

# DE L'EGO AU SOI : LA DISTINCTION CHEZ JUNG

## par J Monbourquette

### **Ego et Soi quelles différences ?**

Si l'ego nie son lien de dépendance à l'égard du Soi, soit par ignorance, soit par suffisance orgueilleuse, il s'éloignera de sa source vitale ; il ne s'assimilera plus au Soi. Il ira alors jusqu'à se considérer à tort comme le centre de la vie psychologique, alors qu'il se meut dans l'orbite du Soi. Il ne sera donc qu'une image difforme du Soi. Conséquence inévitable : il perdra le sens de son existence et s'installera dans une pathologie pouvant aller de la névrose à la psychose. Pour mieux comprendre l'entrelacement de l'ego et du Soi, en se basant sur l'analyse de C.G. Jung :

### **Le domaine de l'ego proprement dit**

L'ego, sous l'influence du Soi, exerce son pouvoir sur les niveaux d'apprentissage suivants :

#### ***Le milieu***

L'ego a la liberté de choisir son milieu de vie : par exemple, ses vêtements, la salubrité de son environnement contre la pollution, la beauté et l'aspect décoratif de son milieu, la classe de gens qu'il désire fréquenter, le degré convenable de température, etc.

#### ***Les comportements***

Il a le contrôle de ses comportements : élégance des gestes, posture bien campée, équilibre physique, efficacité de sa respiration, légèreté de la démarche, savoir-vivre en société, apprentissage de la relaxation, etc.

#### ***Les habiletés***

L'ego gère les habiletés mentales et l'organisation des systèmes de représentations externes et interne, à savoir ceux du visuel, de l'auditif, du kinesthésique, de l'olfactif, et du gustatif. Comptant sur sa tendance à s'estimer et à l'aide d'exercices appropriés, l'ego fera usage de la diversité de ses sens externe et cherchera à en développer l'acuité. De même, il a la capacité d'affiner sans cesse la conscience et le développement des perceptions internes : par exemple, la variété et la richesse de ses images, la qualité de ses dialogues intérieurs, la conscience plus vive de ses émotions et une capacité plus grande de les exprimer.

L'ego d'une personne a ainsi la possibilité de mettre en œuvre des stratégies efficaces :  
Toute personne pourrait réussir à s'apprécier comme personne, si elle....

- Se voit aimée et aimable
- Se dit aimée et aimable
- Se sent aimée et aimable
- S'applique à défaire les fausses perceptions qu'elle a d'elle-même et à s'en donner d'autres.

Elle pourra accomplir telle ou telle tâche si elle....

- Se voit réussir
- Se dit capable
- Se sent confiante

- S'applique à défaire les fausses conceptions d'elle-même qui nuisent à son agir pour les remplacer par des conceptions plus appropriées et plus efficaces.

En s'aimant et en ayant confiance en sa compétence, elle pourra s'exercer à l'affirmation d'elle-même.

### ***Les croyances et les valeurs***

L'ego a également la capacité d'évaluer les croyances acquises à son sujet, au sujet des autres et de la vie en général. Il a en plus la capacité de remplacer les croyances nuisibles ou limitantes en des croyances plus épanouissantes pour lui, les autres et la vie.

## **LE DOMAINE DU SOI**

### ***Le Soi, chargé de sauvegarder l'identité de la personne***

Le Soi préserve l'identité de la personne en refaisant l'organisation et l'unité des parties qui la composent, c'est-à-dire les sous-personnalités. Il se préoccupe en particulier de voir à la réintégration de l'Ombre de la personne, soit les parties mal-aimées d'elle-même qu'elle a refoulées dans l'inconscient et projeté sur autrui.

Les manifestations du Soi, prennent la forme de symboles, entre autres de symboles intégrateurs. Ces symboles sont chargés de regrouper et d'harmoniser les parties fragmentées et éparses de la personnalité.

### ***Le Soi, créateur d'expériences spirituelles***

Le Soi, qu'on a identifié à « l'image du divin en soi », se laisse découvrir dans des expériences sombres, souvent de caractère symbolique. Ces poussées du Soi dans le champ de la conscience se manifestent entre autres :

- Par le sentiment d'être aimé d'une façon inconditionnelle ;
- Par la recherche d'une sagesse donnant un sens à sa vie et à sa mort ;
- Par la guérison des malaises que suscitent la réconciliation et l'harmonisation d'éléments conflictuels de la personnalité ;
- Par la découverte de sa mission personnelle.

Retenons donc que l'ego se croit le maître de la personne, mais qu'en réalité, le Soi mène subtilement l'ego. Il est donc tragique que plusieurs ignorent l'existence en eux du Soi et vivent au niveau de l'ego. Quand l'ego ignore ou même s'insurge contre les orientations du Soi, il y a déséquilibre et danger que se développent alors des maladies d'ordres physique, psychique ou spirituel. L'ego n'a pas d'autre choix que de se convertir à la direction du Soi sous peine de dépérir.