

**Ce Glossaire explicite quelques concepts utilisés dans l'analyse Jungienne. A priori il n'est pas nécessaire de les connaître pour comprendre les interprétations des articles. Ce peut être un complément pour des personnes qui en ressentent le besoin.**

Les explications données sont issues de Jung tout en étant adaptées à ce qui fonctionne pour moi dans ma pratique.

## **Féminin, masculin**

Ces notions sont présentées dans "Marginalité – Conformisme" et "Féminin – Masculin vers l'harmonie" à propos du Rêve : [La conduite de la voiture à deux](#).

## **Imagination active**

C'est une confrontation directe entre les opposés que sont le moi conscient et l'inconscient. Dans l'interprétation d'un rêve par le rêveur lui-même, aidé ou pas par un analyste, cette confrontation existe si celui (ou ceux) qui interprète se laisse guider par l'inconscient. Mais les interprètes peuvent très facilement se laisser diriger par leur moi conscient, par leurs intellects, leur savoir et ne plus être dans la confrontation des opposés qui est la source d'évolution.

Dans l'imagination active le sujet, qui est en général seul, ne dort pas. Il se met seulement dans un état d'abaissement mental pour pouvoir laisser l'inconscient s'exprimer. La confrontation est donc directe. Elle peut être dangereuse pour un moi conscient qui n'est pas habitué à cette confrontation. La confrontation par l'accueil des rêves est plus douce. Il est aussi possible de passer à côté de la confrontation s'en trop s'en apercevoir en tombant dans la pure imagination où le moi se laisse aller à ses fantasmes sans être actif. L' imagination active peut s'exprimer par différents moyens. L'écriture, le dessin, la peinture, le [jeu de sable](#), la danse...

Pour mieux comprendre voici un exemple concret donné par Marie Louise von Franz dans une conférence. Il est extrait du livre ["Imagination active, imagination musicale" Éditions La Fontaine de Pierre](#). Page 20

Il (Jung) nous a raconté qu'il avait une patiente à qui il avait suggéré de faire une imagination active. Elle est arrivée le lendemain, elle l'avait écrite, et elle a raconté : elle allait vers le rivage et un lion est soudain apparu ; et le lion s'est soudain transformé, devenant un mouton. Elle voulait poursuivre, mais Jung l'a interrompue en lui disant : " Tout ça est absurde, ce n'est pas vrai. Si vous êtes assise sur le rivage et qu'un lion apparaisse, vous réagissez. Vous ne restez pas simplement assise à le regarder jusqu'à ce qu'il se transforme en mouton, vous avez une réaction : ou vous êtes effrayée ou vous l'attaquez ou il vous attaque. Vous ne vous bornez pas à attendre, si un lion apparaît. Ce n'est pas vrai." Or, c'est ce que font beaucoup : ils entrent dans les images avec ce que Jung appelle ailleurs "un moi fictif". Un moi fictif qui n'est pas son vrai moi. Cette femme, par exemple, s'est assise sur la rive en revêtant une autre personnalité que la sienne propre, une personnalité qui n'a surtout pas peur des lions. Dans la réalité, elle a peur des lions. Elle s'assied donc sur la rive avec un moi suspect, non avec un vrai moi. Et alors, rien ne se passe ; alors, vous pouvez fantasmer jusqu'à la fin de votre vie, rien ne se passe.

## **Inconscient collectif**

Pour Jung il y a dans l'inconscient un inconscient personnel puis un inconscient collectif.

L'inconscient personnel est la couche la plus proche de la conscience. Il contient tous les souvenirs oubliés par l'individu ainsi que les éléments qui ont été refoulés car ils étaient trop difficiles à vivre pour le moi conscient. A l'occasion de certaines situations ils peuvent redevenir conscients.

La ou les couches suivantes correspondent à l'inconscient collectif c'est-à-dire des parties inconscientes que l'individu partage avec beaucoup d'autres. Il y a d'abord l'esprit familial c'est-à-dire ces comportements, idées acquises ... qui sont portées par le groupe familial plus ou moins large et qui s'imposent inconsciemment à l'individu si sa conscience n'est pas suffisamment forte (ou éveillée). Puis viennent d'autres couches de plus en plus inconscientes, de plus en plus importantes qui nous conditionnent, nous dirigent comme l'esprit (ou la culture) de la tribu, de la nation, pour aller vers les fondements de la nature humaine, animale...que l'on pourrait appeler inconscient universel.

Il faut noter que cette description de la psyché humaine (ensemble de tous les processus conscients et inconscients) en couches successives de plus en plus inconscientes et importantes en partant du moi conscient qui s'appuie sur elles et est irrigué par elles, est une simplification utile pour notre moi rationnel. Elle n'est pas la réalité qui est beaucoup plus complexe et impossible à enfermer dans une théorie.

Ces couches successives se chevauchent, sont interdépendantes. Dans un même rêve on pourra remarquer des éléments très individuels et d'autres qui expriment des mythes communs à toute l'humanité. D'ailleurs on peut se poser la question: Qu'est-ce qui est individuel ? D'une façon générale on peut remarquer que les comportements, attitudes, conflits, problèmes... qui semblent individuels sont les expressions particulières chez un individu de l'universel dans la psyché humaine. C'est d'ailleurs un grand soulagement pour quelqu'un qui a certaines difficultés dans la vie, qui se sent coupable d'être ce qu'il est, de prendre conscience qu'il est par ce qu'il vit quotidiennement une expression unique de l'homme et que ses problèmes sont ceux de l'humanité toute entière.

Cet inconscient collectif n'a pas seulement été découvert par Jung, des psychologues ou des philosophes. Dans notre époque actuelle, en France, il faut noter par exemple le travail de l'historien et anthropologue Emmanuel Todd et de ses collègues. Son dernier livre est : "Où en sommes nous ? une esquisse de l'histoire humaine" (Éditions du Seuil 2017). Dans ses travaux il montre qu'il existe un inconscient qui influence d'une façon persistante les habitants d'un territoire (région, pays...). En France, Emmanuel Todd a été unanimement applaudi d'avoir prédit l'effondrement de l'URSS, par contre récemment, il a été très critiqué lors de la sortie de son livre "Qui est Charlie ?" (Éditions du Seuil 2015) dans lequel il cherche à démontrer qu'un pourcentage non négligeable des personnes qui ont participé aux manifestations de "Je suis Charlie" (suite à l'attentat de l'hebdomadaire Charlie Hebdo du 7 janvier 2015) étaient influencées par des motifs inconscients. Il est très facile de considérer que les autres agissent inconsciemment mais très difficile de l'accepter pour soi-même. Pour l'envisager il faut fréquenter régulièrement l'inconscient et surtout une bonne dose d'humilité ce qui n'est pas très répandu dans notre monde actuel qui valorise la toute puissance de l'homme, de son intellect et de sa création la technique.

Pour plus d'informations voir [Un rêve qui a guidé C.G. Jung vers l'inconscient collectif](#)

## Individuation

L'individuation est un mot inventé par Jung pour décrire un processus naturel. Comme si dans la nature en nous, dans notre inconscient, il y avait une force, une orientation, qui nous pousse à être de plus en plus nous-même, de plus en plus individuel. Ce processus est un élargissement de la conscience. Mais dire que ce processus est naturel ne veut pas dire qu'il se déroule sans difficultés car il y a également dans l'homme une peur profonde de l'inconnu qui le pousse à vouloir rester dans son inconscience.

L'individuation n'est pas l'individualisme. Cette profonde différence est difficile à percevoir intellectuellement, pour quelqu'un qui ne l'a pas vécue. En prenant conscience de plus en plus de ce que nous sommes, des changements importants vont se réaliser dans notre rapport aux autres, à la société dans laquelle nous vivons,... aux autres êtres (vivants ou pas), au cosmos tout entier. Être plus nous-même nous apporte une sécurité intérieure qui nous permet d'accepter les autres dans ce qu'ils sont ce qui ne veut pas dire que nous sommes d'accord avec leurs comportements et que nous ne les combattons pas pour défendre ce que nous sommes et aller vers une société que nous jugeons meilleure. Car l'homme pour être lui-même a aussi besoin d'être en lien avec les autres, la société. Ces autres qui dans ses rêves sont une partie de lui.

# Inflation

Voici ce qu'écrit Jung à propos de l'inflation.

Cette notion d'inflation me semble heureuse et justifiée dans la mesure où l'état qu'il s'agit de caractériser comporte précisément une extension de la personnalité qui dépasse ses limites individuelles : telle la grenouille qui se gonfle. Dans cet état, le sujet occupe un volume auquel il ne saurait normalement prétendre. Pour se faire, il est bien obligé de s'approprier des qualités et des contenus qui, en réalité, sont situés à l'extérieur de ses propres frontières. Or, ce qui se situe hors de moi appartient à un autre être où à plusieurs ou n'est à personne.

L'inflation psychique n'est nullement une manifestation que crée seulement l'analyse; Comme elle se produit également très souvent dans la vie banale de tous les jours, nous pouvons aussi l'étudier en d'autres occasions : un cas très courant est constitué par l'identification dépourvue de toute note d'humour de nombreux hommes avec leur profession et leur titre. Bien entendu, le poste que j'occupe est le mien dans la mesure où s'y insère l'essentiel de mon activité; mais ce poste, cette fonction, cette profession est aussi en même temps l'expression collective de facteurs nombreux, expression qui est née historiquement de la collaboration d'un grand nombre et d'une concordance de circonstances. Sa dignité est le fruit d'une approbation collective. Dès lors, en m'identifiant à mon emploi ou à mon titre, je me comporte comme si j'étais moi-même toute cette fonction sociale complexe, ce fonctionnement structuré qu'on appelle un "poste", comme si j'étais non seulement le titulaire du poste, mais aussi et en même temps la nécessité sociale et l'approbation collective de la société sur lesquelles il se fonde, qui le sous-tendent et l'arcboutent.

Ce faisant, je me suis attribué une extension et j'ai usurpé des qualités qui en aucune façon ne sont en moi, mais qui existent hors de moi et qui devraient y rester. "L'État c'est moi" : telle pourrait être la devise des sujets qui succombent à ce travers...

Cet extrait provient du livre « Dialectique du moi et de l'inconscient » C.G. Jung Éditions Gallimard collection folio essais Page 56. Dans les pages suivantes Jung donne beaucoup d'autres exemples d'inflation.

## Moi

Voir le [Préambule de Accueil des rêves](#)

## Ombre

L'ombre est un terme très général qui fait référence à tout ce que nous ne voyons pas en nous, tout ce qui est dans l'ombre (ou dans l'inconscient). Ce n'est pas le noir complet, il y a donc possibilité de l'apercevoir si nous nous retournons, si nous la cherchons. Le rêve est un message qui nous la montre à un moment donné sous un angle de vue qui nous est inconnu sous un aspect particulier. Si nous parlons de ces différents aspects nous parlons des ombres.

Dans [le rêve de l'œuf](#), l'ombre est représentée par la moitié d'œuf qui est noire. Elle est là pour insister sur l'intérêt pour la rêveuse de s'intéresser à ce qu'elle ne voit pas en elle mais qu'elle peut percevoir.

Dans [le rêve de l'ours](#), l'ombre est l'ours. Ce rêve nous montre que l'attitude de l'ombre, de l'inconscient dépend beaucoup de notre attitude, de l'attitude de notre moi. Il peut avoir deux comportements extrêmes : la bête sauvage ou le compagnon aimant, protecteur.

On peut considérer que tout ce qui apparaît dans un rêve, personnages, objets... est un ensemble d'ombres. [Le rêve de l'enfant et la collègue](#) en montre deux principales. L'enfant, la collègue.

## Projection

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.

## Soi

Le Soi représente la totalité de ma personnalité c'est-à-dire la partie consciente et la partie inconsciente. Cette dernière est très vaste. Elle contient non seulement des parties sombres que je ne veux ou ne peux pas voir mais aussi des forces ou entités qui ne me sont pas personnelles. Elles correspondent aux différents dieux que l'on trouve dans les mythologies. Cette partie inconsciente est moi et en même temps pas moi car très souvent je ne la ressens pas comme faisant partie de ma personnalité. Elle me relie aux autres, au monde, au cosmos.

Percevoir ce Soi en moi c'est réaliser l'union de cette totalité. Au départ il existe uniquement en tant que potentialité mais il demande, il cherche à se réaliser. Cette sensation de la totalité que je suis est aussi la sensation d'être en son centre. Le Moi, le je exprime également une sensation de totalité ou de centre mais pour la conscience uniquement.

La naissance du bébé est sa sortie du jardin d'Eden, du paradis inconscient. Elle s'accompagne du début du développement de la conscience avec la sensation de dualité. Tout ce qui n'est pas moi est autre et potentiellement dangereux pour le moi. En se développant le moi se prend pour le centre de la personnalité. Cela semble nécessaire pour qu'il se fortifie dans la 1ère partie de sa vie, car un moi fort est indispensable pour survivre sur terre. Mais cette attitude repose sur une ambiguïté, un paradoxe car le moi n'est pas toute la personnalité, il n'est pas le Soi.

Un jour ce moi devra apprendre à mourir à soi-même, à lâcher prise, à laisser advenir le Soi pour expérimenter la plénitude de la totalité. C'est un long chemin... Dans les rêves il peut apparaître sous de nombreuses formes : mandala, château, diamant, sage (femme ou homme)...

Suivant les traditions il y a beaucoup de synonymes du Soi. Il peut être le Graal, la Pierre philosophale, le Tao, la Déesse, Le Dieu, ...

## Symbole

Le symbole est "une image née de la profondeur de l'inconscient et véhiculant un dynamisme qui, si on l'accueille, enrichit le champ de la conscience et y produit une transformation." Etienne Perrot dans "[Des étoiles et des pierres](#)" page 19.

C'est comme un iceberg. Nous voyons l'image, son nom mais tapis dans l'inconscient se trouve un vaste réseau de significations qui nous irriguent, nous nourrissent si nous avons la démarche de nous intéresser à cette profondeur, de l'accueillir.

## Synchronicité

C'est une coïncidence entre un événement et un autre sans que l'un des événements soit la cause de l'autre. Ces deux événements sont de toute évidence en lien. Ils peuvent être extérieurs ou intérieurs.

Il semble que souvent ces synchronicités arrivent ou sont perçues par des personnes qui sont dans une démarche spirituelle.

Notre réflexe est de vouloir comprendre leur signification pour en déduire une marche à suivre. C'est aussi la tentation que nous avons dans l'interprétation des rêves. Il me semble que le plus important est l'ambiance dans laquelle nous mettons ces synchronicités. Une impression que tout événement (petit ou grand) est en lien avec tous les autres, qu'il y a une unité du monde et que nous sommes dans cette unité.

Exemples :

- Une personne fait un rêve et, dans la journée qui suit, remarque pleins d'éléments concrets (dans la rue, à la radio, dans un appel téléphonique...) qui lui rappellent ce rêve.
- Un rêve évoque à l'interprète une situation qui n'est pas forcément en lien avec le rêve. Le rêveur reconnaît la situation du rêve qui a suivi.
- Une personne est préoccupée par une problématique. Par ailleurs son état de santé lui impose des changements dans ses activités. Ayant du temps elle se met à lire un livre qu'elle a acheté depuis longtemps et y découvre toute une réflexion concernant sa problématique alors que le titre ne le faisait pas pressentir.
- [Le rêve de l'enfant et de la collègue](#) décrit une synchronicité entre un rêve et une situation de la vie quotidienne.