

COMMENT APPRIVOISER SON EGO : GUIDE POUR SE LIBÉRER ET ÉVOLUER

L'ego, c'est souvent celui que l'on perçoit comme un animal un peu effrayant. L'ego nous paraît si puissant qu'il nous paraît sauvage, indomptable. Pourtant, il suffit de prendre conscience de cette partie de nous, parfois ignorée depuis toujours, pour enfin l'apprivoiser et vivre en harmonie avec lui au grand jour.

Dans cet article, je vous propose de découvrir la vraie définition de l'ego, ce qu'il veut vous dire et la meilleure façon de faire la paix avec cette partie encore peu connue de vous. C'est parti pour une rencontre avec votre ego.

QU'EST-CE QUE L'EGO ET À QUOI SERT-IL ?

L'ego, c'est un « bad boy » et bien souvent, comme ce beau et mystérieux apollon, il cache en réalité un cœur tendre et une histoire touchante. Il est temps de mettre les stéréotypes de côté, car ce n'est pas un monstre tapi en vous, c'est juste une partie de vous qui a très peur d'être blessée.

En effet, l'ego est un mécanisme de survie de notre espèce qui nous permet de rester vivants, d'éviter la souffrance ou un éventuel danger. Lorsque l'ego se manifeste, c'est l'instinct qui parle avant tout. Par tous les stratagèmes inconscients possibles, celui-ci va faire en sorte de répondre à un besoin vital.

Ces besoins sont représentés dans la fameuse pyramide de Maslow, un concept incontournable en développement personnel, que vous connaissez sans doute déjà.

L'EGO ET LA PYRAMIDE DE MASLOW

Celle-ci est construite en 5 étages, correspondant aux différents besoins, de bas en haut :

- 1 — physiologiques (se nourrir, dormir...)
- 2 — besoin de sécurité
- 3 — d'appartenance
- 4 — d'estime
- 5 — de s'accomplir



PYRAMIDE DE MASLOW

À ces 5 étages de la pyramide de Maslow, nous pourrions ajouter le spirituel, le besoin de se connaître soi-même pour vivre de façon optimale son existence. Dans le cadre d'un travail sur l'éveil spirituel et ego, prendre conscience de ces besoins permet de mieux comprendre les mécanismes de défense de l'ego.

Quand l'ego est au volant, nous devenons froids face à notre environnement et nos relations, nous devenons impulsifs dans nos actions. Laisser l'ego prendre le dessus sur notre quotidien, c'est devenir inauthentique. Apprendre à le reconnaître, c'est déjà une première étape pour comment apprivoiser son ego.

COMMENT RECONNAÎTRE L'EGO ?

Pour reconnaître l'ego, il faut déjà savoir « quand » il va se manifester. Il y a 3 moments précis qui vont encourager l'activation de l'ego et expliquer pourquoi gérer son ego au quotidien est si important.

1. UN DANGER IMMINENT ?

Si l'ego perçoit la survenue d'un danger, quel que soit le niveau que ce danger pourrait impacter, il active un mécanisme de défense.

Ce mécanisme peut être très différent selon l'individu et varier selon la situation.

Nous avons tous au moins un mécanisme de défense et, en explorant votre quotidien, en restant attentif, vous pourrez réussir à le reconnaître.

2. LA RÉACTIVATION D'UNE SOUFFRANCE PASSÉE

L'ego peut aussi activer le mécanisme de défense s'il a un sentiment de « détecter un schéma déjà observé dans le passé.

Par exemple, une probable trahison. L'ego va donc vous pousser à fuir ou détruire cette relation avant que cette trahison puisse avoir lieu.

Ainsi, vous évitez de souffrir à nouveau par rapport à une désillusion sentimentale ou amicale.

Le problème est que l'évitement de ce possible événement négatif va vous empêcher de pouvoir y faire face et transcender la situation pour évoluer.

De plus, ce schéma risque de se représenter dans votre vie tant que vous ne l'aurez pas affronté et que vous n'en aurez pas tiré les apprentissages nécessaires.

3. ASSOUVIR UN BESOIN

L'ego peut aussi se manifester lorsqu'il ressent le besoin de combler un vide, comme un manque de confiance en soi.

Ainsi, il va vous pousser à agir d'une certaine façon, motivé par des intentions qui ne vous permettent pas forcément de vous sentir mieux et en harmonie dans votre vie. Il peut par exemple vous encourager à créer des relations pour lesquelles vous serez automatiquement en attente de quelque chose.

L'ego peut même vous transformer inconsciemment en manipulateur pour obtenir quelque chose en particulier, et cela va évidemment nuire à la qualité profonde de vos relations.

Parfois, blessures passées et ego sont très liés : l'ego mettra en œuvre tous les moyens, parfois les plus insaisissables, pour combler un manque. Vous en avez sans doute déjà fait l'expérience sans être conscient des mécanismes cachés derrière une action ou un choix pris dans votre vie.

L'ego arrivera à combler le besoin comme il le souhaite, mais cet assouvissement sera de courte durée. Les schémas et fonctionnements inconscients (pensées et décisions), les façons de compenser le manque d'un besoin ou la peur d'être blessé, seront des phénomènes qui récidiveront tant que vous n'aurez pas apprivoisé l'ego.

OBSERVER L'EGO DANS SON ENVIRONNEMENT NATUREL

Maintenant que vous connaissez ces 3 moments précis où l'ego est susceptible d'être actif, il faut réussir à observer ces événements. Pour prendre l'ego "la main dans le sac", il faut être attentif, prendre le temps d'observer vos comportements et les événements.

Vous pourrez sans doute repérer des comportements de sabotage, délétères et que l'on a tendance à s'infliger à cause d'événements passés dont on n'arrive pas à se délester par peur de souffrir.

Les besoins listés ci-dessus (se protéger, se sentir accepté et reconnu par ses pairs...) sont évidemment légitimes et nous pouvons y répondre d'une manière plus positive qu'en suivant notre ego : avec l'âme.

Dans le présent, écouter et suivre son ego, c'est risquer de retomber dans un schéma similaire dans le futur, de tourner en rond en somme.

Le fait de suivre ce que votre âme peut vous conseiller va vous mettre sur la bonne voie afin de régler le problème en profondeur.

C'est un véritable travail à long terme, car pour réellement évoluer, il ne s'agit pas de bâillonner l'ego non plus ! Ou de ne plus l'écouter du tout, ce qui serait comme ne plus prendre en compte une partie entière de vous.

Plutôt que d'ignorer l'ego, il faut réussir à le comprendre, l'apprivoiser pour reconnaître les messages et signaux qu'il envoie. Il sera ainsi possible de l'écouter, mais vous pouvez choisir d'ignorer le désir destructeur qu'il peut vous transmettre et opter pour une réponse plus positive, avec votre âme.

ASTUCE POUR TRAVAILLER SUR LES SCHÉMAS DE L'EGO

Concrètement, pour travailler sur les schémas nocifs de l'ego, il faut être conscient qu'il s'agit d'un objectif à poursuivre tout au long de la vie. À certains passages de votre existence, vous serez amené à travailler sur des points très précis de l'ego, parfois liés à des blessures profondes et refoulées.

Il faut donc beaucoup de franchise, d'humilité et de courage spirituel envers vous-même pour faire face à cette part mystérieuse.

Beaucoup de gens passent toute une vie à éviter de se confronter à cette partie d'eux. Explorer ses parts d'ombre est pourtant essentiel pour évoluer pleinement, et c'est une preuve d'amour que vous pouvez vous offrir.

OUTILS ET EXERCICES POUR APPRIVOISER L'EGO

Mon conseil pour travailler sur son ego, c'est de commencer par poser l'intention de prendre conscience, avec amour, des parts d'ombre que nous avons en nous.

Il est important de méditer, d'accepter cette partie qui peut être difficile à cerner, obscure, même si c'est délicat à vivre.

Pour cela, n'hésitez pas à vous installer dans un cadre agréable, apaisant. Vous pouvez **écrire sur votre ressenti**.

Enfin, restez attentif et tentez de saisir ces moments où, tous les jours, une tension peut apparaître. Vous réussirez ainsi à commencer cette aventure difficile, mais ô combien passionnante : découvrir et apprivoiser votre ego.

QU'EST-CE QUE L'EGO ?

L'ego est un mécanisme de défense inconscient qui protège nos besoins fondamentaux et notre estime de nous-même. Il réagit souvent par peur d'être blessé ou rejeté.

POURQUOI L'EGO EST-IL PARFOIS PERÇU COMME NÉGATIF ?

Parce qu'il peut prendre trop de place et nous pousser à des comportements inauthentiques ou destructeurs, notamment lorsqu'il cherche en permanence la validation externe.

COMMENT RECONNAÎTRE QUE L'EGO EST "AU VOLANT" ?

On devient impulsif, distant ou manipulateur pour éviter la souffrance. Observer ces moments permet de prendre du recul et d'agir autrement.

QUELLE EST LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR APPRIVOISER L'EGO ?

Prendre conscience de ses réactions et des schémas qu'il met en place. C'est en identifiant ces mécanismes que l'on peut progressivement les transformer.