

» susceptibles de le favoriser. Ces failles dans l'estime de soi nourriront le manque de confiance, lui-même terreau du syndrome. « *Manquant de respect pour soi, on se compare systématiquement aux autres, se trouvant évidemment moins bien* », expliquent les auteurs du *Syndrome de l'imposture*. Pour y remédier, elles recommandent d'établir régulièrement une liste de ses accomplissements, les qualités qui ont permis d'y parvenir et chaque moment de fierté. Quand la petite voix néfaste de l'imposteur resurgit, cet exercice aide à la mettre à distance. Parler autour de soi de ce syndrome, en rire même, permet également de dédramatiser la situation.

L'ASSURANCE D'ÊTRE AIMÉ DE DIEU

Un autre exercice, difficile au départ, est d'accepter les compliments, s'entraîner à remercier la personne qui les prononce et les noter sur un carnet pour les intégrer. Les croyants disposent aussi d'un socle fondamental : l'assurance d'être aimé inconditionnellement de Dieu. Paola l'éprouve notamment dans la prière. Cette assise lui permet d'unifier son être avec la représentation faussée qu'elle en a. Elle développe de la compassion vis-à-vis d'elle-même, s'acceptant avec ses points forts et ses faiblesses, entièrement renouvelée par le regard réparateur divin : « *Dieu m'a voulue là avec ces enfants, je ne suis probablement pas pire qu'une autre à cette place* », a-t-elle finalement compris.

Parfois, le désir de perfection des croyants est une interprétation erronée de l'appel du Christ : « *Soyez parfaits comme votre Père est parfait* » (Mt 5, 48). Ils s'épuisent à atteindre un idéal, dans un perfectionnisme trop humain, alors que Jésus, justement, les rejoint dans leur misère et les invite à se mettre en route vers un avenir rempli d'espérance. De temps en temps, c'est en se décentrant de soi-même au profit des autres, en trouvant sa « mission de vie » en cohérence avec ses aspirations profondes, que ce syndrome bien encombrant pourra céder sa place. ■ **Olivia de Fournas**

J'ai testé pour vous

Le stage « Apprivoiser son ombre »

Et si « apprivoiser son ombre » permettait de retrouver son unité ? Pour le savoir, notre journaliste a suivi un stage.



L'atelier « Apprivoiser son ombre », proposé ici par Bénédicte de Dinechin, fait alterner explications théoriques et exercices pratiques, ce qui rend le tout vivant et pédagogique.

Cachant aux autres la part obscure de moi-même — mon ombre —, je présente une image lumineuse de moi qui ne correspond pas exactement à qui je suis. Est-ce la raison pour laquelle je ressens parfois un sentiment d'illégitimité ?

Cette intuition m'a fait postuler au stage « Apprivoiser son ombre », découvert par une publication sur le réseau social LinkedIn. Après m'avoir inquiétée, je découvre que le titre provient du livre éponyme du Père Jean Monbourquette, prêtre canadien

voiser

psychologue. Par ailleurs, la professionnelle qui anime la journée, Bénédicte de Dinechin, a été formée par le Cler Amour et Famille et l'association Estimame. Me voilà rassurée. Quatre personnes y participent avec moi : Julie, Pauline, Camille et Jean. Leurs métiers touchent aux relations humaines — coach, éducatrice à la vie, assistante parlementaire et militaire. Se demandent-ils en quoi consiste leur part d'ombre ? Est-ce l'acceptation d'un complexe, d'un vice ou d'un péché ? Julie se dit peureuse, paresseuse, susceptible et radine. Que signifie apprivoiser son ombre ? Être heureuse d'être radine ? Nous allons vite le savoir, grâce à l'animatrice qui jongle entre explications théoriques, exercices pratiques et exemples tirés de son histoire personnelle, ce qui rend le tout vivant et pédagogique. Pour l'heure, elle explique que l'ombre est une partie de soi que l'on cache inconsciemment aux autres. Elle nous demande d'identifier un trait d'ombre de notre personnalité dont non seulement nous n'avons pas conscience, mais dont nous pensons être totalement dépourvus. Je dois d'abord penser à un défaut qui m'exaspère chez les autres, de manière presque irrationnelle. L'idée du psychiatre Carl Gustav Jung, reprise par Monbourquette, est que ce défaut est une projection d'un de mes traits refoulés.

Camille déteste les étriqués d'esprit, Jean les paresseux, Julie les hypocondriaques et Pauline les idiots. Personnellement, j'ai du mal avec les « mous ». Je suis active, j'en fait un point d'honneur, d'ailleurs on m'identifie à ce trait. La mollesse m'exaspérerait parce que je la porte en moi, comme une ombre. Bénédicte nous le prouve par A + B et tente de nous réconcilier avec cette ombre désagréable : « *Vous allez apprendre à aimer l'ennemi en vous au lieu de vous acharner à le combattre* », résume-t-elle. Elle nous explique que nous avons probablement rejeté ce trait d'ombre en raison d'injonctions familiales. Effectivement, mes parents valorisaient énormément les initiatives. J'aurais surjoué le dynamisme, jusqu'à m'en faire un étendard. En exagérant ce trait de lumière, j'aurais mis sous le boisseau son opposé, la mollesse. Nous devons ensuite rechercher « *l'intention positive* » de notre trait d'ombre. Que m'apporterait la mollesse ? Difficile à dire, car je n'ai pas du tout envie d'être molle ! Le reste du groupe m'aide à comprendre que ce trait sert « *à être plus zen* », « *prendre le temps de bien faire les choses* », « *mieux discerner au lieu de se lancer sans réfléchir* ». Et puis « être mou » est un terme péjoratif, quel serait le juste milieu avec « être dynamique » ? Parmi la liste des bénéfices que nous pouvons tirer de notre trait d'ombre, nous devons en choisir un. Je sélectionne « *mieux discerner au lieu de me lancer sans réfléchir* ». Être molle me permettrait de peser le pour et le contre. Ainsi apprivoisée, cette ombre ennemie pourrait devenir mon amie, et même une richesse. Une fois que nous avons compris



« Le principal bénéfice de cet atelier : être plus indulgente vis-à-vis de moi-même, mais aussi des autres. Car l'autre n'y peut rien si je projette sur lui mon ombre. »

qu'il nous fallait accepter, puis intégrer ce trait d'ombre à notre personnalité au lieu de le rejeter, Bénédicte propose de nous réconcilier avec nos deux traits de lumière et d'ombre, en joignant nos mains. Nous demandons ensuite à une « puissance spirituelle » (que j'identifie à Dieu) de terminer ce travail d'unité, qui ne peut reposer sur notre seule volonté. Enfin, nous devons repérer un objet quotidien (une statue de la Vierge pour moi) pour nous aider à achever ce travail, chaque fois que ce trait d'ombre se présentera à nous. Je sors ravie de cet atelier, et perçois déjà son principal bénéfice : être plus indulgente vis-à-vis de moi-même, mais aussi des autres. Car l'autre n'y peut rien si je projette sur lui mon ombre. Quand je rentre à la maison avec toute ma joyeuse troupe avachie sur le canapé, je jette un œil à ma Sainte Vierge. Au lieu de râler, je souris. Et ce n'est pas une imposture. ■ **Olivia de Fournas**