

Le « shadow work », la nouvelle tendance du développement personnel

Pour avancer, il faudrait aller à la rencontre des parts les plus sombres de soi, disent les promoteurs de cette nouvelle tendance.

🔒 Article réservé aux abonnés



Journaliste au pôle Economie
Par Mathieu Colinet

Publié le 11/05/2024 à 00:00 | Temps de lecture: 5 min 🕒

C'est l'une des dernières tendances au cœur de ce large mouvement du développement personnel : le *shadow work*. Une vague relativement puissante si l'on en juge par le nombre de contenus qui y font référence sur les réseaux sociaux actuellement. Certains en apparence sérieux et renvoyant plus ou moins directement à des livres écrits sur le sujet – comme celui du docteur en psychologie Emeric Lebreton. Et d'autres plus « évanescents » tout de même, évoquant sur un mode presque spirituel ces « forces obscures » tapies en chacun de nous. Dans un cas comme dans l'autre, cela dit, une même idée domine : ne pas s'intéresser aux parts de soi les plus sombres, ce serait faire fausse route ; pour « avancer », il faudrait même, au contraire, en prendre toute la mesure.

Cette montée en puissance du *shadow work* constitue une petite rupture dans le monde du développement personnel. Lui si habitué à appliquer un regard plein de positivité sur les personnes comme sur les choses. « Ce côté Bisounours montre assez vite ses limites », affirme Marie-Pascale Noël, psychologue et animatrice de groupes de développement personnel. « C'est pour cela que ce qui relève du *shadow work* peut être intéressant. Avec, précisément, comme prise de conscience initiale pour chacun, le fait que même si on voulait être parfait, on ne le pourrait pas. »

Le *shadow work* va donc consister pour une personne à aller à la rencontre de ses facettes les plus sombres : colère, rage, désirs inavoués, jalousie... Et à tenter de les explorer. « L'idée, c'est vraiment d'observer ce qui se passe en soi, y compris ce dont on n'est pas très fier et qu'on n'a jamais voulu regarder », explique Marie-Pascale Noël, qui pratique ce genre d'approche avec ses patients ou au sein des groupes qu'elle anime. « On peut alors prendre conscience de blessures, de conditionnements ainsi que de la façon dont ceux-ci jouent sur nos perceptions et nous limitent. Y parvenir, cela permet ensuite de mieux accepter ce qu'on est, de mieux accepter les autres. Mais aussi de se libérer de certaines choses, d'opérer des réorientations et, par conséquent, de rayonner davantage, en quelque sorte. »

Pour réaliser cette exploration de soi, les promoteurs du *shadow work* pointent, selon les cas, une série de moyens comme l'hypnose, la méditation, l'art ou des méthodes d'analyse des émotions et des pensées. Certains recommandent, en outre, la tenue d'un *shadow journal*, support où on « dépose » via un exercice d'écriture quotidienne les fruits de cette vaste quête.

Des origines « nobles »

A ceux qui en entendent parler pour la première fois, le *shadow work* peut rester assez mystérieux. Pour les rassurer, ses adeptes aiment souvent rappeler que ce travail d'observation des parts les plus obscures trouve ses racines dans les théories de Carl Gustav Jung (1875-1961), un des pères de la psychologie analytique. « Ce dernier a, il est vrai, conceptualisé l'ombre », explique Patrick De Neuter, professeur émérite à l'UCLouvain et psychanalyste. « Il la définit comme un élément de la psyché, une partie souvent ignorée au sein de celle-ci. Cette ombre se rapproche de l'inconscient théorisé par Sigmund Freud – dont Jung fut un des disciples avant de s'en écarter. Mais avec une différence majeure : l'ombre est accessible à une certaine conscience ; pas l'inconscient, composé de pensées, de pulsions, de fantasmes refoulés, et donc inaccessibles en l'état à l'individu. »

Davantage que des liens de parenté, le *shadow work* peut sans doute faire valoir une place au sein de pratiques psychothérapeutiques. En effet, un certain nombre d'entre elles s'attachent à explorer les aspects les plus sombres de l'individu. « C'est le cas, en tout cas, des psychothérapies dites "analytiques" qui s'appuient sur des éléments de la théorie et de la pratique de la psychanalyse », indique Patrick De Neuter.

Mais c'est vrai plus largement encore sans doute, comme l'affirme Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine. « Pour un certain nombre de problèmes, il est important dans le cadre d'une psychothérapie de ne pas traiter seulement leurs symptômes, mais de s'attacher également à leurs origines. Ce qui signifie souvent s'intéresser aux parts plus sombres chez un patient. »

Une démarche à mener seul ?

Cela étant dit, comme il est popularisé et « vendu » aujourd'hui, le *shadow work* prend souvent la forme de démarche menée en « solitaire », en dehors d'un suivi thérapeutique, donc. Une « évolution » qui n'est pas sans poser alors des questions, selon les spécialistes.


« Je ne dis pas qu'explorer ses parts sombres par le biais d'un exercice d'écriture n'est pas susceptible d'apporter de l'apaisement », affirme Evelyne Josse. « Pour autant, est-ce que c'est thérapeutique ? J'ai des doutes tout de même. Pour que cela le soit, il ne faut pas seulement prendre conscience de ce qu'on a de plus obscur, il faut aussi travailler tout cela. Ce qui ne peut se faire que dans le cadre d'une démarche accompagnée. »

« En effet, être accompagné me semble important, en tout cas au commencement de la démarche », abonde Marie-Pascale Noël. « L'altérité, c'est souvent ce qui va permettre à quelqu'un d'identifier un mécanisme de pensée comme étant le sien et pas celui d'un autre, de construire une espèce de processus de réflexivité. »

Tentée « en solitaire », cette exploration de ses facettes les plus sombres peut aussi exposer à certains risques. D'où là aussi l'intérêt selon les spécialistes de se faire accompagner.

« Une écoute aidante et sécurisante d'un tiers bien formé me semble nécessaire, le risque étant pour une personne qui irait vers ses parts obscures d'être débordée finalement par celles-ci », affirme Patrick De Neuter.

Evelyne Josse ne dit pas autre chose : « Si remonter à la surface ses parts d'ombre peut être très thérapeutique, cela peut aussi altérer un équilibre psychologique précaire chez les personnes les plus fragiles. Il faut donc toujours veiller à faire cela dans un cadre sécurisant. »

 Le «shadow work», la nouvelle
tendance du développement
personnel