

# La Projection dans la rencontre avec les autres humains

Voici comment est définie la projection dans le glossaire :

Jung disait que tout ce qui est inconscient en nous est projeté sur l'extérieur.

D'une façon générale, dans la rencontre avec une personne (un animal, un objet ...) nous ne voyons qu'une image que nous projetons sur cette personne. Cette image n'est pas la réalité de la personne, elle n'est que le reflet d'un aspect de nous-même (une ombre) que nous ne connaissons pas. [Le rêve de l'enfant et de la collègue](#) nous permet de découvrir la projection sur la collègue.

Cette projection gouverne nos vies et nous empêche de voir les gens et les choses tels qu'ils sont, d'où des malentendus permanents car nos proches, en particulier, ne réagissent pas comme nous le souhaitons c'est-à-dire comme nous sommes inconsciemment. Nous verrons plus tard que les rêves nous montrent qu'il est possible d'aller vers le retrait des projections, vers la connaissance de soi et des autres. Cette évolution est le résultat de prises de conscience successives.

Comment reconnaître nos projections ? Nous ne pouvons les voir. Nous ne pouvons les reconnaître que quand elles se retirent. Par contre nous pouvons être alertés dans des situations extrêmes quand nous avons une attraction ou une répulsion forte pour une personne. C'est comme si nous étions possédés par une émotion. Nous ne sommes plus vraiment nous-mêmes. C'est l'émotion qui véhicule l'image que nous projetons sur l'autre sans le vouloir, sans le savoir.

En général la rencontre avec les autres se fait par la projection d'une partie de nous-même. Ce n'est pas une véritable rencontre mais c'est une possibilité dans le futur de découvrir une partie de soi-même et en même temps de découvrir l'autre. C'est pourquoi dans [Quelques repères pour comprendre un rêve](#) j'écrivais que sauf notre propre personnage qui représente notre moi conscient, "les autres personnages sont des parties de nous, de notre personnalité. Nous pouvons dire que ce sont des énergies, des forces qui sont en nous. Pour savoir ce que représente l'image d'un personnage posez-vous la question de comment vous le décririez d'une façon succincte en terme de caractère mais aussi physiquement ... Cette image représente une partie inconsciente en vous qui a ce même caractère."

Comment faire en sorte que la projection se retire? Impossible d'autant plus qu'on ne sait pas qu'il y a projection. Seuls les autres peuvent la voir. Mais s'ils me le disent je ne les croirais pas puisque je ne le vois pas. Cela m'irritera probablement. Le retrait de la projection est le résultat du processus d'[individuation](#).

Comment vois-t-on que la projection se retire? Dans la vie, nous pouvons ressentir que nous nous éloignons de la personne. Avant nous étions comme collés sans en avoir conscience, nous étions attirés ou repoussés par une facette de cette personne, une facette brillante, comme un diamant qui scintille. Maintenant cette facette n'est plus brillante et nous voyons d'autres facettes qui peuvent paraître opposées à la précédente. Ces autres facettes ne sont pas brillantes comme la précédente. Ce n'est pas vraiment un éloignement c'est plutôt une séparation qui ne supprime pas la relation car celle-ci se fait avec une vraie personne au lieu d'avec une image. Cette relation devient plus consciente, plus simple. S'il y a des désaccords ils ne sont pas niés mais l'autre est accepté pour ce qu'il est réellement. Nous nous ressentons comme plus autonome, plus nous-même. Quand la projection avait créé un amour fou pour un autre, quand elle se retire il reste un amour qui n'est plus possessif ou colonisateur, un amour qui laisse toute la place à l'autre d'être lui-même.

Mais la projection ne se retire pas toujours. Elle peut durer longtemps avec la même personne ou évoluer de l'attraction vers la répulsion ou inversement. Dans ces cas le changement ne s'accompagne pas d'un retour sur soi, d'une prise de conscience de la partie en nous-même qui était projetée. Celle-ci reste inconsciente. Il y a un conflit entre la facette brillante et les autres. Ce conflit peut aboutir à une séparation définitive ou pas car la projection est toujours là. Cette projection peut aussi tomber un jour sur une autre personne. C'est ce qui arrive couramment dans des couples qui se déchirent, se séparent puis un membre du couple projette sur une autre personne qui ressemble étrangement à la précédente.

Voici deux rêves dans lesquels on peut voir que la projection se retire.

## Rêve - Elle est mariée avec un homme important

La rêveuse est mariée avec un homme important de l'entreprise dans laquelle elle travaille. Il habite dans une sorte de château médiéval. Elle vit dans ce château avec lui et sa famille mais elle se sent mal à l'aise. Elle se sent mal à l'aise car elle ressent ce château et son aménagement comme non réel, comme un décor de théâtre, une image.

Dans la "vraie" vie, la rêveuse est mariée et s'entend bien avec son mari qui n'est pas l'homme du rêve. Ce dernier est quelqu'un de bien réel qu'elle a l'occasion de rencontrer dans le cadre de son travail. A propos de

ce rêve elle dit qu'elle s'est toujours considérée comme inférieure aux gens importants, ces gens sûr d'eux, qui parlent bien, ont du pouvoir... C'était le cas avec l'homme du rêve mais elle ressent que cette attitude est en train de changer par rapport à lui et par rapport aux autres personnes qu'elle considère comme importants. Elle se rend compte qu'elle les voit de plus en plus comme des gens ordinaires.

Dans ce rêve on peut considérer que le fait qu'elle soit mariée avec l'homme important nous montre qu'elle projette sur lui son image idéale de l'homme dont elle est l'inférieure. Elle est dépendante de lui car elle vit chez lui avec sa famille à lui. Vivre dans un château c'est avoir une vie de château. C'est une vie qui nous paraît idéale, harmonieuse, une vie que l'on aimerait bien avoir. C'est pourquoi on considère souvent que le château symbolise le [Soi](#), l'unité de la personnalité.

Mais dans ce rêve la rêveuse prend conscience que ce soi-disant château, cet homme idéal est un mirage, une image. Le rêve lui montre qu'elle est en train de retirer une projection. Elle devient indépendante de lui. Il n'y aura plus d'inférieur ou supérieur. Seulement des gens ordinaires avec des qualités, des défauts, des dons, des faiblesses.

## Rêve - Mon voisin.

Je suis dans ma maison. Je vois arriver mon voisin d'en face. Sa maison est en plein travaux. Il veut voir un spectacle qui a lieu devant chez lui mais pour le voir il est obligé de venir chez moi à cause des travaux. Il s'installe sur le rebord d'une fenêtre du rez de chaussée. Je lui dis qu'il est mal installé. Je ferme complètement la fenêtre pour qu'il puisse s'asseoir confortablement.

Après le spectacle je l'invite à venir dans ma maison. La salle du bas ressemble à la pièce de vie d'une maison à la campagne dans laquelle j'ai habité. La pièce est sombre, les ouvertures sont petites, le sol est en tomettes, le chauffage est assuré par un poêle à bois... Je lui propose de venir à l'étage. L'aménagement est très différent. Le style est moderne, la pièce très claire grâce à une grande baie vitrée qui lui donne une belle luminosité. Mon voisin apprécie beaucoup plus cet étage. Je lui dis que pour moi les deux lieux sont complémentaires.

A ce moment là j'aperçois sa femme. Elle me demande si elle peut monter voir les pièces au dessus. Je l'invite à aller les voir. A cet étage il n'y a pas d'intention particulière dans l'aménagement des 3 chambres. C'est entre le traditionnel et le moderne.

Beaucoup d'éléments de ce rêve correspondent à la réalité extérieure. Les lieux, l'existence du voisin et de sa famille qui habitent dans une maison en face de celle de la rêveuse. Ce voisin a engagé de très gros travaux d'extension dans sa maison. Avant ces travaux la rêveuse le trouvait très sympathique, très agréable. Si des conflits pouvaient apparaître dans le quartier ou dans des conversations générales il avait toujours des mots apaisants pour atténuer, minimiser ces conflits. Il lui apparaissait comme quelqu'un de "bien éduqué". Mais depuis le début de ses travaux il se montre très différent en défendant son espace d'une façon très agressive. La rêveuse est bouleversée par cette nouvelle attitude, elle lui en veut terriblement et semble l'épier dans ses moindre gestes.

Dans la réalité les travaux gênent la rêveuse. Dans le rêve ils gênent également le voisin qui pour voir le spectacle devant chez lui vient s'installer chez la rêveuse. Celle-ci pourrait être très en colère après lui si elle réagissait comme dans la réalité mais ce n'est pas le cas et de plus elle l'aide à bien s'installer, l'invite dans sa maison qu'elle lui fait visiter.

Pour comprendre la suite il faut savoir que la rêveuse considère son voisin comme ayant une vie très consommatrice en général contrairement à son discours. Ses travaux sont très importants et pour elle ne sont pas justifiés. Elle dit qu'elle a une vie beaucoup plus simple et considère que la vie consommatrice de son voisin est inadmissible dans une époque où les problèmes climatiques en cours et à venir nécessitent beaucoup de sobriété. Dans sa maison du rêve le rez de chaussée correspond à ses idées de sobriété qui ne sont pas du goût de son voisin qui préfère le second étage qui ressemble étrangement à la maison réelle du voisin.

La maison de la rêveuse intègre sa vision de la vie au niveau du rez de chaussée et celle du voisin au 1er étage. Le second étage est une sorte d'union des deux où l'opposition a disparu avec l'apparition de la femme du voisin.

Ce rêve a aidé la rêveuse à être beaucoup plus détendue par rapport à son voisin. Il n'y a plus cette haine qui s'installait en elle. Mais elle n'a pas changé quant à ce qu'elle pense des attitudes de son voisin. Le lendemain du rêve elle est allée le voir pour un événement qui aurait pu dégénérer en conflit si le rêve ne l'avait pas aidée à prendre du recul, à retirer sa projection.

Un mois plus tard elle me disait : "J'ai l'impression que mon voisin a beaucoup changé. Je ne le vois plus pareil. Avant il était sûr de lui, imposant. Maintenant je le vois comme un petit toutou un peu affaissé, submergé par ses problèmes... ". Je lui répondais qu'il avait beaucoup changé surtout en elle, qu'elle, avait beaucoup changé.

Sur la projection dans un couple voir également "[L'amour est-il impossible ?](#)".

