

« Individuation »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Dans *Jung, Un voyage vers soi*, le philosophe français **Frédéric Lenoir** (*Le miracle Spinoza*) nous parle du Suisse **Carl Gustav Jung**, né en 1875, qui fut un des pionniers de la psychologie et de la psychiatrie moderne. Disciple préféré de **Sigmund Freud** avant de se disputer avec lui, Jung sera une source d'inspiration majeure pour des auteurs comme **Hermann Hesse**, des artistes comme **Jackson Pollock**, et des chefs d'État comme **Eisenhower** ou **Churchill**.

Enfant solitaire fasciné par la nature, il est frappé par le décès prématuré de son père. Il a l'impression que celui-ci est passé à côté de sa vie, et réalise ainsi **l'importance pour chacun de se réaliser pleinement.** Jung s'oriente vers la psychiatrie, est un fervent lecteur de **Nietzsche** et **Schopenhauer**, et devient **convaincu que de nombreux problèmes médicaux sont en réalité dus à un conflit moral. Il préconise que les médecins généralistes travaillent de manière étroite avec des psychologues**, pour éviter de traiter une maladie par des médicaments ou de la chirurgie alors qu'elle a en réalité une origine psychologique. Jung est convaincu que **chaque patient est unique**, et que la véritable thérapie ne commence qu'une fois examinée l'histoire personnelle : il s'agit de découvrir le secret du malade, le secret qui le trouble ou qui l'a brisé. **D'où l'importance de la relation humaine entre le médecin et le patient**, et le besoin de dialoguer en s'adaptant à chaque individu que l'on traite.

Jung est convaincu que de nombreux problèmes médicaux sont en réalité dus à un problème psychologique. Il préconise que les médecins généralistes travaillent de manière étroite avec des psychologues.

Dès l'adolescence, Jung comprend que cohabitent en lui une **personnalité consciente** (rationnelle, logique, extravertie) et une **personnalité inconsciente** (irrationnelle, poétique, introvertie) (la dualité est un concept très présent chez Jung). Il approfondira la cartographie des personnalités au fil du temps, notamment à travers une **géographie de l'âme** en quatre continents (le moi conscient, l'inconscient personnel, l'inconscient collectif, le Soi) et l'identification des **types psychologiques** (qui donnera plus tard naissance à l'approche **MBTI** bien connue dans les entreprises).

Personnage particulier (interprété par l'énigmatique Michael Fassbender dans le film *A Dangerous Method* de David Cronenberg face à Viggo Mortensen en Sigmund Freud), Jung s'intéresse aussi aux approches plus **ésotériques**. Adeptes des sciences, médecines et croyances orientales (Yi-King, Yin / Yang etc.), il se passionne également pour l'alchimie, les visions, les voix intérieures, les synchronicités, les rêves, les mythes et les légendes (qu'il intègre dans son concept d'inconscient collectif). Ces différentes approches risquent de décrédibiliser son travail auprès des plus rationnels d'entre nous, mais elles confirment en réalité la **gigantesque ouverture d'esprit** et la curiosité protéiforme de Jung, qui alimentèrent sa pensée et lui firent découvrir sans cesse de nouveaux continents de l'esprit.

La première partie de notre vie a pour but de « produire et se reproduire », et la seconde doit nous mener à « accoucher de nous-même.

Mais ce qui m'a le plus marqué dans l'œuvre de Jung, c'est **le processus d'individuation, qui fera de lui le précurseur du mouvement du développement personnel.** En vieillissant, Jung devient convaincu que **la première partie de notre vie a pour but de « produire et se reproduire », et que la seconde doit nous mener à « accoucher de nous-même »** en élevant

notre niveau de conscience afin que nous accomplissions pleinement notre existence avant de mourir (on voit le lien avec le décès prématuré du père cité plus haut). Jung préconise d'**apprendre à nous connaître en profondeur**, en fonction de notre nature unique, au-delà de l'influence du milieu familial, de la culture et de l'esprit du temps. Ceci nous fera **remonter à l'enfance**, et aux expériences qui ont fait de nous ce que nous sommes, mais dont nous avons peut-être perdu la trace ou le souvenir en raison des événements de la vie, du parcours professionnel ou familial, et de divers traumatismes. **Le processus d'individuation permet de nous reconnecter avec nous-même, de sorte à pouvoir vivre la deuxième partie de notre vie en accord avec notre personnalité profonde.** Et nous accomplir pleinement.

Le processus d'individuation permet de nous reconnecter avec nous-même, de sorte à pouvoir vivre la deuxième partie de notre vie en accord avec notre personnalité profonde.

Jung, Un voyage vers soi m'a été recommandé par un ami qui se reconnaîtra, à un moment de ma vie ou, en début de la quarantaine, je me posais beaucoup de questions (je pense d'ailleurs que cet âge est le meilleur pour lire ce livre ou étudier Jung). Sa lecture m'a permis d'y voir plus clair, de comprendre quels processus psychologiques étaient en jeu, et de progresser dans ce « voyage vers moi », m'aidant à faire certains choix importants. Je ne peux que recommander sa lecture à toute personne qui cherche à en savoir plus sur elle-même, ou qui se trouve à un tournant. Un voyage vers Jung peut être salutaire !