

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

## Exercice 35:

# Le nigredo ou comment prendre contact avec son ombre?

### Objectifs ;

- Prendre contact avec son ombre
- Apprendre à s'aménager avec son ombre.



La première phase de l'oeuvre de transformation interne consiste donc à prendre conscience de sa propre confusion et dissonance intérieure en confrontant le Moi à ce qu'il a rejeté dans l'inconscient personnel ; son ombre.

L'ombre réside dans l'inconscient personnel. Elle est comme projetée par la *persona* qui nous permet de briller en société. Elle contient les désirs/pulsions qui n'ont pas su/pu s'adapter au monde. Cette contrepartie du moi conscient a une tendance naturelle à se projeter sur les autres. Le Moi ne supporte en général pas cette image que les autres nous renvoient de nous-même. Il refuse de voir que cette ombre est son alter-ego, un peu comme Mr Hyde est l'alter-ego du Dr Jekyll... Se confronter à son ombre engendre d'abord une confusion, une dissolution ou « putréfaction psychique » dont la couleur symbolique est le noir. Elle est synonyme de crise dont la signification première est le « changement ».

Je vous propose là un exercice pour faire un état des lieux de ce que l'on a

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

recolté comme informations jusqu'à maintenant avant d'aller plus en profondeur.

**Exercice en 3 temps progressifs.** Je vous invite à étaler l'exercice sur 2 ou 3 soirs de suite.



### **TEMPS 1: Qu'est ce que je ressens face à mon ombre?**

A partir de l'exercice précédent, (pour ceux.celles qui ne l'ont pas fait, je vous invite à le réaliser, p.146-147), reprendre chaque part d'ombre identifiée et notez à côté ce que vous ressentez;

Qu'est ce que cela vous fait d'observer ces parts enfouies en vous? Est ce que vous vous sentez plein.e de gratitude, ou ressentez vous de la tristesse, de la tension, de la peur ou de l'inquiétude?



### **TEMPS 2: Comprendre et donner du sens aux éléments rejetés dans son ombre.**

Pourquoi avez vous rejeté cette part de vous-même? Il y a t'il un événement, des croyances limitantes, et/ou des transmissions familiales à l'origine de ce rejet?



### **TEMPS 3: Identifier les croyances limitantes**

Lorsque l'on s'imagine assumant une part de son ombre, il y a systématiquement une croyance et une sensation associées à cela. Ce sont elles qu'il est nécessaire d'identifier car ce sont elles qui ont besoin de guérir et de se transformer. Pour cela, réalisez un petit exercice d'imagination en partant de l'affirmation: J'accueille (nommer votre part d'ombre) dans ma vie. Elle m'apporte ... et je met en place ....pour pouvoir accueillir cette part en moi et me sécuriser.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)