

**L'OMBRE de la personnalité :
Comment l'apprivoiser ?**

Une journée pour expérimenter les richesses de la pédagogie Monbourquette

Lundi 13 octobre 2025, 9h à 18h, à Paris
www.billetweb.fr/colloque-ombre

Au programme : 3 conférences de Pascal Ide et Isabelle d'Aspremont, 17 ateliers pour explorer et expérimenter les différentes facettes de l'ombre.

L'Institut Monbourquette vous invite à son colloque sur l'ombre de la personnalité :

Cette journée a pour objectif de découvrir le concept de l'ombre, la manière dont celle-ci se manifeste dans tous les étages de notre société, de notre personne aux institutions en passant par le couple et la famille, sans oublier la "relation d'aide". Elle vise aussi à permettre aux participants d'expérimenter l'apprivoisement d'un trait d'ombre, avec des stratégies concrètes, en redonnant sa place centrale au "Soi", nom que Carl Jung donne à l'âme habitée par le Divin.

Elle sera aussi l'occasion d'apports théoriques et regards croisés sur psychologie et spiritualité, avec la participation de **Pascal Ide**, et le précieux apport d'**Isabelle d'Aspremont**, collaboratrice de Jean Monbourquette durant une décennie et co-auteur de certains de ses ouvrages. Les ateliers seront animés par 20 praticiens de l'école Monbourquette.

Trois bonnes nouvelles pour aller mieux

Oui, l'ombre, instance de notre psychisme mal aimée, peu connue et effrayante, est en fait un trésor. Elle contient des traits de personnalité qu'il est possible d'apprivoiser pour gagner en liberté intérieure et en estime de soi, et ultimement trouver la paix.

Oui, le "développement personnel" tellement en vogue (ou décrié) est une chance, à condition qu'il soit au service du sens de notre vie. Apprivoiser son ombre permet d'avancer sur le chemin de sa mission, en levant certains interdits qui nous en empêchent.

Oui, l'homme a une âme, et prendre en compte la dimension spirituelle dans l'accompagnement psychologique est un cadeau inestimable. Seul le Soi (l'âme habitée par le divin) peut permettre de réunifier des polarités opposées de notre psychisme, et en particulier l'ombre et la persona.

Comprendre ces forces de notre inconscient, personnel ou collectif, et travailler à les intégrer, c'est un antidote à nombre de conflits internes, interpersonnels ou plus larges. Scandales dans les institutions, séparations conjugales, burn-out, maltraitance en entreprise, autant de drames qu'une connaissance des mécanismes de l'ombre pourrait prévenir ou expliciter, voire résoudre.

DOSSIER

Qu'est-ce que l'ombre ?

Pour Carl Jung, le grand psychiatre fondateur de la psychologie analytique, l'ombre occupe une place centrale dans notre inconscient, essentielle à notre équilibre psychique.

Part mal aimée, refoulée et inconnue de nous-même, elle recouvre

- tous les comportements, les émotions, les désirs, les élans, les valeurs que nous avons refoulés au cours de notre vie, de crainte d'être rejeté par les personnes qui comptaient pour nous, à commencer par nos parents et éducateurs.
- tous les talents et les possibilités que nous n'avons pas développés, faute d'avoir trouvé des conditions favorables pour le faire.

Elle est souvent comme le double négatif de notre façade sociale, que Jung appelle notre *persona*.

Lorsqu'elle n'est pas apprivoisée, l'ombre produit des oppressions, des peurs, des angoisses, des lapsus... Ou au contraire, elle peut prendre le contrôle sous forme d'« ombrites », de comportements qui sont à l'opposé de ceux que l'on souhaite montrer.

Ce concept de l'ombre est omniprésent dans la culture populaire, influençant des œuvres littéraires, cinématographiques et artistiques. Par exemple, des films explorant les conflits internes des personnages, comme *Fight Club* ou *Black Swan*, ou des personnages avec deux faces, comme Dr Jekyll et Mr Hyde.

Cependant, pour Jung comme pour Monbourquette, « tout en nous nous veut du bien ». Derrière les aspects négatifs ou sauvages de notre ombre, se trouvent des qualités enfouies, des traits de personnalité interdits.

Apprivoiser une ombre, est-ce possible ?

En premier lieu, il ne s'agit pas d'apprivoiser toute son ombre, Carl Jung désignant parfois l'ombre par « la totalité de l'inconscient ». Ce serait trop vaste et impossible.

L'un des apports de Jean Monbourquette est précisément, dans le respect de l'héritage junguien, d'avoir réussi à construire une pédagogie et plusieurs stratégies pour reconnaître et apprivoiser des traits de son ombre.

Sans se faire violence ni se laisser posséder par son ombre, la pédagogie Monbourquette permet d'expérimenter la rencontre et l'apprivoisement d'un trait d'ombre, en choisissant celui le plus utile aujourd'hui.

Son livre « Apprivoiser son ombre », vendu à plus de 100 000 exemplaires, est ainsi devenu un best-seller, utilisé par des thérapeutes, des écoles de coaching et des professionnels de la relation d'aide dans le monde entier.

Les praticiens Monbourquette, formés à l'Institut Monbourquette et accrédités par l'association Estimame, animent des ateliers sur ce thème ou sur d'autres thèmes de croissance personnelle.

Qui était Jean Monbourquette ?

Jean Monbourquette, psychologue et médecin de l'âme (1933 – 2011)

Prêtre et docteur en psychologie, Jean Monbourquette a construit une pédagogie basée sur les méthodes des écoles de Palo-Alto, appliquées à une conception junguienne du psychisme, tenant compte de l'inconscient et du spirituel au cœur de chacun.

Né à Iberville en 1933, Monbourquette entre à 21 ans chez les Oblats Missionnaires. Il passe des diplômes en théologie, philosophie, éducation et psychologie clinique. Au retour de ses études de psychologie à San Francisco, il enseigne à l'Université Saint-Paul à Ottawa, fonde le centre de counselling pastoral et anime des ateliers de développement personnel au Québec et en Europe.

Jean Monbourquette a été un pionnier de l'accompagnement du deuil au Canada, aidant de nombreux individus à travers ses groupes de soutien, avant d'élargir ses travaux à d'autres domaines. Ses best-sellers traduits en 12 langues, tels que *Aimer, perdre et grandir* (plus de 1 million d'exemplaires vendus), *Comment pardonner ?*, *À chacun sa mission*, et *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, ont touché et transformé des vies à travers le monde.

Inspiré par la programmation neurolinguistique et la psychologie analytique de Carl Jung, celui qui se voulait "médecin des âmes" a créé des parcours de croissance personnelle particulièrement adaptés à notre temps : respectueux, efficaces, et prenant en compte l'intégralité de la personne.

Au soir de sa vie, il fonde l'association internationale [Estimame](#) pour former des animateurs et continuateurs de son œuvre.

Institut Monbourquette : qui sommes-nous ?

L'association Estimame, fondée en 2010, a pour mission de poursuivre l'œuvre de Jean Monbourquette en accompagnant les personnes dans leur croissance psychologique et spirituelle, en particulier sur les thèmes de l'estime de soi, de l'approvisionnement de l'ombre, de la mission de vie, du deuil et du pardon...

L'Institut Monbourquette qui est son émanation forme ainsi des praticiens pour chaque thème de la pédagogie Monbourquette. Cette formation d'une durée de 22 journées sur une année scolaire conduit à une accréditation pour devenir **praticien Monbourquette**.

Les praticiens Monbourquette animent des ateliers de courte durée, 1 à 8 jours, dans un cadre sécurisé et bienveillant, permettant aux participants de comprendre des limites, de lever des blocages et de découvrir des ressources parfois enfouis depuis des années. De nombreux participants témoignent des changements rapides et bienfaits qu'ils ont pu expérimenter en atelier.

Une quarantaine de praticiens Monbourquette sont actifs en France, Royaume-Uni, Allemagne, Suisse, Belgique, Canada et Luxembourg.

Retrouvez sur le site www.estimame.com les propositions d'ateliers près de chez vous, les modalités d'entrée en formation, des parcours en ligne et de nombreux documents inédits (articles, vidéos, ITW) de Jean Monbourquette et ses successeurs.

L'Institut Monbourquette organise également des colloques, des conférences et autres activités permettant de diffuser cette pédagogie au plus grand nombre.

Un colloque, pour quoi faire ?

Le thème de l'ombre revient aujourd'hui dans l'actualité – parfois de manière dramatique – dans des détestations exagérées ou qui conduisent à des passages à l'acte barbares, dans des abus de la part de « gourous » ou de figures spirituelles, et dans le mal-être d'une société qui vit avec des interdictions et des injonctions.

On assiste à une multiplication d'articles ou de livres sur ce sujet, avec parfois une vision incomplète voire dangereuse : si l'on abandonne l'idée de traquer ses défauts et s'en débarrasser par la simple volonté, pour certains, il conviendrait d'apprivoiser son ombre en laissant libre cours à ses fantasmes, pour d'autres à se complaire de ce qui est mauvais en nous.

En s'appuyant sur son expertise, l'Institut Monbourquette clarifie le concept de l'ombre. Il propose différentes méthodes d'apprivoisement qui considèrent la personne dans son intégralité en remettant l'âme au centre du psychisme.

Apprivoiser son ombre, c'est passer d'un être divisé à un être complet pour peu à peu goûter à la paix intérieure.

Pour qui ?

Personnes impliquées dans la relation d'aide : thérapeutes, coaches, accompagnateurs, conseillers conjugaux

Personnes en charge d'accompagnement spirituel : prêtres, aumôniers, conseils

Personnels de santé

Personnes vivant dans des systèmes rigides (et générateurs d'ombres)

Toute personne désireuse de mieux se connaître et de progresser.

Contacts

Contact Presse : Bénédicte de Dinechin : 06 11 59 55 24 – bj.dinechin@gmail.com

Contact inscriptions colloque : Isabelle Desplechin : 06 52 09 80 58 - isabelledesplechin@yahoo.fr

[linkedin.com/company/institut-monbourquette-estimame/](https://www.linkedin.com/company/institut-monbourquette-estimame/).

www.estimame.com

Pour s'inscrire au colloque : www.billetweb.fr/colloque-ombre

PROGRAMME

Le programme ci-dessous illustre de manière détaillée les différents apports de l'appropriation d'un trait d'ombre, chacun des animateurs d'atelier peut se rendre disponible pour répondre à une interview sur l'angle qu'il développera.

L'OMBRE de la personnalité : Comment l'approprier ?

Une journée pour expérimenter les richesses de la pédagogie Monbourquette

Lundi 13 octobre 2025, 9h à 18h, à Paris

PROGRAMME

Le colloque débutera par 2 conférences pour mettre en perspective la vision de Jean Monbourquette avec la foi chrétienne et la pensée jungienne.

Suivront trois temps d'atelier en petit groupe, qui permettront aux participants, à travers des stratégies variées, de s'approprier la notion de l'ombre de la personnalité et –surtout- d'aller à la rencontre d'un trait de leur ombre, et de son intention positive.

La journée se terminera par une stratégie d'intégration d'un trait d'ombre, au cours de la conférence conclusive d'Isabelle d'Aspremont, "embrasser mon ombre".

Accueil dès 8h30, café, librairie, dédicaces

Conférence plénière : 9h00 – 10h15

"Psychologie et foi, l'une au service de l'autre, Ombre et péché "

Par Pascal Ide, docteur en théologie, en psychologie et en médecine

Conférence plénière : 10h15-11h00

"L'ombre, cette amie que je ne connais pas"

Par Isabelle d'Aspremont, co-auteur et collaboratrice de Jean Monbourquette

Pause

Atelier parmi 8 au choix : 11h15 - 12h30
(sur inscription www.billetweb.fr/colloque-ombre)

(Les ateliers seront en groupe limité à 12 personnes, animés par un praticien de l'Institut Monbourquette.)

1A. Les interdits, sources d'ombres

Cet atelier permettra d'identifier quelques interdits reçus durant ma jeunesse qui ont freiné ma croissance (par exemple « ne pleure pas »), et de pouvoir enfin les lever. A l'aide d'une stratégie, les participants apprendront à agir en toute liberté intérieure face à cet interdit.

1B. Une clé pour accéder à ma Mission ?

En répondant aux attentes de mon entourage, j'ai pu oublier d'écouter la voix de mon âme qui m'invitait pourtant à suivre mes aspirations, mes intuitions et mes passions. Réintégrer cette ombre me permettra d'éclairer ma mission, en plus de me donner le courage de l'accomplir.

1C. Et si ce qui m'exaspère chez mon conjoint était source de richesse ?

L'ombre crée une fascination. Dans l'amour passion, par un phénomène de projection, je suis attiré par une qualité d'une personne qui me donne l'illusion d'être comblé. Puis, la fascination attractive se transforme en exaspération, si bien que l'on se sépare pour les mêmes raisons qui nous ont fait nous aimer. Et si j'osais apprivoiser cette ombre pour l'intégrer et passer du jugement à l'empathie ?

1D. L'ombre, responsable du harcèlement

Dans le groupe auquel nous appartenons (école, famille, travail), un bouc émissaire est désigné et exclu du groupe sans raison valable. Il est victime d'une « projection maléfique ». Pour en sortir, il s'agit d'abord de comprendre cette projection et de trouver des solutions pour gérer cette situation personnelle et de groupe : respect de soi, affirmation de soi.

1E. Familles, communautés : que nous apprend "le vilain petit canard" ?

Dans les familles, nous véhiculons des valeurs et des convictions positives. Lorsque ces injonctions prennent force de loi, il arrive qu'un membre prenne le contrepied pour assurer l'équilibre du système familial. Dans cet atelier, nous verrons comment créer une nouvelle harmonie au sein de nos communautés.

1F. Accueillir mes peurs

Nos peurs nous influencent de manière subtile : sujets de conversation que nous évitons, situations qui nous rendent nerveux... Dans cet atelier, nous apprendrons à identifier nos peurs subjectives, qui dépendent plus de notre imagination, puis à trouver de quoi elles veulent nous protéger, et enfin, à s'en faire des « amies ».

1G. Accompagner avec justesse

L'ombre du soignant, c'est sa blessure refoulée ! Cette blessure, une fois prise en compte, assure un contact avec les profondeurs cachées de l'âme pour mieux accompagner. Cette ombre, non reconnue, sera la source de contre-transferts alors qu'une ombre intégrée incitera l'accompagné à devenir responsable de sa guérison (« le guérisseur blessé » Jean Monbourquette)

1H. Passer du jugement à la compassion

L'ombre de la personnalité n'est pas synonyme du mal. Partir en guerre contre son ombre fait inévitablement tomber sous son emprise, et commettre les fautes qu'on voulait éviter. Il s'agira de reconnaître les poussées de son ombre sans y obéir, mais plutôt chercher à la convertir pour passer du jugement de soi à la compassion pour soi-même et en définitive à la compassion pour l'autre.

REPAS puis
Atelier parmi 8 au choix : 14h15 - 15h30

2A. Bas les masques ! (atelier créatif)

Chaque fois qu'une action me vaut une humiliation, une blessure ou une injonction sévère, j'ai tendance à prendre la décision d'éliminer de ma vie, non seulement l'action, mais le besoin racine. Cela crée chez moi un déséquilibre : dans l'inconscient une constellation de refoulements (ombre) et dans le conscient, une exagération de certains traits (persona). Dans cet atelier, nous verrons quels masques nous avons développés au cours de notre existence et s'ils sont toujours nécessaires aujourd'hui.

2B. Retrouver l'enfant intérieur

Cet atelier permet d'aller à la rencontre de son enfant intérieur, part vivante en soi, sensible, et souvent oubliée à l'âge adulte. En s'approchant du vécu de son enfant intérieur, nous identifierons ses blessures et ses traits refoulés. Ainsi s'ouvrira un chemin de transformation et de guérison vers plus de paix et de joie.

2C. Revisiter ses croyances

Certaines croyances ont été transmises par nos parents et nos éducateurs, d'après leurs propres expériences et ont pris la forme de règles de vie limitantes. Si par mégarde, on y déroge, on risque d'éprouver de la culpabilité, un malaise, une tension, une angoisse, signe qu'un trait de notre ombre veut se manifester. Nous trouverons comment déjouer cette croyance pour équilibrer notre personnalité.

2D. Changer ses « défauts » en « qualités »

Notre entourage nous reconnaît certaines qualités ou certains défauts qui contribuent à nous identifier. Il serait préférable de parler de qualités « en trop » lorsqu'elles s'imposent dans notre moi social (persona) et de qualités en « trop peu » lorsqu'elles sont refoulées car perçues comme négatives (ombre). Dans cet atelier, à partir des qualités que nous apprécions de nous voir attribuer, nous découvrirons les potentialités de notre ombre, pour enfin s'accorder le droit de développer ces qualités complémentaires.

2E. Émotions interdites, émotions trafiquées

A la suite de leur éducation, nombre de personnes se sont interdit d'exprimer certaines émotions ou sentiments. Pour eux, « cela ne se fait pas ! » L'énergie émotionnelle tentera alors de chercher un exutoire : s'il m'était interdit d'exprimer de la colère mais permis d'exprimer de la tristesse, ma colère se déguisera alors en tristesse. Nous chercherons dans cet atelier les émotions et les sentiments « trafiqués » à partir d'événements concrets, pour revenir aux sentiments réels.

2F. Résoudre ses conflits

L'ego conscient fait souvent face à une multitude d'émotions contradictoires, de désirs incompatibles, d'attitudes opposées. Ces oppositions intérieures provoquent des tiraillements, des tensions, des malaises. Nous découvrirons nos conflits intérieurs qui sont source de souffrance. Avec la puissance unificatrice du Soi, nous chercherons à concilier ces opposés pour une plus grande harmonie.

2G. Pratiquer l'imagination active

Comme le rêve, l'imagination active est un moyen privilégié d'accéder aux messages et symboles de l'inconscient "qui nous veut plus de bien que notre conscient". Dans cet atelier, nous laisserons émerger des échanges avec les objets qui nous entourent, révélateurs de projections ou d'emprises. Une démarche libérante pour trouver un sens à sa vie et ses activités actuelles.

2H. Retrouver l'unité intérieure par les mandalas (atelier créatif)

Cercle sacré, le mandala s'organise autour d'un centre qui correspond au Soi (âme) autour duquel s'organisent des éléments psychiques. Dans les rêves comme dans les productions artistiques, le mandala révèle des symboles de l'inconscient liés à notre état présent. Un moyen de mieux se connaître et de progresser dans l'individuation.

Atelier n°3 de 15h45 à 17h00

A la recherche de l'intention positive

L'atelier 3 permettra de trouver une intention positive et la qualité complémentaire d'un trait d'ombre personnel. Il se déroulera avec les mêmes participants et dans les mêmes groupes que les ateliers 2A à 2H.

Conférence plénière : 17h10 – 18h00

"Embrasser mon ombre"

Par Isabelle d'Aspremont, co-auteur et collaboratrice de Jean Monbourquette

Clôture du colloque à 18h00



COLLOQUE
MONBOURQUETTE

**L'OMBRE
DE LA PERSONNALITÉ**
COMMENT L'APPRIVOISER ?

lundi 13 octobre 2025

CONFÉRENCES
Pascal Ide et Isabelle d'Aspremont

ATELIERS
selon la pédagogie de
Jean Monbourquette

Centre d'accueil Spiritain
12 rue Père Mazurié
94550 Chevilly-Larue
Métro 14 - L'Haÿ les-Roses

Inscriptions
www.billetweb.fr/colloque-ombre
www.estimame.com

