

LE CONCEPT DE L'OMBRE

ou comment apprivoiser ce que nous n'aimons pas de nous-mêmes

Geneviève LEFEBVRE

Marthe MARANDOLA

Médiatrices - Formatrices en Relations Humaines

Chargées de Cours en Faculté

Auteures

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité, dans son ombre.

Mais ce travail est souvent désagréable donc impopulaire »

Carl Gustav Jung

- Selon CG Jung, l'Ombre représente ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejetés par les personnes importantes de notre vie : parents, éducateurs, et d'une façon générale, la communauté dans laquelle nous avons grandi.
- Ces parties reléguées de nous-mêmes peuvent paraître gênantes voire honteuses. Elles se manifestent souvent sous forme de jugements, rejets, peurs ou projections, et sont à la base des préjugés sociaux et moraux. C'est dire l'importance pour le Médiateur de conscientiser ces aspects souvent ignorés.
- Pourtant elles sont riches en potentiel si nous apprenons à réunir et pacifier des aspects de soi qui semblent contradictoires.
- La connaissance du concept de l'Ombre est un outil d'acceptation qui permet de consolider la confiance en soi, de pratiquer ouverture, bienveillance et créativité, essentielles pour le médiateur.

Programme d'une journée en visio conférence

- Explications du concept développé par C G Jung
 - Les implications sur soi
 - Préjugés, jugements, valeurs et morale
- Apports théoriques et pratiques, exercices, travail personnel et collectif de réflexion.

Public :

Médiateurs confirmés ou débutants et toute personne soucieuse d'améliorer ses relations.

Cet atelier demande un travail sur soi de réflexion et nécessite un véritable engagement de votre part. Vous ne serez obligé à rien mais l'une des clés de la réussite de cette journée réside dans votre capacité à échanger dans la confiance et confidentialité.

Pour faire connaissance, notre site : www.aegalite.fr