

# Ressource complémentaire

## Programme 4 - Module 3

---

# Ce que je cache en moi...



Écrit par  
Séverine Létienne



## **Note importante**

*Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.*

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.*

*Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.  
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





**Ce guide appartient à**

---

---

---

# Introduction

---

## *Qu'est ce que le travail de l'ombre ?*

Tu sais, on a tous ces petits coins secrets en nous, des aspects de notre personnalité qu'on préfère laisser dans le noir. Ce sont ces émotions qu'on a refoulées, ces craintes bien enfouies, ces vieilles blessures qui peuvent encore picoter, ou même certains traits de caractère



qu'on juge, peut-être un peu sévèrement, comme n'étant pas terribles.

Le psychiatre Carl Jung appelait tout ça notre ombre. C'est un peu comme une pièce secrète où l'on range tout ce qu'on a appris à cacher, à nier ou à rejeter de nous-mêmes, parfois depuis l'enfance.

Mais voilà le hic : ces parts d'ombre, aussi discrètes soient-elles, ne s'évaporent pas comme par magie. Elles restent bien présentes, agissant en sourdine, influençant nos réactions, nos décisions, nos relations avec les autres... Et bien souvent, on n'en a même pas conscience ! C'est un peu comme si elles tiraient les ficelles dans l'ombre, justement.



Alors, concrètement, le travail de l'ombre, c'est quoi ?

C'est avant tout :

- Oser tourner ton regard vers ces aspects de toi que tu as peut-être tendance à éviter.
- Accueillir ces parts avec douceur et compréhension. Pas question de les juger ou de te blâmer !
- Essayer de comprendre d'où elles viennent, quelle est leur histoire.
- Les intégrer à ta personnalité pour te sentir plus complète, plus alignée avec toi-même et, finalement, plus libre.

Je ne vais pas te mentir, ce n'est pas toujours une promenade de santé. Il faut du courage et de la patience. Mais c'est un chemin incroyable vers une plus grande authenticité, une paix intérieure durable et une liberté d'être que tu mérites amplement.

Ce guide a été conçu pour t'accompagner pas à pas dans cette exploration intérieure. Alors, prends ton temps, sois douce et bienveillante envers toi-même à chaque étape. Tu as tout ce qu'il faut en toi pour réussir.



# Mes intentions pour ce travail



Avant de plonger dans ce travail d'exploration, prends un moment pour clarifier tes intentions. Pourquoi es-tu là ? Qu'espères-tu découvrir ou transformer en toi ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste ton intention, aujourd'hui.





# Réflexions sur l'ombre et la lumière

Note les qualités ou traits que tu considères comme positifs ou admirables, ainsi que ceux que tu perçois comme négatifs ou indésirables. Réfléchis à la manière dont ces qualités coexistent en toi et explore l'équilibre entre tes aspects lumineux et ombragés.

Qualités positives

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qualités négatives

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tes pensées et réflexions



# Traits de l'ombre

Quels traits négatifs te dérangent chez toi ou chez les autres ? Voici une liste de différents traits de l'ombre : aucun d'eux n'est fondamentalement bon ou mauvais. L'essentiel est d'identifier ceux que tu portes en toi et de commencer à les intégrer. Astuce : ce qui nous dérange chez les autres reflète souvent ce que nous devons travailler en nous-mêmes.

## Colère:

La colère refoulée peut se manifester par des explosions incontrôlées ou un comportement passif-agressif. Elle peut venir de l'enfance, de conflits non résolus ou d'une peur de la confrontation.

## Avidité:

Le trait d'ombre de l'avidité peut apparaître comme un besoin insatiable de possessions matérielles, de richesse ou de pouvoir. Il peut découler d'une peur du manque ou d'un besoin de validation extérieure, et mener à un comportement contraire à l'éthique.

**Honte:** La honte refoulée entraîne un sentiment d'indignité, de critique intérieure et de peur du jugement. Elle provient souvent de conditionnements sociaux ou familiaux et empêche l'acceptation de soi et une expression saine.

## Perfectionnisme:

Le perfectionnisme est un trait d'ombre basé sur un besoin constant de performance parfaite. Il est souvent motivé par la peur de l'échec ou du rejet, créant du stress et une pression auto-infligée.

## Jugement :

Le jugement dans l'ombre se traduit par une critique excessive et des comparaisons avec les autres ou soi-même. Il découle souvent d'une insécurité non résolue ou d'un besoin de supériorité, ce qui nuit à l'empathie et aux relations saines.

**Jalousie :** La jalousie peut naître de l'insécurité, de la peur de l'abandon ou d'un sentiment d'inadéquation. Elle survient souvent lors de comparaisons avec les autres et peut engendrer de la rancune ou un besoin de nuire à leur réussite.

**Contrôle :** L'aspect ombre du contrôle se manifeste par un besoin de domination. Il est souvent lié à un sentiment d'insécurité et entraîne des comportements manipulateurs ou autoritaires.

**Peur :** Les peurs non reconnues peuvent empêcher de poursuivre ses rêves ou de prendre des risques. Elles trouvent souvent leur origine dans un traumatisme, une expérience négative ou une croyance limitante, et entraînent l'évitement ou la stagnation.

**Manipulation :** La manipulation, en tant que trait d'ombre, implique la tromperie, l'usage d'autrui à des fins personnelles ou de contrôle. Elle découle d'un manque de confiance, d'un besoin de validation ou de la peur d'être vulnérable.

**Martyr :** Le trait d'ombre du martyr implique le sacrifice de soi et le déni de ses propres besoins. Il est souvent motivé par de la rancœur ou un désir de reconnaissance silencieuse, et mène à des regrets ou à l'incapacité d'établir des limites saines.





# Reconnaître vos archétypes de l'ombre

Dans la psychologie jungienne, plusieurs archétypes sont associés à l'ombre. Ces archétypes sont des modèles ou thèmes universels profondément enracinés dans l'inconscient collectif. Reconnais-tu certains de ces archétypes en vous ?

	Pas du tout moi					Cela me représente totalement				
<input type="radio"/> Le Farceur : incarne la ruse, le mensonge, la tromperie et l'imprévisibilité	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> Le Saboteur : adopte des comportements autodestructeurs et freine sa propre progression ou réussite	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> La Victime : ressent un sentiment d'impuissance, de victimisation et de dépendance	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> La Prostituée : compromet ses valeurs ou son intégrité en échange d'avantages ou par peur du manque	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> L'Amant de l'Ombre : englobe les désirs cachés ou tabous, la luxure et l'énergie sexuelle	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> Le Vengeur : animé par une soif de vengeance et un désir de justice	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> L'Accro : tendance à adopter des comportements addictifs ou à développer une dépendance (substances, activités, personnes)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<input type="radio"/> Le Guerrier de l'Ombre : incarne l'agression, la violence, et le désir de pouvoir ou de domination	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



# Éléments qui peuvent renforcer ton ombre



**Inconscience** : Lorsque tu es déconnecté(e) de tes pensées, émotions et comportements, tes aspects de l'ombre peuvent agir en arrière-plan sans être contrôlés, influençant tes actions et choix sans que tu en aies pleinement conscience.

**Déni et répression** : En refusant de reconnaître ou d'accepter certains traits, désirs ou émotions, tu leur donnes du pouvoir dans le domaine inconscient, ce qui les rend plus susceptibles d'influencer tes pensées et comportements de manière cachée.

**Projection** : Projeter tes problèmes non résolus, peurs ou faiblesses sur les autres est un autre moyen de maintenir ton ombre. En attribuant ces aspects à des personnes ou des situations extérieures, tu évites d'assumer la responsabilité de les intégrer en toi.

**Honte et culpabilité** : Lorsque tu te juges sévèrement pour certains traits ou comportements, tu renforces le secret et la puissance de ton ombre, ce qui rend plus difficile leur acceptation consciente.

**Conditionnements culturels et sociaux** : Si tes relations ou ton environnement découragent l'expression de certains traits ou émotions, tu risques de les refouler dans ton ombre, ce qui perpétue leur influence.

**Peur du rejet ou du jugement** : tu peux cacher ou dissimuler certains aspects de toi-même que tu juges inacceptables ou indignes d'amour, empêchant ainsi leur intégration et leur expression authentique.

**Manque d'auto-compassion** : Lorsque tu manques d'auto-compassion et es trop critique envers toi-même, tes aspects de l'ombre peuvent se renforcer. Au lieu d'embrasser ces parties avec compréhension et pardon, tu perpétues l'auto-jugement et maintiens la séparation entre ton moi conscient et inconscient.





# Déclencheurs Émotionnels

Nos réactions émotionnelles peuvent révéler les zones à guérir. Note les situations ou événements qui déclenchent en toi des réponses émotionnelles fortes. Décris les émotions ressenties et les souvenirs ou pensées associés. Explore les causes profondes de ces déclencheurs et leur lien avec tes blessures non guéries.

Événement ou situation	Événement ou situation	Événement ou situation
↓	↓	↓
Émotions ou pensées	Émotions ou pensées	Émotions ou pensées
↓	↓	↓
Causes profondes	Causes profondes	Causes profondes
↓	↓	↓
Blessure non guérie	Blessure non guérie	Blessure non guérie



# Systemes de croyances

Crée une carte mentale des croyances que tu as sur toi-même, les autres et le monde. Analyse l'origine de ces croyances et comment elles influencent tes pensées, comportements et choix.

## Mes convictions



**D'où viennent ces croyances et comment m'affectent-elles ?**

---

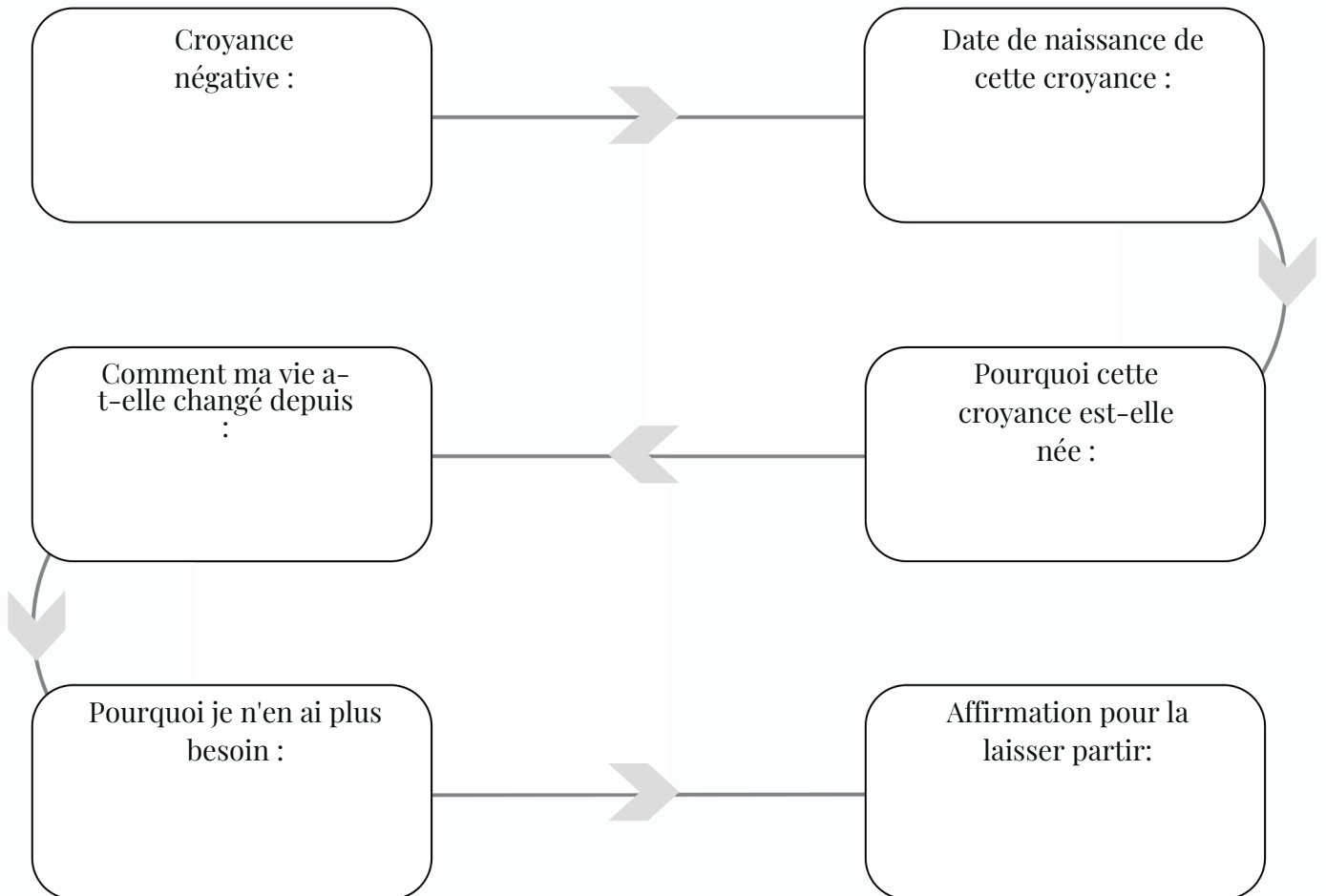
---

---

---



# Libérer les croyances négatives



**Est-ce difficile pour vous de la laisser partir ? Pourquoi cela pourrait-il être le cas ?**

---

---

---

---

---

---

---

---







# Dynamiques relationnelles

Réfléchis à tes relations, passées et présentes. Pense aux dynamiques, schémas et thèmes récurrents qui apparaissent dans tes interactions. Analyse ton rôle dans ces relations et comment tes traits d'ombre peuvent les influencer.

PERSONNE :	THÈME/SCHÉMA RÉCURRENT :
------------	--------------------------

**Comment mon ombre peut-elle influencer cette dynamique ?**

---

---

---

---

---

PERSONNE :	THÈME/SCHÉMA RÉCURRENT :
------------	--------------------------

**Comment mon ombre peut-elle influencer cette dynamique ?**

---

---

---

---

---

# Conflits non résolus

Identifie les conflits non résolus ou blessures émotionnelles qui nécessitent ton attention dans tes relations. Les gardes-tu pour de mauvaises raisons ?

LA RELATION :	CONFLIT NON RÉSOLU :
---------------	----------------------

Comment pourrais-je résoudre et pardonner ce conflit avec compassion ?

---

---

---

---

---

LA RELATION :	CONFLIT NON RÉSOLU :
---------------	----------------------

Comment pourrais-je résoudre et pardonner ce conflit avec compassion ?

---

---

---

---

---





# Plan d'intégration de l'ombre

Élabore un plan pour intégrer et travailler avec ton ombre. Définis tes priorités ou étapes. Dans la colonne de droite, note les traits, souvenirs ou pensées à traiter pour pouvoir libérer cette ombre en particulier.

Problème/ étape 1 (priorité)		_____ _____ _____
Problème/ étape 2		_____ _____ _____
Problème/ étape 3		_____ _____ _____
Problème/ étape 4		_____ _____ _____
Problème/ étape 5		_____ _____ _____

Notes



# Compassion envers soi-même et guérison

N'oublie pas de t'offrir compréhension, pardon et acceptation pendant que tu explores des émotions et expériences difficiles. Traite tes émotions, souvenirs et pensées négatives avec compassion et bienveillance.

Souvenir ou pensée négative



Qu'est-ce qui l'a déclenché ?

Offre-toi des mots de réconfort, comme à un ami cher.

---

---

---

---

---

---

---

Souvenir ou pensée négative



Qu'est-ce qui l'a déclenché ?

Offre-toi des mots de réconfort, comme à un ami cher.

---

---

---

---

---

---

---



# Conclusion

---

## *Et maintenant ?*



Tu as accompli quelque chose de vraiment fort en explorant ces aspects plus sombres de toi-même. Ce n'est jamais facile de regarder les choses qu'on préférerait éviter, et il faut beaucoup de bravoure pour ça.

Ce que tu as trouvé dans ce guide n'est pas quelque chose de bon ou de mauvais. Ce sont simplement des parties de toi qui avaient besoin d'attention, d'être acceptées et comprises.

Accorde-toi de la douceur et sois indulgent(e) envers toi même.

N'oublie jamais :

- Tu es bien plus que tes souffrances passées.
- Tu es plus fort(e) que tes craintes.
- Tu n'es pas défini(e) par tes habitudes ou tes réactions automatiques.



Aujourd'hui, tu te donnes le pouvoir de les regarder en face pour t'en défaire. C'est un choix courageux qui t'appartient.

Ce guide n'est qu'un début. Le travail sur soi est un long processus, pas un but à atteindre une fois pour toutes.

N'hésite pas à revenir sur ces pages dès que le besoin s'en fait sentir. Prends le temps de relire et de refaire les exercices. L'important est de continuer à avancer à ton propre rythme. Tu as le droit de te sentir complète, en accord avec toi-même et libre. Prends soin de toi et avance avec confiance.

Avec toute ma bienveillance,

