

## **Apprivoiser son ombre, le côté mal aimé de soi**

Cet extrait est tiré du volume : Jean Monbourquette, o.m.i. Apprivoisez son ombre, Novalis, 1997

«L'ombre, c'est tout ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejeté par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation.» Qui n'a jamais refoulé des attitudes spontanées afin de s'assurer l'approbation de ses proches? Nous possédons tous ce côté caché de notre personnalité appelée ombre. Si nous n'en prenons pas conscience, nous risquons de le voir faire surface à notre insu, se retourner contre nous-mêmes et nous créer toutes sortes d'ennuis d'ordre psychologique et social. L'ombre ignorée peut causer des états dépressifs et des antipathies obsessionnelles. Par contre, si ce côté refoulé et mal aimé de nous-mêmes est reconnu et intégré, il favorisera l'équilibre psychologique et spirituel de notre personnalité. La connaissance et l'apprivoisement de notre ombre constituent donc des conditions nécessaires à la réalisation et à l'estime de nous-mêmes et, par suite, au maintien de relations humaines saines. Apprivoiser son ombre propose de nous faire découvrir et intégrer cet obscur trésor intérieur pour qu'il devienne une force créatrice en nous. Pour mieux nous faire saisir la nature de l'ombre et l'art de nous en faire une alliée, l'auteur a recours à de nombreuses illustrations et histoires ainsi qu'à des exercices pratiques.

### **3. Chacun a une mission. Mais comment la découvrir ?**

Jean Monbourquette, A chacun sa mission, Bayard Editions, Paris 2001. *Formation avec l'auteur sur le deuil et formation en accompagnement pour découvrir sa mission par madame [Thérèse Landry](#) formée par m. Monbourquette.*

*A qui, à quoi sert mon travail ? Y a-t-il autre chose dans la vie que métro, boulot, dodo ?"*

Souvent vers l'âge de la quarantaine (même à différents âges selon les enjeux de vie : retraite, insatisfaction au travail et ailleurs...) plusieurs personnes : cadres, professionnels, entrepreneurs, femme à la maison, homme de métiers ressentent le besoin de faire un bilan de vie et de prendre de nouvelles directions tant dans leur profession qu'au niveau personnel. Ils ont une certaine expérience de vie et arrivent des sentiments d'insatisfactions, d'ennui et parfois d'incompréhension de soi-même (je ne me reconnais plus). Est-ce cela la vie ? Est-ce que je suis en train de passer à côté de ce que je crois important. Ces personnes réalisent la finitude de la vie et de son urgence, souvent un temps de "dé-pression"...

Quel est le sens de ma vie, de la vie, de mon travail, de mes relations sociales, familiales ? Une recherche de sens et de motivation se manifestent.

Découvrir sa propre mission voilà le défi et son enjeu de vie. Une démarche de bilan, de quête fondamentale demandent que l'on y prête attention. Le temps d'arrêt s'impose pour réfléchir, faire son bilan, réaliser certains deuils (je ne pourrai pas le faire, ce voyage, ces



études...) pour trouver dans cet héritage de vie un nouvel enlignement porteur de sens, de sa vérité profonde et incarnée. Un repositionnement des valeurs s'ordonne

Voici ce que recommande Jean Monbourquette pour y arriver : "en se basant des étapes de Briggs d'abord lâcher prise" sur le passé, le deuil de ce qui est révolu, l'abandon de ce qui a été ou aurait dû être. Une phase de "dés-identification" pour capter l'essentiel suivi d'une phase neutre voire d'errance pour laisser la vie émerger et c'est alors seulement que l'on peut se tourner vers ce qui sera, les possibles. Le processus s'achève par la mise en pratique de la mission, afin qu'elle devienne "mission en action", en dépit des risques, des peurs et des obstacles qui souvent accompagnent un changement de vie.

Cet atelier de trente heures aide à trouver sa mission de vie, son projet personnel et professionnel et de sa mise en plan/action.

Reculer pour mieux sauter. Prendre du temps et du recul pour (re)définir sa mission professionnelle et personnelle, voilà une démarche introspective aux conséquences multiples, non seulement pour soi-même, mais aussi pour son entourage professionnel, familial et social. Lors de la phase de remise en question, il est bon de pouvoir s'appuyer sur soi, sur des personnes de confiance qui vous accueillent dans ce trouble, sur des outils, des guides et des outils abrégés.

De Jean Monbourquette « Une psychologue en milieu hospitalier me confiait qu'elle passait le plus clair de son temps non pas à écouter les patients, mais à soigner la détresse de ses collègues. La plupart d'entre eux s'interrogeaient sur le sens de leur existence: "A quoi bon vivre ? A qui, à quoi sert mon travail ? Y a-t-il autre chose dans la vie que métro, boulot, dodo? »

Cette démarche s'adresse principalement aux personnes qui vivent une période charnière de leur existence. Nous sommes tous à un moment donné à réaliser le rêve de sa vie par la rencontre direct de notre identité profonde; se choisir.

