

EGO ET ÂME

2 facettes complémentaires de qui nous sommes

Robert Dilts propose une image duale de ce que nous sommes. Il soutient que l'ego et l'âme sont deux composantes de notre identité qui doivent s'aligner pour que l'on déploie tout notre potentiel.

Nos vies sont conduites par 2 facettes de notre identité : l'ego (qui est la tentative d'incarnation dans la réalité de l'identité) et l'âme (qui est la source profonde).

Si on regarde de plus près l'ego, sur le modèle des niveaux logiques¹, il

- se concentre sur les dangers, contraintes mais aussi gains et plaisirs
- se comporte en fonction des conditions externes
- se lie à des capacités cognitives
- recherche la sécurité, la maîtrise et l'accomplissement
- dicte ce que nous devrions être
- s'oriente vers la survie, la reconnaissance et l'ambition

L'ego est la carte cognitivement construite d'un soi séparé et d'un processus de développement. Cette carte est influencée par des facteurs externes qui créent des distorsions². Lorsque l'écart entre la carte et le territoire est trop importante elle peut créer des symptômes d'auto-valorisation exagérée ou d'auto-dévalorisation qui peuvent nous amener à adopter des stratégies d'avidité, de peur ou de survie.

Quant à l'âme, toujours sur le modèle des niveaux logiques¹, elle

- se concentre sur des occasions d'expression ou de croissance
- se comporte de façon proactive aux facteurs externes
- se lie à des capacités de perception/gestion de l'énergie et des émotions
- recherche le service des autres, la connexion, l'expansion, l'éveil
- se rattache à la mission et notre contribution unique
- se tourne vers la vision de ce que nous voulons

L'âme s'exprime au travers d'une énergie, essence ou intensité d'intelligence émotionnelle et en participant à des grands systèmes : c'est l'expression d'un être connecté et révélé. Elle est présente dès le plus jeune âge, contrairement à l'ego et n'est pas forgée par les influences externes.

Cette dualité n'a pas vocation à être dissoute, car les 2 facettes sont importantes ! Il faut juste laisser plus de place à l'âme que ce que nous pourrions faire naturellement.

Ainsi, l'ego crée le canal au travers duquel la vitalité de l'âme s'exprime lorsqu'ils sont alignés.