néanmoins, nous pouvons aussi déployer des trésors de patience et de douceur lorsque cela est nécessaire. Car jamais, au grand jamais, nous ne poussons la personne à faire quoi que ce soit. Ce serait absolument contre-productif, puisque cela pourrait justement renforcer l'ombre.

M.G. : *Donc, comme avec un fruit, il faut parfois attendre d'être mûr pour guérir les blessures de l'ombre ?*

N.K. : Oui. Certaines personnes ont besoin de faire un long travail sur leur système de croyances et leurs résistances. Et c'est très bien comme ça. Certains processus sont très délicats, du début jusqu'à la fin. Je me souviens de cet homme qui est venu parce qu'il n'avait pas pleuré depuis l'âge de 7 ans. Très patiemment, nous avons œuvré à créer un sentiment de sécurité en lui. Et ce n'est que lors de son quatrième stage qu'il est arrivé à exprimer des émotions... et que quelques larmes ont coulé le long de ses joues. Il a fallu du temps, mais quel chemin parcouru !

Bien sûr, il arrive souvent que les participants soient amenés à vivre des processus très intenses. Une femme nous avait raconté que, petite, elle apprenait le piano avec sa mère. Or cette dernière lui tapait sur les doigts avec une baguette à chaque fois qu'elle se trompait. Elle lui disait : « *La vie est facile pour toi, tu aurais dû voir comment ma mère était avec moi.* » Cette jeune femme était terriblement angoissée parce qu'elle avait tout le temps peur de se tromper.

La voix de sa mère était toujours là, en elle. Nous avons alors travaillé sur l'expression de sa colère réprimée contre sa mère, ce qui était déjà énorme pour elle. Nous avons aussi travaillé sur le fait de prendre conscience de la mère cruelle introjectée en elle, afin qu'elle s'approprie cette partie d'elle-même.

Cette mise en lumière a marqué un tournant dans sa vie. Les angoisses ont diminué au fur et à mesure qu'elle a récupéré son pouvoir. Et ce changement de posture a eu d'importantes répercussions dans sa vie quotidienne ! Ainsi, le Travail de l'ombre peut libérer beaucoup d'émotions et d'énergie, il peut permettre de récupérer tellement de capacités et de créativité, de générer des prises de conscience majeures et des guérisons profondes... car c'est un travail fondamentalement inclusif. Beaucoup de personnes veulent se débarrasser de parties d'elles-mêmes. Nous leur montrons qu'il n'y a rien à rejeter et que au contraire tout doit être intégré. Cela nous amène à nous sentir plus unifiés, vivants et conscients.

Au final, ce que je trouve magnifique dans ce travail, c'est qu'il fait naître un amour authentique envers soi et envers les autres.

Miriam Gablier

Journaliste, spécialiste des médecines complémentaires, du développement personnel et des sciences de la vie, Miriam Gablier est titulaire d'un master de philosophie, elle est diplômée en homéopathie uniciste et en psychologie biodynamique, et l'auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages.

