

CHLOÉ  BLOOM

Auteure du best-seller *DÉPLOYER L'AMOUR DE SOI*

EXPLORER SES PARTS D'OMBRE ET SE RETROUVER SOI



*Un chemin de libération
et d'épanouissement pour embrasser
vos peurs, vos blessures, et vous aimer
pleinement tel que vous êtes*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Maquette et mise en pages : © Studio Smarthe
Relecture/correction : France Facquer et Éléonore Scherb

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN : 978-2-416-01517-5

Chloé Bloom

EXPLORER SES PARTS D'OMBRE

et se retrouver soi

Un chemin de libération et d'épanouissement
pour embrasser vos peurs, vos blessures,
et vous aimer pleinement tel que vous êtes

Sommaire

Avant-propos.....	7
Partie 1 : Qu'est-ce que l'ombre ?	11
Chapitre 1. L'ombre et la lumière	13
Chapitre 2. Le Soi refoulé	17
Chapitre 3. Explorer l'obscurité.....	21
Chapitre 4. Le travail de l'ombre.....	35
Chapitre 5. Trois attitudes face à l'ombre.....	41
Chapitre 6. Le rire	53
Chapitre 7. L'amour	63
Partie 2 : Rencontrer son ombre.....	77
Chapitre 8. Le visage de l'ombre	79
Chapitre 9. Comment reconnaître l'ombre ?	91
Chapitre 10. Outils et pratiques	99
Partie 3 : Accueillir les parts de soi.....	117
Chapitre 11. Sincérité et bienveillance radicales.....	119
Chapitre 12. Les pépites	125
Chapitre 13. Récupérer son pouvoir.....	129
Chapitre 14. Réintégrer les parts de soi	135
Partie 4 : Réintégrer son ombre	143
Chapitre 15. Les pièges de l'ego	145
Chapitre 16. Révéler et laisser apparaître le Soi authentique.....	161
<i>Conclusion</i>	165
<i>Remerciements</i>	167

RIEN N'EST TOUT BLANC
OU TOUT NOIR,
*rien n'est que lumière
ou qu'obscurité.*

PARTIE 1

QU'EST-CE QUE
l'ombre ?

L'OMBRE
N'EXISTE QUE
PARCE QU'IL Y A
de la lumière.

Chapitre 1

L'OMBRE ET LA LUMIÈRE

L'ombre n'existe que parce qu'il y a de la lumière.

« Dans les méandres de l'obscurité, il peint la lumière d'ombres dorées. »

À huit ans, je me suis éprise du travail délicat du peintre néerlandais Rembrandt, qui a exploré et affiné la technique du clair-obscur en peinture. J'avais même écrit un poème sur son art tant il me touchait de manière inexplicable.

Je veux dire qu'à huit ans, j'adorais lire et relire la saga Harry Potter, échanger des cartes Pokémon contre des sauts à l'élastique (je me suis fait avoir côté investissement là-dessus), écrire de la poésie – beaucoup –, et... les tableaux sombres, sérieux et presque lugubres de Rembrandt.

Il a déployé son œuvre en utilisant la technique du clair-obscur pour créer des tableaux plus vrais que natures, dans lesquels la lumière et l'ombre contrastent de manière si intense que l'on croirait qu'une flamme s'y trouve vraiment. Devant ces peintures, on peut presque être ébloui par une lumière au milieu de la toile sombre.

Le caravagisme, le ténébrisme et le clair-obscur sont des styles de peinture dans lesquels les lumières et les ombres se tutoient, ou parfois s'entremêlent et se fondent. Ces techniques résument parfaitement le principe de l'ombre et de la lumière de la vie, de notre être tout entier : l'ombre paraît très noire parce que la lumière est très blanche, alors qu'elle n'est peut-être pas si sombre que cela en réalité. Et à l'inverse, la lumière peut paraître très lumineuse parce que l'ombre est très foncée, alors qu'elle n'est peut-être pas si éclatante que cela en réalité. Les nuances claires et obscures font naître tout le contraste de notre humanité.

La luminosité d'une toile ne dépend que du travail des ombres et des lumières, des contrastes, des dégradés. Ce sont les ombres travaillées qui donnent tout le relief à la lumière, qui la font exister, remarquer, flamber.

J'étais fascinée par la vivacité des flammes qui n'ont jamais été peintes sur ses toiles, mais dont on perçoit tout l'éclat à travers l'obscurité de la scène. À huit ans, j'avais compris que toutes les ombres dansantes, dans ma chambre le soir, signifiaient qu'il y avait de la lumière quelque part. Que la lumière faisait apparaître l'ombre. Et qu'elles se côtoient sans cesse, se sublimant l'une et l'autre.

En grandissant, j'ai compris que ces mêmes ombres et ces mêmes lumières se trouvaient en moi, en vous, et dans tous les aspects de notre monde. Toutes ces nuances donnent du relief aux gens, aux expériences, à la vie, et à moi aussi.

C'est le principe même de la dualité dans ce monde : une chose n'existe que parce que son inverse existe. Nous nous promenons sur un fil dont les deux extrémités sont opposées, certes, mais qui, finalement, se ressemblent plus qu'on ne le croit : elles sont les références opposées d'une même chose. Et au milieu, sur ce fil, se situent des millions, des milliards de nuances à explorer.

*Rien n'est tout blanc ou tout noir,
rien n'est que lumière ou qu'obscurité.*

J'espère du fond du cœur qu'à la fin de ce livre vous parviendrez à marcher sur ce fil en observant toutes vos nuances, en accueillant vos dégradés sombres et lumineux, en renouant avec ce que vous aviez jusqu'ici repoussé dans le noir.

