



par **Jean-Paul Simard**  
Écrivain

#### POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Jean-Paul Simard fait partie de la nouvelle génération des théologiens spécialisés en anthropologie spirituelle. Il s'intéresse à la personne dans son questionnement intérieur, à la vie, à l'amour, à la souffrance, à la mort, à l'au-delà et aux rapports entre la spiritualité et la santé. Parmi ses écrits :

#### Guérir par la foi, l'amour, la prière

Anne Sigier/Médiaspaul



#### Cette force qui soulève la vie,

Anne Sigier/Médiaspaul



#### Pèlerinage aux sources de la vie,

Médiaspaul



Information :

jeansimard@videotron.ca

# Entre L'OMBRE et la LUMIÈRE

*Le parcours d'une vie*

« La ligne qui sépare bien et mal traverse le cœur même de chaque humain. Et qui consentirait à détruire une partie de son propre cœur? »,

Alexandre Solzhenitsyn

Qui ne connaît la célèbre inscription de Socrate gravée dans la pierre antique « *Connais-toi toi-même* »? Cet aphorisme est considéré comme l'une des plus grandes vérités universelles. Se connaître soi-même exige de plonger son regard à l'intérieur de soi. Que découvrons-nous alors? Un monde d'une richesse étonnante, mais en même temps, un lieu de conflits où s'affrontent des forces contraires, ce qui fait que notre paysage intime oscille constamment entre l'ombre et la lumière.

#### Chaque côté lumineux a son ombre

Qu'est-ce que l'ombre? L'ombre traduit cette réalité que l'être humain est le jouet de forces inconscientes et aveugles, dominé par des dynamiques de ténèbres qui agissent comme des vents contraires à son idéal.

C'est Jung qui, le premier, a imaginé le concept d'ombre. Ce concept a été repris par la suite par nombre de penseurs. Freud comparait le ça (l'inconscient pulsionnel) à une « marmite pleine d'émotions bouillonnantes ». Bien avant lui, Pascal constatait que la raison et les passions se livrent une « guerre intestinale ». Extérieurement, l'être humain présente une image unifiée de lui-même, mais intérieurement il souffre d'une dissonance,

d'une sorte de rupture de l'être. Une double attirance le sollicite constamment vers l'ordre et le chaos, si bien que chaque côté lumineux traîne derrière lui son ombre.

#### L'éternelle oscillation

Toutes les philosophies, toutes les sagesse, toutes les œuvres littéraires du monde évoquent de diverses façons cette thématique universelle de la dualité, ce que Jung appelle la structure bipolaire de l'être humain, où se retrouvent tour à tour amour/haine, discipline/indiscipline, confiance/peur, création/destruction. Cette bipolarité existe également au niveau de l'espèce humaine, où à côté des plus beaux idéaux d'entraide et de fraternité universelle, se retrouvent des façons de s'autodétruire: le surarmement nucléaire et la détérioration de l'environnement.

Pour Jacques Attali, le monde semble obéir au principe de l'amplitude oscillante: l'homme va aussi loin dans le mal qu'il va loin dans le bien. Certes, l'être humain est tiraillé entre le bien et le mal, mais le plus pernicieux, c'est que le « mal » a souvent plus de poids que le bien. Plusieurs années avant notre ère, les Anciens étaient très conscients de cette réalité. Les Grecs, en particulier,

philosophes, sages, poètes et dramaturges ont tous illustré à leur façon ce partage entre l'esprit et l'instinct, entre le ciel et la terre, bref, entre toutes les contradictions de l'âme humaine.

### **Maîtriser ou sacrifier notre destin ?**

Platon, dans son *Phèdre*, comparait la condition humaine à un équipage de deux chevaux conduit par un cocher. Dans cet équipage, il y a un cheval noir, rebelle et indiscipliné, qui n'écoute que ses élans sauvages. À tout moment, il risque d'entraîner l'attelage hors de la route. À côté, il y a un cheval blanc, d'excellente race, courageux, qui suit le droit chemin s'il est bien conduit. Le cheval noir représente les forces négatives qui poussent en sens contraire de son idéal, tandis que le cheval blanc incarne les forces d'attraction vers l'avant.

L'allégorie de Platon illustre cette réalité que nous avons tous un cheval insoumis qui, souvent, rue ou piétine en nous; nous avons tous une bête à dompter, c'est-à-dire une partie de nous-mêmes à maîtriser ou à sacrifier pour réaliser notre destin. Allez le demander à ceux ou celles qui souffrent d'une dépendance quelconque comme à la drogue, au jeu compulsif, au sexualisme, à l'alcoolisme. Nous sommes tous «alcooliques» de quelque chose. Les forces contraires, en ce domaine, sont parfois si fortes qu'on pourrait les comparer à un véritable tsunami, un raz-de-marée qui emporte littéralement la personne sans qu'elle puisse y faire quelque chose.

Par ailleurs, combien de célèbres personnages ont été dominés par leur démon intérieur, leur Talon d'Achille. Bill Clinton, Tiger Woods, Britney Spear, pour ne nommer que ceux-là, en savent

Mais la recherche de l'unité représente un processus douloureux, qui s'effectue la plupart du temps à travers des conflits, des drames, dont ne font pas état les chemins de croissance à caractère nirvanique ou hédoniste. Une démarche qui ignore le message nocturne de la vie ne peut être que superficielle.

quelque chose. Combien de grands «preachers», ces modèles du bien, sont lourdement tombés de leur piédestal avec leur auréole? Cette division se retrouve tout autant dans l'humble quotidien de la vie. Selon Anselm Grün, psychanalyste allemand, «de plus en plus, les gens ont le sentiment d'être divisés en eux-mêmes, tiraillés en tout sens dans leur travail, leur famille, leur communauté. Ils cherchent la paix intérieure et ils ne la trouvent pas<sup>1</sup>.» Toute tentative d'unification qui ne prend pas en compte cette réalité est rapidement déclassée par les événements de la vie.

### **Rêver d'unité dans un monde de dualité**

Il existe présentement un fort courant en psychologie, incarné entre autres par Jean Monbourquette, qui met en lumière le message de l'ombre et la nécessité de l'«apprivoiser»<sup>2</sup>.

Ce travail n'est cependant pas facile. La mentalité actuelle privilégie un ego fort. Un ego qui veut toujours bien paraître et ne jamais s'avouer faible, blessé, impuissant. Il faut absolument être beau, jeune, intelligent, «pétant» de santé. Il faut performer à tout prix et entrer dans la catégorie des gagnants. C'est ce qu'on appelle le «complexe olympique»: en toute circonstance, il faut se montrer héroïque et il n'y a pas de place pour l'erreur. Il faut vaincre ou, à défaut, dissimuler le mauvais en nous.

Une telle attitude fait que la partie «ombre» est constamment en contradiction avec l'image idéale de soi, comme l'explique Anselm Grün: «L'ombre, c'est ce que nous avons exclu de notre vie parce que cela ne

correspond pas aux représentations que nous avons de nous-mêmes, ni à l'image que nous voulons donner extérieurement<sup>3</sup>.» Faisant fi de cette réalité, plusieurs thérapies transpersonnelles naviguent pourtant en toute confiance, faisant miroiter la possibilité d'une existence sans faille et sans douleur, dans laquelle on peut résoudre tous les conflits, apaiser toutes les souffrances et surtout dépasser la «brisure originelle» dont nous parlons ici.

Ce rêve d'unité, on le sait, pousse ses origines dans le *Nouvel Âge*, mouvement fort populaire il y a quelques années, reposant sur l'utopie d'un monde étranger aux conflits, bâti sur une fraternité universelle, où chacun aime l'autre et en est aimé, où la personne vit dans une serene harmonie: corps, âme, passé, présent, futur, moi, l'autre, Dieu, l'homme, etc. Certes, on peut bien tenter de diluer la problématique humaine dans l'eau de rose faisant rêver à un état d'innocence ou de nirvana, mais on ne peut contourner indéfiniment la face négative de la personne, ce que la psychanalyse appelle «l'abysse ténébreux de l'être».

### **Du conflit à l'unité intérieure**

Devant cette fragilité archétypale, le grand défi qui se pose est d'intégrer harmonieusement les forces contraires qui nous habitent. Comment trouver un pôle unificateur de la personne? D'abord, précisons que l'ombre n'est pas à détruire, mais à «apprivoiser». À cette fin, le premier travail consiste à créer un noyau d'intégration, de façon à se «personnaliser». Abraham Maslow considérait une personnalité saine comme une personnalité intégrée. Pour réaliser cette unité, l'anthropologie distingue trois domaines importants: le soi (la

1 Anselm Grün, *Ce que je veux je ne le fais pas*, Éditions Médiaspaul, 2004.

2 La psychologie nous enseigne que toute structure psychologique possède un angle mort, une zone d'ombre (Jung), une dynamique conflictuelle (Rogers), un «thanatos» (Freud).

3 Anselm Grün, *op. cit.*, p. 81.



À la suite de toutes sortes d'expériences, Siddhartha, le héros, sent naître en lui «la pensée profonde et salutaire, la pensée de l'Unité». Au milieu de nombreuses luttes ardentes et douloureuses pour harmoniser les contraires en lui, à travers le désenchantement et le désespoir, le jeune Siddhartha poursuit son voyage à la recherche de l'unification de son être. Dans sa quête d'Unité, il découvre que l'être humain n'est jamais totalement *Sansara*, c'est-à-dire mauvais, ou jamais totalement *Nirvana*, c'est-à-dire bon. Autrement dit, il n'est jamais tout à fait ombre ou tout à fait lumière.

Au terme de son parcours initiatique, Siddhartha fait ce constat: «J'ai appris

à mes propres dépens qu'il me fallait pécher par luxure, par cupidité, par vanité, qu'il me fallait passer par le plus honteux des désespoirs pour refréner mes aspirations et mes passions, pour aimer le monde, pour ne pas le confondre avec ce monde imaginaire désiré par moi et auquel je me comparais, ni avec le genre de perfection que mon esprit se représentait.»

### Du chaos à l'Éveil intérieur

C'est en parcourant plusieurs chemins complètement contradictoires que Siddhartha parvient à atteindre son objectif: apprivoiser l'ombre en lui. Il pensait: «Quand le moi sous toutes ses formes sera vaincu et mort, se disait-il, quand toutes les passions et toutes les tentations qui viennent du cœur se seront tues, alors se produira le grand prodige, le réveil de l'Être intérieur et mystérieux qui vit en moi et qui ne sera plus moi.»

Siddhartha parle du «moi sous toutes ses formes». Effectivement, dans la recherche de l'unité, nous constatons que nous ne sommes pas un, mais multiple. C'est comme s'il y avait en nous une multitude de personnages qui, tantôt s'affrontent, tantôt s'harmonisent, mais le plus souvent se querellent, si bien que la recherche de l'identité, comme l'écrit Jean-Claude Kaufmann, devient «une négociation perpétuelle avec les mille soi qui sont en nous.» Ce que l'un veut, l'autre le rejette, et en ce domaine, il n'est pas facile de contenter tout le monde et son père. Heureusement qu'il existe chez l'être humain une aspiration naturelle et innée à l'unité. C'est à travers cette aspiration que nous trouvons notre propre identité et réalisons notre destin. ☺

Devant cette fragilité archétypale, le grand défi qui se pose est d'intégrer harmonieusement les forces contraires qui nous habitent.



recherche de l'authenticité), les autres (la dimension dialogique), le cosmos (la réalité, l'univers). Ces trois dimensions sont à la base même de la vie éthique. À la communion avec soi, avec les autres et avec l'univers, l'anthropologie spirituelle ajoute celle avec Dieu. Elle estime que c'est dans la reconnaissance de toutes ces relations que se situe le travail d'harmonisation.

Mais la recherche de l'unité, il faut bien le dire, représente un processus douloureux, qui s'effectue la plupart du temps à travers des conflits, des drames, dont ne font pas état les chemins de croissance à caractère nirvanique ou hédoniste. Il serait cependant utopique de penser retrouver son identité sans reconnaissance de cet état. Une démarche qui ignore le message nocturne de la vie ne peut être que superficielle. «Qui veut faire l'ange fait la bête», dit un proverbe. Dans ces conditions, on peut comprendre pourquoi la recherche de l'harmonie représente un lieu important de l'émergence de l'être.

### Il était une fois...

Il existe là-dessus un merveilleux petit livre, à caractère mythique, qui illustre bien cette quête de l'unité perdue et retrouvée. Il s'agit de *Siddhartha*<sup>1</sup>, ouvrage du grand romancier allemand Hermann Hesse, prix Nobel de littérature. Ce roman est l'un des plus beaux jamais écrits sur l'initiation à la vie à travers la recherche de l'unité. Il s'agit d'un livre profane, mais qui possède la force, la richesse et la profondeur des livres sacrés. Voici les grandes lignes de cette quête de l'unité.

### VIVRE, c'est...

#### Accepter notre dualité pour mieux harmoniser notre vie

C'est en reconnaissant l'existence de notre part d'ombre et de lumière, c'est en choisissant d'harmoniser cette dualité à l'intérieur de nous, que nous pouvons transformer le chaos qui nous habite et retrouver la maîtrise de notre vie.

<sup>1</sup> Hermann Hesse, *Siddhartha*, coll. Le livre de Poche, 1950.