

## FAUT-IL SE LIBÉRER DE SON EGO ?

Qu'est-ce que l'ego ?

Faut-il renoncer à son ego, le faire taire ?

Quel rapport entre ego, amour et souffrance ?

L'ego naît de la **conscience** que l'être humain a de lui-même. Ainsi, il n'y a pas d'ego sans conscience de soi. Les végétaux ainsi que les animaux n'ont pas d'ego. Les êtres humains, eux, ont un ego plus ou moins développé.

On entend souvent qu'il faudrait se libérer de son ego pour être heureux, l'ego étant considéré comme une obstacle au développement de l'être. **Est-ce vrai, et si oui, comment faire ?**

L'ego : définition.

**Définition** : L'ego est la représentation et la conscience que tout être humain a de lui-même. L'ego est souvent associé au « moi » et à la personnalité.

Dans le bouddhisme, l'ego est défini à travers les « cinq agrégats constitutifs de l'être », à savoir : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

L'ego amène l'individu à **s'interroger sur lui-même** et à **se positionner par rapport aux autres**.

L'ego est intimement lié à la honte, à la fierté, à la compétition, au pouvoir, à la domination, aux mécanismes de défense psychologiques, au doute, à la frustration, ainsi qu'aux désirs sociaux (volonté d'exister, désir de reconnaissance, besoin de posséder...).

C'est sans doute la raison pour laquelle il est commun de vouloir se libérer de son ego, voire faire taire son ego. **Pourtant, nous allons voir que l'ego a de bonnes raisons d'exister.**

Aux sources de l'ego.

Dans la théorie freudienne, l'ego correspond au « moi », c'est-à-dire à la partie défensive de la personnalité, prise entre les contraintes du **« ça », du « surmoi », de l' «idéal du moi »**, ou encore celles du monde extérieur :

- Le « **ça** » correspond aux instincts et pulsions inconscientes qui caractérisent l'individu, et que l'ego doit canaliser, réfréner, dompter,
- Le « **surmoi** » est une intériorisation des interdits appris durant l'enfance : c'est une loi morale quasi-inconsciente, que l'ego est obligé de prendre en compte,
- L'« **idéal du moi** » est ce que l'individu aimerait être, avec une forte dimension narcissique,

- Le **monde extérieur** comporte toutes les contraintes imposées par la société, ainsi que les conditions de vie de l'individu.

**L'ego (le « moi ») tente donc en permanence de trouver un équilibre** : il est un point de résistance ou de contrôle des désirs du « ça », qu'il tente de concilier avec les exigences du « surmoi », sans oublier de prendre en compte l' « idéal du moi » et les contraintes du monde extérieur.

Ainsi, l'ego n'est pas ce « vilain moi » qui est souvent dénoncé, mais plutôt **un mécanisme nécessaire** permettant de concilier les forces à l'œuvre, intérieures ou extérieures. Ce qui n'empêche pas, dans certains cas, de constater **des dérives de l'ego**.

Ego surdimensionné... ou trop faible.

Beaucoup de personnes présentent ce qui s'apparente à des dérives de l'ego :

- **l'ego surdimensionné** est la caractéristique d'une personnalité qui prend trop de place, qui est trop sûre d'elle, qui semble avoir toujours raison, et qui se construit au détriment des autres,
- à l'inverse, **un ego trop faible** ne permet pas à l'individu de se protéger correctement de lui-même et de l'influence des autres.

Ces dérives, qui mènent aux **tourments** à la **souffrance**, amènent le plus souvent l'individu à vouloir lutter contre son ego, à faire taire son ego, de se détacher de lui. Et pourtant, nous l'avons vu, l'ego est un mécanisme nécessaire à la vie en société.

**Dans le bouddhisme**, l'ego est vu comme un obstacle à l'Éveil et une cause de **souffrance** intime. La prise de conscience que rien n'existe de façon stable et autonome permet la libération : c'est le concept du **non-soi (cliquer pour lire notre article)**.

Se libérer de son ego ?

Sur un plan spirituel, l'ego est souvent vu comme ce qui empêche d'accéder à son **Soi profond**, c'est-à-dire à son **être véritable**.

En effet l'ego, avec ses postures et ses mécanismes de défense, peut être vu comme ce qui fait écran à la réalité de notre être, ce qui fait obstacle à notre nature profonde, authentique, dénuée de tout masque social.

**Mais faut-il pour autant tuer son ego ?**

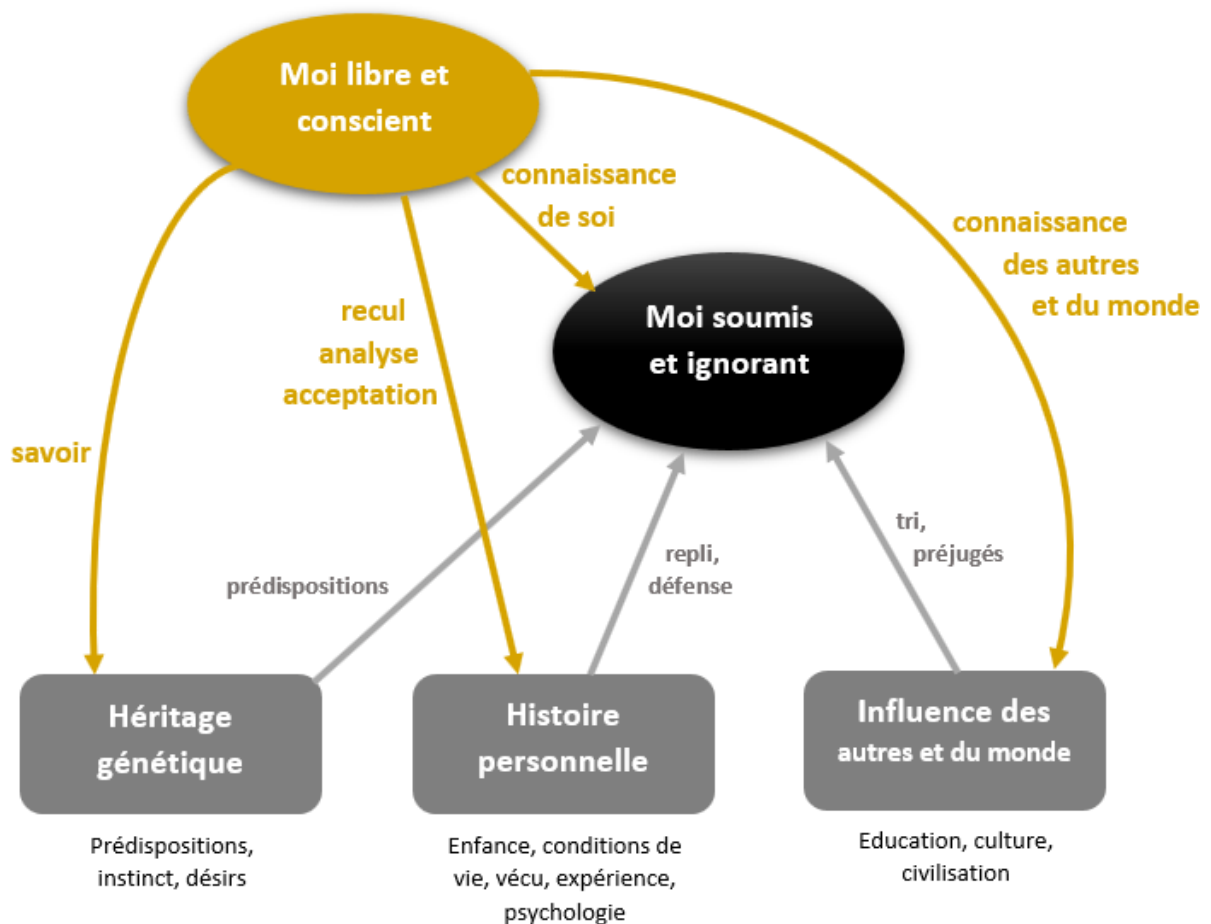
S'aimer soi-même plutôt que tuer son ego.

Plutôt que de vouloir tuer son ego, ne vaudrait-il pas mieux essayer de **le connaître**, de le comprendre, voire de l'aimer ? Car l'ego est le résultat de causes qu'il est possible de rechercher et d'analyser de manière objective.

Il s'agit de voir sa personnalité non pas comme un ennemi mais comme un objet pouvant s'expliquer, un phénomène à étudier. *Pourquoi ai-je tendance à me comporter ainsi ? Pourquoi ai-je tendance à vouloir dominer ? Pourquoi ne puis-je jamais dire non ?*

Il ne s'agit plus de nous culpabiliser, mais de comprendre le ressort de notre propre personnalité. Il ne s'agit pas d'accuser l'ego, mais de le comprendre et de l'accueillir, **ce qui mènera naturellement à sa mise en retrait.**

Comme le montre le schéma suivant, **la connaissance des causes de la personnalité mène à la libération de l'être :**



## DETERMINISMES

Dans ce schéma, le « **moi soumis et ignorant** » symbolise l'ego dans le mauvais sens du terme. Le « **moi libre et conscient** » symbolise l'individu qui réussit non pas à tuer son ego, mais à s'en détacher suffisamment **pour être lucide et heureux.**

Citations sur l'ego / se libérer de son ego.

- *L'ego n'est pas le propriétaire de la conscience, il en est l'objet. Jean-Paul Sartre*
- *La souffrance mène vers la connaissance de soi-même ; renverser les portes de son inconscient : évaluer ses pensées, ses actions, son ego.*
- *Ne fais pas de ton ego un démon à encloîtrer, mais un compagnon à apprivoiser.*

***Lire aussi notre article : Le mental : son rapport avec l'ego et la conscience.***