

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE PRESENTE A
L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAITRISE ES ARTS (PHILOSOPHIE)

PAR
RENE CAYA

L'ANALYSE DU PROCESSUS D'INDIVIDUATION CHEZ
CARL GUSTAV JUNG

AVRIL 1989

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Monsieur Julien Naud pour l'aide et le soutien qu'il m'a apportés dans la rédaction de ce mémoire. Je lui en suis infiniment reconnaissant.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	p.4
1e. PARTIE: <u>Freud et Jung.....</u>	p.7
A- Autonomie et créativité de l'inconscient.....	p.7
B- L'aspect compensatoire de l'inconscient.....	p.11
C- L'inconscient collectif et les archétypes.....	p.12
D- La notion de libido chez Jung.....	p.16
E- L'aspect prospectif de l'inconscient jungien.....	p.17
2e. PARTIE: <u>Le processus d'individuation.....</u>	p.19
3e. PARTIE: <u>La structure psychique.....</u>	p.32
A- La <u>persona</u>	p.32
B- L' <u>ombre</u>	p.38
C- L' <u>anima</u> , l' <u>animus</u>	p.45
D- Le <u>soi</u>	p.59
4e. PARTIE: <u>Aspects compensatoire et prospectif de la psyché inconsciente.....</u>	p.70
5e. PARTIE: <u>L'intégration des contenus inconscients.....</u>	p.81
CONCLUSION.....	p.95
BIBLIOGRAPHIE.....	p.98

INTRODUCTION

L'analyse du processus d'individuation chez Jung constitue le sujet de la présente étude. Pour décrire ce processus de croissance psychique qui permet de réaliser l'unification de la personnalité, je reprendrai la démarche de Jung à partir de son travail psychothérapeutique. Car il ne faut pas oublier que Jung a bâti sa théorie de la psyché sur les bases solides de l'expérience et que le concept du processus d'individuation, loin d'être exclusivement le fruit de profondes spéculations intellectuelles, a d'abord été une réalité psychologique que Jung a maintes fois observée empiriquement. Ainsi, écrira-t-il dans son ouvrage intitulé: La Guérison psychologique,

"...je ne puis rendre sensible la notion de voie de l'individuation autrement qu'en essayant de montrer dans les matériaux empiriques eux-mêmes cette manifestation de l'inconscient."¹

Voici donc l'ordre suivi dans la rédaction de cette étude. Dans la première partie, j'indique sommairement en quoi la conception jungienne de l'inconscient se différencie de la conception freudienne, afin de bien dégager les motifs qui poussèrent Jung à développer le concept-clef de toute sa psychologie, le processus d'individuation.

Par la suite, je reprends systématiquement l'analyse des différentes étapes du processus d'individuation. (Bien qu'il soit difficile d'en présenter une description scientifique du fait qu'il offre de nombreuses variations d'un sujet à l'autre, l'étude d'un grand nombre de cas semble indiquer que l'émergence

¹. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 93.

de certaines représentations archétypiques coïncide avec des étapes particulières du processus d'individuation).

L'analyse de la persona, c'est-à-dire de la fonction psychologique assurant les relations entre le moi et le monde extérieur, marque le début du processus d'individuation. J'expose dans cette troisième partie de l'étude les problèmes relatifs à l'intégration de la persona que l'on peut rencontrer lors du traitement analytique, le rôle de la relation compensatoire entre la persona et l'anima et l'importance de bien différencier sa fonction sociale de son individualité.

L'intégration de l'ombre à la conscience, (c'est-à-dire de notre côté obscur), constitue la seconde étape de la psychotérapie jungienne. Je présente, à cet effet, les différentes figurations de l'ombre que l'on peut retrouver tant sur le plan personnel que collectif et j'explique l'importance de la relation compensatoire qu'il y a entre l'attitude consciente et l'ombre ainsi que les difficultés relatives à l'intégration de l'ombre à la conscience lors du traitement thérapeutique.

L'analyse du processus d'individuation porte ensuite sur les concepts d'anima et d'animus. Encore une fois, je rappelle les aspects personnels et collectifs de cet archétype, les dangers d'identification et de projection qui lui sont propres ainsi que les difficultés à intégrer l'anima et l'animus à la personnalité consciente.

Enfin, la dernière section de cette partie aura pour objet d'étude la dernière étape du processus d'individuation, caractérisée par la rencontre avec le soi. J'en expose les différentes représentations symboliques; je traite des problèmes de projection et d'identification propres au soi et de l'objectif final du processus qui est de recentraliser le moi par rapport au soi, centre de la totalité psychique, englobant les pôles conscient et

inconscient. J'indique également en quoi le processus d'individuation constitue une véritable transformation en profondeur de la personnalité humaine.

La quatrième partie de cette étude traite spécifiquement des aspects compensatoire et prospectif de la psyché inconsciente. Quant à la cinquième et dernière partie, elle porte uniquement sur la dimension pratique du processus d'intégration des contenus inconscients à la conscience.

Pour réaliser cette étude, j'ai eu recours aux ouvrages suivants de Jung: Dialectique du Moi et de l'inconscient, La Guérison psychologique, Les Racines de la Conscience, Psychologie et Alchimie, Essais d'exploration de l'inconscient, L'Homme à la découverte de son âme, Ma Vie, Les types psychologiques et L'Energétique psychique. J'ai également consulté quelques collaborateurs et commentateurs de Jung dont Yolande Jacobi, Charles Baudouin, Marie-Louise von Franz et Henri F. Ellenberger.

Enfin, j'espère que cette étude vous plaira et qu'elle saura susciter de votre part des commentaires enrichissants.

1er partie: Freud et Jung.

Il m'a semblé intéressant dans un premier temps, de mettre en parallèle Freud et Jung et de situer le second par rapport au premier, généralement mieux connu, et de montrer plus précisément en quoi le concept jungien de l'inconscient diffère de celui de Freud. En procédant de la sorte, et en indiquant de quelle façon Jung reprend et élargit la conception freudienne de l'inconscient, nous pourrons mieux comprendre comment il en est venu à développer le concept-clef de toute sa psychologie, le processus d'individuation.

Le concept jungien de l'inconscient se distingue du concept freudien sur cinq points essentiels. Tout d'abord, l'inconscient jungien se différencie de celui de Freud par sa nature autonome et créatrice. Il est également caractérisé par un dynamisme compensatoire. Il possède une dimension collective; foyer des archétypes. Il se distingue également par la notion de libido qui lui est propre et enfin par son aspect prospectif. Reprenons maintenant ces différents points de façon successive et développons-les.

A- Autonomie et créativité de l'inconscient.

Le premier point consiste à préciser si l'inconscient n'est qu'un phénomène psychique secondaire découlant de refoulements, comme le concevait Freud lui-même, ou si, suivant la formulation de Jung, il constitue plutôt la matrice autonome et créatrice de toute vie psychique normale. C'est là-dessus que les deux grands penseurs avaient développé des vues divergentes et s'étaient finalement séparés.

L'inconscient, selon Jung, renferme des contenus étrangers et inconnus à la conscience, qui n'ont jamais fait l'objet d'un quelconque refoulement. L'inconscient, toujours selon lui,

contient des énergies susceptibles de transformer soudainement la personnalité, ainsi que des rêves et des phantasmes qui ne sont nullement le fruit de notre activité consciente mais qui ressurgissent plutôt des profondeurs de notre psyché. Jung explique que les primitifs attribuaient ce pouvoir étrange à un fluide divin (mana) ou encore à une divinité ou à un "esprit".

" On exprimait ainsi, écrit M.L. von Franz, d'une manière frappante le sentiment de l'existence objective et même étrangère de ces forces et, en même temps, l'expérience d'une réalité toute-puissante, à laquelle se trouve livré le moi conscient."²

Ces expériences intérieures dont nous parle Jung, explique Marie-Louise von Franz, dans son ouvrage intitulé: C.G. Jung, son mythe en notre temps, ne sont pas des cas isolés et propres à la psychologie primitive. De nombreux sujets éprouvent des états semblables, dit-elle, dans notre société moderne.

Trois faits majeurs peuvent expliquer comment Jung en est venu à intuitionner le concept de l'autonomie de l'inconscient et à distinguer la dimension créatrice qui s'y rattache. Tout d'abord, son propre vécu. Dans son livre autobiographique, Ma Vie, Jung rapporte certaines expériences et rêves personnels où il éprouva d'une manière frappante, dit-il, la réalité objective de ces faits intérieurs.

Dès sa plus tendre enfance, il ressentit en lui la présence d'une autre entité psychique, d'une autre personnalité qu'il appela beaucoup plus tard inconscient. Il dénomme ainsi ces deux pôles de son être, numéro un et numéro deux. Le premier désigne son moi humain, ordinaire; le second, l'inconscient.

²- M.L. von Franz, C.G. Jung, Son mythe en notre temps, p.19.

" Au fond, écrit-il, je savais toujours que j'étais "deux". L'un était le fils de ses parents; celui-là allait au collège, était moins intelligent, moins attentif, moins appliqué, moins convenable et moins propre que beaucoup d'autres; l'autre, au contraire, était un adulte; il était vieux, sceptique, méfiant et loin du monde des humains. Mais il était en contact avec la nature, face à la terre, au soleil, à la lune, aux intempéries, aux créatures vivantes et surtout à la nuit, aux rêves et à tout ce que "Dieu" pouvait évoquer immédiatement en moi."⁹

Le second événement qui conduisit Jung à s'interroger sur l'autonomie de l'inconscient, fut sa rencontre avec un jeune médium, sa cousine Hélène Preiswerk.

Dans son premier ouvrage, sa thèse de doctorat, Psychologie et pathologie des phénomènes occultes, il explique le contraste entre la personnalité d'Ivenes (dans l'état somnambulique, elle disait s'appeler Ivenes), sérieuse, posée et réfléchie et la personnalité d'Hélène, plutôt déséquilibrée, en indiquant comment en Ivenes se manifestait un second moi et comment Ivenes n'était autre que la future personnalité adulte en train de s'élaborer. Il conclut donc que l'esprit qui se manifestait lors de ces séances médiumniques était une partie non encore intégrée de la personnalité du médium pour différentes raisons d'ordre psychologique et social.

Une étape importante venait d'être franchie, qui allait conduire Jung vers sa théorie de l'individuation. Ces expériences médiumniques avaient fait pressentir l'existence de phénomè-

⁹. C.G. Jung, Ma vie, p. 65.

nes psychiques objectifs inconscients et pourtant relativement reliés à la personne dont ils ne constituent pas un élément refoulé, mais un devenir nouveau.

Enfin, la troisième raison qui orienta les recherches de Jung dans le même sens fut sans aucun doute l'étude des psychoses.

Freud avait élaboré une théorie qui entrevoyait principalement l'inconscient comme un épiphénomène de la conscience. Mais la théorie freudienne repose presque entièrement sur des analyses provenant des névroses.

Freud, rapporte Jung, dans La Guérison psychologique, ne disposait pas d'une expérience proprement psychiatrique, fondée sur l'étude des psychoses. Si tel avait été le cas, explique-t-il, il aurait pu observer que l'inconscient abrite des contenus apparemment distincts de ceux de la conscience, voire complètement étrangers à celle-ci, au point que leur compréhension échappe autant au patient lui-même qu'à son thérapeute. Il ne s'agit pas, précise Jung, de contenus plus ou moins normaux privés par hasard de conscience. Il s'agit, au contraire, de créations de nature totalement étrangère au premier abord.

" Ces matériaux psychotiques singuliers ne peuvent être déduits de la conscience, écrit-il, car il n'existe pas dans celle-ci, de données grâce auxquelles on pourrait expliquer l'étrangeté de pareilles représentations."⁴

Pour ces différentes raisons sus-mentionnées, Jung s'écarte donc définitivement des vues freudiennes et toute son œuvre postérieure à son premier ouvrage, Psychologie et pathologie des

⁴. C.G. Jung, La Guérison psychologique, p. 262.

phénomènes occultes, témoigne de cette volonté constante d'analyser en profondeur le concept de l'autonomie de l'inconscient.

B- L'aspect compensatoire de l'inconscient.

Le second point qui différencie l'inconscient jungien de l'inconscient freudien porte sur son aspect compensatoire.

Pour Jung, l'activité de l'inconscient n'apparaît pas toujours sous un mode strictement réactionnel comme l'entendait Freud. Ses nombreuses recherches l'ont conduit plutôt à concevoir l'inconscient comme doué de spontanéité et capable de création compensatoire. Suivant ce point de vue, et l'inconscient n'étant pas simplement une entité réactive à la conscience mais plutôt une réalité propre et indépendante, il en conclut que celui-ci peut fort bien agir sur nous, tout comme nous agissons sur lui.

Jung développe ce point, en démontrant, par exemple, que la signification de la plupart des rêves ne coïncide pas nécessairement avec les vues de la conscience mais souligne de singulières divergences. Il soutient ainsi que l'inconscient, soi créateur des rêves, a son fonctionnement indépendant et peut agir sur la conscience.

" C'est, dit-il, ce que je désigne par autonomie de l'inconscient. Non seulement le rêve n'obéit pas à notre volonté, mais souvent il s'oppose même très nettement aux intentions de la conscience".⁸

C'est précisément au sein de cette opposition marquée que nous devons nous figurer l'activité de l'inconscient comme

⁸. C.G. Jung, La Guérison psychologique, p. 71.

coordonnée au conscient, avec lequel elle entretient en particulier des rapports essentiels de compensation, dont le but consiste, à long terme, à corriger les vues unilatérales de la conscience.

Plus précisément, Jung effectue une distinction importante entre les concepts de compensation et de complémentation et précise en quoi le premier se révèle être beaucoup plus adéquat que le second, relativement au sens qu'il lui donne dans sa théorie.

" Le complément, écrit-il, est un concept trop limité, et trop limitatif qui ne suffit pas à expliquer de façon satisfaisante la fonction du rêve; en effet, il indique uniquement qu'une chose vient pour ainsi dire obligatoirement s'ajouter à une autre et la compléter. La compensation au contraire, ainsi que le nom le dit, est l'affrontement, la comparaison, la confrontation de différentes données ou de différents points de vue, d'où peut résulter un redressement ou un équilibre".⁶

Concluons ce second point, en ajoutant que par le truchement de la fonction compensatoire, l'inconscient inclut dans la conscience les contenus refoulés et toutefois indispensables pour réaliser la plénitude psychique. Car pour Jung, le conscient et l'inconscient ne s'opposent pas nécessairement, mais se complètent réciproquement, formant à eux deux, une totalité, le soi.

C- L'inconscient collectif et les archétypes.

Le troisième point de différenciation porte sur la nature collective de l'inconscient jungien.

⁶. C.G. Jung, La Guérison psychologique, p. 71.

L'inconscient freudien, je l'ai déjà dit, procède principalement du refoulement. Il est constitué d'éléments conscients au départ, rejetés hors de la conscience généralement à cause d'un traumatisme, et devenus par la suite inconscients. Les refoulements majeurs ayant lieu habituellement dans l'enfance, l'on comprendra aisément que la nature de cet inconscient est bien proche de la dimension infantile de l'être.

Les différents niveaux que Freud distingue dans l'inconscient correspondent donc aux différents stades du développement de la libido au cours de l'enfance (stades oral, sadique-anal, phallique), et la notion de refoulement s'apparente à celle de traumatisme ou de choc émotif, puisque l'inconscient sera constitué par les scènes traumatiques ou les tendances associées qui ont été refoulées.

Par la suite, Freud a reconnu l'existence de contenus inconscients qui ne découlent pas du refoulement et qui sont inconscients par nature. Toutefois, la majeure partie de son oeuvre est consacrée à l'inconscient refoulé, car celui-ci a avant tout à ses yeux une dimension pratique, puisque le thérapeute a pour tâche essentielle, toujours selon lui, de liquider les refoulements.

Les recherches de Jung, dirigées plutôt sur ces autres contenus qui seraient inconscients par nature, ont mené à une conception beaucoup plus vaste de la psyché humaine.

" Signalons en passant, écrit-il, que l'inconscient ne renferme pas seulement des complexes naguère conscients, devenus inconscients par refoulement; il recèle aussi des contenus qui lui sont propres et qui, s'élevant des profondeurs inconnues, atteignent progressivement à la conscience. On ne doit

nullement se représenter la psyché inconsciente comme étant seulement une sorte de réceptacle destiné aux contenus que la conscience rejette".⁷

A partir de là, on peut se figurer l'inconscient jungien composé d'une part, d'une dimension personnelle, oubliée et refoulée, comme le concevait Freud, et d'une dimension collective, représentant une structure universelle, innée, qui serait le réceptacle de ces contenus inconscients de par leur propre nature et non des suites d'un refoulement quelconque. Alors que l'aspect individuel de l'inconscient freudien est nettement établi, puisque celui-ci s'élabore à partir du vécu infantile de chaque individu; l'inconscient primordial de Jung semble collectif dans sa structure globale, c'est-à-dire identique chez tous. C'est d'ailleurs à partir de ce même inconscient primordial, selon lui, que la conscience aurait lentement émergé au cours des siècles.

Jung écrivit quelques ouvrages imposants (Les Racines de la conscience, Metamorphoses de l'âme et ses symboles, Psychologie et Alchimie), consacrés à la démonstration empirique de l'existence d'un tel inconscient primordial appelé par lui "inconscient collectif".

Dans son ouvrage, Ma Vie, il relate des rêves d'enfance, peuplés d'impressionnantes images archétypiques et ne présentant apparemment aucun lien avec son vécu personnel. C'est bien plus tard, alors qu'il s'intéresse à l'histoire des religions qu'il retrouva, stupéfait, les mêmes représentations archétypiques qui peuplaient, à l'époque, ses rêves d'enfance. Mais c'est pendant sa pratique médicale au Burghözli, en qualité de psychiatre que la notion d'archétype lui apparaît plus clairement. Il constata, dans les idées délirantes des psychoses, des symboles identiques

⁷. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p 34-35.

à ceux que l'on peut observer dans les mythes religieux. Un patient atteint de schizophrénie, par exemple, prétendait voir un tube dans le soleil qui engendre le vent: image identique que Jung retrouvera dans un ouvrage publié par l'historien des religions Dietrich sur la liturgie du culte de Mithra, et dont la récente publication eût exclu toute possibilité pour le malade d'en prendre connaissance.

Selon Jung, il existe des foyers relativement identifiables qui peuplent l'inconscient collectif, appelés archétypes. A ce propos, il convient d'effectuer une distinction importante entre les notions d'archétype et d'image archétypique. Voici ce que Jung nous en dit dans Les Racines de la conscience.

" Les archétypes sont vraisemblablement des dispositions héréditaires irreprésentables ou des virtualités structurelles de l'inconscient qui se manifestent dans l'expérience sous la forme de l'élément qui ordonne les représentations dans des "patterns" déterminés".⁸

Un peu plus loin, il ajoute:

" Les archétypes invisibles apparaissent dans le domaine conscient-inconscient sous forme d'images ou d'idées archétypiques. Ce sont des images mythologiques, symboliques, appartenant à une collectivité, un peuple ou une époque".⁹

⁸. Cité par M.L. von Franz dans, C.G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 145.

⁹. Cité par M.L. von Franz dans C. G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 145.

D- La notion de libido chez Jung.

Le quatrième point de divergence porte sur le concept de libido.

Freud et Jung concevaient tous deux l'inconscient comme une réalité psychique fondamentale et identifiable grâce à la pratique thérapeutique. En cela, leurs conceptions psychanalytiques les rapprochaient l'un de l'autre.

Toutefois, lorsque Freud introduisit la notion de libido, c'était pour désigner l'instinct sexuel au sens large du terme. Comme le précise d'ailleurs Charles Baudouin:

" ... la libido freudienne, c'est l'énergie sexuelle considérée dans ses possibilités de transformation et d'évolution".¹⁰

C'est ce même point de vue que reprend Jung dans son ouvrage l'Energétique psychique, lorsqu'il écrit à propos de Freud:

" Quand on lit attentivement les travaux de Freud, on voit aisément quel rôle important joue le principe d'équivalence dans la formation de ses idées. On le voit surtout avec une particulière clarté dans les recherches casuistiques, où il décrit les refoulements et les formations de remplacement".¹¹

Toutefois, à l'encontre de Freud, Jung ne restreint pas la notion de libido à l'énergie du seul instinct sexuel. D'une part, son travail psychiatrique au Brughözli avec des patients

¹⁰. C. Beaudouin, L'Œuvre de Jung, p. 161.

¹¹. C.G. Jung, L'Energétique psychique, p. 37.

psychotiques et, d'autre part, ses échanges avec Alfred Adler sur la nature des complexes, l'ont conduit à envisager la libido comme étant "l'énergie de tout instinct"¹²

Pour Jung, le système psychique est donc quelque chose de dynamique, continuellement animé par l'énergie psychique qu'il appelle libido.

" ... par énergie psychique, il (Jung) entend l'ensemble des forces qui animent et relient toutes les formes et toutes les activités du système psychique...".¹³

E- L'aspect prospectif de l'inconscient jungien.

Enfin, le dernier point qui distingue l'inconscient jungien de l'inconscient freudien est son aspect prospectif.

En effet, selon Jung, une autre structure polaire caractérise l'activité inconsciente. Cette fois-ci, il envisage les notions de causalité et de finalité et tente de démontrer par leur truchement, que tout phénomène psychique peut se voir attribuer à la fois une explication de type causal en relation avec des faits passés (comme le soutenait Freud lui-même), ainsi qu'une orientation de type finaliste comme si le processus psychique était orienté vers un but déterminé.

Ces deux schèmes d'explication complémentaires sont, selon lui, indispensables pour présenter une description authentique des processus psychiques. Alors que la perspective causale rend possible la formulation du diagnostic, précise-t-il, la perspective finaliste permet de mieux comprendre le processus de

¹². C. Baudouin, L'oeuvre de Jung, p. 162.

¹³. J. Jacobi, La psychologie de C.G. Jung, p. 89.

guérison psychique.

L'approche finaliste des processus psychiques entraîne des conséquences notables dans deux domaines connexes l'un à l'autre: l'interprétation des rêves et la thérapie. Dans la perspective freudienne, le rêve permet l'identification des éléments refoulés, généralement de nature infantile et l'effet thérapeutique découle de l'analyse elle-même. Pour Jung cependant, le rêve peut indiquer davantage. Il peut fournir:

"... une indication symbolique de la direction, du but vers lequel tend le courant d'énergie psychique; en d'autres termes, le rêve propose des images anticipées des tendances de l'évolution".¹⁴

De ce fait, l'orientation de la thérapie jungienne provient en général des indications symboliques contenues dans les rêves de l'analysé lui-même. C'est pour cette raison que l'on ne peut avoir recours dans ce contexte thérapeutique à aucune technique ou méthode rigides. Le thérapeute doit s'efforcer, au contraire, de déceler et de favoriser les tendances inconscientes d'auto-régulation au moyen des rêves et d'aider le patient à en prendre conscience. C'est de cette façon qu'un nouvel équilibre sera retrouvé.

Voilà donc, brièvement exposés, les traits essentiels qui distinguent la psychologie jungienne de la psychologie freudienne. Après avoir développé dans ses grandes lignes la pensée de Jung concernant la nature de l'inconscient, il s'agira d'approfondir dans le prochain chapitre l'étude du concept-clef de toute sa psychologie: le processus d'inviduation.

¹⁴. M.L. von Franz, C.G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 105.

2e partie: Le processus d'individuation.

Dès le début de sa pratique psychiatrique au Burghölzli, Jung avait déjà élaboré une conception assez précise de ce que devait être l'inconscient. D'une part, ses recherches sur les expériences médiumniques et en particulier avec le médium Hélène Preiswerk, lui avaient enseigné que des contenus inconscients et autonomes pouvaient se projeter sous les traits d'une personnalité humaine, soit à partir de l'extérieur sous forme d'hallucinations, soit en s'emparant de la personnalité consciente et en se manifestant au travers d'elle de l'intérieur, comme dans les cas de "possessions". D'autre part, les recherches de Janet et de Bleuler, qui allaient dans le même sens en attribuant une certaine autonomie à l'inconscient, devaient l'encourager fortement à parfaire et à consolider sa propre conception de l'inconscient.

Jung eut tôt fait de prendre connaissance du premier ouvrage de Janet, sa thèse sur l'Automatisme psychologique. Il y retrouva de nombreux cas de dissociations de la personnalité fort intéressants, expliqués à partir de l'activité souterraine du subconscient. Celui-ci, selon Janet, peut se manifester sous l'apparence d'une personnalité ou d'un groupe de personnalités secondes évoluant secrètement à l'insu de l'esprit conscient.

C'est donc à la lecture de cet ouvrage que Jung réalisa avec encore plus de stupéfaction le pouvoir manifeste qu'a la conscience de se dissocier. Janet y présentait le compte-rendu de ses recherches et expliquait comment il avait réussi, en cours de traitement analytique, à réaliser des dissociations en quatre ou cinq personnalités différentes.

Selon Janet, leur apparition est généralement provoquée par un choc émotif, un traumatisme qui a scindé la psyché inconsciente en plusieurs parties. (Plus tard, Jung en viendra à

penser que l'une des principales causes de la dissociation de la psyché repose sur l'impossibilité apparente pour la personnalité consciente d'aspirer à la totalité de sa nature humaine. De cette impossibilité découle une scission immédiate, à l'insu de la conscience ou non, ce qui entraîne par la suite un conflit moral entre la volonté consciente et les désirs inconscients. Ce sera le but même du processus d'individuation de permettre à la personnalité consciente de reconstituer la totalité psychique de son être).

Cette conception de l'inconscient-dissociation développé par Janet a grandement influencé l'oeuvre de Jung et s'est révélée très fructueuse dans la suite pour ses propres recherches. Partant du principe que la description des phénomènes pathologiques que représente Janet n'est d'une certaine façon que l'amplification d'une réalité psychique normale, Jung présuma que les scissions spectaculaires de la personnalité, que l'on retrouve chez les patients de Janet, ne devraient être que l'amplification démesurée d'un phénomène psychique normal. De là, il supposa chez le sujet normal lui-même, la même possibilité de la psyché inconsciente à se dissocier en personnalités secondes.

Dès lors, Jung intensifia ses recherches dans cette voie et ne tarda pas à réaliser plusieurs découvertes. Dans un premier temps, il soutint l'idée selon laquelle les contenus inconscients s'attirent mutuellement pour former des personnalités secondes. L'inconscient lui apparut dès lors comme constitué de noyaux dotés d'une certaine cohérence pouvant se manifester sous les traits de personnalités secondes ou inconscientes. Par la suite, il nomma et décrivit abondamment certains personnages de l'inconscient, tels l'ombre, l'anima, l'animus, le soi. Chez Jung, les notions d'inconscient et de dissociation sont donc indissociables, et c'est dans le même sens qu'il reformula le concept de l'inconscient refoulé de Freud, en l'expliquant comme un genre de dissociation devenue permanente.

Les travaux de Bleuler apportèrent également beaucoup à Jung. En développant le concept d'ambivalence pour expliquer le jeu des attitudes opposées dans la schizophrénie, il renforça le point de vue de Jung sur la nature bipolaire de la psyché humaine.

Ainsi encouragé, Jung développa une conception dualiste de la psyché, où les notions de "couples d'opposés" ou de "pôles opposés" se situent à l'avant-plan. Ces paires d'opposés (extraversion et introversion, conscient et inconscient, persona et anima) note-t-il, constituent un mécanisme compensatoire où la dimension extérieure de la psyché s'équilibrerait avec la dimension intérieure de la psyché. Jung précise que l'on retrouve dans le jeu équilibrant des pôles opposés:

" ... l'énergétisme même inhérent à tout processus vital".¹⁵

Cette opposition des couples opposés s'avère indispensable pour l'auto-régulation de l'activité psychique, car sans elle l'individu serait écartelé entre des forces anarchiques et disparates. C'est donc de cette tension même qui relie les tendances opposées et les structures en des pôles opposés que provient l'effet équilibrant et énergisant.

Voilà ce que Jung doit à Janet et à Bleuler: le concept de l'inconscient-dissociation à l'un et la conception d'une psyché bipolaire à l'autre. Mais il alla plus loin dans cette voie et, dans son ouvrage Dialectique du Moi et de l'inconscient, il essaya de démontrer que le motif de la névrose provient généralement de l'opposition trop marqué entre l'esprit conscient et les tendances inconscientes.

¹⁵. C.G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 162.

" Ces séparations tranchées et ces oppositions accusées entre le conscient et l'inconscient que nous constatons si souvent chez nos malades névrosés, écartelés entre leur pôles contraires, dit-il, reposent presque toujours sur une unilatéralité remarquable de l'attitude consciente qui donne un privilège quasi absolu à une ou deux fonctions au détriment des autres, ce qui forcément entraîne une paralysie et un refoulement excessif des fonctions frappées d'ostracisme ".¹⁶

Pour préserver l'équilibre psychologique de la personnalité, il faut alors favoriser et intensifier les relations entre l'esprit conscient et l'inconscient afin de permettre une évolution conjointe et parallèle des deux pôles opposés puisque, suivant la pensée de Jung, les troubles névrotiques résultent habituellement de la dissociation entre les pôles conscient et inconscient. Plus concrètement, nous explique-t-il, c'est par les images symboliques que nous retrouvons dans nos rêves que l'inconscient peut communiquer à l'esprit conscient ses propres vues. Par une interprétation appropriée des contenus oniriques, on peut ajouter aux vues unilatérales de la conscience et, de la sorte, enrichir la personnalité et lui procurer un meilleur équilibre entre les tendances opposées de la psyché.

" ...il (le patient) doit chercher lui-même à comprendre ses rêves, afin que les contenus de l'inconscient soient intégrés de façon progressive à la conscience: tant il est vrai que le motif de la névrose provient de l'opposition entre l'attitude consciente et la tendance inconsciente".¹⁷

¹⁶. G.G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p.215.

¹⁷. C.G. Jung, La Guérison psychologique, p. 105.

Jung démontra donc que l'attitude que l'esprit conscient entretient vis-à-vis de l'inconscient est capitale pour résoudre les problèmes de dissociation psychique. En assimilant les contenus inconscients, l'esprit conscient s'en trouve transformé et déclenche à nouveau des transformations dans l'inconscient (par un ajustement compensatoire), qui, à son tour, suscite des changements d'attitude au niveau du moi. Progressivement, la tension entre les pôles opposés s'estompe et la relation entre le conscient et l'inconscient s'en trouve améliorée. Jung saisit clairement, dans ce processus d'intégration, la dimension dynamique de l'inconscient et comprit qu'une attitude favorable de la personnalité consciente envers l'inconscient peut provoquer une série de métamorphoses psychiques. Dans la pratique thérapeutique, on peut suivre cette évolution à travers les rêves et les fantasmes des patients. C'est ainsi que Jung réalisa que, dans l'ensemble, les rêves de ses patients semblaient suivre une voie particulière qu'il dénomma "le processus d'individuation".

Si l'on considère une série prolongée de rêves, explique-t-il, on pourra constater une modification lente mais significative des images oniriques ou des thèmes archétypiques qu'elle contient. Cette transformation des contenus inconscients s'intensifie davantage si le rêveur saisit, par une interprétation appropriée, la signification des symboles contenus dans ses rêves.

Le travail thérapeutique fait ainsi ressortir de façon manifeste les tendances régulatrices et créatrices de la psyché qui engendrent une métamorphose lente et presque imperceptible, toutefois orientée vers une fin déterminée.

" Le processus d'individuation est en effet plus qu'un simple ajustement du germe inné de la totalité aux circonstances extérieures qui constituent son destin. L'expérience subjective qu'on en a

suggère à l'homme l'intervention active et créatrice de quelque force suprapersonnelle. On a l'impression quelquefois que l'inconscient nous guide en accord avec un dessein secret".¹⁸

Après un certain temps, une personnalité enrichie ressurgira du travail analytique et l'on pourrait dire, à cet effet, selon Marie-Louise von Franz, que:

" l'individuation est un phénomène complexe dans lequel tout être vivant devient ce qu'il était dès le commencement destiné à devenir"-
.¹⁹

En d'autres termes, on pourrait dire que le but du processus d'individuation consisterait à retrouver la "totalité" par une sorte d'équilibre maintenu entre les pôles opposés de la nature intérieure. L'individuation est ainsi réalisée lorsque les deux pôles de la psyché, soit le conscient et l'inconscient, sont reliés intimement et librement et qu'aucune fonction psychologique n'a été refoulée ou oubliée.

Comme nous l'avons déjà vu, le moi et l'inconscient n'évoluent pas toujours parallèlement, et il peut s'avérer hasardeux de laisser se développer une trop grande opposition entre ces deux pôles, puisqu'une telle opposition pourrait provoquer de sérieux troubles psychiques.

Dans ce contexte, le travail thérapeutique consiste à permettre au patient de réaliser la synthèse entre les données de

¹⁸. C. G. Jung, L'homme et ses symboles, p. 162.

¹⁹. Cité par M.L. von Franz, C. G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 91.

la conscience et de l'inconscient pour que l'individuation puisse se réaliser. De la sorte, lorsque les données de l'inconscient semblent refoulées ou archaïques, l'analyste favorisera leur développement pour ensuite les intégrer à l'esprit conscient.

Pour réaliser cette assimilation des contenus de l'inconscient, une certaine familiarisation avec le langage symbolique s'avère indispensable, car c'est le symbole qui permet et réalise l'unification des contenus conscients et inconscients. C'est ce que Jung a désigné par la notion de fonction transcendante. Cette fonction permet la synthèse progressive des contenus conscients et inconscients qui mène à l'individuation.

Dans cette perspective, on comprendra que la psychothérapie jungienne ne se limite pas simplement à une cure de symptômes; elle favorise plutôt le plein épanouissement de la personnalité.

" Le médecin traite aussi bien les bien-portants comme le fait le gourou ou le maître dans les civilisations orientales. On n'agit plus alors sous la contrainte des symptômes, mais en vue d'un développement ou d'une motivation de l'individu. Ce développement a été désigné plus tard par Jung, du nom de processus d'individuation".²⁰

L'approche jungienne en tant que traitement psychothérapeutique n'est donc pas nécessairement reliée à un trouble névrotique ou à un problème d'ordre physiologique, bien qu'en général l'on se soumette à un tel traitement pour l'une ou l'autre de ces raisons. Il est possible également qu'on s'engage dans cette voie pour trouver un sens à la vie. Comme le dit Jung lui-même, un pourcentage appréciable (30%) des patients ne souffrent pas

²⁰. M.L. von Franz, C.G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 86.

d'une névrose cliniquement identifiable, mais plutôt du fait que leur existence est dénuée de sens et de contenu.

Dans ce sens, le processus d'individuation peut apparaître comme une quête engagée pour remédier à cette désorientation existentielle de l'homme contemporain, en activant les énergies créatrices de l'inconscient pour les intégrer consciemment au tout de la psyché. Car lorsque des parties inconscientes de la personnalité sont rendues conscientes, il n'en résulte pas seulement une quelconque assimilation de celle-ci à la personnalité du moi, mais bien plutôt une transformation de cette dernière qui s'en trouve grandement enrichie. De cette métamorphose un nouveau sens à la vie jaillira peut-être!

Jung définit également l'individuation comme un processus " qui crée un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité. Dans ce sens, le processus d'individuation consiste à devenir un être réellement individuel.

" ... il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot d'"individuation" par "réalisation de soi-même, "réalisation de son Soi" ".²¹

Toutefois, Jung nous met en garde contre un malentendu tout à fait commun, qui consiste à considérer l'individuation comme un projet égoïste et à confondre, à cet effet, les notions d'individualisme et d'individuation. L'individualisme, explique-t-il, souligne et renforce la "prétendue particularité de l'individu" au détriment de la collectivité. L'individuation, au contraire, signifie l'engagement de soi-même à la vie collective.

²¹. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 115.

Comme le rappelle également M.L. von Franz dans C. G. Jung, son mythe en notre temps,

" Le reproche le plus fréquent que l'on ait fait à Jung était que l'individuation constituerait une affaire asociale, égocentrique. Il n'en est rien. L'homme est, dans ses fondements instinctuels, un être social. Lorsque l'instinct est extrait de l'inconscient et annexé à la conscience, l'homme devient plus social et mieux relié aux autres. L'individuation n'a donc rien d'un individualisme".²²

Jung distingue deux fins à l'existence humaine. D'une part la fin naturelle qui englobe les dimensions sociale, professionnelle et sexuelle de la vie humaine et, d'autre part, la fin culturelle orientée davantage vers l'adaptation à sa propre réalité intérieure.

Dans la première partie de son existence, explique-t-il, l'individu doit s'affranchir de son état d'enfance. Dans cette optique, le processus d'individuation consiste à développer la capacité d'adaptation de l'individu au monde extérieur en consolidant le complexe du moi, en développant la fonction principale ainsi que la persona.

Lorsque l'individu a complété son adaptation à la réalité extérieure et qu'il poursuit son traitement, débute alors le travail pour développer l'adaptation à la réalité intérieure. Les travaux de Jung sont en grande partie consacrés à ce second aspect du processus d'individuation. Il s'agit d'une tâche longue et difficile, qui peut permettre à l'individu d'atteindre sa pleine maturité psychologique et de découvrir un sens plus

²². M.L. von Franz, C. G. Jung, Son mythe en notre temps, p. 93.
(Note)

profond à son existence. Jung allait plus loin dans ce sens et considérait également ce processus comme une préparation à la mort.

" Un but spirituel qui mène au-delà de l'homme simplement naturel et de son existence terrestre est une nécessité absolue pour la santé de l'âme; c'est là le point archimédien qui seul permet de soulever le monde sur son pivot pour transformer de fond en comble un état naturel en un état de culture".²⁹

C'est en général dans ce sens que Jung parlait du processus d'individuation.

Le processus d'individuation, c'est-à-dire l'unification progressive des données conscientes et inconscientes de la psyché, se déclenche en général spontanément des suites d'un choc émotif infligé à la personnalité. Nous retrouvons de nombreuses illustrations de ce fait dans certains mythes et contes de fées, où le stade initial du processus d'individuation est figuré par le thème d'un roi devenu malade ou vieux, ou encore du couple royal stérile ou des ténèbres qui envahissent le pays (la nigredo des alchimistes).

La voie de l'individuation, c'est-à-dire la réalisation de la personnalité potentielle et innée du sujet, est un processus qui doit donc se déclencher naturellement car on ne saurait le provoquer délibérément sans l'accord du soi.

" Cette croissance psychique, n'est pas l'effet d'un effort conscient de la volonté, mais est un processus involontaire et naturel, elle est souvent symbolisée dans les

²⁹. C. G. Jung, Psychologie et éducation, p.43.

rêves par un arbre... ".²⁴

D'autre part, l'énergie créatrice et autonome de la psyché inconsciente ne peut se manifester que si l'esprit conscient renonce à ses vues personnelles pour se soumettre entièrement à cette poussée intérieure de croissance.

Techniquement, il se peut que le processus d'individuation puisse s'interrompre pendant le traitement analytique. L'analyste doit alors aider le sujet à identifier les contenus inconscients qui font obstacle au bon développement et à la pleine maturation de sa personnalité.

Si tel est le cas et que le processus d'individuation en vient à s'interrompre en cours d'analyse, une régression (c'est-à-dire une démarche introspective, allant vers l'inconscient) suivie d'une progression (c'est-à-dire une démarche allant de l'inconscient au conscient) pourra probablement solutionner ce problème en permettant de réactiver les énergies créatrices de l'inconscient. Cette régression s'effectue "au moyen de l'analyse des rêves, de l'imagination active, ou encore de la reproduction peinte ou dessinée des fantasmes inconscients".²⁵ De la sorte, l'analysé reprend contact avec le côté obscur de sa psyché et peut poursuivre l'exploration de son inconscient.

A mesure que le traitement analytique évolue et que l'analysé s'implique activement, s'engage à chaque étape du traitement et comprend au moins intuitivement la signification de ses contenus inconscients, une orientation finaliste semble émerger de l'inconscient lui-même et indique habituellement dans quel sens le développement de la psyché totale doit s'exécuter.

²⁴. M.L. von Franz, C. G. Jung, Son mythe en notre temps, p.162.

²⁵. H. Ellenberger, A la découverte de l'inconscient, p.589.

" Dans la mesure où l'expérience permet d'en juger, écrit Y. Jacobi, tout le processus se dirige vers un but. Il est vrai que l'inconscient est nature pure sans intention; il n'a qu'une "orientation potentielle", mais il a cependant un ordre propre, invisible, interne, une finalité inhérente. " ".²⁶

Jung a nommé et décrit abondamment certaines étapes du processus d'individuation. On peut les identifier, explique-t-il, grâce aux symboles archétypiques qui apparaissent dans nos rêves et nos fantasmes. C'est ainsi qu'il observa, à partir de son propre vécu, l'apparition et l'évolution de tels symboles et qu'il put en faire l'expérience concrète, ainsi qu'il le rapporte dans Ma Vie.

Cependant, précise Jung, il n'est pas possible de décrire tous les symboles susceptibles d'apparaître dans le processus d'individuation, car ils sont multiples et varient d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il s'est limité, à l'intérieur de ses ouvrages portant sur le sujet, à la seule présentation des symboles caractéristiques des principales étapes du processus. La voie de l'individuation, c'est-à-dire, le cheminement introspectif qui conduit l'analysé à se confronter avec les composantes inconscientes de sa personnalité, ne présente pas toujours un ordre strict et clairement défini. Mais en général l'analysé est d'abord amené à se désidentifier de sa persona (le monde du paraître) et de son moi (qui n'est qu'une partie de son être véritable) pour ensuite s'engager dans l'exploration de la face obscure de sa psyché, l'ombre suivi de l'anima-animus, puis enfin du soi.

Dans le prochain chapitre, je décrirai plus en détail ces différentes personnalités qui peuplent l'inconscient et j'expli-

²⁶. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 191.

qu岸ai les différentes étapes du processus d'individuation.

3e partie: La structure psychique.

A- La persona.

L'analyse de la persona constitue la première étape du processus d'individuation, c'est-à-dire de cette démarche introspective, allant du dehors au dedans de la psyché.

A l'origine, chez les grecs, le terme persona désignait le masque de l'acteur, puis par extension l'auteur lui-même, le personnage. Chez Jung, le concept de persona revêt un sens bien précis qui se rapproche néanmoins de son sens originel; c'est la partie du moi qui nous permet de rentrer en contact avec le monde extérieur.

C'est notre "personnage" social pourrait-on dire! Dans son ouvrage Types psychologiques, Jung nous en donne la définition suivante:

" C'est un complexe fonctionnel, dit-il, constitué pour des raisons d'adaptation ou de commodité, mais qui ne se confond pas avec l'individualité, ce complexe fonctionnel ne concerne que les rapports avec les objets ".²⁷

Nous pouvons donc nous figurer la persona comme la fonction assurant les relations entre le moi et le monde extérieur. Dans ce sens, les différents aspects du comportement social, les particularités habituelles de l'apparence extérieure ainsi que certaines qualités psychiques constituent de façon concrète la persona. Celle-ci, comme nous l'explique Jung, serait ainsi un ensemble de fonctions psychologiques regroupées à des fins d'adaptation.

²⁷. Cité par Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 55.

Chez un individu qui a réussi à s'adapter au monde extérieur sans négliger toutefois sa propre réalité psychique intérieure, la persona apparaît habituellement comme une fonction psychologique saine et souple qui permet d'entretenir des relations naturelles et enrichissantes avec le milieu extérieur. Dans ce cas, la psyché consciente maîtrise habituellement assez bien la persona, alors bien intégrée au moi, en vue de l'adapter aux circonstances du moment: c'est-à-dire qu'elle peut la modifier ou la changer pour une autre partie si cela s'avère nécessaire en raison du contexte culturel ou social. Mais l'individu devra au préalable avoir distingué la nature intrinsèque de sa persona et s'en être partiellement désidentifié pour pouvoir l'adapter selon les circonstances; ce qui n'est possible que si la persona correspond à la fonction dominante. Habituellement la persona en tant que fonction adaptative au monde extérieur est étroitement reliée à la fonction psychologique supérieure du sujet. Ainsi un type-pensée possèdera une persona de caractère intellectuel. Mais ce n'est pas toujours le cas et il se peut fort bien que chez certains sujets l'adaptation au monde extérieur s'effectue par le biais de la fonction inférieure au lieu de la fonction supérieure comme c'est normalement le cas. Comme nous l'explique Jung, cela peut survenir lorsque l'adaptation du sujet au monde extérieur est le résultat d'une éducation rigide imposée par l'autorité parentale. Mais une telle approche restrictive du développement de la personnalité n'est pas sans entraîner à la longue de graves conséquences, car forcer la structure psychique de l'individu, et obliger celui-ci à être différent de ce qu'il est constitutionnellement, peut provoquer de nombreux troubles d'adaptation et conduire à une véritable névrose.

Lors de cette première étape du processus d'individuation, qui consiste à analyser la persona et à soulever le masque derrière lequel se cache l'individualité du sujet, nous réalisons que ce qui semblait relever de la dimension purement individuelle chez celui-ci, appartient plutôt à la conscience collective.

C'est dans cette optique que Jung considérait que la persona, tout en étant largement constituée de contenus psychologiques appartenant à la conscience collective, préservait l'impression de l'individualité.

" Or, comme son nom le dit, la persona n'est qu'un masque, qui, à la fois, dissimule une partie de la psyché collective dont elle est constituée, et donne l'illusion de l'individualité; un masque qui fait penser aux autres et à soi-même que l'être en question est individuel, alors qu'au fond il joue simplement un rôle à travers lequel ce sont des données et des impératifs de la psyché collective qui s'expriment ".²⁸

En d'autres termes, nous pourrions dire que la persona est l'intermédiaire au travers duquel le sujet se soumet, et parfois même à son insu, à la psyché collective. Il est d'ailleurs intéressant d'observer qu'au fur et à mesure que l'analyse de la persona progresse, celle-ci apparaît dénuée de tout fondement et semble dépourvue de toute réalité propre. Elle apparaît plutôt comme un ensemble de compromis entre le sujet et la psyché collective dont l'objectif principal consisterait à veiller avant tout à ce que celui-ci s'insère le plus adéquatement possible au sein de la société; ou pour reprendre la formulation de Jung:

" ... la Persona est un compromis entre l'individu et la société quant à ce que l'individu paraît être ".²⁹

Toutefois, si ce processus d'insertion sociale s'intensifie

²⁸. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 84.

²⁹. C. G. Jung, Types psychologiques, p. 426. Cité par Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p.55.

démessurément et que le sujet s'identifie uniquement avec sa persona, cet ensemble de compromis qui lui permet de jouer un rôle actif dans la société, cela peut entraîner un certain déséquilibre dans la psyché inconsciente et le soi ne saurait tolérer à la longue que le moi ignore sa face obscure au seul profit de sa persona. C'est pourquoi il manifestera son influence tout d'abord dans des phantasmes et des rêves, de nature probablement compensatoire, pour faire contre-poids à la situation consciente. Jung nous explique, à cet effet, dans Types psychologiques, qu'il existe une relation compensatoire entre la persona et l'anima, de sorte que plus l'individu s'identifie avec la persona, plus son anima reste dans l'ombre et demeure infantile et archaïque.

Tout comme la persona renvoie à l'attitude extérieure du sujet, l'anima renvoie à son attitude intérieure et joue le rôle d'intermédiaire entre le moi et l'inconscient.

" Je désigne l'attitude externe, le caractère extérieur, du nom de persona, l'attitude interne est l'anima, l'âme ".³⁰

C'est donc cette fonction si précieuse de l'anima, qui permet au moi de se rapprocher de son univers intérieur, qui serait négligée s'il y avait identification du sujet à la persona.

" L'élaboration d'une persona soumise aux normes collectives auxquelles elle satisfait constitue une concession énorme au monde extérieur, un vrai sacrifice de soi-même, qui contraint directement le Moi à s'identifier avec la persona, de sorte qu'il existe réellement des individus qui

³⁰. C. G. Jung, Types psychologiques, p. 409.

croient être ce qu'ils représentent. Mais "l'absence d'âme" inhérente à une telle attitude ne peut être qu'apparente, l'inconscient ne tolérant en aucune façon semblable déplacement du centre de gravité(...) Ces identifications avec le rôle social constituent d'ailleurs une source abondante de névroses: ce n'est pas sans dégâts et sans en être cruellement puni que l'homme peut s'aliéner lui-même au profit d'une personnalité artificielle".²¹

Chez certains sujets, l'identification à la persona est si prononcée qu'ils perdent le contact avec leur personnalité véritable. Dans d'autres cas, les aspects externes de l'identification à la persona sont également à l'origine des préjugés raciaux, sociaux ou encore même religieux.

Dans la mesure où la conscience collective incite l'individu à s'identifier à son rôle social et dans la mesure où celui-ci se laisse séduire par les gratifications sociales, le moi risque d'être possédé par les contenus psychologiques qu'il a lui-même refoulés ou ignorés.

Selon Jung, l'inconscient refoulé tenterait de dominer le moi avec une puissance similaire à celle avec laquelle la persona possède ce moi; c'est-à-dire que plus l'individu se soumet aux sollicitations de la conscience collective, plus il peut succomber avec une faiblesse analogue aux forces inconscientes refoulées.

Alors que le sujet donne l'impression d'être dans son rôle social une personnalité souple et bien adaptée, se développe dans sa psyché inconsciente, et par un mécanisme compensatoire, une

²¹. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 155-156-157.

vulnérabilité par rapport à toutes les énergies provenant de l'inconscient.

Par exemple, il peut devenir de plus en plus enclin à une instabilité émotionnelle, à des accès d'impulsivité, ou encore à vivre une sexualité efféminée. De la sorte, la persona, l'image idéale de l'homme, tel qu'il souhaiterait être, se voit inconsciemment compensée par une anima négative puisque refoulée. Cette anima apparaît alors archaïque et indifférenciée (autrement dit, lorsque la persona devient trop rigide, c'est-à-dire lorsque seule une fonction, la fonction dominante est différenciée, l'anima prend progressivement la forme de la fonction inférieure la plus obscure), et du fait même, l'individu se trouve forcément séparé de sa vie instinctive naturelle.

Toutefois, le conscient collectif, c'est-à-dire l'ensemble des traditions, conventions, règles et normes sociales, n'est pas seul à exercer une telle séduction sur l'individu et à faire en quelque sorte que le moi en vienne à s'identifier à sa persona. Il faut également considérer qu'au-delà de la psyché collective de la société se trouve l'inconscient collectif. Il gît dans les profondeurs de notre psyché inconsciente et contient des valeurs tout aussi attirantes pour la personnalité. Comme l'écrit Yolande Jacobi dans La psychologie de C. G. Jung,

"... il peut tout aussi bien arriver (...) qu'on soit englouti par l'inconscient collectif, qu'on s'identifie à une image interne; alors la mégalomanie ou la minimisation s'empare de soi, on se prend pour un héros, pour un rédempteur, un vengeur, un martyr, un banni, un vampire, etc. Le danger de succomber à ces "grandeurs intérieures" croît avec l'endurcissement de la Persona, avec l'identification plus forte du moi avec elle. Car lorsque cela se produit, tous les éléments intérieurs à la

personnalité demeurent refoulés,
opprimés, non différenciés et
chargés d'un dynamisme menaçant
".³²

Il s'avère donc indispensable dans le processus d'individuation de se différencier d'abord de sa persona en en prenant conscience. Cette première étape, comme je l'ai expliqué, consiste principalement à faire saisir à l'analysé que sa fonction sociale et son individualité sont deux choses distinctes.

Les conséquences en sont considérables. Car tout comme une persona bien équilibrée s'avère indispensable pour la santé psychique de l'individu, elle peut nuire à la réalisation de son individuation si elle devient trop rigide, voire même conduire à de graves névroses.

B- L'ombre.

Nous avons déjà vu que des contenus du moi peuvent constituer l'inconscient, autrement dit qu'il existe un inconscient personnel. C'est précisément lui que Jung désigne par le terme d'ombre car cet inconscient apparaît souvent, selon lui, dans les rêves sous les traits d'un personnage noir, sombre. Il se peut même que ce soit l'ombre elle-même du rêveur qui figure cet inconscient, comme il nous l'explique dans son ouvrage autobiographique Ma Vie, alors qu'il fait référence au rêve de la lampe-tempête où il se voyait poursuivi par une ombre gigantesque. Mais habituellement, nous dit Jung, l'ombre apparaît dans les rêves et les phantasmes sous les traits d'une personne du même sexe que nous et sur laquelle nous projetons notre face cachée.

Cette image de l'ombre illustre donc fort bien le caractère

³². Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 59-60.

empirique de la démarche de Jung dans l'exploration de l'inconscient. Car pour lui, l'ombre est avant tout un fait, une réalité psychologique qu'il a maintes fois observé dans son propre monde onirique et dans celui de chacun de ses patients. C'est pourquoi en utilisant le terme d'ombre pour désigner l'inconscient personnel, il se situe le plus près possible des faits observés.

Les figurations de l'ombre peuvent être multiples. Si elle appartient au domaine de l'inconscient personnel, l'ombre apparaît sous une forme personnelle, c'est-à-dire qu'elle peut être personnifiée par un frère, une soeur ou un ami, sur lesquels nous projetons le côté obscur de notre psyché.

Dans cette dimension personnelle, l'ombre représente en général les éléments de notre psyché que nous avons refoulés ou ignorés tout au long de notre vie.

Comme l'indique M.L. von Franz:

" La psychologie jungienne définit généralement "l'ombre" comme étant la personnification de certains aspects de l'individualité inconsciente qui pourraient être rattachés au complexe du moi, mais qui, pour des raisons variant selon les individus, ne le sont pas. On pourrait donc dire que l'ombre est le côté obscur, non vécu ou refoulé du complexe du moi..."³³

Toutefois, cette définition de l'ombre est incomplète car Jung lui-même ajoute que:

"...L'ombre, c'est tout simplement

³³. M.L. von Franz, L'ombre et le mal, p. 11.

l'inconscient dans son entier ".³⁴

Ce qu'il entend par là est le fait qu'il faut toujours considérer le degré de conscience et le vécu de la personne concernée lorsque nous parlons de l'ombre. Ainsi dans le premier stade du processus d'individuation, l'ombre représente habituellement tout ce qui est inconnu en nous-même. Ce n'est que par le travail introspectif qu'apparaissent par la suite les personnifications habituelles de l'ombre.

Jung fait correspondre la fonction la plus indifférenciée et la plus archaïque de la psyché à l'ombre.

" ... cette disposition primitive, collective et humaine de notre nature, écrit Y. Jacobi, que l'on a rejetée " pour des raisons morales, esthétiques ou autres, et à laquelle on ne permet pas de se développer parce qu'elle est en contradiction avec les principes conscients " "³⁵

Dans cette optique, nous pouvons dire que l'ombre personnelle est constituée par des éléments psychologiques rejetés ou ignorés par le moi et qui font partie des aspects personnels de la psyché et pourraient tout aussi bien être intégrés à la conscience pour son plus grand enrichissement.

L'ombre peut également contenir des éléments collectifs dont l'origine se situe en dehors du vécu personnel du sujet. Si elle appartient à l'inconscient collectif, l'ombre apparaît alors sous une forme collective, par exemple sous les traits du Diable. Dans cette dimension collective, l'ombre représente la face

³⁴. M. L. von Franz, L'ombre et le mal, p. 11-12.

³⁵. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 172.

obscur du genre humain,

" ... la disposition structurelle innée de tout homme pour l'inférieur et l'obscur ".³⁶

Durant le processus d'individuation, l'ombre apparaît habituellement dans son aspect personnel puis collectif. Comme l'écrit Jung dans Dialectique du Moi et de l'inconscient,

" Plus on prend conscience de soi-même, grâce à la connaissance que l'on en acquiert petit à petit, et grâce aux rectifications de comportement qui en découlent, plus s'amincit et disparaît la couche de l'inconscient personnel déposé, tel un limon, sur l'inconscient collectif. En suivant pas à pas cette évolution, se crée petit à petit un conscient qui n'est plus emprisonné dans le monde mesquin, étroitement personnel et susceptible du Moi, mais qui participe de plus en plus au vaste monde des choses (...) Les complications humaines qui se produisent alors, dès que l'individu est parvenu à ce stade de son évolution, ne sont plus de vulgaires conflits de désirs égoïstes personnels, mais elles concernent des difficultés regardant tout un chacun. Sur ce plan, il s'agit en définitive de problèmes collectifs qui mobilisent l'inconscient collectif...".³⁷

Evidemment la prise de conscience de l'ombre peut occasionner en cours de traitement de violentes résistances chez l'analysé qui ne peut pas toujours accepter facilement le côté sombre

³⁶. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 174.

³⁷. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 123-124.

et ténébreux de sa psyché, par crainte de voir s'écrouler cette image irréprochable de son moi qu'il avait construite et entretenue jusqu'alors; ce qui n'est pas sans nécessiter chez celui-ci un certain courage moral.

L'analysé essaiera donc de se mentir à lui-même ainsi qu'à ses proches, en ignorant l'ombre qui sommeille en lui. Mais voilà que plus l'individu cherche à renier son existence, plus l'ombre devient active et néfaste. C'est ainsi par exemple que sous l'influence de narcotique ou de toute autre cause, l'ombre peut temporairement prendre possession du moi et lui faire commettre les pires bêtises, et ce, à son plus grand regret.

Mais ce n'est pas là la seule façon dont peut se manifester l'ombre. En plus d'apparaître sous forme d'actes manqués et d'affects incontrôlés, l'ombre peut également être projetée sur une personne de son entourage. L'individu reporte alors les aspects négatifs de sa personnalité sur quelqu'un d'autre dont il pourra faire son bouc émissaire. L'ombre peut donc apparaître autant sous une forme intérieure, par exemple comme figure symbolique représentant un ou plusieurs contenus psychologiques inconnus du rêveur, que sous une forme extérieure concrète; dans ce cas l'analysé projette sur une autre personne certains traits cachés de sa psyché inconsciente. C'est dans ce sens que Marie-Louise von Franz écrit:

"... quelle que soit la forme qu'elle adopte, la fonction de l'ombre est de représenter le côté opposé du Moi et d'incarner précisément les traits de caractère que nous détestons le plus chez les autres ".³⁸

Evidemment, après tout ce qui vient d'être mentionné

³⁸. C. G. Jung, L'Homme et ses symboles, p. 173.

concernant l'ombre, on pourrait supposer qu'elle personnifie le mal en nous. Bien sûr, elle contient certains traits de caractères que nous préférons dissimuler autant à nous-même qu'à notre entourage mais, cependant, l'ombre n'est pas intrinsèquement mauvaise. Elle peut receler également de nombreux éléments de valeur. Dans cette optique, la conception jungienne de l'ombre présente également un aspect positif.

" Si les tendances refoulées de l'ombre n'étaient que mauvaises, écrit Jung, il n'y aurait pas de problème du tout. Or, l'ombre est en règle générale seulement quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté, mais non d'absolument mauvais. Elle contient même certaines qualités enfantines ou primitives qui pourraient dans une certaine mesure raviver et embellir l'existence humaine ".³⁹

Cet aspect problématique de la formation de l'ombre dans l'histoire de l'individu, nous reporte au thème de la persona et plus précisément au fait que la psyché se trouve parfois dans l'impossibilité de se développer totalement à cause des règles et des conventions sociales. Il serait donc erroné de penser que l'ombre de notre personnalité est uniquement constituée de facteurs mauvais. Il peut arriver également que l'on y retrouve des qualités positives, comme dans l'exemple cité par Jung dans l'Homme et ses symboles, relativement au cas du patient qui rêvait fréquemment à Napoléon et à Alexandre Le Grand.

On voit donc que l'ombre peut être personnifiée dans le monde onirique par une figure positive quand l'analysé mène une existence extérieure au-dessous de ses capacités et que ce sont par conséquent ses aspects positifs qui ont une existence obscure (nous retrouvons ici un exemple du mécanisme compensatoire de

³⁹. C. G. Jung, Psychologie et Religion, p. 157.

l'activité inconsciente).

Habituellement, dans ce genre de cas, l'ombre recèle des valeurs précieuses et indispensables au plein épanouissement de la psyché mais, à cause du problème relatif à la persona auquel je viens de faire allusion, il s'avère difficile pour le sujet de les intégrer à sa vie consciente. Il est donc important, lors du processus d'individuation, de pouvoir identifier les contenus positifs de l'ombre, car ceux-ci doivent être intégrés à la vie active et non pas refoulés.

Comme nous le rappelle Marie-Louise von Franz:

" En tant qu'alter-ego, l'ombre aussi paradoxal que cela paraisse au premier abord, peut également être représentée par une figure positive; il peut en être ainsi, par exemple, lorsque l'individu, dont elle représente donc " l'autre côté ", mène une vie extérieure consciente "au-dessous de son niveau", au dessous de ses possibilités et que ce sont donc ses côtés positifs qui ont une existence obscure ".⁴⁰

Le moi doit ainsi reconsidérer certaines valeurs morales de la conscience collective et s'y confronter courageusement pour permettre éventuellement l'épanouissement de certains aspects de sa psyché demeurés inconscients, et lui étant apparus jusqu'ici négatifs tout en ne l'étant peut-être pas en réalité.

L'intégration de l'ombre, c'est-à-dire de notre côté obscur, constitue donc la seconde étape de la psychothérapie jungienne. Pour ce faire, l'analysé ne peut pas refouler ou ignorer simplement son ombre mais il ne doit pas non plus permettre consciem-

⁴⁰. Y. Jacobi, La Psychologie de C. G. Jung, p. 173.

ment à l'ombre de faire ce qu'il faisait jusqu'ici inconsciemment. Il lui faudra plutôt reconnaître et accepter son ombre mais du même coup, la rendre inoffensive en ne s'y identifiant plus ou encore en ne la projetant plus sur son entourage. Cette seconde étape du processus d'individuation accomplie, l'individu aura appris à se désidentifier de son ombre tout en reconnaissant sa réalité comme une partie de son être. A partir de ce moment-là, et l'individu ayant adopté une attitude plus objective envers sa propre personnalité, la confrontation avec les autres paires d'opposés de la psyché (qui permettra d'atteindre à la totalité) peut réussir!

Tandis que la persona et l'ombre correspondent aux caractères extérieurs de la psyché, les autres archétypes appartiennent à l'aspect intérieur de la psyché. Tels sont les archétypes de l'âme (anima, animus), celui de l'esprit et de la matière (le vieux sage, la magna mater), et du soi. C'est à l'analyse de ces archétypes que nous allons maintenant consacrer les prochaines sections de cette étude.

C- L'anima et l'animus.

L'étape suivante du processus d'individuation consiste à identifier " l'image de l'âme " que nous portons en nous et que Jung désigne par le terme d'anima chez l'homme et d'animus chez la femme (dans son ouvrage Les Types psychologiques, Jung utilisait l'expression " image de l'âme ". Il a par la suite adopté le terme d'anima, pour éviter toute confusion entre la donnée psychologique et la notion philosophique ou religieuse de l'âme).

La prise de conscience de l'anima et de l'animus est beaucoup plus difficile que ne l'est en général celle de l'ombre car ceux-là se situent plus profondément dans l'inconscient. D'ailleurs, le sujet ne peut prendre conscience de ces figures

archétypiques qui peuplent sa psyché inconsciente qu'après avoir bien sondé son ombre, comme si celle-ci constituait l'unique passage pour aller vers elles.

De plus, la prise de conscience et l'intégration de l'anima et de l'animus est un travail psychologique ardu qui marque le début de la maturité. La confrontation avec ces figures signifie habituellement que la première étape de l'existence humaine, l'indispensable adaptation à la réalité extérieure, s'achève. Une nouvelle étape commence alors, caractérisée par l'adaptation à la réalité intérieure, c'est-à-dire, de façon plus explicite, avec la partie psychique inconsciente de sexe opposé. Car comme l'explique Yolande Jacobi :

" ... la figure archétypique de l'image de l'âme représente toujours la partie de la psyché qui renferme les caractères du sexe opposé, soit complémentaire, de l'individu... ".⁴¹

L'anima.

Observons d'abord comment l'archétype de l'âme se manifeste chez l'homme. Dans son ouvrage autobiographique Ma Vie, Jung nous raconte comment il prit conscience de sa propre anima au cours de son auto-analyse. Quelque temps plus tard, il retrouva ce même archétype dans les rêves et les phantasmes de ses patients et, plus tard encore, il le retrouva sous des représentations variées dans les religions et mythes anciens.

Il semble que l'anima soit une notion psychanalytique au sens strict, car sa constitution est étroitement reliée au vécu infantile et sexuel. A cet effet, Jung précise que l'image de

⁴¹. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 178.

l'âme chez l'homme a des implications intimes avec une image de la mère, et d'autre part, avec un idéal de la femme, particulier à chaque homme. Il faut donc considérer cet archétype sous différentes optiques où puissent converger à la fois les idées de la mère, de la femme et de l'âme. De la sorte, comme le mentionne Charles Baudouin,

" ... nous arrivons peut-être à l'approximation qui cerne le mieux, du moins provisoirement, cette notion en termes intelligibles ".⁴²

Comme nous l'avons vu pour l'ombre, et d'ailleurs tous les contenus de la psyché inconsciente, il faut distinguer entre l'aspect personnel et l'aspect collectif de l'anima chez l'homme.

Dans ce dernier aspect, l'anima personnifie l'ensemble de l'expérience masculine concernant le sexe opposé. (Jung a distingué à cet effet quatre stades de développement de l'anima chez l'homme, lesquels sont précisément personnifiés par différentes représentations archétypiques de la féminité. Soit le premier stade, caractérisé par l'aspect purement instinctuel de la féminité, le second par son aspect romantique, le troisième par son esprit de dévotion spirituelle et enfin le quatrième et dernier stade caractérisé par la sagesse féminine).

Dans sa dimension strictement individuelle, le caractère de l'anima est en général déterminé par l'influence que la mère a exercée sur son fils. Si l'homme a reçu, dans son enfance, une influence maternelle négative, son anima se manifestera par de l'angoisse, des craintes de toutes sortes, de l'impulsivité, une impression d'insécurité, de l'irritabilité, etc. Si par contre, les relations affectives d'un homme et de sa mère ont été positives, l'anima s'exprimera d'une toute autre manière; cet

⁴². C. Baudouin, L'oeuvre de C. G. Jung, p. 187.

homme pourra avoir, par exemple, une vie sentimentale plus développée, un désir de vivre plus marqué et de façon plus particulière une fonction intuitive mieux intégrée lui permettant d'être mieux à l'écoute de sa vie intérieure.

Dans cette dimension personnelle, l'anima représente habituellement l'ensemble des tendances psychologiques féminines de la psyché de l'homme qui permet la relation avec l'autre sexe.

" La notion de l'anima comprend également le phénomène de l'attraction résultant de la bissexualité physiologique de l'être humain. Parce qu'en l'homme se trouve une composante féminine et dans la femme une composante masculine, l'homme et la femme se sentent aussi attirés par l'élément de la personnalité complémentaire qu'ils trouvent l'un dans l'autre ".⁴³

D'autre part, poursuit Jung, la nature de l'anima est en étroite relation avec la persona du sujet. Alors que la persona représente, comme nous l'avons déjà vu, l'attitude psychologique extérieure du sujet, l'anima représente son attitude psychologique intérieure. Dans ce sens, l'anima personnifie la fonction inférieure et souvent indifférenciée qui sommeille dans la psyché inconsciente. Cet aspect archaïque de l'anima se situe donc à l'opposé de la fonction dominante et se manifeste en général par une tendance correspondante. Par exemple, si la persona correspond à la fonction principale et est intellectuelle, l'anima sera probablement sentimentale-primitive. Ce refoulement des tendances et des caractères féminins chez l'homme peut malheureusement occasionner une accumulation de leurs exigences dans l'inconscient de celui-ci; l'anima devient alors la source de ces exigences. Par exemple, l'homme qui s'identifie inconsciemment à

⁴³. H. Ellenberger, A la découverte de l'inconscient, p. 586.

son anima archaïque et refoulée peut perdre sa persona bien adaptée et développer un comportement efféminé. D'autre part, selon un principe bien cher à Jung, tout contenu psychique latent et indifférencié, tout ce qui se trouve de façon générale dans la psyché inconsciente, se trouve projeté. C'est ainsi que le sujet projette habituellement sa partie psychique de sexe opposé, tout comme son ombre d'ailleurs, sur une autre personne. Il choisit, pour ce faire, une personne qui représente bien les caractères inconscients de sa propre âme. Nous reviendrons très bientôt sur ce thème de la projection de l'anima.

Jung fait également la distinction entre l'aspect intérieur et l'aspect extérieur de l'anima. L'aspect intérieur de l'anima se présente dans les rêves et les phantasmes de l'homme. Il peut représenter des traits psychologiques particuliers ou au contraire tout un ensemble de caractères du sexe féminin contenus dans l'inconscient de la psyché masculine.

L'anima peut se manifester sous de multiples formes symboliques. Elle peut tout aussi bien apparaître, en tant qu'archétype, sous les traits d'une vierge ou d'une prostituée, d'une déesse ou d'un démon, etc. Les représentations archétypiques de l'anima sont quasi inépuisables. Toutefois, comme Jung l'a souvent constaté lui-même, l'anima apparaît presque toujours de façon isolée. Cela tient, dit-il, à l'aspect compensatoire des contenus inconscients à l'égard du comportement conscient; comme l'homme en général, selon lui, présente des tendances sexuelles polygames, son anima revêtira un caractère plutôt monogame, comme pour maintenir un certain équilibre entre les pôles conscient et inconscient de la psyché masculine.

Quant à l'aspect extérieur de l'anima, on peut le distinguer lors de la projection que l'homme fait, à son insu, sur une femme personnifiant une partie de sa psyché inconsciente. Celui-ci ne réalise pas alors que c'est, d'une certaine façon, sa propre

"image de l'âme" qu'il retrouve au travers de cette femme. Il est évident, selon Jung, qu'en général la partenaire que nous choisissons personnifie la partie de notre personnalité psychique qui est inconsciente, qui nous est inconnue.

Dans sa forme collective, Jung désigne du terme d'anima-gestalt (figure de l'anima) un type particulier de femme qui semble attirer sur elle la projection de l'anima des hommes. Il illustre souvent ce type de projection collective en faisant référence au roman de Rider Haggard, She, (Elle).

A cause de son caractère projectif, il s'avère plus difficile d'identifier et d'intégrer l'anima que l'ombre lors du processus d'individuation. L'individu qui projette son anima sur des femmes de son entourage peut difficilement en prendre conscience par un examen intérieur. C'est pourquoi lors de l'analyse, le sujet doit d'abord procéder au retrait des projections pour permettre à son anima d'apparaître dans sa vie onirique.

Dans ce cas, l'analysé rêvera à maintes reprises d'une femme, souvent inconnue, et apparaissant sous des aspects fort divers. Progressivement, il réalise que toutes ces représentations féminines ont un dénominateur commun et comprend qu'elles ne sont autres que les personnifications de son anima. L'analyse se concentre dès lors sur le thème de l'anima et le sujet est amené à réaliser au fur et à mesure que la thérapie évolue, qu'il a toujours plus ou moins projeté son anima sur les femmes de son entourage. Il doit dorénavant procéder au retrait des projections et essayer de voir les femmes de son milieu telles qu'elles sont en elles-mêmes.

Une fois cette partie de la psyché inconsciente intégrée, l'homme sera beaucoup moins enclin à rejeter ses fautes ou ses faiblesses sur sa partenaire féminine; c'est là l'indice le plus

sûr qui permet à l'analyste jungien d'affirmer que la projection d'anima se trouve retirée.

L'intégration de l'anima est donc une phase capitale du processus d'individuation car, une fois celle-ci accomplie, l'anima ne constitue plus une source de perturbations dans la vie affective et sociale du sujet. Pour reprendre la formulation de Jung, l'anima cesse d'être alors une personnalité autonome et devient une fonction psychologique.

" L'anima et l'animus se situent à la limite supérieure du clair-obscur de l'être, ce qui nous permet tout juste de discerner que le complexe autonome que chacun constitue est au fond une fonction psychologique qui usurpe (...) le caractère d'une personnalité, grâce à l'autonomie dont elle jouit et à son manque de développement psychologique. Mais nous entrevoyons déjà la possibilité de détruire sa personnification en la transformant, grâce à la prise de conscience, en une manière de passerelle qui mène vers l'inconscient. C'est parce que nous ne les utilisons pas consciemment et intentionnellement comme fonction que l'anima et l'animus sont encore des complexes personnifiés. Aussi longtemps qu'ils se trouvent dans cet état, ils doivent être reconnus et acceptés en tant que personnalités parcellaires relativement indépendantes. Il ne peuvent pas s'intégrer au conscient tant que leurs contenus sont ignorés de celui-ci. La confrontation doit amener leurs contenus au grand jour, et ce n'est que lorsque ce travail aura suffisamment progressé, ce n'est que lorsque le conscient aura acquis une connaissance suffisante des processus de l'inconscient qui s'expriment et se reflètent dans l'anima que celle-ci

pourra être ressentie comme une simple fonction ".⁴⁴

En tant que fonction, l'anima peut alors servir de guide à l'homme dans son cheminement introspectif et de médiateur entre le moi et le soi.

Cependant, l'intégration de l'anima permettant à celle-ci de devenir une fonction psychologique, n'est possible que si l'analysé accepte de considérer ses phantasmes et ses sentiments intérieurs comme véritablement réels et de s'y confronter courageusement. Comme l'indique Marie-Louise von Franz:

" Elle (l'anima) devient capable d'assumer cette fonction positive (de guide) lorsque l'homme, se penchant sérieusement sur les sentiments, les humeurs, les désirs, les images que lui inspire l'anima, leur donne une forme par exemple littéraire, picturale, plastique, musicale ou chorégraphique ".⁴⁵

En utilisant ainsi les différentes disciplines artistiques comme techniques d'objectivation des contenus inconscients, le moi peut progressivement intégrer l'anima à son activité consciente et disposer librement des énergies qu'elle recèle, alors que ces mêmes énergies, demeurées inconscientes, auraient pu aussi bien se manifester contre lui et être investies dans le phénomène projectif. (Il ne faut pas oublier de spécifier que les éléments psychologiques féminins qui doivent être intégrés au moi ne constituent qu'une partie de l'anima, son aspect personnel. Car l'anima est également l'archétype de la féminité et, celle-ci étant en principe suprapersonnelle, ne peut être

⁴⁴. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 198.

⁴⁵. C. G. Jung, L'homme et ses symboles, p. 185-186.

assimilée).

Lorsque l'individu a ainsi intégré son anima, il peut mieux maîtriser sa vie émotionnelle et affective. Cela peut même représenter une étape importante dans l'acquisition d'une véritable autonomie dans sa vie affective. Pour cet individu, explique Yolande Jacobi, l'autre sexe n'est plus mystérieux puisqu'il l'a reconnu en lui-même.

" ... il sera capable d'un "amour"
d'autant plus profond, dans le sens
d'un don conscient au Toi ".⁴⁶

L'animus:

Considérons maintenant l'archétype de l'âme chez la femme, l'animus.

L'inconscient de la femme, nous dit Jung, présente des structures et des aspects fort différents de ceux que l'on retrouve dans la psyché inconsciente de l'homme. Pour résumer les points essentiels qui caractérisent la personification masculine de l'inconscient chez la femme, c'est-à-dire l'animus, disons tout d'abord que la nature de celui-ci peut être positive ou négative selon l'influence que le père a eue sur la psyché de sa fille. Si cette influence a été positive, l'animus peut se manifester sous forme d'impulsion à agir, d'esprit d'initiative, de capacité de bien discourir et à bien structurer sa pensée.

Dans son aspect positif, l'animus peut être personnifié par un groupe de soldats, de médecins, de cavaliers, d'aviateurs, etc. Il peut même être symbolisé par des animaux (soit le

⁴⁶. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 189.

cheval, le chien, le tigre, etc.), en particulier lorsqu'il n'a pas encore atteint le niveau de la figure humaine et qu'il représente la partie purement instinctuelle de la psyché féminine.

Si d'autre part, cette même influence paternelle a été négative, l'animus peut s'exprimer d'une toute autre façon. L'animus négatif apparaît, par exemple, dans les contes de fées et les mythologies anciennes, sous les traits d'un brigand ou d'un meurtrier. Sous cet aspect, l'animus représente toutes les pensées archaïques, froides et destructrices qui envahissent la femme lorsque celle-ci a refoulé sa fonction sentimentale.

Tout comme l'anima peut être un élément perturbateur de la vie affective chez l'homme, l'animus peut tout aussi bien être la source de multiples préjugés inconscients, d'attitudes arrogantes et d'opinions acerbes et erronées chez la femme.

Comme l'indique Jung:

" Les opinions de l'animus ont très souvent le caractère de convictions solides, qui ne sont pas faciles à ébranler (...) En réalité ces opinions ne sont ni motivées, ni le fruit d'un acte de pensée; elles existent toutes faites, (...) elles sont présentes dans l'être mental de la femme, qui les formule et les répète parce qu'elles ont dans son esprit un tel caractère de réalité et une telle force de conviction immédiate qu'elle n'est même pas effleurée par l'idée de les soumettre à la possibilité d'un simple doute ".⁴⁷

Tout comme l'homme peut éprouver un manque d'assurance dans

⁴⁷. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 189.

le domaine de l'Eros, la femme peut fort bien se sentir incertaine dans le domaine du Logos. Le travail analytique auquel la femme doit alors se consacrer, relativement au thème de l'animus, consiste à explorer les arrière-fonds obscurs de sa psyché, d'où lui parviennent ses idées préconçues et souvent inadéquates compte tenu des données circonstancielles.

Selon Jung, la difficulté majeure, dans ce cas, provient du fait que le femme adopte d'emblée des principes ou des vérités d'une portée universelle et justes en soi sur le plan théorique mais qui ne sont pas appropriés si l'on tient compte de la singularité du contexte où elle y fait allusion. Les autres aspects négatifs de l'animus peuvent apparaître sous forme de brutalité, de tendances au bavardage et à l'obstination.

L'identification de l'animus chez la femme est une opération extrêmement importante lors du processus d'individuation. Si elle ne parvient pas à s'en désidentifier, la femme demeure possédée par son animus. Elle adopte alors un comportement masculin où le raisonnement froid et détaché de toute affectivité prédomine sur l'instinctivité féminine. Autrement dit, la femme qui s'identifie inconsciemment à son animus peut à tout moment perdre sa persona féminine bien adaptée à la vie affective et sociale, tout comme l'homme (nous l'avons déjà vu) dans des circonstances analogues peut adopter une attitude efféminée. De tels changements à caractères psychologiques et sexuels chez une personne sont dus, selon Jung, au fait qu'une fonction psychologique normalement orientée vers l'intérieur se trouve détournée vers l'extérieur. En fait, la raison d'un tel changement, explique-t-il, procède d'une reconnaissance insuffisante de la réalité psychologique intérieure qui, par un mécanisme compensatoire, fait alors contrepoids de façon autonome au monde extérieur et qui impose, en ce qui touche l'adaptation, des exigences aussi élevées que ce dernier.

D'autre part, comme l'animus correspond souvent chez la femme à la fonction inférieure qui repose dans les profondeurs de sa psyché, son caractère apparaît habituellement à l'opposé de la fonction dominante et se manifeste par une attitude psychologique inverse. Autrement dit, l'animus de la femme prend, suivant la constitution de sa persona et de sa fonction dominante, la forme opposée. Par exemple, une femme qui a une persona sentimentale, qui correspond étroitement avec sa fonction dominante, aura probablement un animus-pensée archaïque, personnifié dans ses rêves ou ses phantasmes par un brigand ou un charmeur sans scrupules qui l'attirera dans une suite d'intrigues et de situations conflictuelles.

Nous avons vu que, chez l'homme, l'anima est toujours personnifiée, dans son aspect intérieur, sous les traits d'une femme isolée. Chez la femme, par contre, l'animus se manifeste en général sous l'apparence d'un groupe ou d'une assemblée d'hommes; l'animus apparaît rarement, dans son aspect intérieur, comme une figure isolée. Si l'on tient compte de l'aspect compensatoire des contenus inconscients à l'égard de l'attitude consciente, nous rappelle encore une fois Jung, on peut supposer que chez la femme dont le comportement sexuel est plutôt de nature monogame, l'animus s'exprimera par la tendance inverse caractérisée par un comportement polygame. C'est pourquoi, selon lui, l'animus chez la femme est habituellement personnifié par un groupe d'hommes.

Nous pouvons également distinguer l'aspect extérieur de l'animus lors du phénomène projectif, comme c'était d'ailleurs exactement le cas pour l'anima chez l'homme.

Les sujets qui sont le plus susceptibles d'attirer à eux les projections d'animus doivent être d'un type tel que la femme puisse retrouver en eux l'image de la divinité, de l'homme omniscient qui comprend tout et peut tout expliquer; ou alors il

s'agira d'individus audacieux à l'esprit innovateur, voire même révolutionnaire, bénéficiant de grands charmes rhétoriques.

Si une femme projette avec succès son animus sur un homme de son entourage, celui-ci doit aussitôt remplir toutes les fonctions psychologiques qui sont demeurées chez celle-ci à l'état primitif et indifférencié, soit par exemple, la pensée, l'activité, etc. Aussi, il est rare de constater qu'une telle projection puisse durer longtemps, surtout dans une relation intime, car la femme oblige inconsciemment son partenaire à adopter l'attitude d'un archétype. Comme le précise Jung, le problème réside dans le fait que la femme s'acharne alors à vouloir retrouver l'Homme dans tous les hommes au lieu de les voir tels qu'ils sont, indépendamment de ses désirs et de ses phantasmes personnels.

L'intégration de l'animus, c'est-à-dire de la composante psychique masculine, dans le champ de la conscience constitue donc une étape fort importante du processus d'individuation car l'animus demeuré inconscient et indifférencié risque d'être projeté sur différents hommes du monde extérieur et de semer une certaine confusion dans les relations sociales et affectives de la femme. Toutefois, l'élément masculin qui doit être intégré à la conscience de la femme ne constitue qu'une partie de l'animus, son aspect personnel; car dans la mesure où l'animus est supra-personnel, c'est-à-dire qu'il symbolise l'esprit en général, il ne peut être intégré entièrement bien qu'il puisse servir alors de guide spirituel à la femme.

Ce thème de l'intégration de l'animus à la conscience a été maintes fois symbolisé dans différents mythes et contes de fées où un prince, par exemple, transformé par une vilaine sorcière en monstre, ne peut être délivré de son sort qu'en recevant le baiser (l'amour) d'une jeune princesse.

Dans la pratique thérapeutique, Jung utilise sensiblement la même technique de confrontation avec le moi conscient et l'animus que dans le cas de l'anima. La seule différence, toutefois, réside dans le fait que ce ne sont pas des contenus affectifs mais des opinions ou des idées que la femme doit s'habituer à considérer d'une façon critique; non pas pour les refouler mais plutôt pour apprendre à analyser leur provenance afin de découvrir éventuellement leurs arrière-plans obscurs. La femme est ainsi amenée à remettre en question le caractère "absolu" de ses propres opinions. Progressivement, elle apprend à se situer de façon critique vis-à-vis des suggestions de son inconscient et à considérer avec plus de circonspection les jugements émis par son animus. A partir de ce moment, le soi peut se manifester davantage et il est permis de penser que la femme sera mieux disposée à prendre connaissance, de façon objective, de ses intentions.

Comme nous l'explique clairement Yolande Jacobi:

" L'animus n'est pas non plus seulement le démon de l'opinion, ennemi de toute logique, mais encore un être créateur et procréateur, non sous la forme de production masculine, mais sous celle du verbe générateur, du logos spermatikos (...) " (De la sorte les deux sexes se complètent en une action réciproque autant sur le plan physique que sur le plan psychique). " Une fois la femme consciente de cela (son animus), elle saura " manoeuvrer " avec son inconscient et, se laissant guider par la voix intérieure, elle aura la possibilité d'être la femme inspiratrice ou, sinon, l'ergoteuse à cheval sur les principes, la Béatrice ou la Xanthippe de

l'homme!⁴⁸

Tout comme l'identification et l'intégration de l'ombre permettent au sujet de distinguer sa face obscure, mais cependant du même sexe, l'identification et l'intégration de l'anima ou de l'animus lui permettent de retrouver les caractères inconscients du sexe opposé dans sa propre psyché. Une fois cet archétype de l'âme identifié et ses contenus analysés, il n'agit plus à partir de motifs inconscients et il est enfin possible de le distinguer et de l'intégrer à la conscience. Le champ de conscience du sujet s'en trouve considérablement élargi et sa personnalité grandement enrichie.

D- Le Soi.

Lorsque le sujet, au cours du traitement analytique, a courageusement affronté son anima ou son animus et a réussi à s'en désidentifier, la psyché inconsciente se transforme et apparaît sous un aspect nouveau symbolisant le soi.

Dans les rêves et les phantasmes d'une femme, le soi est habituellement représenté par un personnage féminin doté d'une conscience supérieure, soit par exemple, une prêtresse, une déesse, une magicienne, etc. Chez l'homme, le soi est annoncé en général par l'archétype du guide ou du vieux sage. Dans ses premiers écrits, Jung semble suggérer que l'archétype du vieux sage soit une donnée symbolique typique à la psyché masculine mais plus tardivement il affirma l'avoir également constaté chez les femmes. De même, l'archétype de la Magna Mater que Jung estimait au tout début caractéristique de la psyché féminine, se rencontre également chez l'homme. Ces deux archétypes, celui du sage et de la Magna Mater sont ensuite transcendés dans l'image

⁴⁸. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 187-188.

de l'enfant divin, symbole unificateur de la personnalité consciente et de l'inconscient.

A cet effet, Jung écrit dans Types psychologiques:

" L'apparition du sauveur signifie union des opposés: " Le loup habitera avec l'agneau, la panthère reposera avec le chevreau; le veau, le lion et le boeuf gras vivront ensemble et un jeune enfant les conduira " (Isaïe, XI, 6 sq., trad. Crampon)." Et il ajoute: " Le symbole libérateur a une nature d'enfant (...), ce qui veut dire que le symbole et sa fonction sont innocence et absence de préjugés. Cette attitude "innocente" exige eo ipso qu'à la place de l'entêtement et de l'intention rationnelle apparaisse un autre principe directeur dont "l'essence divine" est synonyme de "prépondérance" (...) Le critère de l'action "divine", c'est la force irrésistible de la pulsion inconsciente. Le héros est toujours le personnage armé de force magique qui rend possible l'impossible. Le symbole et la voie moyenne où s'unissent les opposés en vue d'un mouvement nouveau..."⁴⁹

C'est à la pensée hindouiste que Jung a emprunté le terme de soi pour désigner cet aspect de la psyché inconsciente comme fonction psychologique de conciliation des opposés. Dans la psychologie jungienne, le soi apparaît ainsi comme le plus central de tous les archétypes connus de la psyché humaine. Le terme de 'soi que nous utilisons d'ailleurs dans la langue française, fait remarquer H. Ellenberger, dans son ouvrage A la découverte de l'inconscient, traduit de façon peu satisfaisante le sens originel que Jung accordait au mot allemand Selbst.

⁴⁹. C. G. Jung, Types psychologiques, p. 254.

" C'est à la fois, dit-il, le centre le plus profond, invisible et inconscient, de la personnalité et une totalité psychique résultant de l'unification du conscient et de l'inconscient ".⁸⁰

Toutefois, nous rappelle Jung, il ne faut pas oublier que le soi n'est avant tout qu'un simple concept théorique résultant d'observations intellectuelles et dont la seule utilité réside dans son pouvoir d'évoquer une réalité qui nous échappe et qui transcende nos capacités de compréhension.

" Le Moi est le seul contenu du Soi que nous puissions connaître. Le Moi qui a parcouru son individuation, le Moi individué, se ressent comme l'objet d'un sujet inconnu qui l'englobe. Il me semble que les possibilités de constatations psychologiques arrivent ici à leur terme extrême, car l'idée d'un Soi est déjà en elle-même un postulat transcendant, psychologiquement légitimé mais qui échappe à toute tentative de preuve scientifique ".⁸¹

Dans son ouvrage autobiographique Ma Vie, Jung présente une description détaillée de son soi qu'il découvrit encore enfant et qu'il appela alors son No. 2. Plus tard il lui donna une forme spécifique et le nomma Philémon, sorte de sage ailé, doté d'une conscience supérieure.

Toutefois le soi n'apparaît pas toujours sous les traits du vieux sage ou du guide expérimenté. Dans l'Homme et ses symboles, Marie-Louise von Franz rapporte le rêve d'un homme d'âge

⁸⁰. H. Ellenberger, A la découverte de l'inconscient, p. 587.

⁸¹. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 259.

mûr où le soi est représenté sous l'apparence d'un jeune homme symbolisant, explique-t-elle, un nouveau germe de créativité, un nouvel élan vital ou bien une nouvelle orientation spirituelle qui procure un regain de vie et d'initiative.

Selon Jung, le fait que le soi peut ainsi être symbolisé par des personnages de tout âge, jeune et vieux, semble indiquer d'une part que le soi est omniprésent tout au long de notre existence et que, d'autre part, il se situe au-delà des transformations existentielles dont nous prenons conscience et d'où provient notre connaissance de la vie.

Le soi peut également être représenté sous l'apparence d'un géant cosmique qui contient l'univers entier. Jung a retrouvé cette image de l'homme cosmique dans plusieurs mythes et écrits religieux de l'antiquité et l'a interprété comme une image psychique intérieure symbolisant le soi plutôt que d'y voir une réalité objective comme les anciens. Selon plusieurs de ces mythes, nous dit-il, l'homme cosmique ne constitue pas simplement le début de la vie mais également la finalité existentielle de la création entière. Si on considère le contenu de ces mythes selon une approche psychologique, poursuit-il, cela est probablement vrai, car tous les processus de croissance de l'être humain semblent dirigés en dernier lieu vers l'archétype du soi.

" Ainsi le Soi est aussi le but de la vie, car il est l'expression la plus complète de ces combinaisons du destin que l'on appelle un individu; et non pas seulement le but de la vie d'un être individuel, mais aussi de tout un groupe au sein duquel l'un complète l'autre en vue d'une image et d'un résultat plus complets ".⁵²

⁵². C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 258.

Toujours selon Jung, le phénomène humain ne se réduit pas à une simple réalité pulsionnelle dont la finalité principale consisterait à boire et à manger. Selon lui, le but essentiel de notre existence est plutôt notre accomplissement en tant qu'être humain; c'est dans ce sens, explique-t-il, que l'inconscient exprime parfois, sous l'apparence de l'homme cosmique, une sorte de but ou d'expression du mystère fondamental de l'existence humaine.

Il arrive également que l'homme cosmique soit représenté comme un être bisexué en tant que symbole de la totalité psychique. Sous cet aspect, le symbole unifie l'un des couples principaux de la psyché, l'élément mâle et l'élément femelle. Cette unification des deux pôles sexuels, féminin et masculin, peut également apparaître dans les rêves sous l'apparence d'un couple royal ou divin. L'archétype du soi peut également se manifester sous une forme animale (cheval, lion, aigle, etc.), symbolisant notre nature instinctive susceptible de nous aider à progresser dans notre cheminement intérieur.

Dans certains rêves, le soi peut être symbolisé par une pierre précieuse, souvent un cristal ou un diamant. La structure symétrique et précise de ce dernier, par exemple, peut nous suggérer, comme le croyaient d'ailleurs les alchimistes médiévaux, que même dans la matière considérée comme inanimée, un "principe d'organisation spirituelle" est à l'oeuvre. C'est pourquoi le diamant est une image puissante pouvant évoquer l'union des contraires, l'union de la matière et de l'esprit. Quant à sa solidité et sa dureté, elles peuvent nous inspirer l'expérience de quelque chose d'éternel.

Enfin, comme dernière représentation mythologique du soi, on retrouve souvent un cercle divisé en quatre parties, appelé mandala. Jung a emprunté ce terme à la culture hindoue (littéralement cercle magique) pour désigner l'image symbolique du

noyau originel de la psyché. Comme M.L. von Franz l'explique clairement dans l'Homme et ses symboles, en reprenant les observations d'Aniela Jaffé,

" ... la rondeur (le motif du mandala) symbolise en général l'intégrité naturelle, alors que la forme quadrangulaire représente la prise de conscience de cette intégrité ".⁵³

Le mandala renvoie donc à l'image originelle de la totalité psychique et est toujours représenté par une forme géométrique plus ou moins abstraite. C'est d'ailleurs précisément la constitution symétrique de ses parties et la relation de ces parties entre elles et avec un point central qui constituent et expriment leur sens profond.

Habituellement, lorsque cet archétype apparaît au cours du traitement thérapeutique, une relation plus équilibrée est sur le point de s'établir entre le moi et la psyché inconsciente. Car le mandala, en tant que symbole unificateur, ne ressurgit des profondeurs de la psyché, en règle générale, qu'à la toute fin du processus d'individuation, c'est-à-dire lorsque l'analysé a expérimenté et éprouvé la réalité psychique intérieure de façon aussi prenante et efficace que le monde de la réalité extérieure et objective.

Toutefois, ce serait une grossière erreur que de considérer l'apparition de mandalas dans les rêves ou les imaginations actives de l'analysé comme une attestation assurée du bon accomplissement de son processus d'individuation, c'est-à-dire de la réussite de l'union de tous les couples d'opposés psychiques. Comme le précise Yolande Jacobi,

⁵³. C. G. Jung, L'Homme et ses symboles, p. 215.

" En principe, les mandalas peuvent apparaître durant tout le processus d'individuation et ce serait une erreur d'interpréter leur apparition éventuelle comme l'indice d'une phase particulièrement avancée du développement psychique de l'individu qu'ils concernent. Au sens de tendance autorégulatrice psychique, ils apparaîtront toujours si un "désordre" les appelle en tant que facteurs compensateurs (...) N'oublions pas que non seulement ces figures expriment l'ordre, mais encore qu'elles le produisent. La méditation sur les images yantra-qui habituellement ont la forme de mandalas-telle qu'on a coutume de la pratiquer en Orient, a précisément pour but de créer un ordre intrapsychique chez celui qui médite ".⁵⁴

De façon générale, nous pouvons donc dire que ce sont habituellement ces représentations archétypiques qui sont susceptibles d'apparaître dans les rêves, comme dans les phantasmes et les dessins de l'analysé rendu à cette phase du processus d'individuation.

Cependant, arrivé à ce stade du processus analytique, il est important de veiller à écarter certains dangers. Par exemple, le sujet peut être porté à projeter l'image du vieux sage sur son analyste, car cet archétype du sage ou du guide intérieur peut facilement être projeté sur un être humain réel, comme c'est souvent le cas au cours d'un traitement analytique. Le patient perçoit alors son analyste comme un sage doté d'une conscience supérieure ou encore de pouvoirs surnaturels. Dans d'autres cas, l'analysé peut s'identifier inconsciemment à l'archétype du soi, ce qui constitue un problème d'inflation psychique. A cet effet,

⁵⁴. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 209-210.

nous rappelle Jung, il s'avère important de bien faire saisir à l'analysé, qu'une fois qu'il a réussi à intégrer son anima à son moi conscient, le potentiel énergétique dont celle-ci était chargée doit être repris et récupéré par le soi et non le moi.

Ce danger d'inflation psychique est d'autant plus à redouter lorsque l'analysé s'identifie inconsciemment avec l'archétype du soi et s'imagine disposer librement du potentiel énergétique de l'anima.

Quand il y a identification à l'archétype du soi, explique Jung, ce dernier peut envahir soudainement le champ de conscience du moi et faire éclater ses structures naturelles, provoquant une inflation dangereuse qui peut compromettre la réussite du processus d'individuation et neutraliser tous les aspects positifs que le sujet a réussi à intégrer au cours de la confrontation avec l'anima.

Si le sujet se laisse envahir par ces énergies inconscientes, il adoptera une attitude mégalomaniacale et s'improvisera surhomme. Il se croira divin et immortel, disposant de toutes les énergies du ciel et de la terre, et peut-être encore plus! Toutefois, comme l'explique Jung, ce problème d'identification au soi qui plonge le sujet dans un état de possession caractérisé par un délire des grandeurs, ne survient en général que si celui-ci espérait secrètement vaincre et posséder son anima, et ce, à des fins personnelles. Cela constitue une tentative d'assujettissement de la psyché inconsciente. Or, toute tentative du genre se voit aussitôt contrebalancée (selon un mécanisme compensatoire) par un assujettissement similaire du moi à l'inconscient.

Selon ses observations personnelles, Jung arriva à la conclusion que si le moi conscient n'entretient plus le désir secret de dominer et d'assujettir son inconscient, il ne subira

pas le même sort et ne sera pas possédée par les énergies de la psyché inconsciente; ce qui signifie, dans ce cas, que l'inconscient a également perdu son pouvoir de domination sur le moi conscient.

Jung en déduisit donc que le potentiel dynamique de l'anima devrait être transféré à une entité située à mi-chemin entre les pôles conscient et inconscient de la psyché. Cette entité est le soi. C'est l'archétype le plus central de la psyché; c'est l'objectif tant recherché du processus d'individuation. C'est un point d'équilibre réconciliant les tendances contraires et les paires d'opposés psychiques.

L'analysé doit donc progressivement réaliser que ce n'est pas vraiment le moi qui doit dominer l'anima et que ce n'est pas lui qui est le nouveau détenteur de ce potentiel énergétique récemment libéré. Ce qui s'est passé, en réalité, est un déplacement des plans. Le moi conscient n'est pas devenu le maître absolu de la psyché inconsciente: ce qui s'est produit, c'est plutôt que l'anima a dû abandonner ses ambitions dominatrices à l'égard du moi du fait que celui-ci a entrepris et assumé la confrontation avec son propre inconscient. Cette confrontation ne signifie donc pas la domination du conscient sur l'inconscient mais uniquement l'instauration d'un nouvel équilibre psychique entre les deux pôles opposés, conscient et inconscient.

" Imaginons-nous le conscient, écrit Jung, avec son centre qui est le Moi, dans sa confrontation avec l'inconscient; cette confrontation entraîne un processus d'assimilation de l'inconscient; nous pouvons nous représenter cette assimilation comme une manière de rapprochement entre le conscient et l'inconscient, rapprochement à la suite duquel le centre de la personnalité globale ne coïncidera plus avec le

Moi, mais sera figuré par un point qui se trouvera à mi-chemin entre le conscient et l'inconscient. Ce point sera le centre de gravité du nouvel équilibre et correspondra à un recentrage de la personnalité globale; il constitue un centre qui, pour être probablement virtuel, n'en confère pas moins à la personnalité, grâce à sa position centrale et privilégiée entre le conscient et l'inconscient, un fondement nouveau, un soubassement plus sûr."⁸⁸

L'archétype qui permet une relation équilibrée entre les deux pôles psychiques opposés, le conscient et l'inconscient, est donc le soi. Son identification constitue la dernière étape du processus d'individuation, et ce n'est que lorsque cet archétype central est différencié puis intégré à la conscience que l'analysé a réussi son individuation complète. Rendu à ce stade, le problème de la relation entre la réalité intérieure et la réalité extérieure est habituellement dissipé, puisque tous les couples de contraires et les tendances opposées sont identifiés, c'est-à-dire que les deux aspects de la psyché, soit le conscient et l'inconscient, sont unifiés dans une relation vivante et dynamique. La réalité intérieure est reconnue au même titre que la réalité extérieure et vice-versa.

L'objectif final du processus d'individuation est donc d'intégrer la psyché inconsciente au moi, ou mieux d'assimiler le moi à une personnalité plus vaste et plus complexe, car le soi est le centre de la totalité psychique, englobant les pôles conscient et inconscient, comme le moi est le centre du conscient. Comme l'écrit d'ailleurs Jung,

" Dans cette translation intérieure

⁸⁸. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 221-222.

qui aboutit à recentrer la personnalité, ce que nous appelons le Moi paraît se déplacer vers une position périphérique ".⁸⁶

L'intégration occasionne donc non seulement une recentralisation de la personnalité mais encore, découlant de cette recentralisation, un changement complet d'attitude face à la vie. L'individu conçoit alors tout différemment, adopte de nouvelles valeurs et ne peut plus se comporter de la même façon qu'autrefois. Le processus d'individuation complété avec succès constitue donc une véritable transformation en profondeur de la personnalité humaine.

⁸⁶. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 127.

4e partie: Aspects compensatoire et prospectif de la psyché inconsciente.

Comme nous venons de le constater, l'intégration des contenus inconscients de la conscience constitue une opération difficile et délicate. La psyché selon Jung, on s'en souvient, est composée de deux parties, l'une consciente, l'autre inconsciente, qui ensemble constituent un tout. L'une des difficultés majeures pour l'analysé, lors du processus d'individuation, consiste à croire que le complexe du moi est capable d'assimiler littéralement les contenus inconscients et de disposer librement de leurs énergies.

La conscience de l'homme occidental, précise Jung, a tendance à vouloir dominer la psyché inconsciente et, lorsque cela s'avère impossible, elle tente de renier son existence ou même de l'ignorer tout simplement en la refoulant. Mais l'inconscient ne saurait tolérer un tel traitement, car il n'est pas dans sa nature de se laisser dominer ou refouler totalement. L'inconscient renferme des énergies redoutables et insoupçonnées et, lorsque le moi veut assujettir de façon excessive ces énergies à son seul profit, elles peuvent fort bien se retourner contre lui. C'est ce qui advient dans le cas des névroses.

" La conscience et l'inconscient, écrit Jung, ne se synthétisent pas en un tout quand l'un est opprimé et est endommagé par l'autre. Si tant est qu'ils doivent mutuellement se combattre, que ce soit au moins en un combat loyal, avec les mêmes droits de part et d'autre, tous deux étant des aspects de la vie. La conscience devrait protéger sa raison et ses possibilités d'auto-défense, et la vie chaotique de l'inconscient devrait aussi avoir la possibilité de suivre sa propre pente dans les

limites où cela nous est supportable ".*7

Lorsque nous parlons d'assimilation des contenus inconscients à la conscience dans la thérapie jungienne, cela consiste donc d'abord à reconnaître leur existence, puis la nécessité de permettre à ces mêmes contenus inconscients de coexister à proximité des contenus conscients dans un cadre d'interpénétration réciproque. Ce qui est tout à l'opposé de l'assujettissement, voire du refoulement radical des contenus inconscients par le moi, comme cela est souvent le cas. Ce problème majeur relatif à l'assujettissement et au refoulement des contenus inconscients provient en partie, selon Jung, de certaines conceptions erronées de l'inconscient, où celui-ci est perçu comme strictement négatif et où le moi est le seul détenteur des valeurs positives. Ce point de vue est fort discutable, poursuit-il, en nous rappelant que la conscience humaine peut être encore plus diabolique et perverse que l'inconscient, pour ne citer que le cas des innombrables guerres qu'ont connues les différentes civilisations au cours de l'histoire.

La théorie jungienne de l'intégration de la psyché inconsciente à la personnalité consciente a d'ailleurs été fortement contestée et on lui a maintes fois reproché de nuire à la culture en voulant substituer à ses plus hautes valeurs, la primitivité et la bestialité de l'espèce humaine. De telles critiques, selon Jung, s'appuient sur l'hypothèse totalement fausse de la "monstruosité" de la psyché inconsciente.

" L'inconscient n'est pas un monstre démoniaque; écrit-il, c'est un organisme naturel, indifférent au point de vue moral, esthétique et intellectuel, qui ne devient réellement dangereux que lorsque

*7. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 275.

notre attitude consciente à son égard est désespérément fausse. Plus nous refoulons en nous-même, plus s'accroissent les périls encourus du fait de l'inconscient. Dès l'instant où le patient commence à assimiler ses données jusqu'alors inconscientes, les dangers diminuent. La dissociation de la personnalité, la séparation minutieuse et craintive entre notre être nocturne et notre être diurne s'atténue à mesure que l'assimilation progresse. Ce que mon critique appréhende-le conscient subjugué par l'inconscient- se produit au contraire électivement lorsque l'inconscient, par l'interdit des refoulements, des interprétations fausses et des dépréciations inconsidérées, est empêché de participer à la vie ".⁵⁰

L'erreur fondamentale, lorsqu'on considère la psyché inconsciente, consiste donc à croire que ses contenus sont d'une nature immuable et négative. Cette conception, comme nous l'avons déjà vu, est erronée selon Jung. L'inconscient, explique-t-il, constitue un système autorégulateur et maintient un certain équilibre de la vie psychique grâce à sa nature dynamique. A tout excès du moi, apparaissent immédiatement et par nécessité, des réactions compensatoires sans lesquelles il n'y aurait pas d'équilibre psychique normal. C'est dans cette optique que Jung supposait que la théorie de l'activité compensatoire de l'inconscient est un principe fondamental du comportement psychique.

Dans le cas, par exemple, où l'attitude du moi devient extrémiste, en privilégiant les vues unilatérales de la fonction dominante au détriment du développement harmonieux des possibilités vitales du sujet, on peut s'attendre à l'apparition éven-

⁵⁰. C. G. Jung, L'Homme à la découverte de son âme, p. 261.

tuelle de rêves intenses et prenants, au contenu fortement opposé à l'attitude consciente mais judicieusement compensateur.

Une attitude totalement unilatérale de la conscience par rapport à la totalité psychique s'avère donc habituellement contre nature, névrotique et, bien souvent, seuls des contenus compensateurs de l'inconscient peuvent l'équilibrer. C'est pourquoi l'activité inconsciente revêt une telle importance lorsqu'elle rectifie les vues étroites de la personnalité consciente. D'où l'avantage de prendre en considération et de bien analyser les points de vue de l'inconscient contenus dans les rêves, car ceux-ci peuvent parfois remplacer les régulateurs collectifs devenus inefficaces, comme par exemple les principes moraux, les coutumes ancestrales, etc.

Jung considère ainsi le rêve comme le principal médium utilisé par l'inconscient pour exprimer son activité régulatrice. Par exemple, si l'attitude du moi à l'égard d'une situation quelconque est excessive et fortement unilatérale, les contenus oniriques soutiennent habituellement un point de vue diamétralement opposé. Si d'autre part, la conscience adopte une attitude mieux équilibrée, le rêve exprime des vues semblables. Enfin, si l'attitude de la conscience est parfaitement équilibrée, le contenu du rêve concorde avec cette attitude sans pour autant perdre sa propre autonomie. Les rêves de nature compensatoire apparaissent donc, dans la perspective jungienne, comme la manifestation d'une tendance dynamique et autorégulatrice de la psyché inconsciente. Celle-ci permet d'introduire à la conscience de nouveaux contenus qui, une fois bien intégrés, exercent à leur tour un effet équilibrant sur le champ de forces de l'inconscient et le modifient dans une certaine mesure.

Illustrons ce fait par un exemple de rêve compensatoire rapporté par Jung dans l'Homme à la découverte de son âme. Il s'agit (dans le cas présent) du rêve d'un jeune homme qui voit

son père sous un aspect fort dépréciatif. Jung explique le caractère compensatoire de ce rêve qui rééquilibre la perception idéalisée que le fils entretient à l'égard du père, en dépréciant ce dernier avec une intensité égale. L'inconscient permet ainsi de créer une saine opposition entre le fils et le père et sans laquelle le fils ne prendrait jamais conscience de lui-même.

Cette interprétation s'avéra être la bonne, c'est-à-dire qu'elle fut spontanément acceptée par le rêveur sans qu'aucune valeur réelle importante soit détruite, ni chez le fils, ni chez le père.

Cela est un point important à considérer en vue de l'intégration des contenus oniriques lors du processus d'individuation: aucune valeur fondamentale du moi ne doit être endommagée ni détruite, car si la personnalité consciente est gravement diminuée, le processus d'intégration ne peut plus se poursuivre.

L'identification des contenus inconscients ne doit donc pas faire naître le mouvement inverse ni porter au sommet de la conscience ce qu'il y avait de plus inférieur. On se retrouverait avec une situation identique à celle du départ et que l'on visait pourtant à améliorer. Ce qu'il faut, c'est plutôt veiller à préserver les valeurs de la personnalité consciente, car l'activité compensatoire de l'inconscient ne peut être efficace "qu'en coopérant avec une conscience qui jouit de son intégrité".

" Au cours de l'assimilation, il ne s'agit jamais de l'alternative: ceci ou bien cela, mais toujours du rapprochement de ceci et de cela ".⁵⁹

Le processus d'assimilation des contenus inconscients

⁵⁹. C. G. Jung, L'Homme à la découverte de son âme, p. 265.

procure parfois, selon Jung, bien plus que la simple suppression des symptômes névrotiques; il peut permettre également, dans certains cas, la réalisation de la totalité de l'individu, l'individuation. C'est dans ce sens que Jung emploie le terme compensation et non celui d'opposition, car la psyché consciente et la psyché inconsciente ne sont pas nécessairement des opposés mais plutôt des compléments, formant ensemble la totalité psychique, le soi. (Comme je l'ai déjà mentionné, le soi englobe non seulement la psyché consciente mais aussi la psyché inconsciente et constitue du fait même une personnalité plus vaste et plus profonde).

Face aux tendances de la personnalité consciente, la psyché inconsciente soutient et défend les siennes propres, ce qui permet donc au sujet d'adopter une attitude mieux équilibrée, en accord avec l'ensemble de la psyché. L'exemple du rêve cité plus haut indiquait comment l'inconscient compense les relations conscientes sous un mode personnel. Cependant, dans certains cas, l'inconscient doit avoir recours à des compensations collectives; car plus le sujet progresse dans son processus d'individuation et plus il prend conscience de sa partie inconsciente grâce à l'analyse des rêves, aux exercices d'imagination active et aux modifications comportementales qui en résultent, plus se font rares les contenus psychiques inconscients à caractère personnel. Peu à peu, émergent des représentations archétypiques appartenant à l'inconscient collectif. On peut ainsi observer au cours du processus analytique, l'apparition et le développement continu d'une conscience élargie dont la nature même semble être collective et non personnelle.

Les conflits ou les problématiques auxquels est confronté le sujet parvenu à ce stade de son processus d'individuation, ne sont plus simplement personnels mais concernent des difficultés propres au genre humain en général. Il s'agit en fait de problématiques collectives qui déclenchent l'activité compensa-

toire de l'inconscient collectif, car la compensation qu'elles nécessitent n'est plus d'ordre personnel mais bien collectif. Dans ce cas, nous dit Jung, l'on peut observer que la psyché inconsciente élabore des représentations archétypiques qui ne sont pas seulement significatives et valables pour le sujet lui-même mais aussi pour la collectivité en général.

" Le rêve se sert de figures collectives parce qu'il a pour but d'exprimer un problème humain éternel, se répétant indéfiniment, et non point un déséquilibre personnel ".⁶⁰

Le problème du bien et du mal dans ses aspects fondamentaux, poursuit Jung, est un des thèmes éthiques qui illustrent le mieux nos relations impersonnelles avec le monde et c'est précisément la raison pour laquelle il a pu susciter autant de compensations collectives au cours de l'histoire.

L'auteur de Dialectique du Moi et de l'inconscient, présente à cet effet le rêve d'un homme profondément touché par le conflit entre le bien et le mal (dans son rêve, le sujet se voit poursuivi par le diable), et y explique de quelle façon l'inconscient procède pour rééquilibrer l'attitude consciente. Celui-ci, précise-t-il, a une mentalité instinctive et ne connaît pas de fonction différenciée; il ne pense pas ainsi que nous l'entendons. Il se limite plutôt à produire une représentation symbolique, éventuellement chargée d'idées et de sentiments, qui répond de façon réactionnelle à la situation consciente.

Dans ce cas présenté par Jung, par exemple, la personnalité consciente s'interroge sur le sens du conflit entre le bien et le mal, alors que l'inconscient, par le truchement du rêve, semble suggérer, selon lui, d'observer les choses d'un peu plus près et

⁶⁰. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 77.

de constater qu'il s'agit là, en fait, de deux aspects complémentaires d'une même réalité; que le mal est déjà présent dans ce que le bien peut avoir de meilleur et vice versa.

L'on peut également supposer que ce conflit, apparemment insoluble pour le rêveur, n'est peut-être dû qu'à une perception étroite et rigide de sa personnalité consciente en relation avec ses acquis socio-culturels, ou, autrement dit, à sa persona unilatéralement développée. Le rêve du sujet pourrait alors être l'expression imagée d'une forme de conscience instinctive compensatoire, permettant l'élaboration d'une réflexion plus profonde à laquelle une personnalité plus mature aurait pu tout aussi bien aboutir par un travail d'analyse conscient.

D'autre part, nous dit Jung, si l'on considère une série prolongée de rêves, comme c'est parfois le cas lors de certains traitements analytiques, on peut observer un phénomène qui demeure indiscernable dans le rêve isolé, caché derrière l'activité compensatoire de l'inconscient. Il s'agit en quelque sorte d'un processus évolutif de la personnalité. Au début du traitement, les compensations semblent servir de contrepoids indispensables aux attitudes unilatérales et extrémistes de la personnalité consciente, puis après un certain temps, une analyse plus approfondie peut parfois révéler que ces réactions compensatrices, apparemment isolées, si on les considère dans leur contexte événementiel, semblent suivre une orientation déterminée, comme si chaque réaction compensatoire était reliée l'une à l'autre et dirigée vers un but commun.

Ainsi une série de rêves compensatoires peut constituer un processus de maturation et d'organisation des différentes composantes de la personnalité, évoluant par étapes successives.

" Quand un individu s'écarte de la norme et que son attitude consciente, tant objective que subjective,

devient de plus en plus inadaptée, la fonction de l'inconscient, d'habitude purement compensatrice, gagne en importance et prend rang de fonction prospective dirigeante, susceptible d'imprimer à l'attitude consciente un cours totalement différent, nettement préférable au cours précédent ...".⁶¹

On peut donc supposer, selon Jung, que la fonction prospective anticipe sur les événements futurs et élabore une structure d'organisation et d'orientation des activités psychiques en vue d'un objectif précis. Son contenu symbolique que nous retrouvons dans les rêves, par exemple, peut même révéler, dans certains cas, la solution d'un conflit ou d'une impasse qui germait secrètement dans les profondeurs de la psyché depuis plusieurs années. Car il ne faut pas oublier que pour Jung, l'activité psychique dans son aspect évolutif n'est pas uniquement déterminée de façon causale; elle est également un processus dynamique dirigé vers un certain but. La vie psychique, nous dit Jung, est aussi finalité. C'est pourquoi, selon lui, il est possible que le rêve ait une orientation finaliste tout aussi bien qu'une orientation causale.

" C'est à dessein que je parle de finalité pour éviter toute confusion avec la notion de téléologie. Par finalité j'entends simplement désigner la "tension psychologique immanente vers un but futur, vers une signification à venir". Tout fait psychologique porte en soi une signification de cet ordre, même les phénomènes purement réactifs, comme par exemple les réactions émotionnelles ".⁶²

⁶¹, C. G. Jung, L'Homme à la découverte de son âme, p. 221.

⁶². C. G. Jung, L'Homme à la découverte de son âme, p. 205.

Le traitement thérapeutique jungien a donc également un aspect finaliste et c'est dans ce sens que Jung écrit que:

" Le début du traitement est souvent marqué par un rêve qui dévoile au médecin le programme de l'inconscient dans toute son ampleur ".⁶³

La démarche jungienne est habituellement orientée vers la réalisation de la totalité psychique. Même le conflit le plus isolé dans sa manifestation apparente sera mis en relation avec l'ensemble de la psyché du sujet. Dans ce sens, la psyché inconsciente n'est pas considérée simplement comme le lieu où l'on a entassé les contenus refoulés du conscient mais plutôt comme le germe créateur de la personnalité en devenir.

Cette conception finaliste de l'activité psychique et de ses archétypes comme foyer unificateur des pôles opposés, permet également à Jung d'analyser le phénomène névrotique aussi bien du point de vue réducteur que prospectif. Car, pour lui, le phénomène névrotique a une dimension finaliste et est orienté vers un objectif positif. Le sens de la névrose ne se réduit pas dans cette optique au maintien entêté de la maladie comme but en soi, puisque bien souvent la névrose oblige le malade à sortir de sa condition léthargique et à élargir les vues unilatérales de sa personnalité consciente, la cause même du phénomène névrotique, pour enfin permettre la réalisation de la totalité psychique, le soi. L'analysé qui désire guérir d'une névrose devra donc intégrer progressivement à son moi certains contenus de l'inconscient, qui ont été négligés ou ignorés trop longtemps, afin de retrouver un meilleur équilibre entre les pôles conscient et inconscient. Comme l'écrit Jung:

⁶³. C. G. Jung, L'Homme à la découverte de son âme, p. 267.

" Même si je juge et si chacun avec moi juge appropriée mon attitude consciente, l'inconscient peut, en effet, "être d'un autre avis". Cette contradiction est importante, notamment dans les cas de névrose, parce que l'inconscient est tout à fait capable de provoquer une quantité de troubles désagréables: actes manqués souvent lourds de conséquences, ou symptômes névrotiques. Ces troubles proviennent d'une dysharmonie entre "conscient" et "inconscient" ".⁶⁴

Dans l'approche jungienne, il est donc aussi important d'identifier la cause objective qui a provoqué la névrose que de comprendre dans quel but elle a eu lieu. On est ainsi amené à constater bien souvent que le motif principal du phénomène névrotique est de nous inciter à réaliser la totalité psychique en nous.

⁶⁴. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 72.

Se partie: L'intégration des contenus inconscients.

Lors du processus d'individuation, l'analyste jungien doit favoriser chez son patient l'apparition des archétypes, tout en veillant à ce que ce dernier ne soit pas submergé par les contenus inconscients. Le moi est un complexe psychique habituellement bien structuré, du fait de la continuité de sa conscience; il ne peut être radicalement transformé (et ne doit d'ailleurs surtout pas l'être), si l'on ne veut pas provoquer un déséquilibre psychologique chez le sujet. Dans le cas, par exemple, où le moi ne dispose pas de suffisamment d'énergie pour affronter l'intrusion massive des contenus inconscients, il peut être englouti par l'inconscient, ce qui provoque un affaiblissement et un abaissement de la conscience du moi. Si, par contre, la structure du complexe du moi est suffisamment forte pour faire face à l'émergence des énergies inconscientes sans être complètement détruite dans ses valeurs fondamentales, l'intégration peut se réaliser. Dans ce cas cependant, non seulement les contenus inconscients subissent d'importantes modifications mais également le moi. Evidemment celui-ci en tant que complexe conserve sa structure psychique intacte, mais il doit renoncer à la position privilégiée qu'il occupait jusqu'ici et se soumettre peu à peu à une conscience supérieure, c'est-à-dire à la structure de la psyché totale, le soi. (La personnalité consciente, avec ses vues unilatérales et égocentriques, réalise habituellement que l'ajout des contenus inconscients régénère et enrichit la personnalité consciente, ce qui favorise énormément, chez l'analysé, l'acceptation d'une telle transformation).

L'intégration des énergies refoulées de la psyché inconsciente au complexe du moi est donc une opération fort complexe et périlleuse, car l'émergence des contenus inconscients à la conscience, l'éclatement de la persona et l'abaissement de la force du moi peuvent occasionner chez le sujet un déséquilibre psychologique important. Toutefois, cet état de déséquilibre et

d'abaissement du niveau de conscience du moi rapproche les pôles conscient et inconscient et permet, par le truchement de l'activité autonome et instinctive de ce dernier, d'instaurer un meilleur équilibre si, évidemment, le complexe du moi est en mesure de comprendre et d'intégrer les contenus inconscients.

Dans le traitement thérapeutique jungien, chaque représentation archétypique doit ainsi être analysée et intégrée au champ de conscience du moi, car le sujet ne peut disposer librement de ses énergies inconscientes que s'il a appris à se distinguer d'elles. Le complexe du moi ne peut jouir, en effet, de sa pleine autonomie que s'il ne s'identifie pas avec l'un ou l'autre des pôles opposés. Il doit se maintenir constamment dans le juste milieu entre les contraires; ce qui n'est possible que s'il est devenu pleinement conscient de l'existence de l'un autant que de celle de l'autre. Comme Jung l'a clairement indiqué, il s'agit là d'une démarche fort exigeante qui peut parfois entraîner de durs sacrifices.

D'une part, l'analyste jungien doit donc veiller à ce que le patient ne s'identifie pas avec les énergies refoulées ou archaïques de l'inconscient, et d'autre part il doit s'assurer qu'il ne les fuit pas. S'il s'identifiait à ces énergies, il en serait aussitôt possédé et donnerait libre cours à sa nature pulsionnelle et instinctive. D'un autre côté, les fuir constituerait un refoulement. Ce qui est exigé de la part de l'analysé dans le processus d'individuation, c'est d'intégrer ces énergies à la conscience, c'est-à-dire de les rendre conscientes et de reconnaître leur réalité.

(" Jung entend par intrévation la mise en place consciente et moralement responsable des complexes inconscients dans l'ensemble

de la personnalité ")⁶⁵

Le sujet doit ainsi analyser rationnellement et éprouver émotionnellement les représentations archétypiques qui jaillissent des profondeurs de sa psyché, c'est-à-dire, les intégrer activement et consciemment, ou comme le précise Jung,

" ... leur faire face, les confronter en pleine conscience ".⁶⁶

Pour réaliser cette opération lors du processus d'individuation, il est absolument nécessaire que l'analysé extériorise de façon concrète, soit par exemple par la peinture ou la sculpture, les phantasmes qui l'habitent. Jung raconte dans Ma Vie qu'il se soumit lui-même à cette gymnastique psychique et qu'il se laissa aller consciemment aux impulsions de son No. 2, ce qui devait donner naissance, entre autres, au jeu de construction d'une agglomération.

" ... la construction ne représentait, dit-il, qu'un début. Elle déclenchait tout un courant de phantasmes que par la suite j'ai notés avec le plus grand soin (...) Chaque fois que, par la suite, il m'est arrivé de me sentir bloqué, je peignais ou je sculptais une pierre; et chaque fois, c'était un rite d'entrée qui amenait des pensées et des travaux ".⁶⁷

Afin de favoriser l'émergence des contenus inconscients à la conscience, Jung utilisa deux procédés distincts. Dans un premier temps, il veillait soigneusement à dessiner ou peindre

⁶⁵. M. L. von Franz, C. G. Jung, son mythe en note temps, p. 87.

⁶⁶. Y. Jacobi, La psychologie de C. G. Jung, p. 53.

⁶⁷. C. G. Jung, Ma Vie, p. 203.

ses rêves tous les matins puis, d'autre part, il élaborait des récits fictifs et s'efforçait de les développer toujours davantage en écrivant tout ce que lui inspirait son inconscient. Selon ses propres dires rapportés dans son ouvrage autobiographique, Ma Vie, il décida de se consacrer sérieusement à ces exercices d'imagination active le 12 décembre 1913.

Chaque représentation symbolique émergeant de l'inconscient devait être interprétée afin d'être comprise par la personnalité consciente; ensuite, chacune des informations issues de l'inconscient devait être soigneusement analysée afin de voir s'il était possible de l'objectiver et de l'incorporer à l'activité consciente. L'une des expériences les plus marquantes de Jung, relativement à l'exploration de son propre inconscient, fut probablement celle où il se posa un jour cette question: " Ce que je suis en train de faire est-ce réellement de la science? " Ce à quoi une voix de femme lui répondit intérieurement " C'est de l'art! " Jung raconte qu'il contesta énergiquement cette réponse mais la voix féminine maintint ses dires, après quoi ils échangèrent ensemble un moment. Cette expérience lui fit réaliser qu'il y avait dans les profondeurs de sa psyché une sous-personnalité féminine autonome. Il l'appela son anima.

Avec le temps, il réalisa que les idées soutenues par l'anima n'étaient pas toujours vraies et une longue confrontation avec elle lui révéla qu'elle pouvait exercer une influence aussi bien positive que négative.

Pour en revenir à l'utilisation du dessin et de la peinture dans le traitement analytique, Jung ajoute qu'il n'utilise pas ces médiums uniquement pour faire émerger les contenus de l'inconscient mais aussi pour les maîtriser. Par exemple, si un patient est obsédé par une image mentale quelconque, l'analyste lui propose habituellement d'objectiver cette image en la dessinant ou en la peignant; elle perd ainsi progressivement de

son aspect terrifiant et, après un certain temps, le sujet peut parvenir à la maîtriser parfaitement.

L'utilisation de ces différents médiums d'expression artistiques (peinture, sculpture, etc.) permet également de stimuler une attitude active chez le patient. Comme l'explique Jung dans La Guérison psychologique:

" Par la reproduction imagée, il (le patient) passe à l'activité; représentant effectivement les images qu'il a perçues tout d'abord passivement, il accomplit ainsi une démarche qui est celle d'un acte personnel. Non seulement il en parle, mais il les inscrit dans un acte du moi. (...) En outre, prêter une forme matérielle à l'image oblige à considérer attentivement chacune de ses parties, qui pourront de la sorte développer pleinement leur force évocatrice ".⁶⁸

Cette technique d'expression imagée permet donc d'objectiver le fantasme inconscient et de lui donner plus de substance en lui prêtant une forme concrète. En fait, ces images intérieures auxquelles le sujet a donné une forme extérieure possèdent un pouvoir certain qu'il est bien difficile d'évaluer, souligne Jung.

Ainsi, le sujet qui a réussi à produire mentalement une image symbolique pouvant le soustraire à un état d'anxiété, apprendra à recourir à cette représentation chaque fois que son état psychique se détériore. Cela constitue un moyen technique d'une valeur exceptionnelle permettant au patient d'acquérir une plus grande autonomie, et une maturité psychologique plus marquée. Celui-ci peut alors développer un meilleur fonctionne-

⁶⁸. C. G. Jung, La Guérison psychologique, p. 123.

ment psychique grâce à l'utilisation de son imagination créatrice et ne plus se voir soumis aux caprices de ses énergies inconscientes, ou encore, au savoir technique de son thérapeute.

Jung précise toutefois que la production plastique d'une image intérieure ne saurait à elle seule permettre l'intégration des contenus inconscients. Le processus d'individuation nécessite également un travail synthétique d'interprétation, c'est-à-dire une analyse à la fois intellectuelle et émotionnelle des images symboliques qui puisse les intégrer à la personnalité consciente d'une façon rationnelle et morale.

L'imagination active est la principale technique que Jung a développée pour objectiver les éléments de la psyché inconsciente. Elle rend possible une transformation psychique intégrale autant sur le plan intellectuel qu'émotionnel; ce qui constitue le but même de la confrontation entre les pôles psychiques conscient et inconscient. Si cette transformation n'a pas lieu, les contenus inconscients continuent d'exercer une forte influence sur la personnalité consciente en imposant, par exemple, des symptômes névrotiques de toute sorte.

Ce qui apparaît essentiel dans le processus d'imagination active, c'est d'abord que le sujet s'implique totalement vis-à-vis de ses fantasmes sur le plan émotionnel, pour ensuite - et ce dans la mesure du possible - essayer d'en retirer une claire compréhension intellectuelle. Ce n'est donc pas la compréhension intellectuelle des représentations symboliques qu'il faut privilégier dans une telle approche mais plutôt la saisie émotionnelle des contenus inconscients. Car pour que la transformation puisse se réaliser, le plus important n'est pas d'avoir la compréhension intellectuelle des fantasmes inconscients que peut procurer une analyse rationnelle, mais plutôt d'expérimenter mentalement et émotionnellement les énergies de la psyché inconsciente. Jung entend par là une expérience dans laquelle le

sujet n'adopte pas une attitude passive à l'endroit de ces fantasmes mais plutôt une attitude active, où le sujet peut s'impliquer en toute connaissance de cause face aux personnifications de son fantasme. Cette confrontation psychique avec les contenus inconscients exige de la part du sujet une grande rectitude morale et une conscience fermement établie, capable de résister aux assauts des énergies inconscientes tout en pouvant éventuellement composer avec elles.

Afin de différencier les éléments conscients des éléments inconscients de la psyché, il faut généralement isoler ces derniers en les personnifiant. Une fois cette première étape réalisée, il suffit d'établir la relation entre la personnalité consciente et les différentes personnifications de l'inconscient. Ce n'est que de la sorte que l'on peut priver les contenus inconscients de leur potentiel énergétique et ainsi mettre un terme à l'influence qu'ils exercent sur la psyché consciente. Le patient qui réussit à personnifier son anima, par exemple, en retire en général de grands bénéfices. En effet, la réalité psychique de l'anima se voit reconnue et acceptée par le moi et, dès lors, une relation entre celui-ci et l'anima peut s'élaborer progressivement, permettant une meilleure intégration des contenus inconscients à la conscience.

Comme l'explique clairement Jung:

" La psyché n'étant en rien une unité, mais étant faite d'un assemblage de complexes contradictoires, nous n'avons guère de peine à réaliser la dissociation nécessaire à la confrontation dialectique avec l'anima. Tout l'art de ce dialogue intime consiste à laisser parler, à laisser accéder à la "verbalisation" le partenaire invisible, à mettre en quelque sorte à sa disposition momentanément les mécanismes de l'expres-

sion, sans nous laisser accabler par le dégoût que l'on ressent naturellement vis-à-vis de soi-même au cours de cette procédure qui semble un jeu d'une absurdité sans limite, et sans non plus succomber aux doutes qui nous assaillent à propos de l'"authenticité" des paroles de l'interlocuteur intérieur".⁶⁹

Jung insiste particulièrement sur ce dernier point technique car, selon lui, le sujet est habituellement porté à s'identifier avec ses pensées inconscientes et à s'en croire l'unique auteur.

Comme je l'ai déjà mentionné, il faut donc faire montre d'une grande rectitude morale et d'une objectivité peu commune pour permettre à notre face obscure de se manifester librement dans une activité psychique perceptible. Les résistances psychologiques que l'on rencontre chez le sujet qui se livre à une telle exploration de son monde intérieur sont grandes, car la personnalité consciente a tendance à diriger l'activité psychique dans des voies unilatérales et à refouler tout élément psychique inconscient qui pourrait contrecarrer ses vues personnelles. Pour cette raison, le moi peut ne pas être intéressé à découvrir certains contenus inconscients et à les intégrer à son champ de conscience. Le sujet peut ainsi craindre de s'avouer, ainsi qu'à son entourage, certaines vérités "souterraines" qui, reconnues, pourraient alors mettre en péril sa perception coutumière des choses. Comme l'écrit si bien Jung, dans Dialectique du Moi et de l'inconscient, :

" ... il faut bien avouer que le peur de "l'autre côté" est fondée dans la mesure où notre conception rationnelle des choses, avec ses sécurités morales et scientifiques,

⁶⁹. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 178-179.

auxquelles on s'accroche avec tant de passion (précisément parce qu'elles sont douteuses) se trouve ébranlée par les données qui proviennent de "l'autre côté" ".⁷⁰

Il arrive souvent qu'au cours d'un violent affect le sujet manifeste spontanément les vérités "refoulées" de la psyché inconsciente. C'est pourquoi il est généralement recommandé dans une analyse jungienne d'exploiter à fond ces moments privilégiés où les émotions inconscientes font irruption dans la conscience pour permettre à l'inconscient de s'exprimer librement et de défendre son point de vue. L'analysé doit alors apprendre à développer sa capacité de communication avec soi-même en se laissant guider par l'affect manifesté et en suspendant momentanément envers celui-ci toute forme de jugement critique. Après cette première opération, et l'affect inconscient ayant été identifié, le sujet doit considérer d'un oeil critique son contenu comme s'il s'agissait d'opinions émises par une personne qui lui est affectivement proche.

Les contenus inconscients, précise Jung, influencent d'autant plus le comportement du sujet qu'ils échappent au contrôle de la conscience. Aussi, pour l'analysé qui vise à progresser sur la voie de l'individuation, est-il nécessaire d'apprendre à identifier les différentes énergies qui peuplent son inconscient afin d'objectiver les éléments psychiques qui peuvent être à l'origine de certaines réactions comportementales nuisibles et de se libérer de leur emprise; ce qui constitue, à vrai dire, la meilleure protection dont le sujet peut bénéficier contre les forces invisibles qui l'habitent.

Ce travail d'intégration ne peut toutefois se réaliser qu'en tenant compte de la double réalité de la psyché, dans ses aspects

⁷⁰. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 182.

intérieur et extérieur; ce qui exige évidemment le développement d'une double capacité d'adaptation au monde interne et externe permettant d'assumer les conflits entre les pôles conscient et inconscient.

Autrement dit, tant que l'analysé n'a pas différencié et intégré à la conscience les différents aspects de son inconscient, il peut être "possédé" par des énergies inconscientes refoulées. Par exemple, tant que l'homme n'a pas intégré son anima, tout son comportement peut être influencé par les aspects négatifs de celle-ci. (Dans ce cas, si les contenus de la psyché inconsciente ne sont pas intégrés à la conscience, on constate en général une activité négative et une personnification de l'anima qui révèlent son autonomie. Cette autonomie, de nature structurale, peut s'atténuer et même complètement disparaître si la personnalité consciente reconnaît sa réalité psychologique et s'y confronte. Toutefois, si cela n'est pas le cas et que la personnalité consciente, par crainte ou entêtement, se refuse à admettre la réalité de l'anima, celle-ci peut amplifier démesurément son autonomie, occasionnant de violentes tensions conflictuelles entre les pôles conscient et inconscient de la psyché).

Illustrons ce fait par un exemple cité par Jung dans son ouvrage Dialectique du Moi et de l'inconscient. Il s'agit du fantasme d'un jeune homme qui regarde passivement sa fiancée s'aventurer sur un fleuve gelé, puis tomber subitement dans une crevasse pour finalement disparaître sous les glaces. Dans les faits, ce patient souffre de dépression. Il se croit grandement diminué de par son hérédité et pense que son cerveau est atteint de dégénérescence. Le sujet n'offre aucune résistance à ces représentations dépressives qui proviennent de son activité inconsciente et les accepte d'emblée. Et bien qu'il soit intellectuellement informé des mécanismes inconscients qui alimentent de tels fantasmes, et en reconnaisse lui-même le nonsens, il ne peut s'y soustraire.

Dans un pareil cas, rappelle Jung, il faut permettre à la face obscure de la psyché de s'exprimer librement (c'est d'ailleurs exactement ce que représente l'exemple cité plus haut).

Car il n'est pas rare de retrouver chez le sujet dépressif, un fort potentiel énergétique accumulé dans la psyché inconsciente. Tout semble se passer comme si l'inconscient pouvait retirer l'énergie psychique qui se trouve dans la conscience même du sujet et en disposer librement, provoquant ainsi une dépression au sens où l'entendait Janet, c'est-à-dire, un "abaissement du niveau mental".

L'utilisation de l'imagination active s'avère ici d'une grande utilité, car elle permet de libérer l'excès d'énergie emmagasinée dans la psyché inconsciente en donnant à cette dernière la possibilité de laisser émerger à la conscience les images fantasmatiques qui contiennent la libido déjà subtilisée au Moi. Il s'agit là d'une opération fort difficile qui demande une grande rectitude morale.

" Une telle attitude n'a rien à voir avec le laisser-aller à une humeur instable et capricieuse si caractéristique de la névrose; c'est même le contraire d'un abandon; (...) c'est au contraire une tâche difficile qui exige le grand effort de conserver son objectivité en dépit des séductions du caprice: on transforme ainsi l'humeur en objet observable, au lieu de la laisser s'emparer du sujet qu'elle domine. Le malade aura à faire en sorte que son état d'âme dialogue avec lui; son humeur devra lui révéler et lui préciser comment et de quoi elle est faite, et en fonction de quelles analogies fantasmatiques on pourrait tenter

de la cerner et de la décrire ".⁷¹

Pour reprendre l'exemple cité plus haut, on constate que l'analysé a réussi à traduire un vécu émotionnel en une représentation symbolique parce qu'il a pu conserver une attitude objective envers son monde intérieur. Si cela n'avait pas été le cas, au lieu de percevoir clairement la teneur de ses émotions, le sujet aurait été encore une fois assujéti à son humeur dépressive. En permettant à son inconscient de s'exprimer librement au travers d'un fantasme, il peut lui soustraire une certaine quantité d'énergie psychique et transmettre celle-ci à un élément psychique conscient.

Toutefois, pour réaliser une pleine intégration des contenus inconscients, le sujet doit apprendre à s'impliquer totalement dans son fantasme sous la forme d'une participation active et non pas simplement adopter une attitude de neutralité en observant et subissant passivement son activité inconsciente comme c'est malheureusement le cas dans l'exemple cité plus haut. En s'engageant activement dans son fantasme, le sujet se comporte comme s'il considérait objectivement le produit de son activité imaginaire et reconnaissait par là la réalité psychologique absolue de l'inconscient.

Ce processus d'intégration a l'avantage de rééquilibrer et d'enrichir les vues unilatérales de la personnalité consciente en y joignant les vues irrationnelles de la psyché inconsciente.

Comme je l'ai déjà indiqué, le fantasme cité plus haut coïncidait dans la réalité avec un état dépressif. Mais quel sens doit-on attribuer à un tel produit de l'imagination? Ou plus précisément, doit-on favoriser une interprétation du sujet

⁷¹. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 208-209.

ou de l'objet à l'endroit de ce fantasme? Dans la réalité, la fiancée du sujet représente son unique contact émotionnel lui permettant de conserver un certain équilibre psychologique dans ses relations affectives avec le monde. La disparition de celle-ci "sous les glaces" pourrait donc signifier pour le sujet la perte de ce dernier contact émotionnel avec le monde et du fait même, une détérioration considérable de sa situation sociale et psychologique. Telle est la première interprétation possible au niveau de l'objet. D'autre part, la fiancée est aussi la personnification de l'anima du sujet, c'est-à-dire le symbole qui le relie à l'activité de sa psyché inconsciente. Dans cette perspective, le fantasme illustrerait plutôt le fait que son anima sombre dans les tréfonds de la psyché sans que le sujet n'intervienne d'aucune façon pour remédier à cette situation dramatique. Jung privilégie cette dernière interprétation au niveau du sujet en expliquant que ce patient appartient au type introverti,

" ... dont l'être au monde et dont
les rapports avec le monde sont
régulés par des facteurs intérieurs
".⁷²

Ce fragment d'imagination active illustre donc l'activité négative de la psyché inconsciente qui soustrait la libido à la personnalité consciente, laissant cette dernière comme privée et vidée d'énergie psychique. En objectivant cette activité destructrice de l'inconscient sous forme d'une représentation imagée, on empêche l'énergie psychique d'échapper totalement à l'activité introspective et de demeurer cachée. Toutefois, si le patient s'était impliqué activement dans son fantasme, il aurait peut-être pu s'accaparer de la libido qui s'y trouvait véhiculée. Si cela avait été le cas, le moi aurait retrouvé de sa vitalité et aurait disposé d'une plus grande fermeté pour parlementer avec

⁷². C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 214.

son inconscient.

Ainsi, en participant activement aux productions fatasmatiques de l'inconscient, le moi peut bénéficier d'un enrichissement énergétique considérable (de multiples éléments inconscients devenant conscients) et d'une diminution marquée de l'emprise négative de l'inconscient sur la personnalité consciente.

" Dans la mesure où le malade se met à participer diligemment à son activité fantasmatique, l'image personnifiant l'anima et l'animus disparaîtra: elle se transforme en fonction de relation entre le conscient et l'inconscient. Par contre, si les teneurs inconscientes (précisément de tels fantasmes) ne sont pas perçues, comprises, digérées, en bref intégrées et "réalisées" par le sujet, il s'ensuit une activité négative et une personnification de l'anima et de l'animus qui marquent leur autonomie ".⁷³

Par ce processus d'intégration des contenus inconscients, l'anima et l'animus perdent donc progressivement leur aspect négatif sous la forme de complexes autonomes, afin de permettre, en tant que fonctions psychologiques, une meilleure communication entre les pôles inconscient et conscient de la psyché. De la sorte, le sujet individué retrouve un meilleur équilibre et la maîtrise de lui-même.

⁷³. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 228-229.

CONCLUSION.

Au terme de cette étude, je reprendrai systématiquement les différentes étapes du processus d'individuation telles que je les ai déjà décrites mais en m'attardant cette fois-ci plus spécifiquement à l'analyse des raisons d'une telle ordonnance dans l'apparition des différentes composantes du processus d'individuation, soit la persona, l'ombre, l'anima, l'animus et enfin le soi.

Reprenons donc l'analyse des différentes étapes du processus d'individuation en commençant par la persona. Nous avons déjà vu que celle-ci correspondait à l'attitude extérieure du sujet. Cela peut sans doute expliquer en partie pourquoi son identification puis son intégration au complexe du moi constitue la première étape du processus d'individuation. Car cette opération, qui consiste à faire comprendre au sujet que son rôle social et son identité propre sont deux choses fort différentes, est généralement facile à réaliser. D'ailleurs, Jung explique à ce propos que le sujet occidental semble si familier avec cet aspect de sa personnalité qu'il peut parfois favoriser à l'excès ses relations avec le monde extérieur au détriment de sa réalité intérieure.

Pour ce qui est de l'ombre, les choses se compliquent un peu du fait que cet archétype appartient au domaine de la psyché inconsciente. L'acceptation de ce côté obscur de la personnalité (qui renferme certains contenus psychiques jugés répréhensibles) par le sujet habitué à s'identifier à une persona socialement gratifiante ne se réalise pas toujours sans difficulté.

Toutefois, l'ombre (le premier archétype que nous découvrons dans l'exploration de la psyché inconsciente) est habituellement plus facile à identifier que l'anima ou l'animus. Cela s'explique en partie du fait que l'ombre est plus proche des contenus du moi,

et d'autre part, que notre éducation et les règles morales de notre société nous ont déjà confrontés avec notre face obscure et nous obligent d'une certaine façon à la reconnaître comme nôtre.

L'identification de l'anima et de l'animus, comme je viens de le mentionner, s'avèrent donc plus difficiles que celle de l'ombre et cela peut s'expliquer en grande partie par une attitude consciente défavorable à l'endroit de l'activité inconsciente. Comme l'a écrit Jung dans son ouvrage Dialectique du Moi et de l'inconscient: " Pour celui dont la vie se limite aux plans de la persona en s'identifiant avec elle, la perspective de l'existence des réalités intérieures semble naturellement totalement inconcevable (...) Or l'acceptation sans réserve des données que constituent les réalités intérieures est naturellement la condition sine qua non, le préalable indispensable de toute prise en considération sérieuse du problème de l'anima." ⁷⁴

Je pense que cette remarque de Jung concernant la reconnaissance de la réalité psychique intérieure, est valable pour tout contenu psychique inconscient et en particulier pour l'anima et l'animus. S'il est si difficile d'identifier ces derniers archétypes c'est donc probablement parce que nous avons énormément de difficulté à admettre l'existence objective d'une réalité intérieure au même titre que la réalité extérieure qui nous entoure.

Pour reconnaître et prendre conscience de l'anima ou de l'animus, il faut nécessairement les objectiver, c'est-à-dire les personnaliser en les considérant sous un mode personnel comme des entités psychiques autonomes, ce qui ne manquera pas de susciter de fortes résistances chez le sujet qui privilégie une approche strictement rationnelle l'autorisant à penser qu'il est toujours l'auteur des pensées et des fantasmes qui l'habitent.

⁷⁴. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 173-174.

Enfin, en ce qui concerne l'identification du soi, il semble impossible d'en cerner la complète réalité, ni d'en connaître la véritable nature du fait qu'il est un archétype transcendant le complexe du moi. Voilà sans doute pourquoi l'apparition de cet archétype central de la psyché humaine, qui unit les pôles conscient et inconscient, se situe au terme du processus d'individuation. " ... car nous ne pouvons absolument rien dire, écrit Jung, des contenus du Soi. Le Moi est le seul contenu du Soi que nous puissions connaître (...) Il me semble que les possibilités de constatations psychologiques arrivent ici à leur terme extrême, car l'idée d'un Soi est déjà elle-même un postulat transcendant, psychologiquement légitime, mais qui échappe à toute tentative de preuve scientifique ".⁷⁵

⁷⁵. C. G. Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, p. 259.

Bibliographie

- BAUDOUIN, Charles, L'oeuvre de Jung, Payot, Paris, 1975 coll. P.B.P., 390p.
- FRANZ, M.L. von, C. G. Jung, Son mythe en notre temps, Buchet/Chastel, Paris, 1975, 345p.
- L'ombre et le mal dans les contes de fées, La Fontaine de Pierre, Paris, 1980, 460p.
- ELLENBERGER, H-F., A la découverte de l'inconscient, Simep-Editions, Villeurbanne, 1974, 759p.
- JACOBI, Yolande, La psychologie de C. G. Jung, Editions du Mont-Blanc, Genève, 1964. Coll. Action et Pensée, 259p.
- JUNG, C. G., Dialectique du Moi et de l'inconscient, Traduction et annotations du Dr. Roland Cahen, Editions Gallimard, Paris, 1986, Coll. Folio/Essais, 287p.
- L'énergétique psychique, Préface et traduction d'Yves Le Lay, Librairie de l'Université, Genève et Buchet/Chastel, Paris, 3e édition, 1981.
- La Guérison psychologique, Préface et adaptation du Dr. Roland Cahen, Librairie de l'Université, Genève et Buchet/Chastel, Paris, 1983, 3e édition, 1976.
- L'homme à la découverte de son âme, Préface et adaptation du Dr. Roland Cahen, Albin Michel, Paris, 1987, 352p.

L'Homme et ses symboles, Robert Laffont, Paris, 1983, 320p.

Ma Vie. Souvenirs, rêves et pensées recueillis par Aniéla Jaffé. Traduction du Dr. Roland Cahen et Yves Le Lay, Gallimard, Paris, 1973, Coll. Témoins, 532p.

Présent et Avenir, Préface, traduction et annotations du Dr. Roland Cahen, Editions Buchet/Chastel, Paris, 1962

Psychologie et Alchimie. Traduction d'Henri Pernet et du Dr. Roland Cahen, Buchet/Chastel, Paris, 1970.

Psychologie et Education, Traduction d'Yves Le Lay, Editions Buchet/Chastel, Paris, 1963

Psychologie et Religion, Traduction de M. Bernson et G. Cahen, Editions Buchet/Chastel, Paris, 1960.

Les Racines de la conscience, Traduction d'Yves Le Lay, Buchet/Chastel, Paris, 1971.

Types psychologiques, Préface et traduction d'Yves Le Lay, Librairie de l'Université, Georg et Cie S.A., Genève, Paris, 5e édition, 1983.

C. G. Jung et Ch. Kerényi, Introduction à l'essence de la mythologie, Payot, Paris, 1968, 249p.