

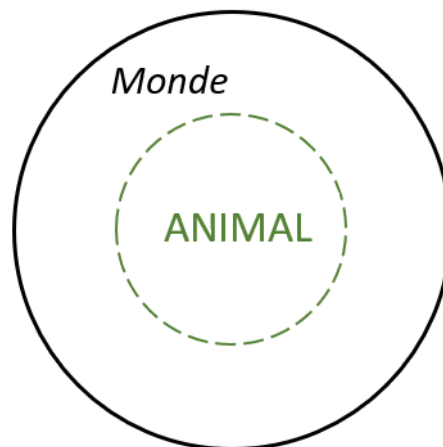
L'EGO ET SON FONCTIONNEMENT

Qu'est-ce que l'ego ? Quel est son mécanisme ? Approche philosophique, psychologique et spirituelle.

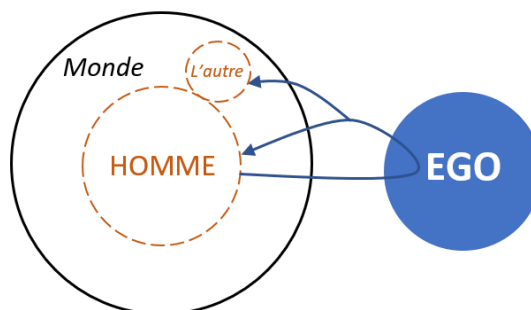
Cet article propose de mieux comprendre notre individualité ainsi que les bases de notre rapport aux autres et au monde. La **connaissance de soi** constitue en effet le fondement de la démarche philosophique et spirituelle.

En philosophie et en psychologie, l'ego (du latin *ego* : "je") est le **"moi"**, c'est-à-dire la personne telle qu'elle se voit et telle qu'elle se pense dans son rapport aux autres et au monde.

L'ego est le propre de l'homme. En effet, il semble que les animaux n'aient pas d'ego : ils vivent tels qu'ils se sentent, ils ne se construisent pas d'identité particulière. Ainsi, l'animal est inclus dans le monde :



A l'inverse, l'être humain développe une conscience de lui-même qui a tendance à le séparer du monde :



Dans le schéma ci-dessus, l'ego est un élément extérieur au monde et aux autres. Par ailleurs, l'ego s'attribue le pilotage de notre organisme (corps et **mental**). Il se croit seul maître à bord, contrôlant notre personne et tentant de défendre ses intérêts contre le reste du monde.

Un triple rapport s'instaure alors :

1. **entre l'ego et notre organisme** : l'ego se pense maître de notre corps et de nos pensées.
Pourtant :
 - nos fonctions vitales sont inconscientes et automatiques (digestion, respiration, rythme cardiaque, transpiration...),
 - la plupart de nos actions découlent de réflexes innés ou d'habitudes acquises, dont nous n'avons même pas conscience,
 - la plupart de nos pensées sont déterminées par nos **instincts**, nos besoins, nos inclinations naturelles, notre culture, notre éducation intériorisée, nos rencontres, notre histoire personnelle...
2. **entre l'ego et les autres** : l'ego véhicule un rapport passionné à l'autre, principalement basé sur la peur, le rejet, la **haine**, l'indifférence, mais parfois aussi sur la collaboration et l'entraide,
 - l'ego regarde et juge les autres,
 - il est aussi sensible au regard des autres et de la société en général : il s'applique à respecter les conventions, met en place des stratégies pour ne pas être humilié, ou pour contourner les règles sans se faire prendre,
 - ainsi, l'ego génère le jugement (envers les autres et soi-même), la jalousie, la honte, les regrets, mais aussi la compassion et l'amour,
3. **entre l'ego et le monde** : l'ego instaure un rapport d'utilité, de neutralité ou d'hostilité par rapport au monde en général. La Nature est le plus souvent vue comme une ressource ou un danger.

Tentons d'entrer plus en détails dans l'ego et son fonctionnement.

Lire aussi notre article : Ego, égoïsme, égocentrisme : définition et différence

L'ego et son fonctionnement

L'ego tel que nous venons de le décrire est un phénomène dû à la **conscience**, laquelle fonctionne comme un **miroir** : nous constatons notre présence, nous nous voyons exister, ce qui génère certaines interrogations sur nous-mêmes, des angoisses et des responsabilités.

Or cette forme de conscience n'est pas objective : elle est là pour défendre nos intérêts. Ce qui explique qu'elle instaure un rapport biaisé et potentiellement conflictuel avec les autres, avec l'environnement, et même envers notre propre personne.

D'autre part, l'ego nous renvoie régulièrement au passé (regrets, déception, nostalgie, culpabilité...) et nous projette dans le futur (attentes, objectifs, ambitions), oubliant le temps présent.

Avantages et limites de l'ego

De fait, nous ne pourrions pas vivre sans notre ego : il nous permet d'anticiper, de nous protéger, d'apprendre, de nous adapter, de survivre.

Indispensable, l'ego cherche constamment la solution la plus acceptable socialement. Il nous permet de vivre avec les autres, sans nous laisser écraser par eux. Il nous permet aussi de vivre avec nous-mêmes, avec nos instincts et nos envies les plus profondes, tout en les contrôlant.

Lire aussi notre article : Le ça, le moi et le surmoi de Freud

Mais l'ego comporte des limites. Il est souvent générateur de souffrance et de tourments pour soi-même comme pour les autres. Il peut tendre à l'**égocentrisme** ou à l'égoïsme, véritables déformations du « moi ».

Ensuite, l'ego occulte toute une partie de la réalité, puisqu'il perçoit et interprète le monde à travers son propre prisme, de manière intéressée. L'ego est **restrictif** : il perçoit difficilement l'intérêt général et encore moins bien l'harmonie cosmique. Il constitue un voile qui empêche l'accès à un niveau de conscience plus élevé.

Pire, l'ego nous entraîne dans l'**erreur** lorsqu'il nous fait croire que nous sommes autonomes, libres et éternels, alors que nous sommes imbriqués dans le monde (principe d'**interdépendance**) et éphémères (principe d'**impermanence**).

Il se comporte alors comme un **imposteur**.

L'ego sur le plan spirituel

En spiritualité, l'ego est considéré comme la cause du **décentrage** de l'individu par rapport à sa véritable nature. Il constitue un obstacle à la vision claire et à la vérité.

Le fonctionnement de l'ego fait que nos **perceptions** sont déformées, tordues par ce **centre illusoire** de notre personnalité qui ramène tout à lui. L'ego nous enferme dans le partiel ; il

nous éloigne de l'absolu et de l'universel. Il nous fait vivre dans un monde imaginaire sans rapport avec la réalité, déconnecté du Tout.

Dans le **bouddhisme**, l'ego est une illusion, une construction mentale qui est à l'origine de la **souffrance** humaine. L'ego est la cause du sentiment d'être et d'avoir, alors même que nous sommes **vacuité** et que nous ne pouvons rien posséder.

Dans l'**hindouisme**, l'ego est un obstacle qui empêche l'accès au « vrai Soi » (**atman**), qui est notre être libre de tout attachement, de toute soif, de toute insatisfaction.

Cependant, nous n'irons pas jusqu'à nier ou rejeter notre ego. En effet, l'ego est un phénomène naturel qui n'a pas besoin d'être combattu, **mais compris**.

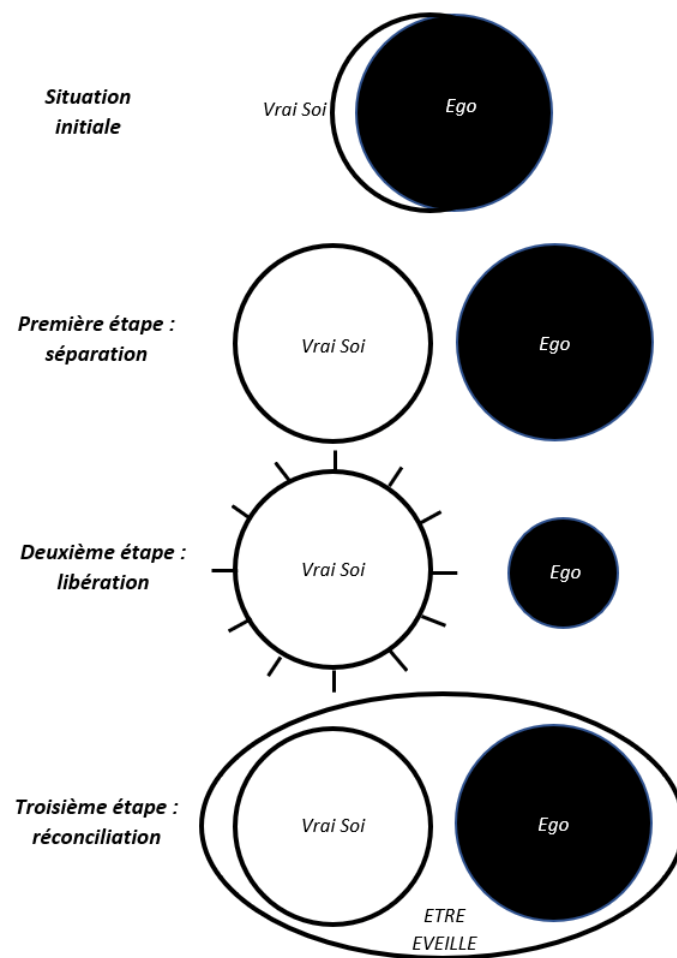
Ainsi, il nous semble que la démarche spirituelle doit s'effectuer en trois temps :

- La **première étape** consiste à comprendre le fonctionnement de notre ego, et à cesser de se croire « lui ». Il s'agit donc d'opérer une séparation en soi en vue de mettre à distance notre ego, voire le soumettre ou l'anéantir momentanément afin qu'il ne puisse plus nous abuser,
- **Deuxième étape** : une fois l'ego soumis, il est possible de laisser émerger la part universelle de notre être, désillusionnée, libre et consciente, connectée au tout et à dieu,
- **Troisième étape** : il s'agit maintenant de nous réconcilier avec notre ego, car il fait partie de nous. Il faut l'accepter (et accepter celui des autres) sans pour autant en être dupe. Cela consiste aussi à reconnaître nos sentiments, nos émotions, nos envies, nos attachements... ce qui constituera le meilleur moyen de les apaiser... et de les dissoudre.

Ces trois étapes décrivent une décomposition et une recomposition de l'être que nous sommes, dans toutes ses composantes. C'est ainsi que la lumière de la conscience peut parvenir à déjouer les apparences.

A noter que ces trois étapes se retrouvent dans le processus de transformation tel que décrit dans l'**alchimie spirituelle** : l'**œuvre au noir**, au **blanc** et au **rouge**.

Ce processus peut être schématisé ainsi :



Publié dans Philosophie et Psychologie