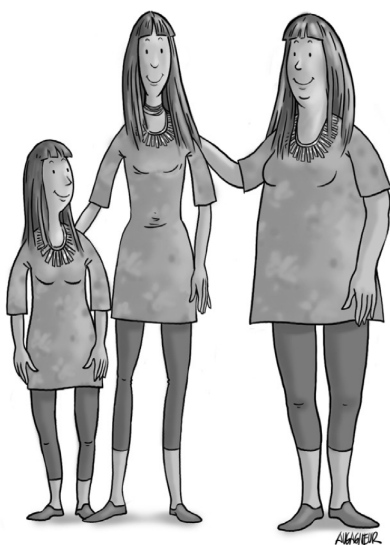


APPRIVOISER
SES COMPLEXES

APPRIVOISER SES COMPLEXES

Mireille Rosselet-Capt



**Les accepter
pour mieux les dépasser**

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Découvrir et accueillir sa part d'ombre

Rêves et intuition

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Un Rituel zen par jour, Cindy Chapelle

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végane, Amélie Hallot-Charmasson

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,

Xavier Cornette de Saint Cyr

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

La Slow Life en pleine conscience, Cindy Chapelle

Méditer en tout lieu, à tout moment, Cindy Chapelle

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

L'Art de questionner, Patrice Ras

L'Art d'écouter, Patrice Ras

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-952-3

Mise en pages: Sir

Couverture: Éditions Jouvence

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

1. Découvrir les complexes	7
A. Chic, j'ai des complexes !	7
B. À la découverte de la galaxie Complexes	12
C. Tirer le portrait du complexe : les définitions	15
D. Le petit jeu de la bataille navale	19
2. L'énergie des complexes	23
A. D'où proviennent les complexes ?	24
B. Découvrir l'énergie des complexes.....	31
C. Complexes et santé psychique : retrouver l'équilibre	35
D. Trois étapes pour se remettre de ses complexes.....	38
E. Attention, complexe en cours !.....	41
3. Se confronter aux complexes	45
A. Mythologie des complexes : kobolds et géants	45
B. Complexes et archétypes	50
C. Dans la famille « Complexes », je demande.....	54

D. Une grille d'exercice : travailler avec l'épisode-complexe.....	60
E. Séance de travail avec l'épisode-complexe.....	64
4. Apprivoiser nos complexes	69
A. Complexes et cycle de vie.....	69
B. Complexes et rêves.....	72
C. Complexes et créativité.....	75
D. « Je » est un complexe.....	79
E. Je complexe, donc je suis.....	86
Notes	89

1.

Découvrir les complexes

« Chacun sait que l'on a des complexes, mais que des complexes peuvent nous avoir est une connaissance qui, pour être moins répandue, n'en a que plus d'importance. »

Carl Gustav Jung

Tout le monde se plaint de « faire des complexes » et on traite volontiers les autres de « complexés », mais qu'est-ce que cela veut dire au juste ?

A. Chic, j'ai des complexes !

Vous rougissez quand un représentant du sexe opposé vous adresse la parole ? Les complexes ! Vous transpirez lorsqu'un agent vous demande votre permis de conduire ? Les complexes, bien sûr ! Vous chuchotez en racontant votre dernier Noël en famille ? Les complexes, vous dis-je ! Nous nous plaignons tous de « faire des complexes » au sujet d'éléments aussi variés qu'un manque

de formation ou qu'un bouton sur le nez, et traitons volontiers les autres de « complexés », mais qu'est-ce que nous entendons par là, au juste ? C'est à Carl Gustav Jung que l'on doit la première théorie extensive des complexes en psychologie. Sigmund Freud intégra la théorie des complexes à la psychanalyse, et le mot passa dans le langage courant, avec le succès que l'on sait. Et c'est à un troisième psychanalyste, Alfred Adler, spécialiste des relations entre frères et sœurs que l'on doit la notion, si populaire, de « complexe d'infériorité ».

Alors que Freud restreint son intérêt au complexe d'Œdipe et au complexe de castration, les psychologues jungiens font un large usage de la notion de complexe, nom générique d'une « tribu » éminemment variée ! Il y a des complexes relatifs à un événement unique et d'autres qui se réfèrent à une situation continue ; ils peuvent être conscients, partiellement conscients ou inconscients ; et leur charge émotionnelle — et donc leur pouvoir d'influence — peut être plus ou moins forte¹. S'ils comportent toujours une dimension conflictuelle, tous ne sont pas forcément négatifs : certains complexes peuvent avoir une fonction progressive et jouer un rôle motivant dans nos vies — un « complexe-nature » ou un « complexe-voyages » positif, par exemple, exercera un effet énergisant sur ses « victimes »... Partir à la pêche

aux complexes n'apporte donc pas que son lot de mauvaises nouvelles, comme nous le verrons.

*Un complexe, c'est ce à quoi je me suis identifié,
une histoire que je me raconte tellement souvent
qu'elle a fini par devenir « Moi ».*

Pour le dire en bref, *un complexe est une forme d'automatisme comportemental, émotionnel et cognitif, qui se répète, se réactive, et échappe au contrôle du sujet.* Chaque complexe est porteur d'un certain type d'information (le plus souvent biaisée). Si vous êtes victime d'un « complexe d'infériorité » par exemple, vous allez tout prendre en termes de « supérieur ou inférieur », vous vous comparerez sans cesse à autrui – à votre propre détriment bien sûr – et aurez tendance à trouver que tout le monde vous méprise, vous dénigre ou vous snobe injustement... Ceci consciemment, mais par-en dessous (inconsciemment), vous nourrissez des fantasmes de revanche, les autres ne savent pas à qui ils ont affaire, un jour le temps vous donnera raison... un petit complexe de supériorité, peut-être ?

Le ressenti psychocorporel d'un complexe se signale par deux types de réactions inverses : la *sur-réaction* (explosion, réaction excessive :

on s'échauffe et se reproche après coup notre manque de *self control*) et la *sous-réaction* (implosion : on se coupe de la situation). L'exercice suivant permet de prendre conscience de ce qui s'est passé dans un épisode de sur-réaction.

Exercice

Prendre conscience d'un ressenti complexe

- Détendez-vous, prenez conscience de votre respiration, suivez votre souffle et laissez aller les tensions à l'expiration.
- Recherchez une situation dans laquelle vous avez sur-réagi ; vous aurez peut-être besoin d'un peu de temps...
- Essayez de rendre cette expérience actuellement présente aussi exactement que possible, à l'aide de vos cinq sens. Qu'est-ce qui s'est passé en vous ? Quelles intentions d'action avez-vous eues ? Etc.
- Laissez-vous le temps d'entrer en contact avec le souvenir complet. Puis détachez-vous de ces images et de ces sensations en revenant à votre respiration.

Cet exercice, élaboré par l'analyste jungienne Verena Kast², permet de revivifier un épisode-complexe avant de le travailler selon un protocole que nous vous proposerons plus loin. Il permet aussi de voir *dans quel domaine de développement* nous avons été bloqué ou freiné par ce complexe.