

L'EGO L'ASPECT LE PLUS VISIBLE DE NOTRE PERSONNALITE

On entend dire que certaines personnes ont un ego surdimensionné, autrement dit, qu'elles se surestiment car elles ont une soif débordante de reconnaissance... L'ego est probablement l'aspect le plus visible de notre personnalité. Et pourtant ce n'est pas une notion facile à appréhender. Quelle pourrait-être la définition de l'ego ?

L'ego désignerait la représentation et la conscience que l'on a de soi-même. La philosophie dit de l'ego qu'il est le sujet pensant. « *Cogito ergo sum* » (en latin : « je pense, donc je suis ») écrivait Descartes.

L'ego est en quelque sorte la construction de soi qui nous permet de nous considérer et qui est fondé sur différents critères comme notre environnement et nos expériences.

En psychologie, il est considéré comme le fondement de la personnalité, dans les spiritualités, comme un obstacle au développement personnel qui nous empêche de trouver une sorte de vérité intérieure.

Oui, l'ego est fait de pensées illusoire sur notre personnalité réelle.

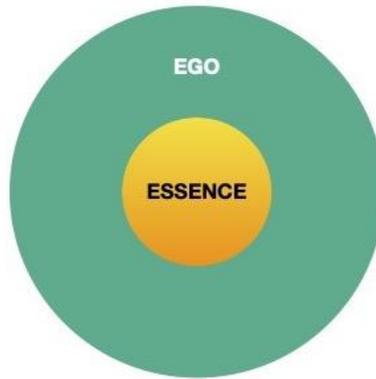
Pour l'Ennéagramme, l'ego serait en fait la « fausse personnalité », autrement dit, la personnalité apparente. Elle serait à opposer à la « personnalité authentique », c'est-à-dire *libérée* de l'ego.

Qu'est-ce que l'ego : la construction de l'ego

Alors que nous aurions tous commencé notre chemin de vie dans la pureté de l'Essence, c'est-à-dire dans notre vraie nature, les expériences vécues auraient comme développé une sorte de « voile » de croyances et de comportements qui recouvrirait notre être véritable...

Plus précisément, l'Ennéagramme considère que ce sont les expériences de l'existence qui provoquent la naissance de l'ego.

Cette construction de l'ego entraîne une séparation avec les autres car nous avons notre propre perception de nous et des choses qui est différente de la perception que les autres ont de nous. Cela génère inévitablement la comparaison avec autrui. D'autant plus dans une société tournée vers l'image comme la nôtre, où les réseaux sociaux permettent d'entretenir une image de nous. L'ego prend alors une place considérable et peut être facteur de souffrance.



Pour mieux comprendre comment l'ego se construit, imaginez un petit enfant. Il a des besoins vitaux à satisfaire mais ne sait pas comment s'y prendre, car le monde qui l'entoure est complexe.

Si, par exemple, il comprend qu'en étant souriant et gentil, il obtient l'attention et les soins de sa mère, il répètera alors ce comportement pour satisfaire ses besoins. Ainsi et peu à peu, l'enfant crée des connexions neuronales entre ses façons d'agir et les réactions de son entourage. Des automatismes et des croyances apparaissent ; par exemple, « si je suis gentil, souriant et agréable aux autres, je serai aimé ». Ces mécanismes constitueront la base de sa personnalité « apparente » ou encore sa « fausse personnalité », selon l'Ennéagramme.

Cet ego est donc constitué de défenses et de stratégies mises en place dans notre enfance, pour faire face à nos blessures. Nous avons tous élaboré des pensées automatiques, des réactions instinctives et souvent inconscientes pour faire face aux difficultés rencontrées. Nous sommes même devenus « experts » dans la répétition de ces mécanismes, sans nous en rendre compte.

Parfois nous aurons besoin de toute une vie pour nous libérer de nos mécanismes inconscients et profondément ancrés en nous.

Peut-être avez-vous déjà eu le sentiment que votre histoire se répétait ; de vous retrouver dans des émotions désagréables que vous connaissez bien, de répéter le même type de comportement dans certains contextes ou avec certaines personnes. Et pourtant, vous avez pris la résolution : « plus jamais je ne veux vivre ça ! »

L'adage dit pourtant que c'est « folie de se comporter toujours de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ». Or c'est ce à quoi nous pousse l'ego.

L'ILLUSION DE L'EGO



L'égo enferme la personnalité dans une illusion.

L'égo est un faux ami, une illusion qui ne repose sur rien de concret mais sur des ressentis, des interprétations et impressions que nous avons d'une expérience.

L'égo peut, par exemple, me faire croire qu'en contrôlant les détails et le monde autour de moi, en montrant que je suis le plus fort, j'éviterai de me faire « avoir » par les autres.

Il peut aussi par exemple me pousser à en faire toujours plus pour les autres afin d'être plus aimée ; ou bien il peut me faire imaginer qu'en réussissant dans toutes mes entreprises, j'obtiendrai davantage de reconnaissance de mes collègues ou de mes concurrents.

Je peux aussi imaginer qu'il faut que je me jette dans de nombreuses activités de manière excessive pour résoudre mes problèmes, quitte à négliger mon entourage.

C'est toujours mon ego qui est à l'œuvre ici. Il avance masqué derrière mes pensées, actions ou émotions inconscientes.

Cette « fausse personnalité » devient un véritable système. Il finit par structurer notre personne. À force de le pratiquer, nous perdons le contact avec qui nous sommes profondément, avec notre « Essence ». Notre perception de nous-même en devient faussée : elle est alors construite d'images, d'idées, de comportements appris ou d'émotions répétitives comme l'anxiété ou la peur par exemple.

Cet ego finit par prendre les commandes de notre personnalité et nous avons une vision tronquée et comme voilée du monde...

L'égo est une forme de prison. Il nous fait nous identifier à nos pensées et nos émotions. Nous fait croire par exemple que nous sommes l'émotion que nous ressentons, par exemple la colère, la peur, ou la tristesse.

L'ego permet d'exploiter notre volonté à accomplir des choses mais il est aussi nocif, puisqu'il nous bloque dans notre développement à trouver notre vraie nature. Pour mieux se connaître, il est important de ne plus être sous la joute de l'ego.

La souffrance de l'ego

L'ego ne rend pas systématiquement joyeux mais peut engendrer de la souffrance. Prenons l'exemple d'une personne qui serait exagérément tournée vers les autres. Par peur du rejet, cette personne peut rester avec celui ou celle qu'elle imagine avoir le « plus besoin » d'elle. Et être systématiquement attirée par ceux qui paraissent avoir besoin qu'ont les aident.

Vous comprenez que cette personne agit ainsi parce qu'au fond, elle craint de ne pas être aimée. Ce type de personne peut aller jusqu'à éviter de reconnaître ses propres besoins quand elle est dominée par son ego. Elle n'est plus alors dans la réalité, mais dans l'illusion de son ego.

Et ceci peut créer chez elle une véritable souffrance. Celle d'être abandonnée et de ne plus être aimée. Ceci peut la conduire à tout faire pour se rendre indispensable, dans sa famille, dans son travail... et y risquer le *burn out* par exemple.

Se sentir enfermé dans ses automatismes et ses pensées, ou régulièrement submergé par ses émotions sans réussir à les comprendre, peut même provoquer une baisse d'estime de soi-même. Finalement, la souffrance ne vient pas seulement de l'ego mais sur le fait de rester enfermé dans nos pensées et dans « notre » vérité.

Faut-il pour autant lutter contre son ego ?

L'ego est bien utile pour faire face à des situations connues : il permet de réagir et de s'adapter à son environnement.

Retrouver sa liberté : faut-il se libérer de l'ego et de ses automatismes ?

Bien que faux ami, l'ego n'est pas un ennemi à combattre. Il n'a en lui-même aucune mauvaise intention. Il souhaite simplement nous faciliter la vie et nous protéger. Et pourtant, il est une tentative erronée de solution aux problèmes de l'existence.

En premier lieu, il est inutile de lutter contre son ego ou de vouloir le mater. Essayer de lutter contre sa peur d'être rejeté ou d'échouer ne sert à rien qu'à créer davantage de frustration.

En revanche, s'observer et prendre conscience de ses mécanismes ou de ses situations répétitives vécues est déjà une première étape pour s'en libérer.

Il faut savoir reconnaître sa responsabilité, accepter ses défauts et faire taire notre orgueil. Il s'agit de savoir se remettre en question. En étant concentré sur soi, nous pouvons contrôler nos réactions et aller au-delà de nos croyances. C'est un travail de reconnexion avec soi-même pour voir diminuer son ego et s'en libérer afin de profiter du meilleur.

La méditation, le coaching individuel, le développement personnel, la spiritualité, la psychothérapie ou la psychanalyse sont autant de voies de travail sur soi à explorer.

Prendre conscience des manifestations de son ego dans sa vie

L'erreur et l'illusion n'offrent pas de résistance à la connaissance et à la conscience ; comme l'obscurité à la lumière.

Reconnaître l'ego, est un premier pas pour s'en libérer. Il peut se manifester par exemple lorsque :

- Nous avons besoin de reconnaissance et voulons être admiré
- Nous voulons avoir raison à tout prix et avoir le dernier mot
- Nous critiquons (soi-même ou les autres) et nous nous vantons
- Nous nous sentons supérieur ou inférieur aux autres ou en nous comparons
- Nous ramenons tout à nous même, interrompant même les conversations des autres pour parler de soi

Reconnaître les signes de l'ego, c'est vivre en pleine conscience de soi. A partir de là, il est plus simple de se protéger de cet ego, de le voir venir et de lâcher prise pour enfin se concentrer sur l'essentiel.

Alors essayez de repérer les situations de votre vie où l'on vous vous sentez débordé : les pensées ou idées fixes qui tournent en boucle, les émotions désagréables et familières – comme la peur – qui vous envahissent, ou les actions que vous répétez en espérant une autre issue.

Vous l'aurez compris, votre ego n'est pas votre meilleur ami. Il faut savoir accepter ce qui a été pour en tirer les leçons adéquates et pouvoir appréhender de futures expériences. L'ego est le fruit de notre image mentale que nous avons de nous-même. Il se nourrit de nos peurs, de nos doutes, de notre passé et s'alimente de la partie la plus obscure qu'il y a en nous. Apprenez à accepter les émotions que vous vivez plutôt que de lutter contre. La douleur, la tristesse sont normales. C'est le fait de s'y complaire qui est problématique.

Osez-vous prendre en main pour changer !

J'aime cette citation attribuée à Marc Aurèle :

« Aie la force et le courage de changer ce que tu peux changer ; la sérénité d'accepter ce que tu ne peux pas changer. La sagesse d'en faire la différence ».

Se libérer de l'ego, c'est retrouver sa véritable essence, sa vraie nature, sa lumière. Tout simplement son vrai moi.

Un travail de développement personnel ou un coaching professionnel bien mené vous aideront à dépasser votre ego et à vous en libérer.