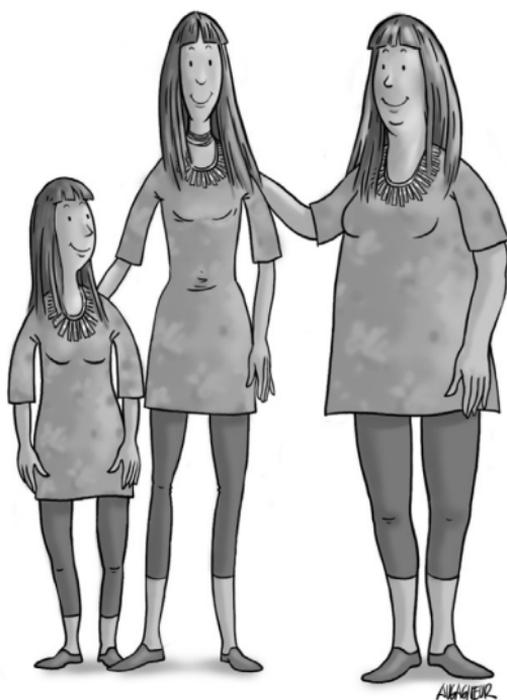


APPRIVOISER  
SES COMPLEXES

# APPRIVOISER SES COMPLEXES

Mireille Rosselet-Capt



**Les accepter  
pour mieux les dépasser**

## **De la même auteure aux Éditions Jouvence**

*Découvrir et accueillir sa part d'ombre*

*Rêves et intuition*

## **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Un Rituel zen par jour*, Cindy Chapelle

*Construire un couple conscient*, Alain Dorat

*Manger végane*, Amélie Hallot-Charmasson

*70 expressions culinaires pour aller mieux*, Emmanuelle Turquet

*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance*,

Xavier Cornette de Saint Cyr

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

*La Slow Life en pleine conscience*, Cindy Chapelle

*Méditer en tout lieu, à tout moment*, Cindy Chapelle

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

*L'Art de questionner*, Patrice Ras

*L'Art d'écouter*, Patrice Ras

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

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

*Suisse*: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-952-3

*Mise en pages*: Sir

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin de couverture*: Jean Augagneur

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

## Sommaire

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

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

# 1.

## Découvrir les complexes

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

**Carl Gustav Jung**

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

### A. Chic, j'ai des complexes !

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

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

Alors que Freud restreint son intérêt au complexe d'Œdipe et au complexe de castration, les psychologues jungiens font un large usage de la notion de complexe, nom générique d'une « tribu » éminemment variée ! Il y a des complexes relatifs à un événement unique et d'autres qui se réfèrent à une situation continue ; ils peuvent être conscients, partiellement conscients ou inconscients ; et leur charge émotionnelle — et donc leur pouvoir d'influence — peut être plus ou moins forte<sup>1</sup>. S'ils comportent toujours une dimension conflictuelle, tous ne sont pas forcément négatifs : certains complexes peuvent avoir une fonction progressive et jouer un rôle motivant dans nos vies — un « complexe-nature » ou un « complexe-voyages » positif, par exemple, exercera un effet énergisant sur ses « victimes »... Partir à la pêche

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

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

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

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

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

## Exercice

### *Prendre conscience d'un ressenti complexe*

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

Cet exercice, élaboré par l'analyste jungienne Verena Kast<sup>2</sup>, permet de revivifier un épisode-complexe avant de le travailler selon un protocole que nous vous proposerons plus loin. Il permet aussi de voir *dans quel domaine de développement* nous avons été bloqué ou freiné par ce complexe.