



## L'égo, cet autre moi-même??

Tout le monde, ou presque, connaît ou côtoie quelqu'un dont on dit qu'il a un égo surdimensionné. Quelqu'un qui se met en avant, qui veut toujours être le meilleur et qui ramène tout à lui : « Moi...je ». Il prend toute la place. Nous dirons alors qu'il est égocentrique.

Dans une autre lecture, sa faille narcissique (les blessures affectives ou émotionnelles) est proportionnelle à ce que cette personne montre d'elle. Plus l'égo est grand, plus la faille est profonde :



L'égo, utilisé à bon escient est un moyen sain pour poser les limites de l'inacceptable autour de nous. L'égo (la conscience de notre individualité) peut être une protection saine quand par exemple d'autres individus souhaitent pénétrer notre périmètre intime, dépasser nos limites qui correspondent à notre amour de soi.

Tout n'est pas mauvais dans l'égo mais il nous conduit dans des luttes de pouvoir inutiles ou des batailles douloureuses. Ce sont beaucoup d'illusions et de conditionnements.

Au quotidien, l'égo est ce qui bien souvent nous fait souffrir, nous met en conflit avec les autres parce que nous nous identifions à lui.

Nous allons à travers nos expériences de vie, nous faire bien du mal avant de nous rendre compte qu'il nous emmène dans des chemins de traverse.

## C'est quoi l'égo ?

Selon de nombreux courants spirituels, l'égo est la fausse représentation que nous avons de nous-même.

L'écrivain et guide spirituel Arnaud Desjardins a donné un jour en souriant cette définition:

**« L'égo, c'est quand on reçoit une photo de groupe. Et tout de suite, de regarder comment on se trouve. »**

Notre ego est la conscience de notre individualité. JE m'appelle ..., JE suis de telle origine, J'aime jouer du piano... quand nous parlons avec un « JE » ou avec un « MOI », c'est notre conscience de nous-même qui s'exprime.

C'est la façon dont je me vois et je me pense dans mon rapport aux autres et au monde. L'idée de ce que je suis, ce que j'ai, ce que je fais.

Mais, l'égo, c'est aussi le mental qui se raconte beaucoup d'histoires.

L'égo tente toujours de se justifier, il ne veut pas accepter les critiques qui défont l'image qu'il se crée de lui-même.

C'est trop souvent la partie qui juge, critique, culpabilise et fait culpabiliser, c'est elle qui est fermée, qui a peur, qui se défend, qui doute....c'est la partie de nous qui a toujours une histoire à nous raconter, qui a une opinion sur tout !

L'égo est la fausse représentation que nous avons de nous-même. C'est la **personnalité**, cet écran posé sur la vraie nature qu'on appelle **le Soi ou l'Essence**.

La différence entre le moi et le Soi en est la perception : **Le moi est ce que je crois savoir de moi alors que le Soi est ce que je suis vraiment.**

## Comment se constitue l'Ego ?

Lorsque l'enfant naît, il arrive sur terre avec son Essence mais les conditionnements qu'il va vivre vont constituer petit à petit son Ego.

Il va répondre aux injonctions parentales, à ce qu'on lui demande d'être. Toujours dans cette quête d'amour et de reconnaissance. L'enfant étant dépendant de ses parents, il n'a pas le choix.

Il va aussi répondre aux demandes des enseignants, des éducateurs, de l'environnement social et professionnel en grandissant, qui exigent des codes, des manières d'être et de faire.

## **Les caractéristiques de l'égo**

- Sentir qu'il a plus que les autres ou est mieux que les autres.
- Avoir raison à tout prix.
- Se vanter.
- Un besoin de reconnaissance.
- Contrôler.
- Un sentiment de supériorité.
- L'envie de contrarier.
- Se mentir pour se protéger ou se rehausser.
- Culpabiliser l'autre.
- Jouer la victime.....entre autre...

## **Au final, que dit-il de nous à travers tout ça ?**

Il parle bien souvent d'un sentiment d'insécurité.

Par exemple, pourquoi vouloir démontrer que j'ai raison ?

Si je sais qui je suis, je n'ai rien à prouver.

Est-il plus important d'avoir raison ou d'être en paix ?

Si j'ai besoin absolument de montrer qui je suis, de défendre ma place, je peux me demander s'il n'y aurait pas au plus profond de moi, une blessure de rejet ou d'abandon, issue de mon histoire familiale ?

Commencer à s'observer, reconnaître que c'est mon égo qui réagit pour faire baisser le niveau de stress, me libérera. Je prendrai du recul pour ensuite voir ce qui est blessé en moi. Ce sera commencer à vivre avec plus conscience, plus de présence.

L'égo nous éloigne du bonheur par sa critique ou son jugement incessant. Le repérer chez soi comme chez les autres est le pas de la première prise de conscience pour ensuite se transformer, évoluer vers plus de liberté intérieure.

Nommer tous les jeux de l'égo en soi est vraiment le moyen d'avancer pour se détacher de tous ces conflits inutiles qui nous font souffrir.

Plus nous nous libérons et plus nous nous sentons léger et heureux.

Nous allons vers ce qui nous ressemble, vers ce qui résonne pour nous sans nous préoccuper de ce que pensent les autres.

Nous nous rapprochons alors de notre vraie nature, de ce qui est vraiment nous, ce noyau indestructible au plus profond de notre être. Nous sommes beaucoup plus serein et en accord avec nous-même.

La petite voix continuelle dans la tête qui semait la peur, les doutes, les jugements se ralentit pour être remplacée par plus d'assurance et de paix.

## **Nous sommes tous uniques et nous avons tous des ressources.**

- Acceptons de ne pas tout savoir mais d'avoir une connaissance différente de l'autre.
- Acceptons de ne pas être le meilleur partout mais d'être compétent dans notre branche.
- Acceptons de ne pas toujours avoir raison et apprenons des autres.
- Apprenons surtout à nous aimer un peu plus davantage tous les jours en étant plus tolérant(e) envers nous -même alors nous le deviendrons avec les autres.

Pour les bouddhistes, l'ego est une illusion, une perception qu'il faut dépasser pour mieux voir la réalité. Pour y arriver, il ne s'agit pas de faire la guerre à l'ego, mais de transformer notre volonté de régner sur les autres en nous réconciliant en profondeur avec nous-même.



Prenez soin de vous, c'est essentiel  
M-Noëlle Measureur

<https://cultivons-la-vie.com/>

