

## Le shadow working

Encore une expression à la mode, en anglais, etc. Bref cette fois il ne s'agit pas de travail au noir, d'œuvre au noir, d'ombrer un dessin, non, il s'agit de « travailler sur notre part d'ombre intérieure ».

L'idée de soigner des blessures passées pour aller vers un présent plus riche en sens et en vitalité est tenante. C'est celle qui me fait vivre moi, psychologue. Je n'ai donc rien contre le fait que parfois il soit intéressant ou nécessaire de se confronter à l'obscurité. Toutefois l'idée d'une personne sans zones d'ombres n'est pas tentante... C'est parce-que nous avons des tiraillements, des contradictions, des failles **que nous sommes contraints à la réflexion et à la complexité**. Prenez les personnages de roman, ceux qui sont intéressants sont toujours un peu noir, « torturés », pris entre deux éclairages opposés d'une situation. Les héros manichéens sont vite insupportables à tous saufs aux enfants incapables de « se mettre à la place de ».

Une autre réflexion qui me vient est que l'ombre et la lumière vont ensemble. L'ombre met la lumière en valeur. La lumière crée les ombres. De la même façon nous ne pouvons pas nous séparer de notre vécu passé, des épreuves, des failles. Ils font partie de nous et ont participé à créer la personne que nous sommes aujourd'hui. Nos forces, nos stratégies, nos valeurs sont « nées » des épreuves traversées. Les traces encore présentes des souffrances passées donnent à chacun de la personnalité, de l'individualité. Une fois débarrassé de tout ce qui frotte ou est douloureux, il reste une intelligence sans relief, sans imagination, sans question. Une personne prédictible, sans singularité, ni intérêt, mais **sans souffrance**. C'est un état confortable. Toutefois il convient de se rappeler que la souffrance (l'insatisfaction/l'inconfort) est le moteur de la vie.

Nous faisons souvent référence à l'ombre comme à quelque chose qui fait peur. Cela nous rappelle notre enfance avec dans l'ombre les araignées, les monstres et les choses cachées. Toutefois, cacher quelque chose peut avoir pour objectif de le protéger. L'ombre abrite d'un rayonnement intense et brûlant, les résistants étaient cachés par la population, etc. Et si pour notre esprit c'était la même chose ? Ce qui est caché est, peut-être, un trésor à protéger, une chose fragile qui serait détruite par son exposition à la lumière... Ou bien sur un monstre qui hante nos cavernes intérieures. Celui qui enquête sur sa part d'ombre n'est donc pas certain de ce que sa lumière détruira : le tigre à dents de sabre ou les fragiles peintures rupestres.

Nous avons coutume de valoriser le jour et de craindre la nuit. Mais quand la lumière est dureté et intransigeance, l'obscurité peut se faire accueillante. L'ombre est alors synonyme de douceur et de repos. L'idée d'un travail sur nos zones d'ombre est intéressante. Il ne s'agit pas de « nettoyer » ou de « se débarrasser » d'elles. Au contraire, l'exploration de ces écosystèmes obscurs doit se faire avec prudence et respect.