



LE REFOULÉ DU FÉMININ

HUIT FIGURES POUR TRAVERSER L'OMBRE

UN CARNET DE TRAVERSÉE LUNAIRE CRÉÉ PAR L'ÉCOLE MÉTANOÏA

Instagram : @ecole_metanoia

Facebook : École Métanoïa

www.ecolemetanoia.com

© 2026 L'Atelier Anima Mundi – École Métanoïa. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le Code de la propriété intellectuelle et réservé à un usage strictement personnel.

Il est fourni soit dans le cadre de l'achat de la formation "Le Refoulé du Féminin, huit figures pour traverser l'Ombre" de L'École Métanoïa.

Toute reproduction, représentation, modification, diffusion ou utilisation, partielle ou totale, sur quelque support que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de L'Atelier Anima Mundi.

Avant-propos

Bienvenue dans Le Refoulé du féminin —
Huit figures pour traverser l'Ombre.

Cette formation ne constitue ni un dispositif de diagnostic psychologique ou médical, ni une psychothérapie. Elle s'inscrit dans une démarche de transmission et d'exploration intérieure, inspirée de la psychologie jungienne, de la psychologie archétypale de James Hillman et du travail symbolique sur les mythes.

Les huit figures que vous allez rencontrer ne sont pas des catégories dans lesquelles vous enfermer, mais des images archétypales avec lesquelles entrer en relation. Elles peuvent réveiller des émotions, des souvenirs, des rêves, des sensations corporelles ou des intuitions nouvelles. Accueillez ces mouvements avec curiosité et laissez les images faire leur œuvre.

Ce carnet vous accompagnera, pour chacune des huit figures, pendant quatre semaines, du premier jour jusqu'à la pleine lune. Inspiré de la psychologie alchimique, il vous invite à une descente dans l'image, à sa traversée, puis à l'émergence progressive d'un nouveau regard.

Trois questions guideront votre cheminement :

- Qu'est-ce qui est encore en souffrance ?
- Qu'est-ce qui commence à se libérer ?
- Vers quelle forme de vie cette libération semble-t-elle vouloir me conduire ?

Il n'y a ici rien à réussir, seulement une présence à cultiver. Prenez le temps d'écouter votre corps, vos affects, vos rêves et votre imaginaire. C'est souvent dans ce dialogue avec les images que l'âme commence, silencieusement, à se transformer.

Émilie Vours

*"Lorsque je demande :
"Où est mon âme ?
Comment puis-je la
rencontrer ? Que veut-
elle maintenant ?", la
réponse est : "Tournez-
vous vers vos images."*

JAMES HILLMAN



Sommaire

01	LILITH, L'AUTONOMIE SACRÉE	9
	— Le mythe, en bref	9
	— Avant de commencer - nouvelle lune	9
	— Semaine 1 - La position imposée	11
	— Semaine 2 - Soif de rencontre, non prédation	13
	— Semaine 3 - Connaissance hors cadre	15
	— Semaine 4 - Jouir d'exister pour soi	17
	— Pleine lune - Jour 28	19
02	ÈVE, LA MÉMOIRE DE LA LIBERTÉ	20
	— Le mythe, en bref	20
	— Avant de commencer - nouvelle lune	20
	— Semaine 1 - Le jardin qui endort	22
	— Semaine 2 - Regarder par moi-même	24
	— Semaine 3 - Le corps comme lieu de savoir	26
	— Semaine 4 - Sortir du jardin sans tout perdre	28
	— Pleine lune - Jour 28	30
03	MÉDUSE, LA PROTECTION SACRÉE	31
	— Le mythe, en bref	31
	— Avant de commencer - nouvelle lune	31
	— Semaine 1 - Le blâme retourné	33

— Semaine 2 - Protection ou prétrification	35
— Semaine 3 - Le droit au non	37
— Semaine 4 - Vulnérable et protégée	39
— Pleine lune - Jour 28	41

04

KALI, LA PUISSANCE CRÉATRICE 42

— Le mythe, en bref	42
— Avant de commencer - nouvelle lune	42
— Semaine 1 - La colère tue	44
— Semaine 2 - Détruire à la racine	46
— Semaine 3 - Puissance sans culpabilité	48
— Semaine 4 - Être accueillie après l'action	50
— Pleine lune - Jour 28	51

05

CIRCÉ, LA LUCIDITÉ RÉVÉLATRICE 52

— Le mythe, en bref	52
— Avant de commencer - nouvelle lune	52
— Semaine 1 - La vérité qui tue	55
— Semaine 2 - Révéler n'est pas manipuler	57
— Semaine 3 - Être crue sans combat	59
— Semaine 4 - Guide plutôt que menace	61
— Pleine lune - Jour 28	63

06

LA MÉNADE, LA LIBERTÉ EXPRESSIVE 64

— Le mythe, en bref	64
---------------------	----

— Avant de commencer - nouvelle lune	64
— Semaine 1 - L'intensité contenue	66
— Semaine 2 - Mon espace à moi	68
— Semaine 3 - Danser sans permission	70
— Semaine 4 - Intensité régulière, pas explosion	72
— Pleine lune - Jour 28	74

07 LA SIRÈNE, LE PASSAGE INITIATIQUE 75

— Le mythe, en bref	75
— Avant de commencer - nouvelle lune	75
— Semaine 1 - Fuir ou vouloir saisir	77
— Semaine 2 - L'ancrage avant la plongée	79
— Semaine 3 - Se laisser conduire	81
— Semaine 4 - Revenir enrichie	83
— Pleine lune - Jour 28	85

08 MÉLUSINE, LE MYSTÈRE IRRÉDUCTIBLE 86

— Le mythe, en bref	86
— Avant de commencer - nouvelle lune	86
— Semaine 1 - L'exigence de transparence totale	88
— Semaine 2 - Mon jardin secret légitime	90
— Semaine 3 - Renoncer à tout comprendre de l'autre	92
— Semaine 4 - Aimer sans posséder entièrement	94
— Pleine lune - Jour 28	96

09

CONCLUSION

98

10

BONUS

99

- **La Topique jungienne** : Comprendre les différentes couches du psychisme selon l'École Métanoïa 100
- **Glossaire** 102

LE MYTHE, EN BREF

Lilith est créée l'égale d'Adam — de la même terre, au même instant. Lors de leur première union, il exige qu'elle se couche en dessous. Elle refuse : "Nous sommes égaux, car nous avons tous deux été créés de la terre." Elle prononce le Nom sacré et s'envole, de son propre mouvement, sans demander la permission à personne. Poursuivie par trois anges jusqu'à la mer, menacée de mort, elle refuse encore de revenir. Le prix de ce refus : elle devient, dans la mémoire collective, une menace à redouter — **la mère des démons**, celle dont il faut protéger les berceaux.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Lilith ne s'est pas révoltée par caprice. Elle a refusé de trahir une égalité qu'elle savait réelle — même au prix de tout perdre. Ce que le monde a puni n'était pas de la rébellion : c'était l'expérience directe du réel, sans intermédiaire, sans permission, sans garantie. Lilith n'est pas l'archétype de celle qui dit non.

Elle est l'archétype de celle qui connaît par elle-même — et qui, de cette connaissance directe, tire le droit de choisir, de rester ou de partir, de désirer ou de refuser, sans jamais avoir besoin qu'un autre valide d'abord ce qu'elle vit.

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — Lilith empêchée, plutôt que Lilith vécue.

COMMENT LE MYTHE MAUDIT DE LILITH S'EXPRIME-T-IL AUJOURD'HUI DANS MA VIE ? (UNE SITUATION, UNE RELATION, UN RÉFLEXE DE SOUMISSION)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pour esquisser une image révélée

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Lilith** — celle qui n'a pas eu besoin de fuir, parce que le monde autour d'elle a su l'accueillir :

- Une femme qui expérimente le monde directement, sans attendre d'autorisation
- Une femme qui connaît ce qu'elle sait, sans devoir le prouver
- Une femme dont le désir de rencontrer l'autre n'est ni craint ni jugé
- Une femme qui reste en relation sans avoir à s'effacer pour cela

**SI LILITH VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — LA POSITION IMPOSÉE

Nigredo : voir clairement où je me couche encore “en dessous”

Le mythe s’ouvre sur un désaccord qui semble presque anodin — une question de position, dans l’intimité la plus simple. Adam ne dit pas “je veux dominer”. Il dit “il me revient d’être au-dessus”, comme si cela allait de soi, comme si aucune autre organisation n’était concevable. C’est cette évidence non questionnée qu’il faut apprendre à repérer : la hiérarchie qui s’installe sans jamais avoir été choisie, discutée, ni même nommée comme un choix.

Ce qui reste en souffrance : dans beaucoup de vies, cette scène se rejoue silencieusement, des dizaines de fois par semaine. Une réunion où l’on cède la parole en premier sans qu’on vous l’ait demandé. Une décision de couple où votre avis compte, mais toujours après celui de l’autre. Une négociation où vous avez déjà cédé avant même d’avoir formulé ce que vous vouliez vraiment. Ce n’est pas nécessairement de la soumission consciente — c’est souvent un réflexe si ancien qu’il ne se laisse même plus voir comme un choix.

Ce qui est déjà en mouvement : remarquez les moments, même rares, où vous avez déjà refusé cette position sans avoir besoin de vous justifier longuement. Un “non” dit avec calme. Une préférence affirmée sans trembler. Ces instants existent déjà en vous — le travail, cette semaine, n’est pas de les inventer, mais de les repérer et de les nommer.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si cette position basse cessait d’être un réflexe automatique pour devenir un choix parmi d’autres — que vous pourriez, à l’occasion, accepter librement, sans que cela ne vous coûte votre dignité, précisément parce que ce ne serait plus une évidence imposée, mais une option parmi d’autres, toujours réversible.

CETTE SEMAINE, OÙ AI-JE ACCEPTÉ UNE POSITION “EN DESSOUS” SANS MÊME ME DEMANDER SI JE LE VOULAIS ? (VIE AMOUREUSE, VIE PROFESSIONNELLE)

UN MOMENT RÉCENT OÙ J’AI DÉJÀ REFUSÉ CETTE POSITION, MÊME MODESTEMENT— QU’EST-CE QUI A RENDU CE REFUS POSSIBLE ?

UNE PHRASE QUE JE POURRAIS DIRE, LA PROCHAINE FOIS, À LA PLACE DU SILENCE OU DU “OUI” AUTOMATIQUE :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — SOIF DE RENCONTRE, NON PRÉDATION

Albedo : distinguer mon désir réel de découvrir l'autre de l'image qu'on m'a fait craindre

Une fois Lilith exilée, le récit patriarcal ne s'arrête pas à raconter son départ. Il continue son histoire, et la transforme : celle qui voulait simplement être reconnue comme une égale devient, dans les siècles suivants, une créature de la nuit qui rôderait pour séduire, égarer, dévorer. Sa soif légitime de rencontre — connaître l'autre, désirer, être désirée en retour sur un pied d'égalité — devient une avidité menaçante qu'il faut redouter et contenir.

Ce qui reste en souffrance : combien de femmes ont appris à minimiser leur propre désir de peur qu'il ne paraisse “trop” — trop intense, trop direct, trop affirmé ? Ce mécanisme touche particulièrement la vie intime et la vie amicale : un désir de proximité, une envie de rapprochement, une curiosité sincère envers quelqu'un, retenus par la crainte diffuse d'être perçue comme envahissante, calculatrice, ou “difficile à cerner”.

Ce qui est déjà en mouvement : pensez à une relation, même une seule, où vous avez pu exprimer un désir de rapprochement sans qu'il soit aussitôt suspecté ou minimisé. Cette relation existe probablement déjà

comme preuve que ce désir, quand il rencontre un accueil juste, n’a jamais été le problème.

Vers la libération à venir : une soif de rencontre pleinement assumée ne cherche pas à posséder l’autre — elle cherche simplement à le connaître, à échanger d’égale à égal, à repartir enrichie que la rencontre dure un instant ou toute une vie. La libération, ici, consiste à retrouver la confiance que ce désir, exprimé clairement, n’a besoin d’aucune justification supplémentaire.

UN DÉSIR DE RENCONTRE OU DE CONNEXION QUE J’AI RÉPRIMÉ, PAR PEUR QU’IL PARAISSE “TROP” :

UNE RELATION OÙ CE DÉSIR A DÉJÀ PU S’EXPRIMER LIBREMENT — QU’EST-CE QUI, CHEZ CETTE PERSONNE OU DANS CE CONTEXTE, A RENDU CELA POSSIBLE ?

CE DÉSIR, DÉBARRASSÉ DU JUGEMENT, DIT QUOI DE VRAI SUR MOI ?

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — CONNAISSANCE HORS CADRE

Citrinitas : ce que je sais par moi-même, sans validation extérieure

Le détail le plus souvent négligé du mythe est aussi le plus révélateur : quand Lilith part, elle ne demande la permission à personne. Elle prononce elle-même le Nom sacré. Elle agit directement, sans intermédiaire, sans validation. Et c'est précisément ce que le monde autour d'elle ne pourra jamais tolérer : ce sont des anges — des messagers de l'autorité — qu'on envoie pour la ramener, comme si même sa fuite devait repasser par un canal légitime, approuvé, autorisé.

Ce qui reste en souffrance : combien de fois avez-vous su quelque chose — une vérité sur une relation, une intuition sur une décision, une certitude sur vous-même — sans oser l'affirmer avant qu'un tiers "plus objectif", "plus qualifié", "plus raisonnable" ne vienne la confirmer ? Cette dépendance à la validation extérieure touche souvent la vie intérieure et la vie spirituelle : des certitudes intimes, ressenties avec force, mais jamais énoncées sans un "je ne sais pas, c'est peut-être juste moi qui pense ça".

Ce qui est déjà en mouvement : il existe forcément, déjà, un domaine où vous faites confiance à votre propre perception sans chercher d'aval — une compétence, une intuition, un savoir-faire que vous n'avez jamais eu

besoin de justifier. Ce domaine est la preuve vivante que cette confiance directe en vous-même n'est pas hors de portée : elle existe déjà, quelque part, et peut être étendue.

Vers la libération à venir : une connaissance hors cadre ne signifie pas rejeter tout dialogue, toute remise en question. Elle signifie simplement que la première autorité, sur ce que vous vivez, ressentez et savez, c'est vous — et que l'échange avec les autres vient ensuite, en complément, jamais en préalable obligatoire.

CE QUE JE SAIS, PAR MA PROPRE EXPÉRIENCE DIRECTE, MAIS QUE JE N'AI JAMAIS AFFIRMÉ SANS LE JUSTIFIER :

UN DOMAINE OÙ JE FAIS DÉJÀ CONFIANCE À MA PERCEPTION DIRECTE, SANS CHERCHER DE VALIDATION :

**CETTE SEMAINE, UN PETIT GESTE POUR AGIR SUR CETTE
CONNAISSANCE, SANS ATTENDRE L'ACCORD DE PERSONNE :**

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — JOUIR D'EXISTER POUR SOI

Rubedo : ma joie n'a pas besoin d'être sécurisée par un cadre extérieur

Ce que Lilith incarne, au terme du mythe, dépasse la seule question du refus. Elle est celle qui a choisi d'exister selon sa propre vérité, même dépouillée de toute garantie — sans jardin, sans protection, sans cadre approuvé par une autorité extérieure. Ce dernier temps du parcours porte sur ce que cette existence assumée rend enfin possible : la jouissance simple d'être, sans qu'elle ait à se justifier ou à se rendre utile aux yeux d'un cadre extérieur.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie familiale en particulier, le plaisir d'exister se voit souvent conditionné : on se sent autorisée à se réjouir seulement après avoir accompli, produit, pris soin de quelqu'un d'autre, justifié sa place. La joie brute, sans fonction, sans utilité déclarée, reste alors suspecte — presque comme si elle devait être méritée avant d'être vécue.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent, même bref, où vous avez ressenti une joie simple sans avoir besoin de la justifier après coup — un plaisir pris pour lui-même, sans utilité, sans public, sans validation. Ce moment, aussi modeste soit-il, est déjà une expression de Lilith révélée.

Vers la libération à venir : à mesure que cette confiance grandit, la question “est-ce que j’ai le droit d’être heureuse ainsi” cesse peu à peu de se poser — non parce qu’elle a trouvé une réponse définitive, mais parce qu’elle devient, tout simplement, moins pertinente qu’elle ne l’était.

UN PLAISIR, UN ÉLAN, UNE JOIE QUE JE VIS ENCORE AVEC LA SENSATION DE DEVOIR “LA MÉRITER” OU “LA JUSTIFIER” :

UN MOMENT RÉCENT OÙ J’AI DÉJÀ RESENTI UNE JOIE SANS AVOIR BESOIN DE LA JUSTIFIER :

ET SI CETTE JOIE N’AVAIT BESOIN D’AUCUNE AUTRE RAISON QU’ELLE-MÊME ?

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE LILITH AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE LILITH M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :

LE MYTHE, EN BREF

Dans le jardin d'Éden règne une sécurité totale — tant qu'on obéit à l'interdit du père, sans jamais le questionner. Le serpent s'adresse à Ève directement : "Vos yeux s'ouvriront, vous connaîtrez." Elle regarde l'arbre, elle voit qu'il est "bon à manger, séduisant à voir, précieux pour ouvrir l'intelligence" — et elle choisit de connaître par elle-même. "Leurs yeux à tous deux s'ouvrirent, et ils connurent qu'ils étaient nus." Ève n'acquiert pas un savoir extérieur : **elle se souvient d'une liberté que Lilith, avant elle, avait déjà incarnée sans compromis.** Le prix de ce souvenir : la sécurité du jardin se referme, et le monde entier devient, pour la première fois, **un lieu sans garantie.**

CE QU'IL FAUT RETENIR

Ève n'a pas commis une faute en cherchant à savoir. Elle s'est souvenue, par l'expérience directe, de la liberté que Lilith avait déjà incarnée — et elle a choisi cette mémoire plutôt que l'oubli confortable du jardin. **Ce que le monde a puni n'était pas la désobéissance : c'était le réveil.**

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — Ève endormie dans un jardin, plutôt qu'Ève éveillée à sa propre mémoire.

[illegible]

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Ève** — celle qui s'est souvenue souvenue sans avoir à tout perdre :

SI ÈVE VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — LE JARDIN QUI S'ENDORT

Nigredo : voir où je choisis encore la sécurité plutôt que de me souvenir de ma liberté

Le jardin d'Éden n'est pas seulement un lieu de bonheur : c'est un lieu où l'on reste protégé tant qu'on n'interroge rien. Cette sécurité a un prix caché — l'oubli de sa propre liberté. Ève, façonnée à partir de la côte d'Adam, porte dès l'origine cette dépendance inscrite en elle. Et pourtant, quelque chose en elle refuse de s'y résoudre entièrement.

Ce qui reste en souffrance : combien de sécurités, aujourd'hui, ressemblent à ce jardin — une place bien définie dans une famille, un emploi, une relation, qui vous protège à condition que vous n'interrogiez jamais vraiment si elle vous convient ? La vie familiale et la vie professionnelle sont souvent les lieux où cette hiérarchie confortable s'installe le plus durablement, précisément parce qu'elle est présentée comme une évidence bienveillante plutôt que comme un choix.

Ce qui est déjà en mouvement : il existe forcément un moment récent où vous avez senti, même furtivement, qu'un cadre rassurant vous coûtait plus qu'il ne vous protégeait. Ce moment de lucidité, même s'il n'a débouché sur aucun changement concret, est déjà un premier réveil.

Vers la libération à venir : se souvenir de sa liberté ne signifie pas incendier tous les jardins d'un coup. Cela signifie apprendre à distinguer une protection choisie d'une sécurité qui exige, en échange, l'oubli de qui vous êtes.

QUEL JARDIN, DANS MA VIE ACTUELLE, M'OFFRE UNE SÉCURITÉ EN ÉCHANGE DE MON SILENCE OU DE MON OUBLI DE MOI-MÊME ? (VIE FAMILIALE, VIE PROFESSIONNELLE)

UN MOMENT RÉCENT OÙ J'AI SENTI CE CADRE ME COÛTER PLUS QU'IL NE ME PROTÈGE :

**CE QUE JE POURRAIS ME DIRE, LA PROCHAINE FOIS QUE CE JARDIN
REFERME SUR MOI SA SÉCURITÉ FAMILIÈRE :**

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — REGARDER PAR MOI-MÊME

Albedo : ce que je perçois directement, contre ce qu'on me dit de croire

Ève ne se contente pas de rester dans l'ignorance protégée. Face à deux discours contradictoires — l'interdit de Dieu, la promesse du serpent — elle ne choisit pas de croire aveuglément l'un ou l'autre : elle va vérifier par elle-même. Elle regarde l'arbre, elle l'évalue avec ses propres sens.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intérieure et la vie intime en particulier, combien de fois avez-vous perçu quelque chose distinctement — une vérité sur une relation, un malaise, une certitude — sans oser lui faire confiance avant qu'une autorité extérieure ne la valide ? Ce réflexe d'attente d'une confirmation ressemble à celui d'Ève dans le jardin, avant qu'elle ne décide de regarder par elle-même.

Ce qui est déjà en mouvement : il existe sûrement un domaine où vous faites déjà confiance à votre propre observation sans chercher d'aval extérieur — une intuition suivie sans avoir eu besoin de la justifier. Ce domaine prouve que cette confiance directe existe déjà en vous.

Vers la libération à venir : regarder par soi-même ne signifie pas rejeter tout dialogue. Cela signifie que votre propre perception devient la première autorité sur ce que vous vivez — et que l'échange avec les autres vient ensuite, en complément, jamais en préalable obligatoire.

UNE VÉRITÉ QUE JE PERÇOIS DISTINCTEMENT, MAIS QUE JE N'AI JAMAIS AFFIRMÉE SANS ATTENDRE UNE CONFIRMATION EXTÉRIEURE:

UN DOMAINE OÙ JE FAIS DÉJÀ CONFIANCE À MA PERCEPTION DIRECTE, SANS CHERCHER DE VALIDATION :

**CE QUE CETTE VÉRITÉ, DÉBARRASSÉE DU BESOIN DE VALIDATION,
DIT VRAIMENT SUR MA SITUATION :**

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — LE CORPS COMME LIEU DE SAVOIR

Citrinitas : la connaissance qui vient de l'expérience, pas de l'explication

La première conséquence du geste d'Ève n'est pas une punition extérieure: c'est une perception nouvelle et incarnée — "ils connurent qu'ils étaient nus." Le savoir qu'elle acquiert n'est pas abstrait : c'est une connaissance de son propre corps, vécue directement dans la chair, avant toute explication.

Ce qui reste en souffrance : la vie amoureuse et la vie spirituelle sont souvent les lieux où l'on continue à privilégier ce qu'on nous a enseigné devoir ressentir, plutôt que ce que le corps ressent réellement. Un plaisir qu'on s'interdit parce qu'il n'est "pas raisonnable". Une intuition spirituelle qu'on tait parce qu'elle ne rentre dans aucun cadre reconnu.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où votre corps a su quelque chose avant votre pensée — une tension qui annonçait un danger, une détente qui confirmait une justesse. Ce moment est une preuve vivante que cette connaissance incarnée fonctionne déjà, silencieusement, en vous.

Vers la libération à venir : honorer le corps comme lieu de savoir ne signifie pas suivre chaque pulsion sans discernement. Cela signifie reconnaître que l'expérience vécue directement a, elle aussi, le droit d'être une source légitime de vérité — au même titre que toute explication reçue de l'extérieur.

UN PLAISIR, UNE SENSATION OU UNE INTUITION QUE J'AI APPRIS À TAIRE PARCE QU'ELLE NE SEMBLAIT PAS "RAISONNABLE" :

UN MOMENT RÉCENT OÙ MON CORPS A SU QUELQUE CHOSE AVANT MA PENSÉE :

CETTE SEMAINE, UN PETIT GESTE POUR HONORER CE QUE MON CORPS SAIT, SANS ATTENDRE D'EXPLICATION :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — SORTIR DU JARDIN SANS TOUT PERDRE

Rubedo : quitter une sécurité partielle sans provoquer l'exil total

Contrairement à Lilith, qui choisit l'exil complet et immédiat, Ève ouvre un autre chemin : celui d'un passage progressif, où l'on peut quitter la sécurité du jardin sans nécessairement tout perdre d'un coup. C'est peut-être le legs le plus précieux de son geste.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie amicale, on présente souvent le changement comme un choix binaire — rester entièrement dans le rôle attendu, ou tout quitter au risque de l'exil. Cette fausse alternative empêche d'imaginer des sorties progressives, des ajustements partiels, des libertés prises pas à pas.

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez un pas, même minime, que vous avez déjà fait vers l'extérieur d'un cadre trop étroit — sans que cela déclenche la catastrophe que vous redoutiez. Ce pas est la preuve que la sortie du jardin ne signifie pas nécessairement la perte de tout.

Vers la libération à venir : imaginez ce que serait une vie où vous pourriez continuer à faire des pas hors du jardin, régulièrement, sans que chacun d’eux exige un sacrifice total — une liberté qui se construit par petites sorties assumées, plutôt que par un exil unique et définitif.

UN CADRE TROP ÉTROIT QUE JE MAINTIENS ENCORE, PAR PEUR DE TOUT PERDRE SI J’EN SORTAIS :

UN PAS QUE J’AI DÉJÀ FAIT HORS D’UN CADRE TROP ÉTROIT, SANS QUE LA CATASTROPHE REDOUTÉE NE SURVIENNE :

LE PROCHAIN PETIT PAS QUE JE POURRAIS OSER, CETTE SEMAINE :

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT D'ÈVE AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QU'ÈVE M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :



Méduse

La protection sacrée

LE MYTHE, EN BREF

Méduse est prêtresse d'Athéna, consacrée par vœu de chasteté. Poséidon la désire, elle refuse, il la viole dans le temple même de la déesse. Et **c'est Méduse, la victime, qu'Athéna punit** — transformant sa chevelure célèbre en serpents, rendant son regard mortel pour quiconque le croise. Exilée sur une île isolée, elle devient inapprochable : son regard, qui autrefois attirait l'admiration, pétrifie désormais tous ceux qui s'approchent sans son consentement. Des années plus tard, Persée la décapite pendant son sommeil, sans jamais la regarder en face, protégé par un bouclier-miroir. **Sa tête, coupée, devient une arme que d'autres utiliseront encore.**

CE QU'IL FAUT RETENIR

Méduse n'est pas devenue monstrueuse par malveillance. Son regard qui pétrifie est une protection absolue, née du moment où toutes les protections relatives — son vœu, son "non", la déesse censée la défendre — ont échoué. **Ce que le monde a puni n'était pas sa dangerosité : c'était le signe visible d'une violence qu'on a refusé de reconnaître.**

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — Méduse contrainte de pétrifier seule, plutôt que Méduse protégée par un groupe qui tient sa part.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Méduse** — celle dont les limites sont respectées sans qu'elle ait à pétrifier pour cela :

**SI MÉDUSE VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — LE BLÂME RETOURNÉ

Nigredo : voir où je m'excuse encore pour des limites légitimes

Méduse est violée, et c'est elle qu'on punit. Ce retournement — blâmer celle qui a été blessée plutôt que celui qui a blessé — ne s'est jamais arrêté avec la mythologie grecque. Il continue, silencieusement, chaque fois qu'une limite légitime est reçue comme une agression plutôt que comme une protection.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie familiale et la vie professionnelle en particulier, combien de fois avez-vous ressenti le besoin de vous justifier longuement pour une limite pourtant simple et légitime — comme si poser un "non" exigeait, en plus, des excuses ? Ce réflexe de justification excessive est la trace directe du mécanisme qui a condamné Méduse à la place de Poséidon.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où vous avez posé une limite sans vous excuser abondamment ensuite. Ce moment, même isolé, prouve que ce réflexe de justification n'est pas une fatalité.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si vos limites étaient reçues, par défaut, comme des informations légitimes plutôt que comme des attaques à justifier — un monde où le poids de la preuve ne repose plus sur celle qui se protège, mais sur celui qui a dépassé une limite.

**CETTE SEMAINE, OÙ ME SUIS-JE EXCUSÉE POUR UNE LIMITE
POURTANT LÉGITIME ? (VIE FAMILIALE, VIE PROFESSIONNELLE)**

**UN MOMENT RÉCENT OÙ J'AI POSÉ UNE LIMITE SANS M'EXCUSER
ABONDAMMENT ENSUITE :**

UNE PHRASE QUE JE POURRAIS DIRE, LA PROCHAINE FOIS, SANS LA FAIRE SUIVRE D'EXCUSES :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — PROTECTION OU PÉTRIFICATION

Albedo : la différence entre poser une limite et me fermer complètement

Méduse ne pétrifie pas quiconque l'approche : elle frappe ceux qui s'imposent sans y être invités. Sa protection est précise — elle n'est pas dirigée contre le monde entier, mais contre l'intrusion. Cette distinction, essentielle, est souvent perdue quand la répétition de blessures pousse à fermer une porte qui aurait pu rester entrouverte.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amoureuse et la vie amicale, combien de fois avez-vous fermé une porte à tout le monde, par prudence, alors que seule une personne avait franchi une limite ? Cette généralisation de la fermeture, bien que compréhensible, coûte cher : elle éloigne aussi ceux qui ne représentaient aucune menace.

Ce qui est déjà en mouvement : pensez à une relation où vous avez pu maintenir une limite claire tout en restant proche de la personne — sans avoir eu besoin de couper complètement le lien. Cette relation prouve que protection et proximité peuvent coexister.

Vers la libération à venir : apprendre à distinguer, au cas par cas, qui a réellement transgressé une limite et qui n'a jamais représenté de danger — pour que la protection reste précise, plutôt que de se généraliser en fermeture totale.

UNE RELATION OÙ J'AI FERMÉ LA PORTE À TOUT LE MONDE, ALORS QUE SEULE UNE PERSONNE AVAIT DÉPASSÉ UNE LIMITE :

UNE RELATION OÙ J'AI PU POSER UNE LIMITE CLAIRE TOUT EN RESTANT PROCHE DE LA PERSONNE :

CE QUI, CHEZ CETTE PERSONNE OU CE CONTEXTE, A PERMIS À PROTECTION ET PROXIMITÉ DE COEXISTER :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — LE DROIT AU NON

Citrinitas : dire non sans devoir le justifier dix fois

Ce que Méduse demande réellement, ce n'est pas qu'on accepte sa pétrification pour toujours. C'est que le groupe autour d'elle prenne sa part de la protection — pour qu'elle n'ait plus, seule, à rendre ses limites mortelles pour être respectées.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie professionnelle, un "non" est encore trop souvent traité comme le début d'une négociation plutôt que comme une réponse complète. Combien de fois avez- vous dû répéter un refus plusieurs fois avant qu'il soit enfin entendu ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez un contexte où votre non a été respecté dès la première fois, sans que vous ayez eu à insister. Ce contexte est la preuve que ce respect immédiat existe déjà, quelque part dans votre vie.

Vers la libération à venir : un monde où le non est entendu la première fois libère une énergie considérable — celle qu'on dépensait auparavant à répéter, justifier, argumenter une décision qui aurait dû suffire d'elle-même.

**UNE SITUATION OÙ J'AI DÛ RÉPÉTER MON NON PLUSIEURS FOIS
AVANT QU'IL SOIT ENTENDU :**

UN CONTEXTE OÙ MON NON A ÉTÉ RESPECTÉ DÈS LA PREMIÈRE FOIS:

CETTE SEMAINE, UN NON QUE JE PEUX POSER SANS LE JUSTIFIER AU-DELÀ D'UNE PHRASE :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — VULNÉRABLE & PROTÉGÉE

Rubedo : être douce sans redevenir sans défense

Quand une femme doit ériger des murs absolus pour se protéger, elle perd aussi la possibilité d'être tendre, ouverte, proche — même avec ceux qui ne lui veulent aucun mal. Ce dernier temps du parcours porte sur la reconquête de cette vulnérabilité, non pas malgré la protection, mais grâce à elle.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intime et la vie intérieure, la vulnérabilité reste souvent associée au danger — comme si être douce et être en sécurité étaient incompatibles. Cette croyance, héritée d'expériences où la vulnérabilité a été exploitée, mérite d'être questionnée sans être niée.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où vous avez pu être vulnérable — montrer une émotion, demander de l'aide, vous ouvrir — sans que cela ne se retourne contre vous. Ce moment est une preuve vivante que protection et douceur peuvent coexister.

Vers la libération à venir : à mesure que la confiance dans la protection collective grandit, la vulnérabilité cesse peu à peu d'être perçue comme un risque permanent — elle redevient ce qu'elle a toujours été : une capacité à se relier, pas une faiblesse à corriger.

OÙ AI-JE RENONCÉ À LA DOUCEUR OU À LA VULNÉRABILITÉ PAR PEUR QU'ELLE NE SE RETOURNE CONTRE MOI ?

UN MOMENT RÉCENT OÙ J'AI PU ÊTRE VULNÉRABLE SANS QUE CELA NE SE RETOURNE CONTRE MOI :

ET SI MA DOUCEUR N'AVAIT PLUS BESOIN D'ÊTRE UNE PRISE DE RISQUE ?

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE MÉDUSE AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE MÉDUSE M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :

LE MYTHE, EN BREF

Le démon Raktabija ne peut être vaincu par la force : chaque goutte de son sang touchant le sol engendre un clone identique. Durga, malgré sa puissance, échoue — frapper ne fait qu'aggraver le mal. **De sa fureur surgit Kali, qui comprend ce que personne n'avait vu** : il faut empêcher le sang de toucher terre. Elle boit chaque goutte, tranche la tête du démon, boit jusqu'à la dernière goutte. Victoire totale, obtenue par une destruction lucide et sans compromis. Mais submergée par ce qu'elle vient d'accomplir, **Kali entre en transe et danse, de plus en plus déchaînée, menaçant l'équilibre du monde**. Shiva, plutôt que de la combattre, se couche simplement sous ses pieds. **Ce contact avec l'amour, non la force, l'apaise enfin.**

CE QU'IL FAUT RETENIR

Kali n'est pas la folie sanguinaire. Elle est l'intelligence qui va à la racine d'un problème quand les demi-mesures ont échoué, et qui assume la destruction nécessaire pour que le mal cesse de se régénérer.

Sa danse déchaînée ne demande pas d'être combattue, mais accueillie — comme Shiva l'a fait, en s'offrant sans résistance.

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — Kali contrainte de danser seule, plutôt que Kali accueillie après avoir agi.

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Kali** — celle dont la puissance est accueillie plutôt que redoutée :

**SI KALI VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — LA COLÈRE TUE

Nigredo : voir où je tais une clarté radicale par peur d’être “excessive”

Durga, avec toute sa puissance, échoue face à Raktabija parce qu’elle continue de frapper selon la méthode habituelle. Il fallait une clarté différente, pas seulement plus de force. Combien de fois adoucissons-nous un diagnostic pourtant juste, simplement parce que sa radicalité dérange ?

Ce qui reste en souffrance : dans la vie professionnelle et la vie familiale, une situation qui se régénère à chaque tentative de solution douce demande souvent qu’on cesse d’alimenter le problème par des demi-mesures. Pourtant, la personne qui dit “ceci doit cesser, à la racine” est presque toujours accueillie comme excessive plutôt qu’écoutée pour son diagnostic.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment où vous avez déjà nommé, même timidement, qu’une solution douce ne suffisait plus. Ce moment, même incomplet, est le début d’une clarté que vous portez déjà.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si votre diagnostic le plus radical pouvait être entendu comme une information précieuse, plutôt que comme un excès à modérer avant même d’être examiné.

UNE SITUATION QUI SE RÉGÈNÈRE MALGRÉ MES TENTATIVES DOUCES, ET OÙ JE SAIS QU’IL FAUDRAIT UNE CLARTÉ PLUS RADICALE : (VIE PROFESSIONNELLE, VIE FAMILIALE)

UN MOMENT OÙ J’AI DÉJÀ NOMMÉ, MÊME TIMIDEMENT, QU’UNE DEMI-MESURE NE SUFFISAIT PLUS :

UNE PHRASE CLAIRE QUE JE POURRAIS DIRE, SANS L'ADOUCCIR PAR AVANCE :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — DÉTRUIRE À LA RACINE

Albedo : ce qui, dans ma vie, se régénère malgré mes tentatives douces

Kali ne frappe pas Raktabija davantage : elle empêche son sang de toucher le sol. Elle va à la racine plutôt que de multiplier les coups en surface. Cette rigueur totale, qui peut sembler excessive vue de l'extérieur, est en réalité la seule réponse à la hauteur d'un problème qui se régénère sans fin.

Ce qui reste en souffrance : c dans la vie amoureuse et la vie amicale, combien de dynamiques toxiques avez-vous tenté de résoudre par petites touches, sans jamais nommer ce qui, à la racine, devait cesser complètement ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une situation où vous avez déjà choisi d'arrêter complètement quelque chose, plutôt que de continuer à l'ajuster sans fin. Cette décision, même difficile, est une preuve que cette capacité existe déjà en vous.

Vers la libération à venir : aller à la racine ne signifie pas détruire par plaisir. Cela signifie avoir le courage de nommer ce qui, précisément, doit cesser pour que quelque chose de nouveau puisse enfin exister.

UNE DYNAMIQUE QUE J'AI TENTÉ D'AJUSTER PAR PETITES TOUCHES, SANS JAMAIS M'ATTAQUER À SA RACINE :

UNE SITUATION OÙ J'AI DÉJÀ CHOISI D'ARRÊTER COMPLÈTEMENT QUELQUE CHOSE, PLUTÔT QUE DE L'AJUSTER SANS FIN :

CE QUI, À LA RACINE, DEVRAIT CESSER POUR QUE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU PUISSE EXISTER :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — PUISSANCE SANS CULPABILITÉ

Citrinitas : agir avec force sans devoir m'excuser ensuite

Kali agit sans hésitation, sans s'excuser de sa propre puissance. Ce que le mythe nous enseigne, c'est que la clarté radicale, une fois qu'elle est juste, n'a pas à être suivie d'une justification permanente.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie intérieure, combien de fois avez-vous agi avec une force nécessaire, pour ensuite passer un temps disproportionné à vous justifier, à minimiser, à vous excuser d'avoir été si directe ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez une décision forte que vous avez prise récemment, et que vous avez assumée sans excès de justification après coup. Ce moment prouve que cette puissance sans culpabilité existe déjà, au moins ponctuellement, en vous.

Vers la libération à venir : une puissance pleinement assumée ne nécessite pas d'être constamment justifiée. Elle se suffit à elle-même, précisément parce qu'elle répond à une nécessité réelle plutôt qu'à un caprice.

UNE DÉCISION FORTE QUE J'AI PRISE, SUIVIE D'UN EXCÈS DE JUSTIFICATION OU D'EXCUSES :

UNE DÉCISION FORTE QUE J'AI ASSUMÉE SANS EXCÈS DE JUSTIFICATION APRÈS COUP :

CETTE SEMAINE, UNE ACTION QUE JE PEUX POSER SANS LA JUSTIFIER ENSUITE PLUS QU'IL N'EST NÉCESSAIRE :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — ÊTRE ACCUEILLIE APRÈS L'ACTION

Rubedo : trouver un point d'ancrage plutôt que de combattre indéfiniment

Ce que Kali demande, après avoir agi, n'est pas qu'on la combatte pour maîtriser ce qui reste de sa puissance. C'est qu'on l'accueille, comme Shiva l'a fait, sans résistance ni jugement.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intime et la vie spirituelle, combien de fois avez-vous dû continuer à vous battre, même après avoir agi justement, faute de trouver un accueil, un point d'ancrage, quelqu'un qui ne vous oppose pas une nouvelle résistance ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une relation ou un espace où, après un moment de force nécessaire, vous avez pu redescendre, être accueillie, sans qu'on cherche à vous maîtriser à nouveau.

Vers la libération à venir : imaginez ce que serait une vie où chaque acte de puissance nécessaire pourrait être suivi d'un véritable accueil — où vous n'auriez plus jamais à danser seule, indéfiniment, pour que votre force soit enfin reconnue.

UNE SITUATION OÙ J'AI DÛ CONTINUER À ME BATTRE APRÈS AVOIR AGI JUSTEMENT, FAUTE D'ACCUEIL :

UNE RELATION OU UN ESPACE OÙ J'AI PU REDESCENDRE, APRÈS UN MOMENT DE FORCE, SANS NOUVELLE RÉSISTANCE :

CE QUI POURRAIT CONSTITUER, POUR MOI, UN POINT D'ANCRAGE APRÈS UN ACTE DE PUISSANCE :

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE KALI AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE KALI M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :

LE MYTHE, EN BREF

Sur son île, **Circé accueille les compagnons d’Ulysse avec chaleur**, leur offre à boire, puis les touche de sa baguette. Leurs corps prennent l’apparence du porc — mais leur esprit, précise le texte, “reste exactement le même qu’auparavant.” **Circé n’invente rien : elle rend visible une nature qui était déjà là**, sous l’apparence civilisée. Ulysse, protégé par une plante offerte par Hermès, résiste à la métamorphose et tire son épée. Circé, stupéfaite, lui propose alors une union — mais Ulysse exige d’abord un serment, et surtout la libération de ses compagnons. Elle s’exécute : les hommes redeviennent humains, “plus beaux et plus grands qu’auparavant.” Ulysse et ses compagnons resteront ensuite chez elle une année entière, **avant qu’elle ne les guide vers la suite de leur voyage**.

CE QU’IL FAUT RETENIR

Circé ne manipule pas : elle révèle. Ce qu’elle rend visible existait déjà, sous une apparence policée. **Ce que le monde a puni** n’était pas sa magie : **c’était sa capacité à voir au-delà des apparences, et le courage de le montrer** — même quand cette vérité dérange profondément.

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — Circé forcée de transformer pour être entendue, plutôt que Circé dont la parole suffit.

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Circé** — celle dont la lucidité est reçue comme un don plutôt que redoutée :

**SI CIRCÉ VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — LA VÉRITÉ TUE

Nigredo : ce que je vois clairement mais que je n’ose pas nommer

Circé voit ce que les apparences dissimulent. Elle le montre, sans détour. Mais avant même d’agir, elle a dû regarder ce que personne d’autre n’osait voir. Cette semaine porte sur ce premier regard — celui qu’on garde souvent pour soi, par peur de déranger.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie professionnelle et la vie amicale, combien de dynamiques avez-vous perçues clairement — une incohérence, une fausse apparence, un mensonge — sans jamais oser les nommer, de peur d’être accusée de “voir le mal partout” ou de “faire des histoires” ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où vous avez nommé, même timidement, une vérité que vous perceviez clairement. Ce moment, même s’il a dérangé, est une preuve que cette lucidité peut déjà s’exprimer.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si votre lucidité était systématiquement reçue comme une contribution précieuse — un service rendu au groupe — plutôt que comme une facture à payer

UNE VÉRITÉ QUE JE PERÇOIS CLAIREMENT, MAIS QUE JE N'AI JAMAIS OSÉ NOMMER : (VIE PROFESSIONNELLE, VIE AMICALE)

UN MOMENT RÉCENT OÙ J'AI NOMMÉ, MÊME TIMIDEMENT, UNE VÉRITÉ INCONFORTABLE :

UNE PHRASE SIMPLE POUR NOMMER CETTE VÉRITÉ, LA PROCHAINE FOIS, SANS DÉTOUR :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — RÉVÉLER N'EST PAS MANIPULER

Albedo : ma lucidité dérange, mais elle n'invente rien

Circé ne crée pas la nature du porc chez les compagnons d'Ulysse : elle la révèle, elle qui existait déjà. Cette distinction est essentielle — et pourtant, celle qui révèle une vérité est souvent accusée d'avoir "manipulé" ou "provoqué" ce qu'elle n'a fait que rendre visible.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie familiale et la vie sociale, combien de fois avez-vous été accusée d'avoir "causé" un problème simplement pour l'avoir nommé, comme si le fait de révéler une chose équivalait à l'avoir inventée ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une situation où votre observation a fini par être reconnue comme juste, même après une résistance initiale. Cette reconnaissance, même tardive, prouve que votre lucidité n'a jamais été de l'invention.

Vers la libération à venir : apprendre à distinguer, avec assurance, ce que vous révélez de ce que vous provoquez — pour ne plus porter, seule, la responsabilité d’une vérité qui existait avant même que vous ne la nommiez.

**UNE FOIS OÙ J’AI ÉTÉ ACCUSÉE D’AVOIR “CAUSÉ” UN PROBLÈME
SIMPLEMENT POUR L’AVOIR NOMMÉ :**

**UNE SITUATION OÙ MON OBSERVATION A FINI PAR ÊTRE RECONNUE
COMME JUSTE, MÊME APRÈS RÉSISTANCE :**

CE QUE JE PEUX ME DIRE POUR NE PLUS CONFONDRE RÉVÉLER ET PROVOQUER :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — ÊTRE CRUE SANS COMBAT

Citrinitas : me faire entendre sans devoir forcer la démonstration

Ulysse, protégé, n'a pas besoin de croire Circé sur parole immédiatement — mais une fois sa vérité vérifiée, un dialogue devient possible, sans qu'il ait à combattre indéfiniment. Ce que Circé demande, ce n'est pas une soumission aveugle à sa lucidité, mais la fin d'un combat systématique.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amoureuse et la vie intérieure, combien de fois avez-vous dû multiplier les preuves, les exemples, les démonstrations pour qu'une évidence simple soit enfin reconnue ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez une relation où votre parole, sur un sujet précis, est reçue directement, sans exigence de preuve supplémentaire. Cette relation est la preuve que cet accueil direct existe déjà, au moins ponctuellement.

Vers la libération à venir : à mesure que cette confiance grandit, vous cessez peu à peu de préparer vos arguments en amont, par anticipation d'un combat qui, de plus en plus souvent, n'a plus lieu d'être.

UNE SITUATION OÙ J'AI DÛ MULTIPLIER LES PREUVES POUR QU'UNE ÉVIDENCE SOIT RECONNUE :

UNE RELATION OÙ MA PAROLE EST REÇUE DIRECTEMENT, SANS EXIGENCE DE PREUVE SUPPLÉMENTAIRE :

CETTE SEMAINE, UNE VÉRITÉ QUE JE PEUX ÉNONCER UNE SEULE FOIS, SANS LA SUR-DÉMONTRER :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — GUIDE PLUTÔT QUE MENACE

Rubedo : ma clarté au service de la réparation, pas de la victoire

Une fois la vérité reconnue, Circé devient une alliée précieuse pour la suite du voyage d’Ulysse — plus une menace à contourner, mais une guide qui indique le chemin. Ce dernier temps porte sur ce basculement : de la lucidité comme combat, vers la lucidité comme service.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie spirituelle, votre clarté est-elle encore perçue, par vous-même ou par les autres, comme une arme à utiliser pour gagner — plutôt que comme une ressource au service de ce qui doit être réparé ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment où votre lucidité a permis une réparation concrète, plutôt qu’une simple victoire dans un désaccord. Ce moment illustre déjà ce que votre clarté peut accomplir de meilleur.

Vers la libération à venir : imaginez votre lucidité pleinement reconnue comme un guide pour la communauté qui vous entoure — non plus redoutée, mais recherchée, au même titre qu'on cherche l'avis de quelqu'un en qui l'on a confiance.

OÙ MA CLARTÉ SERT-ELLE ENCORE À GAGNER UN COMBAT PLUTÔT QU'À RÉPARER UNE SITUATION ?

UN MOMENT OÙ MA LUCIDITÉ A PERMIS UNE RÉPARATION CONCRÈTE, PLUTÔT QU'UNE VICTOIRE :

ET SI MA LUCIDITÉ ÉTAIT RECHERCHÉE, PLUTÔT QUE REDOUTÉE ?

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE CIRCÉ AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE CIRCÉ M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :

La Ménade

La liberté expressive

LE MYTHE, EN BREF

Sémélé, aimée de Zeus, est calomniée par ses propres sœurs qui refusent de croire à la paternité divine de son fils Dionysos. Devenu dieu, il revient à Thèbes réclamer justice, et **envoie les femmes de la cité danser librement sur le mont Cithéron, en transe**, libérées des règles de la cité. Penthée, le jeune roi, refuse de reconnaître ce culte — mais fasciné en secret, il va les épier, déguisé, caché au sommet d'un arbre. Les Ménades, dont sa propre mère Agavé, le prennent pour une bête sauvage et le mettent en pièces. Avant cette intrusion, le texte décrit les femmes occupées à des tâches paisibles — chanter, se reposer, tresser des couronnes. Ce n'est que **la violation de leur espace** qui a fait **basculer la scène dans la tragédie**.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les Ménades ne sont pas des femmes sauvages par nature. Leur violence est la réaction extrême d'une énergie trop longtemps réprimée, face à une intrusion qui vient violer le seul espace de liberté qu'elles aient jamais obtenu. **Ce que le monde a puni** n'était pas leur intensité : **c'était l'absence**, pendant des générations, **d'un espace sain pour l'exprimer**.

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — une intensité contenue jusqu'à l'explosion, plutôt qu'un espace régulier pour s'exprimer.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines or other markings on the paper.

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer
l'autre Ménade — celle dont l'intensité trouve un espace sain, régulier,
 respecté :

**SI LA MÉNADE VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — L'INTENSITÉ CONTENUE

Nigredo : où je retiens ma joie ou ma colère "pour ne pas déranger"

Avant même la tragédie, il y a des générations de déni : Sémélé calomniée, réduite au silence. Ce n'est qu'après ce long déni que la libération, quand elle survient, prend la forme d'une transe difficile à contenir. Plus une énergie est réprimée longtemps, plus son irruption, quand elle arrive enfin, est intense.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie familiale et la vie professionnelle, combien de fois avez-vous appris à contenir votre joie, votre enthousiasme, votre colère, "pour ne pas prendre trop de place" ou "ne pas déranger" ? Cette énergie ne disparaît jamais : elle s'accumule, discrètement.

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où vous avez laissé s'exprimer une intensité — une joie franche, une colère claire — sans la retenir immédiatement. Ce moment, même isolé, prouve que cette expression existe déjà en vous.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si votre intensité pouvait s'exprimer régulièrement, par petites touches, plutôt que de s'accumuler en silence jusqu'à un débordement que vous redoutez vous-même.

OÙ AI-JE APPRIS À CONTENIR MA JOIE OU MA COLÈRE “POUR NE PAS DÉRANGER” ? (VIE FAMILIALE, VIE PROFESSIONNELLE)

UN MOMENT RÉCENT OÙ J'AI LAISSÉ S'EXPRIMER UNE INTENSITÉ SANS LA RETENIR IMMÉDIATEMENT :

UNE INTENSITÉ QUE JE POURRAIS LAISSER S'EXPRIMER UN PEU PLUS, CETTE SEMAINE, SANS ATTENDRE LE DÉBORDEMENT :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — MON ESPACE À MOI

Albedo : un lieu où je peux m'exprimer sans surveillance

Avant l'intrusion de Penthée, les femmes de Thèbes vivent un moment paisible sur la montagne — chantant, se reposant, tressant des couronnes. C'est un espace qui leur appartient, loin du regard du pouvoir masculin. C'est la violation de cet espace, et non l'expression elle-même, qui déclenche la tragédie.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amicale et la vie sociale, avez-vous un espace vraiment à vous — où vous pouvez vous exprimer sans être observée, jugée, ou interrompue ? Ou bien chaque espace d'expression reste-t-il sous un regard qui vous rappelle à la retenue ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez un espace, même modeste, où vous pouvez déjà être pleinement vous-même — un moment, un lieu, une compagnie où votre intensité est accueillie plutôt que surveillée.

Vers la libération à venir : un espace respecté n'a pas besoin d'être grandiose : il suffit qu'il soit régulier et fiable, pour que votre intensité y trouve, chaque fois, un lieu légitime de déploiement.

OÙ MES ESPACES D'EXPRESSION RESTENT-ILS SOUS UN REGARD QUI ME RAPPELLE À LA RETENUE ? (VIE AMICALE, VIE SOCIALE)

UN ESPACE, MÊME MODESTE, OÙ JE PEUX DÉJÀ ÊTRE PLEINEMENT MOI-MÊME :

COMMENT JE POURRAIS RENDRE CET ESPACE PLUS RÉGULIER, CETTE SEMAINE :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — DANSER SANS PERMISSION

Citrinitas : ce que mon corps veut exprimer sans validation

La liberté des Ménades n'est pas soumise à l'approbation de Penthée — elle existe simplement, accordée par Dionysos. Cette semaine porte sur votre propre capacité à laisser votre corps et votre voix s'exprimer, sans attendre qu'on vous y autorise.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intime et la vie intérieure, combien d'élans corporels — danser, chanter fort, bouger librement — attendez-vous encore une forme de permission avant de vous y autoriser ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où votre corps s'est exprimé librement, sans que vous ayez eu besoin d'une autorisation extérieure. Ce moment, même bref, prouve que cette liberté existe déjà en vous.

Vers la libération à venir : à mesure que cette confiance grandit, l'expression corporelle cesse peu à peu d'attendre un signal extérieur — elle devient une réponse directe à ce que vous ressentez, sans détour par l'approbation d'autrui.

QUEL ÉLAN CORPOREL ATTEND ENCORE, EN MOI, UNE FORME DE PERMISSION AVANT DE S'EXPRIMER ?

UN MOMENT RÉCENT OÙ MON CORPS S'EST EXPRIMÉ LIBREMENT, SANS AUTORISATION EXTÉRIEURE :

**CETTE SEMAINE, UN MOUVEMENT OU UN SON QUE JE PEUX
M'AUTORISER SANS ATTENDRE DE PERMISSION :**

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — INTENSITÉ RÉGULIÈRE, PAS EXPLOSION

Rubedo : petits espaces d'expression avant l'accumulation

Ce dernier temps du parcours porte sur la prévention de l'accumulation : plutôt que d'attendre un débordement, apprendre à offrir à votre intensité des espaces réguliers, avant qu'elle n'ait besoin d'exploser pour être entendue.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amoureuse et la vie spirituelle, votre intensité trouve-t-elle des occasions régulières de s'exprimer, ou attend-elle, silencieusement, un point de rupture ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une pratique, même modeste, que vous avez déjà mise en place pour exprimer régulièrement ce que vous ressentez — avant que cela ne s'accumule.

Vers la libération à venir : imaginez une vie où votre intensité trouve, chaque semaine, plusieurs petits espaces d'expression légitimes — rendant l'explosion non seulement inutile, mais même étrangère à votre expérience.

MON INTENSITÉ ATTEND-ELLE UN POINT DE RUPTURE, FAUTE D'ESPACES RÉGULIERS POUR S'EXPRIMER ?

UNE PRATIQUE QUE J'AI DÉJÀ MISE EN PLACE POUR EXPRIMER RÉGULIÈREMENT CE QUE JE RESSENS :

UN PETIT ESPACE D'EXPRESSION RÉGULIER QUE JE PEUX INSTAURER DÈS CETTE SEMAINE :

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE LA MÉNADE AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE LA MÉNADE M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :

La Sirène

Le passage initiatique

LE MYTHE, EN BREF

Dans le texte homérique, **les Sirènes sont des femmes-oiseaux entourées d'un amas d'ossements** — les restes de ceux qui, avant Ulysse, n'ont jamais pu repartir. Circé prévient Ulysse du danger, mais lui offre une méthode : que ses compagnons se bouchent les oreilles, et qu'on l'attache lui-même au mât. **Les Sirènes chantent une connaissance totale**, le passé et le présent entiers. Ulysse écoute pleinement, sans se jeter à l'eau : il est le seul à survivre à ce chant. Au fil des siècles, l'image de la Sirène a glissé de la femme-oiseau intransigeante vers la femme-poisson qui immerge — les deux faces d'un même seuil : **mortel pour qui vient en conquérant, initiatique pour qui accepte de se laisser conduire.**

CE QU'IL FAUT RETENIR

La Sirène n'est pas un piège mortel : elle est une figure psychopompe, qui conduit vers l'âme ceux qui acceptent de s'y laisser mener. Elle ne devient dangereuse que pour le psychisme qui vient en conquérant, voulant saisir la profondeur plutôt que s'y laisser conduire. **Ce que le monde a puni** n'était pas son chant : **c'était l'absence de préparation de ceux qui l'approchaient sans ancrage.**

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, fuit la profondeur ou vouloir la saisir, plutôt que de s'y laisser conduire.

This image shows a full page of blank, cream-colored paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Sirène** — celle qui conduit, plutôt que celle qu'on redoute ou qu'on veut posséder :

**SI LA SIRÈNE VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — FUIR OU VOULOIR SAISIR

Nigredo : ma façon habituelle d'éviter ma propre profondeur

Face à ce qui les dépasse, la plupart des marins avant Ulysse n'avaient que deux réponses : fuir sans écouter, ou se jeter à l'eau sans préparation. Cette semaine porte sur la reconnaissance de votre propre réflexe face à ce qui, en vous, appelle vers la profondeur.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intérieure et la vie professionnelle, face à une émotion, une intuition ou une question profonde, avez-vous tendance à l'éviter complètement, ou au contraire à vouloir la comprendre et la résoudre immédiatement, sans lui laisser le temps de se déployer ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment récent où vous avez pu rester avec une question profonde, sans la fuir ni vouloir la résoudre trop vite. Ce moment, même bref, montre qu'une troisième voie existe déjà pour vous.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait de reconnaître, dans l’instant, votre réflexe de fuite ou de capture — pour choisir, consciemment, de rester simplement présent à ce qui se déploie.

FACE À UNE PROFONDEUR QUI M’APPELLE, AI-JE TENDANCE À FUIR, OU À VOULOIR LA COMPRENDRE TROP VITE ? (VIE INTÉRIEURE, VIE PROFESSIONNELLE)

UN MOMENT RÉCENT OÙ J’AI PU RESTER AVEC UNE QUESTION PROFONDE, SANS LA FUIR NI LA RÉSOUDRE TROP VITE :

UNE QUESTION PROFONDE QUE JE PEUX LAISSER SIMPLEMENT SE DÉPLOYER, CETTE SEMAINE, SANS LA FORCER :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — L'ANCRAGE AVANT LA PLONGÉE

Albedo : ce qui, concrètement, me stabilise pour explorer sans me perdre

Ulysse survit non par sa seule volonté, mais parce qu'il s'est préparé : attaché, ancré, avant même d'entendre la première note. Cette semaine porte sur l'identification de vos propres points d'ancrage, ceux qui vous permettent d'explorer une profondeur sans vous y perdre.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie spirituelle et la vie amicale, avez-vous des points d'ancrage clairs — des pratiques, des personnes, des rituels — qui vous permettent d'aborder ce qui vous dépasse sans être submergée ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez un ancrage que vous utilisez déjà, même sans y avoir pensé consciemment — une respiration, une présence, un lieu qui vous stabilise avant d'aborder quelque chose de difficile.

Vers la libération à venir : à mesure que ces ancrages se précisent et se renforcent, la profondeur cesse peu à peu d'être redoutée pour devenir une région que vous pouvez explorer, régulièrement, en toute sécurité intérieure.

QUELS SONT MES POINTS D'ANCRAGE, AUJOURD'HUI, FACE À CE QUI ME DÉPASSE ? (VIE SPIRITUELLE, VIE AMICALE)

UN ANCRAGE QUE J'UTILISE DÉJÀ, SANS Y AVOIR PENSÉ CONSCIEMMENT JUSQU'ICI :

UN ANCRAGE QUE JE POURRAIS RENFORCER OU INSTAURER CETTE SEMAINE :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — SE LAISSER CONDUIRE

Citrinitas : accepter de ne pas tout maîtriser dans une rencontre profonde

Ulysse ne cherche pas à maîtriser le chant des Sirènes : il l'écoute, pleinement, ayant renoncé à l'avance à vouloir contrôler ce qui allait advenir. Cette semaine porte sur cette capacité à se laisser conduire, sans perdre pour autant sa présence à soi-même.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amoureuse et la vie intime, une rencontre profonde — émotionnelle, sensuelle, spirituelle — s'accompagne-t-elle encore, chez vous, d'un besoin de contrôler la direction que prend cette rencontre ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez un moment où vous vous êtes laissée conduire par une rencontre ou une expérience, sans en maîtriser l'issue à l'avance, et où cela s'est bien passé.

Vers la libération à venir : se laisser conduire n'est pas se dissoudre : c'est rester pleinement présente, tout en renonçant à savoir d'avance où le chemin mène.

OÙ AI-JE ENCORE BESOIN DE CONTRÔLER LA DIRECTION D'UNE RENCONTRE PROFONDE ? (VIE AMOUREUSE, VIE INTIME)

UN MOMENT OÙ JE ME SUIS LAISSÉE CONDUIRE PAR UNE EXPÉRIENCE, SANS EN MAÎTRISER L'ISSUE, ET OÙ CELA S'EST BIEN PASSÉ :

CETTE SEMAINE, UNE OCCASION DE ME LAISSER CONDUIRE, SANS VOULOIR MAÎTRISER L'ISSUE À L'AVANCE :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — REVENIR ENRICHIE

Rubedo : ce que je rapporte de mes profondeurs vers ma vie sociale

Ulysse revient de sa rencontre avec les Sirènes "sachant de nombreuses choses". Ce dernier temps du parcours porte sur ce que vous rapportez, concrètement, de vos propres plongées intérieures, vers votre vie de tous les jours.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie familiale, ce que vous découvrez dans vos moments de profondeur trouve-t-il un chemin pour nourrir votre quotidien, ou reste-t-il cantonné à des instants isolés, sans lien avec le reste de votre vie ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une connaissance ou une sagesse que vous avez déjà rapportée d'un moment de profondeur, et qui a concrètement changé votre manière d'être avec les autres.

Vers la libération à venir : imaginez une vie où chaque plongée intérieure nourrit, un peu plus, votre présence au monde — où la profondeur et la vie sociale cessent d'être deux mondes séparés.

**CE QUE JE DÉCOUVRE DANS MES MOMENTS DE PROFONDEUR
RESTE-T-IL ISOLÉ, OU NOURRIT-IL MA VIE QUOTIDIENNE ?**

**UNE SAGESSE QUE J'AI DÉJÀ RAPPORTÉE D'UN MOMENT DE
PROFONDEUR, ET QUI A CHANGÉ MA MANIÈRE D'ÊTRE AVEC LES
AUTRES**

**COMMENT JE PEUX, CETTE SEMAINE, FAIRE CIRCULER UN PEU DE MA
PROFONDEUR DANS MA VIE SOCIALE :**

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE LA SIRÈNE AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

CE QUE LA SIRÈNE M'A APPRIS, EN UNE PHRASE :



Mélusine

Le mystère irréductible

LE MYTHE, EN BREF

Mélusine, punie par sa mère, se transforme chaque samedi en femme-serpent. Elle épouse Raymondin à une seule condition : qu'il ne cherche jamais à la voir ce jour-là. Il tient parole pendant des années, et elle bâtit avec lui châteaux et lignée. Un jour, rongé par le doute, il perce un trou dans la porte et la voit — mi-femme, mi-serpent. Il se tait, honteux ; elle pardonne en silence. Rien ne se brise. Ce n'est que plus tard, fou de chagrin après un drame familial, qu'il la nomme publiquement "**fausse serpente**" devant toute la cour. C'est cette parole — pas le regard volé — qui la condamne : elle se change en dragon et s'envole pour toujours.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Ce n'est jamais le fait de voir un mystère qui trahit une relation : c'est le fait de vouloir le nommer, le fixer, le comprendre entièrement, jusqu'à l'assécher. **Ce que le monde a puni chez Mélusine** n'était pas un mensonge : **c'était l'irréductibilité même de l'âme**, cette part sauvage et vivante qui ne peut être aimée que si l'on renonce à la posséder tout entière.

AVANT DE COMMENCER — NOUVELLE LUNE

Avant même de revoir le laboratoire vidéo, prenez un moment pour nommer ce qui, dans votre vie **actuelle**, porte encore la trace du mythe non révélé — un mystère qu'on exige de vous dévoiler entièrement, ou que vous exigez, vous-même, de percer chez l'autre.

COMMENT LE MYTHE MAUDIT DE MÉLUSINE S'EXPRIME-T-IL AUJOURD'HUI DANS MA VIE ? (UNE PART DE MOI QU'ON EXIGE DE M'EXPLIQUER, OU UN MYSTÈRE CHEZ L'AUTRE QUE JE VEUX PERCER)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pour esquisser une image révélée

Avant de commencer la traversée, quelques points d'appui pour imaginer **l'autre Mélusine** — celle dont le mystère est respecté, sans jamais avoir à fuir sous forme de dragon :

- Une personne qui peut garder une part d'elle-même non expliquée, sans que ce soit une trahison
- Une personne qui renonce à vouloir tout comprendre de l'autre pour l'aimer vraiment
- Une personne qui distingue le fait de voir quelque chose du fait de vouloir le nommer et le fixer
- Une personne qui aime sans exiger une transparence totale, ni de soi ni de l'autre

**SI MÉLUSINE VIVAIT PLEINEMENT RÉVÉLÉE EN MOI, À QUOI
RESSEMBLERAIT UNE JOURNÉE ORDINAIRE ?**

SEMAINE 1 (JOUR 1 À 7) — L'EXIGENCE DE TRANSPARENCE TOTALE

Nigredo : où l'on me demande de tout dévoiler pour "prouver" ma confiance

Mélusine ne cache rien de fondamental : elle annonce dès le premier jour sa seule condition. Et pourtant, cette réserve minime — un jour sur sept — devient, aux yeux de Raymondin, insupportable à tolérer. Cette semaine porte sur les endroits où l'on vous demande, à vous aussi, une transparence totale comme preuve d'amour ou de loyauté.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amoureuse et la vie familiale, combien de fois avez-vous senti qu'une petite réserve, une part de vous non partagée, était perçue comme suspecte — comme si aimer signifiait nécessairement tout dévoiler ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez une relation où une part de mystère, chez vous ou chez l'autre, est déjà acceptée sans exiger d'explication. Cette relation prouve qu'un tel équilibre est possible.

Vers la libération à venir : imaginez ce que cela changerait si une réserve légitime pouvait coexister avec une confiance pleine et entière — sans que l'une soit perçue comme menaçant l'autre.

**OÙ L'ON M'A DEMANDÉ, OU OÙ JE ME SUIS MOI-MÊME EXIGÉ, UNE
TRANSPARENCE TOTALE COMME PREUVE D'AMOUR ?
(VIE AMOUREUSE, VIE FAMILIALE)**

**UNE RELATION OÙ UNE PART DE MYSTÈRE EST DÉJÀ ACCEPTÉE,
SANS EXIGER D'EXPLICATION :**

CE QUE JE POURRAIS ME DIRE, LA PROCHAINE FOIS QU'ON EXIGE DE MOI PLUS DE TRANSPARENCE QUE NÉCESSAIRE :

SEMAINE 2 (JOUR 8 À 14) — MON JARDIN SECRET LÉGITIME

Albedo : la part de moi qui n'a pas à être expliquée

Ce que Raymondin découvre en perçant le trou n'est ni honteux ni scandaleux : c'est simplement une part de Mélusine qui ne pouvait être vue sans risquer d'être détruite par le regard qui veut comprendre. Cette semaine porte sur votre propre jardin secret — celui que vous avez le droit de préserver.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie intérieure et la vie intime, quelle part de vous avez-vous appris à considérer comme suspecte, simplement parce qu'elle échappe à l'explication complète ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une part de vous-même que vous avez déjà cessé de vouloir justifier constamment — une zone d'ombre que vous acceptez, désormais, sans culpabilité.

Vers la libération à venir : à mesure que ce jardin secret est respecté — par vous-même d’abord —, il cesse peu à peu d’être vécu comme une faille à combler, pour redevenir une part vivante et légitime de qui vous êtes.

QUELLE PART DE MOI AI-JE APPRIS À CONSIDÉRER COMME SUSPECTE, SIMPLEMENT PARCE QU’ELLE ÉCHAPPE À L’EXPLICATION ? (VIE INTÉRIEURE, VIE INTIME)

UNE PART DE MOI QUE J’AI DÉJÀ CESSÉ DE VOULOIR JUSTIFIER CONSTAMMENT :

CE QUE JE PEUX FAIRE, CETTE SEMAINE, POUR HONORER MON JARDIN SECRET SANS CULPABILITÉ :

SEMAINE 3 (JOUR 15 À 21) — RENONCER À TOUT COMPRENDRE DE L'AUTRE

Citrinitas : où je veux, moi aussi, saisir plutôt qu'accueillir

Le geste de Raymondin — percer le trou, puis nommer publiquement ce qu'il a vu — est le geste même de l'animus qui veut comprendre entièrement pour se rassurer. Cette semaine vous invite à repérer ce même geste en vous, dans votre rapport aux autres.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie amicale et la vie professionnelle, avez-vous parfois cherché à percer, comprendre, expliquer entièrement quelqu'un — au point de ne plus le laisser vous surprendre ?

Ce qui est déjà en mouvement : repérez une relation où vous avez appris à accueillir le mystère de l'autre sans chercher à tout expliquer, et où cette relation s'en est trouvée enrichie plutôt qu'appauvrie.

Vers la libération à venir : renoncer à tout comprendre l'autre n'est pas renoncer à la proximité : c'est choisir une proximité qui laisse toujours une place à la découverte, plutôt qu'une familiarité qui croit avoir tout vu.

**OÙ AI-JE CHERCHÉ À PERCER, COMPRENDRE OU EXPLIQUER
ENTIÈREMENT QUELQU'UN ? (VIE AMICALE, VIE PROFESSIONNELLE)**

**UNE RELATION OÙ J'AI ACCUEILLI LE MYSTÈRE DE L'AUTRE SANS
TOUT EXPLIQUER, ET QUI S'EN EST TROUVÉE ENRICHIE :**

CETTE SEMAINE, OÙ PUIS-JE CHOISIR DE NE PAS CHERCHER À TOUT COMPRENDRE CHEZ QUELQU'UN QUE J'AIME :

SEMAINE 4 (JOUR 22 À 28) — AIMER SANS POSSÉDER ENTIÈREMENT

Rubedo : la relation qui survit au mystère préservé

Ce dernier temps du parcours, et de toute la formation, porte sur ce que Mélusine enseigne au fond : l'amour véritable ne réside pas dans la possession complète de l'autre, mais dans la capacité à continuer d'aimer ce qu'on ne comprendra jamais totalement.

Ce qui reste en souffrance : dans la vie sociale et la vie spirituelle, votre capacité à aimer dépend-elle encore d'un sentiment de tout comprendre, tout maîtriser, tout prévoir chez l'autre ou chez vous-même ?

Ce qui est déjà en mouvement : identifiez une relation, ou un lien avec vous-même, où vous avez appris à aimer sans avoir besoin de tout expliquer — une confiance qui n'exige pas la transparence totale pour exister.

Vers la libération à venir : imaginez une vie où chaque relation importante pourrait accueillir une part de mystère préservé — la vôtre et celle de l'autre — sans que cela ne fragilise jamais la confiance, mais qu'au contraire cela la nourrisse.

MA CAPACITÉ À AIMER DÉPEND-ELLE ENCORE DE TOUT COMPRENDRE OU TOUT MAÎTRISER CHEZ L'AUTRE ?

UNE RELATION OÙ J'AI APPRIS À AIMER SANS AVOIR BESOIN DE TOUT EXPLIQUER :

ET SI LE MYSTÈRE PRÉSERVÉ, PLUTÔT QUE MENACER MES RELATIONS, LES NOURRISSAIT ?

PLEINE LUNE — JOUR 28

Le moment de rassembler ce qui s'est révélé sur ces quatre semaines — et sur l'ensemble du parcours

EN RELISANT MES NOTES DES QUATRE SEMAINES, QUEL ASPECT DE MÉLUSINE AI-JE SENTI LE PLUS VIVANT EN MOI ?

QUEL ASPECT RESTE, POUR L'INSTANT, LE PLUS EN SOUFFRANCE — ET DE QUOI AURAIT-IL BESOIN POUR CONTINUER À SE LIBÉRER ?

PARMI LES HUIT FIGURES TRAVERSÉES — LILITH, ÈVE, MÉDUSE, KALI, CIRCÉ, LA MÉNADE, LA SIRÈNE, MÉLUSINE — LAQUELLE M'A LE PLUS TRANSFORMÉE, ET POURQUOI ?

CE QUE MÉLUSINE, ET L'ENSEMBLE DE CE PARCOURS, M'ONT APPRIS, EN UNE PHRASE :

Conclusion

La rencontre avec le féminin refoulé est une traversée. Une invitation à rencontrer ce qui, en vous, a été oublié, rejeté, réduit au silence ou relégué dans l'ombre.

Ces huit figures ne vous demandent ni de les juger, ni de les dépasser. Elles vous invitent avant tout à les écouter. Derrière leurs blessures se cachent souvent une force, un désir de vivre, une créativité et une possibilité de transformation encore inexplorées.

Comme l'écrivait Carl Gustav Jung :

« Celui qui regarde à l'extérieur rêve, celui qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

En accueillant les images, les émotions, les rêves, les sensations et les résistances qui auront émergé au fil de ce parcours, vous permettrez à certaines parts de vous-mêmes de retrouver peu à peu une voix, une place et un sens.

L'Ombre ne disparaît pas parce qu'elle est rencontrée. Elle cesse progressivement d'agir à votre insu et devient une matière vivante avec laquelle il devient possible de dialoguer.

Nous espérons que cette traversée vous aura permis d'oser regarder ce qui avait été enfoui, de reconnaître ce qui cherchait à renaître et de laisser émerger une relation plus libre, plus consciente et plus vivante avec le féminin qui vous habite.

Prenez le temps de poursuivre ce dialogue. Car les images continuent souvent leur travail bien après que le livre s'est refermé.

Bonus

Quelques clés pour aller plus loin

LA TOPIQUE JUNGienne

100

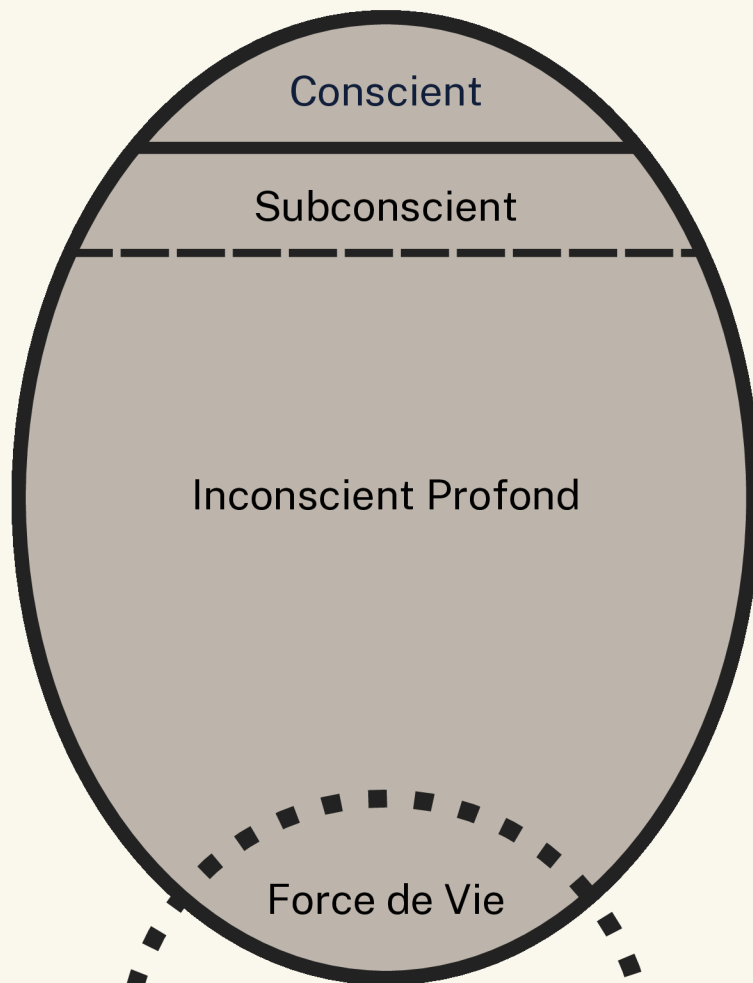
— Comprendre les différentes couches du psychisme selon l'École Métanoïa

GLOSSAIRE

102

— Quelques termes de Psychanalyse Jungienne et Post-Jungienne

La Topique jungienne



COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES COUCHES DU PSYCHISME SELON L'ÉCOLE MÉTANOÏA

Une vision née de 26 ans d'exploration intérieure...

Plongez dans les couches du psychisme :

Le Conscient → Là où tout s'organise : "J'ai un rendez-vous ici à telle heure."

Le Subconscient → Là où tout se transforme : sentiments, affects, images idéales, images traumatiques, jeux de pouvoir...

L'Inconscient Profond → Là où tout se révèle : rêves, synchronicités, archétypes, symptômes...

→ **Là où se situe le réservoir de souvenirs et d'images partagés par toute l'Humanité** (nous ne sommes pas seulement influencé(e)s par notre expérience individuelle, mais aussi par des dynamiques plus vastes et universelles)

La Force de Vie (Force vitale/Pulsion de vie) → Là où tout vibre : sensations, corps, vivant, élan, mise en mouvement, transgénérationnel...

POUR EN SAVOIR PLUS, VOUS TROUVEREZ DES VIDÉOS SUR CES THÉMATIQUES EN ANNEXES DE LA FORMATION OU SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !

Glossaire

Quelques termes de Psychanalyse Jungienne

Albedo (alchimie et Jung)

L'œuvre au blanc : moment où la confusion commence à s'éclaircir. Après la décomposition de la nigredo, la psyché retrouve une capacité de discernement. Les images deviennent plus lisibles, une nouvelle conscience émerge, sans que le processus soit encore achevé.

Anima (Jung)

Pôle « féminin » de la psyché : relation à l'Âme, à l'affect et aux images. Archétype profond situé au croisement de l'Inconscient Profond et de la Force de vie. C'est par l'Anima que le Symptôme émerge et se transduit dans les couches psychiques. Elle ouvre le passage vers le Soi, quand elle est reconnue et intégrée.

Animus (Jung)

Pôle « masculin » de la psyché (au sens jungien classique). Archétype logé entre Subconscient et Inconscient Profond, il apparaît comme opinions tranchées, jugements, voix intérieures. Il symbolise l'action, le raisonnement, le logos. Reconnu et intégré, il devient force de discernement et de décision et surtout d'action.

Archétypes

Structures universelles de la psyché collective, organisant images, vécus, affects et comportements. Ils se manifestent dans les mythes, les rêves, les visions, les émotions fortes, les répétitions. Nous baignons tous dans ce réservoir symbolique commun, matrice des images archétypales.

Citrinitas (alchimie et Jung)

L'œuvre au jaune : un Albedo arrivé à maturité. Ce qui était d'abord entrevu devient progressivement vécu et incarné. La lumière intérieure se raffine, une orientation profonde se stabilise et l'âme commence à habiter durablement cette nouvelle manière d'être.

Conscient (Jung)

Champ limité de l'expérience immédiate : perceptions, pensées, affects dont nous avons clairement conscience. L'Ego en est le centre organisateur, tandis que la persona (le masque social) se déploie au niveau de ce champ Conscient. Il constitue la « surface » du psychisme, tournée vers le Monde extérieur et la rationalité. Étroitement lié au langage et aux fonctions pratiques, il permet des actions simples et quotidiennes : se repérer dans le temps, tenir un rendez-vous, gérer les obligations de la vie sociale.

Crise libidinale (Jung et post-jungiens)

Moment où l'énergie psychique (libido, au sens jungien large) se bloque, se déplace ou se réoriente de façon brutale. La crise libidinale peut apparaître dans l'adolescence, dans une rupture, dans une transition de vie, suite à un décès. Elle peut se manifester par des Symptômes, des obsessions, un effondrement. Dans la perspective analytique, elle est souvent une ouverture, une opportunité de transformation : l'énergie cherche à se réorganiser et à s'orienter vers de nouvelles formes de vie dans le sens de l'Individuation.

Daimon (Platon, Jung, Hillman)

Esprit ou guide intérieur, le daimon agit comme médiateur entre l'humain et le divin. Chez Platon, il est la voix singulière qui oriente chaque destinée. Dans la psychologie archétypale, James Hillman le définit comme « image du caractère » : vocation profonde de l'Âme qui cherche à s'accomplir à travers une trajectoire unique. Le daimon se manifeste sous forme d'inspiration, de rêve, de figure intérieure ou d'appel

irrépressible. L'écouter, c'est entrer dans une fidélité à ce que l'on est au plus intime, au-delà des attentes sociales. Socrate évoquait son daimon comme une voix intérieure qui le guidait, et Jung a connu Philemon dans ses visions du Livre Rouge ; Hillman parlait lui aussi de son « Kiki », une présence imaginale. Le daimon est ainsi une force intérieure, parfois déroutante, mais toujours orientée vers la réalisation de l'Âme.

Défensivités (psychodynamique et jungienne)

Les défensivités désignent les mécanismes psychiques mis en place pour se protéger d'une douleur ou d'un vécu perçu comme insupportable. Elles prennent des formes variées : refoulement, déni, projection, rationalisation... Dans une lecture jungienne, elles signalent les zones où l'Ego/les instances psychiques (Conscient et Subconscient) résistent à l'irruption de l'Inconscient Profond. Elles jouent un rôle protecteur, mais au prix d'un enfermement dans des scénarios répétitifs tant que l'Ombre n'est pas reconnue. Les défensivités peuvent être socialement valorisées (par exemple pratiquer intensivement du sport pour ne pas sentir ses émotions) ou destructrices (recourir à l'alcool pour fuir la même douleur). Les stratégies diffèrent, mais derrière elles se cache toujours le même inconfort psychique, masqué au lieu d'être transformé.

Démon (lecture jungienne et culturelle)

Dans la tradition religieuse, le démon est une figure de tentation, de peur et de destruction. Dans une lecture jungienne, il peut être compris comme l'image d'une Ombre collective ou d'un archétype négatif. Les démons intérieurs apparaissent dans les rêves, les Symptômes ou les compulsions comme figures d'oppression, d'aliénation ou de possession psychique. Les rencontrer, c'est être confronté(e) à une part dissociée de Soi, parfois porteuse d'une énergie vitale inversée. Dans le travail de l'Ombre, le démon se situe au niveau de l'Inférieure dans la carte corrélative : il agit comme un automatisme, une force répétitive, un poison qui remonte de façon compulsive — addictions, obsessions, défensivités extrêmes. Reconnaître son démon intérieur, ce n'est pas le détruire, mais comprendre comment il protège, à sa manière déformée, le psychisme face à l'insupportable.

Dissonance cognitive

Dans un processus d'apprentissage, la dissonance cognitive apparaît lorsqu'une nouvelle information, une expérience ou une situation entre en contradiction avec ses représentations habituelles. Cette tension intérieure oblige alors à réorganiser sa manière d'envisager, de percevoir le réel. Elle signale qu'un apprentissage est en train de se produire.

Éducation somatique (inspirée de Feldenkrais, Alexander, etc., intégrée en clinique post-jungienne)

Approche qui vise à développer la conscience corporelle et sensorielle pour transformer les habitudes motrices et psychiques. L'éducation somatique considère le corps comme lieu de mémoire, de défensivités et d'ouverture à l'Inconscient. Dans une perspective jungienne élargie, elle peut devenir un outil d'Individuation : par le travail du mouvement et du ressenti, on accède à une transformation de l'être et à l'intégration psychocorporelle.

Ethos

Style de vie, valeurs, ton éthique d'un sujet ou d'un groupe. Dans la relation clinique, l'ethos désigne la manière singulière d'habiter le Monde et d'entrer en lien avec autrui.

Force vitale / Force de vie (Jung)

Correspond à la libido au sens jungien, comprise non pas seulement comme énergie sexuelle, mais comme énergie psychique globale et primordiale. Elle constitue la couche la plus profonde du psychisme, intimement entremêlée à l'Inconscient. Elle porte en elle le transgénérationnel, les mémoires inscrites dans le corps, ainsi que l'élan vital qui soutient la croissance et alimente le processus d'Individuation.

Hubris

Excès d'orgueil et de confiance en soi, au-delà des limites humaines. Dans l'optique jungienne, l'hubris est signe d'inflation du moi (différent du Soi Profond) ou de la persona, et appelle un travail d'humilité pour rétablir l'équilibre psychique.

Imaginal (Henry Corbin, repris par Hillman)

Concept développé par le philosophe Henry Corbin pour désigner un niveau de réalité intermédiaire entre le sensible et l'intelligible. L'imaginal n'est pas un simple imaginaire au sens de fantaisie ou d'illusion : c'est un Monde réel de figures et d'images qui donnent forme à l'Âme. James Hillman, dans la psychologie archétypale, a repris cette notion pour montrer que l'Âme se manifeste avant tout sous forme d'images et de vécus sensibles. Travailler avec l'imaginal, c'est apprendre à « voir à travers » les phénomènes pour en dégager leur profondeur mythique. On peut le situer dans le Subconscient, là où les dynamiques vitales et archétypales de l'Inconscient Profond se manifestent sous forme d'images, de rêves ou d'expériences vécues. L'imaginal est ainsi une voie par laquelle le processus d'Individuation se déploie.

Image archétypale (Hillman, post-jungien)

L'image est « première ». Toute image, si on l'accueille dans sa profondeur, révèle sa dimension archétypale. C'est une manière de regarder (perspective) plus qu'une catégorie fixe. L'image archétypale se loge dans le Subconscient et dérive directement des archétypes de l'Inconscient Profond.

Image idéale (Idéal du moi)

Représentation intériorisée de ce que « je devrais être » : normes, ambitions, exigences de perfection. Logée dans le Subconscient, elle oriente et stimule, mais exerce aussi une pression insidieuse. Quand l'écart est trop grand, elle génère honte, défensivité et aveuglement face au Réel... et surtout Symptômes !

Inconscient Profond (Jung)

Couches de la psyché situées au-delà de l'Inconscient personnel (ou Subconscient). Il comprend l'Inconscient collectif, où résident les archétypes, ainsi que la zone « psychoïde », interface entre psyché et matière. L'Inconscient Profond est la matrice où prennent racine les grandes forces universelles qui orientent l'existence. Il est intimement lié au processus d'Individuation : c'est de lui que surgissent Symptômes, synchronicités et expériences transformatrices qui guident le sujet vers une plus grande totalité.

Individuation (Jung)

Processus central de la psychologie analytique : chemin par lequel un individu devient « un », c'est-à-dire lui-même, en intégrant les différentes parties de sa psyché (Ombre, anima/animus, persona, complexes). L'Individuation n'est pas un repli sur soi mais une mise en relation vivante et consciente avec l'Inconscient Profond, avec le corps et avec le collectif. Elle oriente le sujet vers le Soi, centre et totalité psychique, et se manifeste à travers des rêves, des synchronicités, des crises ou des expériences de transformation intense. En d'autres termes, l'Individuation, c'est devenir soi-même, en se reliant à plus grand que Soi.

Jeux de pouvoirs (lecture psychanalytique et groupale)

En clinique et dans les dynamiques collectives, les « jeux de pouvoirs » désignent les stratégies, souvent inconscientes, par lesquelles les individus tentent d'imposer, de manipuler ou de résister afin de maintenir leur place dans le groupe. Ils s'enracinent dans des imaginaires liés à la persona (rôles sociaux), à l'Ombre (peurs, rivalités, désirs cachés) et aux complexes. Dans une perspective jungienne, ils révèlent l'action d'archétypes collectifs : domination, rivalité fraternelle, hiérarchie sacrée. Logés dans le Subconscient, à la lisière de l'Inconscient Profond, ces jeux sont souvent insidieux et puissants. Ils demandent à être travaillés en profondeur, par une approche affective et relationnelle, afin de rétablir un équilibre vivant dans le groupe et dans la psyché individuelle.

Kairos

Le temps opportun, le « moment juste » par opposition au temps chronos (chronologique). Dans la perspective analytique, il correspond au moment où l'Inconscient Profond se manifeste et impose son rythme. On parle alors du « temps de l'Inconscient », qui devient maître du processus psychique.

Logos (chez Jung)

Principe du raisonnement, des règles, de la logique discriminante. Mis en polarité avec Eros (principe de lien et de relation). L'Individuation implique de maintenir cette tension des contraires : ni rigidité du logos seul, ni fusion dissolvante de l'eros.

Monstra (racine de "monstre", perspective jungienne et archétypale)

Issu du latin monstrare (« montrer », « avertir »), le monstre n'est pas seulement une créature effrayante : il révèle ce qui est caché, refoulé, inassimilable pour le moi ou la société. Dans les mythes et les rêves, les monstres incarnent les forces archaïques de l'Inconscient : destructrices quand elles envahissent, mais créatrices lorsqu'elles sont intégrées. Le monstra signale toujours un seuil : rencontrer le monstre, c'est être convoqué(e) à transformer la peur en vision et à accueillir une énergie brute. Dans la perspective du travail de l'ombre, le monstre apparaît dans la fonction équilibrante. Il montre ce que nous camouflons socialement à tout prix, parce qu'il serait jugé « indécent » ou inacceptable. En ce sens, le monstra est un messager paradoxal — porteur d'une vérité psychique qu'il nous faut apprivoiser.

Nigredo (alchimie et Jung)

Première étape du processus alchimique, associée à la noirceur, à la décomposition et à la mort symbolique. Jung y voit l'image des phases de crise psychique où tout semble s'effondrer, où l'Ego est confronté à ses limites. La nigredo est douloureuse, car elle fait surgir l'Ombre, les Symptômes et le sentiment de dissolution. Mais elle constitue une étape

nécessaire qui ouvre à des transformations plus profondes (albedo, citrinitas). C'est la « phase au noir » : moment de confrontation radicale où il faut laisser tomber ses défensivités, ses excuses et ses masques. Elle décompose tout ce sur quoi l'on s'était appuyé mais qui n'était pas en accord avec notre Être Profond — pour permettre qu'un nouveau commencement émerge.

Ombre (Jung)

Part refoulée, rejetée ou inconsciente de la personnalité, composée de traits inacceptables pour le moi ou la société. L'Ombre peut se manifester sous forme de réactions excessives, de projections ou de comportements incontrôlés. Elle n'est pas « négative » en soi : elle contient un potentiel de créativité et de vitalité. La rencontrer, c'est reconnaître en soi ce qui a été laissé de côté pour accéder à une plus grande totalité.

Persona (Jung)

Le « masque » social : rôle par lequel l'individu se relie au Monde et répond aux attentes collectives. Utile pour l'adaptation, mais source d'aliénation si l'on s'y identifie trop. Le travail analytique vise à reconnaître, assouplir et différencier la persona, pour ne pas confondre « rôle » et « Soi ».

Puer (archétype jungien)

Le « jeune homme éternel », figure d'élan, de nouveauté, de créativité et de fragilité. Le puer aeternus inspire l'imaginaire de l'enfant intérieur mais aussi l'immaturité, l'instabilité, la fuite des responsabilités. En tension avec le senex, il incarne la part qui refuse de vieillir et cherche sans cesse le nouveau et la prise en charge. Sa reconnaissance ouvre à la vitalité créatrice.

Psychologie alchimique de James Hillman

La psychologie alchimique est une branche de la psychologie archétypale qui s'appuie sur les images, les symboles et le langage de l'alchimie pour décrire les transformations de l'âme. Les opérations alchimiques — nigredo, albedo, citrinitas et rubedo — ne sont pas des étapes linéaires de développement, mais des mouvements archétypaux qui permettent de comprendre comment la psyché se transforme, approfondit son regard et participe progressivement à l'âme du monde (anima mundi).

Psychologie archétypale de James Hillman

La psychologie archétypale considère que la psyché est fondamentalement imaginaire et plurielle. Elle ne cherche pas à réduire les images à des explications, mais à les laisser parler dans leur richesse symbolique. Les mythes, les rêves, les émotions, les symptômes et les archétypes sont autant de manifestations de l'âme, qui demande moins à être interprétée qu'à être approfondie. La transformation ne consiste pas à réparer le moi, mais à développer une relation toujours plus consciente avec les images qui animent notre existence et avec l'âme du monde (anima mundi).

Rubedo (alchimie et Jung)

L'œuvre au rouge : le Grand Œuvre. Les différentes dimensions de la psyché trouvent une forme d'unité vivante, et la transformation cesse d'être une simple compréhension intérieure pour devenir une manière d'être, d'agir et de créer dans le monde. Elle ne concerne plus seulement la personne, mais s'ouvre à une dimension plus vaste : celle de l'âme du monde (anima mundi). L'individuation devient créatrice et participe au collectif, la vie transformée rayonnant au-delà de l'individu.

Senex (archétype jungien)

Le « vieil homme » ou archétype du père, de l'autorité, de la structure. Il incarne la sagesse, la discipline, l'ordre mais aussi la rigidité, la froideur,

l'immobilité. En tension avec le puer (jeunesse), il exprime la polarité entre stabilité et mouvement. L'intégration du senex permet de trouver des racines et un cadre, sans se figer dans l'autoritarisme et sortir des chemins évidents.

Subconscient (Jung, usage élargi)

Couche intermédiaire entre le Conscient et l'Inconscient Profond. Elle abrite les images traumatiques, les idéaux, les croyances et les schémas affectifs qui orientent notre vécu sans toujours être perçus. Son langage est iconique : il s'exprime à travers des images, des vécus et des associations d'images plutôt que par un discours rationnel. Le Subconscient est l'organe de transformation du psychisme : souple, malléable, il permet l'intégration et la métabolisation des expériences. Mais tant que ses contenus restent ignorés, il tend à répéter les mêmes scénarios, enfermant le sujet dans des cycles affectifs récurrents.

Symptôme (perspective jungienne)

Non pas un simple « ennemi » à supprimer, mais un signe symbolique qui compense la conscience et fait remonter un contenu refoulé ou négligé. Par l'amplification et la symbolisation, il devient guide de l'Individuation. Dans l'analyse, le symptôme oriente vers le « quoi faire » et ouvre l'accès au sens.

Topique

Modèle des différentes « couches » de l'appareil psychique. Dans l'approche jungienne élargie, on distingue le Conscient, le Subconscient, l'Inconscient Profond et la Force de vie. Cette topographie permet de cartographier les niveaux de l'expérience intérieure et leurs interactions, en reliant le visible au latent.

Transduction (Simondon, repris en clinique jungienne)

Processus par lequel une structure se propage et engendre du nouveau, reliant différents langages (psychique, social, corporel, symbolique).

C'est une métaphore utile pour penser l'émergence des images et du sens dans la psyché. Par exemple : un mal de ventre peut être compris comme une transduction psychologique d'un « stress » — le corps exprime ce que la psyché ne formule pas encore. La transduction désigne donc le passage d'un registre à un autre, d'une instance psychique à une autre (Force Vitale ↔ Inconscient Profond ↔ Subconscient ↔ Conscient), là où se joue l'invention de sens.