



École d'art thérapie - Catherine Jenny
8 rue Renouvier - 67600 Sélestat
catherinejenny@ecole-art-therapie.fr
+33(0) 6 81 59 27 31

SUR LES ARCHÉTYPES

Converser avec les archétypes

En Grèce Platon affirmait l'existence des archétypes, sa vision philosophique était que les archétypes ne sont pas des abstractions conceptuelles créées par l'être humain, mais que ces formes possèdent une qualité d'être, un degré de réalité supérieur à celui du monde matériel. Les archétypes platoniciens forment le monde, mais résident au-delà de celui-ci. Ils se manifestent dans le temps tout en étant intemporels. Ils constituent l'essence voilée des choses. Platon aurait considéré les dieux et les déesses de la tradition grecque comme des symboles de modèles universels d'émotions. Il voyait Éros, le dieu grec de l'amour, comme un archétype complexe et multidimensionnel qui, sur le plan physique, se manifeste dans l'instinct sexuel, mais à des niveaux supérieurs, stimule la passion du philosophe pour la beauté et la sagesse intellectuelles, et culmine dans la vision mystique de l'éternel, ultime source de toute beauté.

C.G. Jung a été le premier à explorer en profondeur la nature et le rôle des archétypes universels dans la conscience humaine. « La psyché n'est pas née d'hier, écrit-il, et son ascendance remonte à des millions d'années. La conscience individuelle n'est que la fleur et le fruit d'une saison, jaillie de l'éternel rhizome souterrain. »

Jung définissait les archétypes comme « des formes définies de la psyché qui semblent être présentes en tout temps et en tous lieux ».

Joseph Campbell, le mythologue américain, disciple de Jung affirme : « comme les archétypes ou normes du mythe sont communs à l'espèce humaine, ils constituent intrinsèquement des façons d'exprimer... des besoins, des instincts, des potentiels communs aux humains ».

De nombreux auteurs ont apporté une contribution immense à ce vaste sujet : Clarissa Pinkola Estès (Femmes qui courent avec les loups), Robert Bly (l'homme sauvage et l'enfant), Jean Shinoda Bolen (Artémis, l'esprit indomptable en chaque femme). Tous, ils ont puisé à une même réserve et apparemment illimitée de mythes, de contes de toutes les cultures du monde. Ces auteurs ont identifié des centaines de modèles archétypaux anciens et universels.

Nos missions de vie, ou contrats sacrés sont soutenus par un système de douze archétypes. Il vaut peut-être mieux envisager ces derniers comme des compagnons intimes. Vu du cœur ils sont suffisamment personnels pour qu'on s'en fasse des compagnons. Vu de l'esprit, ce sont des modèles impersonnels et symboliques qui servent à déployer l'organisation énergétique de notre évolution personnelle.

Travailler ses modèles archétypaux est sans doute la meilleure façon de prendre conscience de soi, des effets de ses actions et de la nécessité de faire chaque jour, des choix intelligents.

Les archétypes de la survie

Nous avons 4 archétypes de la survie : l'enfant, la victime, la prostituée, le saboteur.

Notre réalité est que notre caractère et notre personnalité se forment durant l'enfance, par une combinaison de la nature et de la culture. Durant les deux premières décennies nous nous promettons de nous protéger et d'assurer notre survie. C'est notre premier contrat.

Au cours de nos premières années, nous prenons conscience du fait que la qualité de notre vie matérielle dépend de notre sentiment de pouvoir personnel, de notre capacité de survie. Bien avant notre pouvoir émotionnel et spirituel, nous devons engager notre pouvoir personnel dans le monde matériel. Et nous commençons également à comprendre que nous devons affronter des questions d'ordre moral sous peine d'en subir les conséquences.

En affrontant le monde physique et les choix moraux qui s'y présentent, nous développons notre estime de nous-même. C'est le commencement de la maturité spirituelle.

Les quatre archétypes primaires symbolisent nos principales épreuves dans la vie et notre façon d'y survivre. Ensemble ils représentent les questions, les peurs et les faiblesses qui nous incitent à développer la force de notre âme dans le monde matériel. Ils peuvent également représenter des forces spirituelles. Ces quatre archétypes ressemblent aux quatre pattes d'une table sur laquelle se trouverait notre Contrat sacré. Ces pattes représentent notre relation au sol qui nous porte et à l'énergie universelle qui soutient notre vie.

Si nous ignorons les énergies archétypales qui nous influencent, nous sommes plus susceptibles d'agir par insécurité et d'être sur la défensive. En demeurant sensibles aux énergies archétypales, nous restons en relation avec notre divinité et notre potentiel et avec le monde quotidien. Grâce à la connaissance de nos archétypes, nous pouvons trouver notre Voie du Milieu, celle de notre contrat sacré.



École d'art thérapie - Catherine Jenny
8 rue Renouvier - 67600 Sélestat
catherinejenny@ecole-art-therapie.fr
+33(0) 6 81 59 27 31

L'Enfant, gardien de l'innocence

L'archétype de l'enfant est notre point de départ. Il est facile de nous identifier à lui. Cet archétype établit nos façons de percevoir la vie, la sécurité, l'affection, la loyauté et la famille.

Parmi ses nombreux aspects on peut retrouver : L'Enfant Blessé, l'Enfant Abandonné, ou Orphelin, l'Enfant Dépendant, l'Enfant Innocent, l'Enfant Thérapeute, l'enfant Naturel, l'Enfant Divin...

Ces énergies peuvent émerger en réaction à diverses situations, mais **la question commune à tous les archétypes de l'enfant, c'est la dépendance et la responsabilité.**

Quand prendre sa responsabilité, quand entretenir une dépendance saine, quand s'opposer au groupe et quand s'ouvrir à la vie communautaire.

Les étapes de la croissance : processus de murissement idéal

- de 0 à 7 ans, de la dépendance totale au développement de nos premières habiletés à nous prendre en charge, corps et biens et de nos gestes.
- de 7 à 13 ans, poursuite du développement émotionnel et nous sommes confrontés à des questions de moralité, d'éthique, de loyauté et aux règles des relations.
- De 13 à 21 ans, à l'adolescence on devient conscient de soi et centré. On devient conscient du pouvoir de son esprit, de l'élan de son cœur, de la passion de son corps. C'est une période mouvementée faite de ce qu'on pourrait être et de ce qu'on craint de ne jamais devenir. A la fin de l'adolescence, on découvre aussi ses faiblesses d'adultes et en même temps ses forces et ses talents.
- de 21 à 28 ans, on fait des choix substantiels à propos de sa vie, c'est le début d'un contact réel avec le monde de la responsabilité matériel en dehors de la tribu. On commence à voir au-delà de l'aspect physique de l'existence pour trouver un sens symbolique à ses actions, de l'activisme politique à l'amour et de l'idéalisme social à l'exploration spirituelle.
- vers l'âge de 28 ans, on effectue une transition naturelle vers le prochain cycle de vie, celui de l'adulte responsable et relié à l'ensemble de l'univers.

Quel que soit l'aspect de l'Enfant qui nous touche le plus intimement, ce modèle archétypal nous met en contact avec des ressources inexploitées et liées à la pensée créatrice. C'est l'essence de l'Enfant innocent : le sentiment que tout est possible. Ce gardien de notre innocence aide l'Enfant à guérir, à réparer, à mettre un frein aux supplices de l'Enfant Blessé, Négligé, Abandonné...

Demandez à votre l'Enfant ce dont il a besoin pour se guérir, se sentir nourri ou aimé. Ne devenez pas trop attaché à la blessure. Ne surestimez pas l'Enfant au point qu'il devienne un délinquant intérieur. Donnez-lui l'appui dont il a besoin pour grandir

La Victime, gardien de l'estime de soi

La crainte d'être Victime est courante. L'archétype de la victime peut se manifester la première fois que l'on n'obtient pas ce que l'on veut ou ce dont a besoin ; que l'on est maltraité par un parent, un compagnon de jeu, un frère, une sœur, un professeur, un éducateur ; ou que l'on est accusé ou puni injustement.

On peut réprimer son indignation devant l'injustice si le persécuteur est plus grand et plus fort que soi. Mais à certain moment on découvre un avantage pervers dans le rôle de victime.

Éviter les conflits, ne pas se faire entendre, prendre la fuite, ne jamais se défendre. **La question fondamentale pour la victime est : vaut-il la peine de céder son propre sentiment de pouvoir pour éviter de prendre la responsabilité de son indépendance ?**

Les leçons associées à l'archétype de la Victime nous demandent d'évaluer notre relation au pouvoir, surtout face à des personnes qui suscitent en nous des questions de pouvoir et d'élaboration des frontières personnelles.

L'objectif premier de l'archétype de la Victime est de développer l'estime de soi et le pouvoir personnel.

Lorsque vous vous sentez menacé ou dépourvu de pouvoir social, professionnel ou personnel requis, prenez note de cette réaction, du point de vue physique, émotionnel et mental. C'est la voix intuitive de votre Victime. Pour guider vos réponses à toutes vos expériences et vos relations, dites-vous ceci : « J'ai pris un engagement envers mon propre



École d'art thérapie - Catherine Jenny
8 rue Renouvier - 67600 Sélestat
catherinejenny@ecole-art-therapie.fr
+33(0) 6 81 59 27 31

pouvoir. Quel choix ai-je à ma disposition pour arriver à le prendre ? » Nommez le problème ou la menace que vous devez surmonter et le pouvoir qu'il vous faut pour cela.

Souvenez-vous que toutes les choses et tous les êtres sont arrivés dans votre vie par contrat, pour faciliter votre maturation spirituelle. Leur rôle premier est de vous aider à développer votre estime de soi par des gestes d'intégrité, de courage, d'endurance et de respect de soi.

La prostituée, gardienne de la foi

L'acte de prostitution est généralement associé à la vente de son propre corps pour de l'argent. Mais 'est l'exemple le moins important de l'archétype de la Prostituée. La Prostituée a des façons subtiles de s'épanouir dans des circonstances bien ordinaires. Elle survient surtout quand notre vie est menacée ?

Sa question essentielle est : jusqu'à quel point suis-je prêt à me vendre (à céder ma morale, mon intégrité, mon intellect, ma parole, mon corps ou mon âme) en échange de la sécurité matérielle ?

En outre, l'archétype de la Prostituée incarne et éprouve d'une façon spectaculaire le pouvoir de la foi. Si vous avez la foi, personne ne pourra vous acheter. Vous savez que vous pourrez vous débrouiller et aussi que le Divin vous protège.

Tout pouvoir, qu'il vienne d'un gain à la loterie ou de visions spirituelles, vous attirera un adversaire extérieur qui tentera de vous acheter, de vous utiliser ou de vous contaminer. De même chaque fois que vous faites un pas sur la voie de votre prise de pouvoir personnel, vous rencontrerez quelqu'un qui voudra vous acheter une parcelle de votre âme pour vous enlever du pouvoir et s'en donner.

La psyché humaine possède une caractéristique obscure : nous voulons trouver des raccourcis, même vers notre propre prise de pouvoir. Si nous repérons quelqu'un dont le pouvoir semble s'acheter ou se partager, nous serons attirés vers cette personne. Exemple : Je suis un ami, d'un ami de Monsieur ou Madame Célèbre

Le fait d'affronter votre Prostituée transforme cet archétype en gardienne. Elle surveillera votre relation à la foi. Considérez la Prostituée comme l'alliée qui vous met en état d'alerte chaque fois que vous envisagez de transférer votre foi du Divin au matériel.

La Prostituée apparaît :

- lorsque vous commencez à croire que vous pourriez mettre de l'ordre dans votre vie si vous aviez l'argent nécessaire pour dominer le monde qui vous entoure, et pour acheter un peu de chacun de ses occupants
- lorsque vous demeurez dans une relation néfaste uniquement pour ne pas vous retrouver seul
- lorsqu'on vous demande de faire quelque chose de contraire à votre éthique ou d'illégal, « pour le bien de la compagnie »

Les gens qui réveillent la Prostituée en vous représentent vos relations les plus pénibles. Parce que les interactions de la Prostituée nous confrontent à nos peurs reliées à la survie, elles sont souvent terrifiantes et humiliantes.

Chaque fois que vous avez une crise de confiance, essayez de rester attentif à vos pensées et à vos peurs. Nommez exactement ce dont vous avez peur, surtout ces craintes qui essayent de vous convaincre de vous compromettre d'une façon quelconque.

Le saboteur, gardien du choix

Comme la Prostituée et la Victime, l'archétype du Saboteur est une énergie neutre qui se fait habituellement connaître par la perturbation.

Il peut saboter vos efforts en vue d'atteindre le bonheur et la réussite, si vous n'êtes pas conscient des modèles de pensée et de comportement qu'il suscite en vous. Il peut vous inciter à refuser des avantages.

Le Saboteur est le miroir qui reflète vos peurs de vous assumer et d'assumer ce que vous créez. Le Saboteur est peut-être celui qui est le plus intimement lié à votre capacité de survie dans le monde matériel. La crainte d'être privé de l'indispensable (de la nourriture au logement en passant par un réseau de contacts sociaux et personnels) donne souvent à cet archétype le pouvoir de vous hanter.

Vous pouvez faire taire le Saboteur par des actes de courage et en suivant votre intuition. Il vous sert d'instinct viscéral en vous incitant à entreprendre une action fondée sur une intuition plutôt que sur la pensée rationnelle.



École d'art thérapie - Catherine Jenny
8 rue Renouvier - 67600 Sélestat
catherinejenny@ecole-art-therapie.fr
+33(0) 6 81 59 27 31

Pour apprendre à percevoir cette voix, vous devez y réagir. C'est alors seulement que vous pourrez manifester le courage nécessaire pour repousser les limites de votre cadre créatif. Commencez par des choix moins compromettants qui sont souvent modificateurs sous leur apparence d'impulsions anodines.

La question cruciale pour le Saboteur, est la peur d'accepter le changement, un changement qui exige une réaction positive à des occasions de former et d'approfondir votre âme. Mais il est impossible d'arrêter le processus du changement.

Même si bien des gens veulent tout avoir, ils semblent ne pas vouloir être. Les choix n'ont pas tous le même potentiel de transformer notre cadre de vie. La décision de rencontrer un groupe d'amis pour dîner ne changera pas votre vie d'une façon aussi radicale que celle de nous marier, de démarrer une entreprise ou d'aller vivre dans un autre pays.

De toute évidence, le choix de réagir lorsqu'une voix intérieure vous incite à approfondir notre vie spirituelle peut remodeler notre monde familial.

L'ombre

Nos modèles archétypaux sont neutres, ils possèdent cependant un côté ombre et un côté lumineux.

Souvent le mot « ombre » évoque un visage sombre, secret, malveillant et menaçant, tapi à l'arrière-plan de notre nature, prêt à nuire aux autres autant qu'à nous-même. Pour mieux saisir les côtés sombres de nos archétypes, il s'agit de reconnaître la part de notre être la moins familière à notre esprit conscient.

« Que l'ombre devienne notre amie ou notre ennemie dépend largement de nous-même. L'ombre n'est pas nécessairement un adversaire. En fait elle ressemble exactement à n'importe quel être humain avec qui l'on doit s'entendre, parfois en cédant, parfois en résistant, parfois en donnant de l'amour, selon les exigences de la situation. L'ombre ne devient hostile que lorsqu'elle est ignorée ou mal comprise ».

Marie-Louise Von Franz