

LES FONCTIONS CRUCIALES DE L'EGO - CHRONIQUE

Par Prabhã Calderon

Cet article vous aidera à comprendre les fonctions cruciales de l'ego, telles que décrites par le Professeur Sam Vaknin, dont les connaissances s'appuient sur les travaux de plusieurs professionnels et théoriciens en psychologie, ainsi que sur ses propres observations et travaux. J'y ai ajouté certains paragraphes pour illustrer l'activité de chaque fonction dans les strates de la conscience.

Quelques figures majeures

Sigmund Freud a été le premier à introduire le concept d'ego dans sa théorie psychanalytique. Freud voit l'ego comme l'une des trois instances psychiques, aux côtés du « ça » et du « surmoi ».

Erik Erikson, dans sa théorie du développement psychosocial, a décrit le rôle de l'ego à travers les différentes étapes de la vie, chaque étape étant marquée par un conflit qui doit être résolu pour renforcer l'ego. Par exemple, la formation d'une identité solide à l'adolescence est cruciale pour le développement de l'ego.

Heinz Hartmann, considéré comme le père de la psychologie de l'ego, a introduit le concept des « fonctions de l'ego », telles que la mémoire, la pensée et la perception, qui sont nécessaires à l'adaptation de l'individu dans son environnement.

Donald Winnicott, dans ses travaux sur le « faux self » et le « vrai self », a exploré comment l'ego se développe en réponse aux soins et interactions précoces. Selon lui, un environnement de soutien permet à l'ego de se structurer autour d'un « vrai self » authentique.

Carl Jung a considéré l'ego comme le centre de la conscience, qui doit intégrer des aspects inconscients pour favoriser la croissance psychologique et parvenir à l'individuation. Pour Jung, l'ego est essentiel à la construction de l'identité.

Heinz Kohut a été le fondateur de la psychologie du self (psychologie du soi). Il a introduit l'idée que le narcissisme sain pouvait être une composante essentielle du développement psychologique.

Ces professionnels ont chacun décrit des aspects distincts et complémentaires des fonctions de l'ego, contribuant ainsi à une compréhension plus globale de son rôle dans la psychologie humaine.

Voyons maintenant comment le professeur Sam Vaknin décrit les fonctions de l'ego.

L'intelligence humaine et les fonctions de l'ego

L'intelligence humaine est un processus complexe et multidimensionnel, étudié sous divers angles, notamment ceux de la psychologie, de la philosophie, des neurosciences, et, plus récemment, de l'intelligence artificielle. Elle dépasse largement notre pensée mécanique, souvent fondée sur des interprétations primaires.

L'intelligence inclut des capacités telles que l'observation fine, la compréhension, l'adaptation, la créativité et la résolution de problèmes. Ainsi, elle intègre également les fonctions cruciales de l'ego, qui contribuent à structurer et orienter ces facultés au sein de la personnalité.

Qu'est-ce que l'ego ?

Dans le langage courant, l'ego est souvent associé à l'égoïsme, mais son rôle véritable est bien plus complexe et fondamental.

L'ego est une structure psycho-émotionnelle organisée qui se développe pendant l'enfance, au fil de notre parcours vers l'autonomie psychique et émotionnelle.

L'ego nous aide à discerner le vrai du faux, l'essentiel de l'accessoire, le devoir de ce qui ne l'est pas, et ce qui nous convient de ce qui ne nous convient pas. Il nous permet ainsi d'écouter nos besoins fondamentaux et d'établir des limites entre nous-mêmes et les autres, ainsi qu'entre nos « objets internes » et la réalité extérieure.

Les fonctions de l'ego incluent :

1. L'examen de la réalité
2. La distinction entre nos « objets internes », purement mentaux, et les personnes présentes dans la réalité, que la psychologie nomme « objets externes ».
3. Le contrôle de nos impulsions
4. La régulation de nos émotions
5. La capacité cognitive
6. La capacité de jugement
7. L'ancrage de défenses saines
8. Le processus de synthèse
9. Le récit de notre vie
10. Le surmoi

Voyons la synthèse de chacune d'entre elles.

Première fonction : L'examen de la réalité

L'examen de la réalité consiste à identifier, évaluer, classer et catégoriser les stimuli externes provenant de l'environnement et des autres. Cette analyse minutieuse nous permet de percevoir ce qui se passe concrètement, plutôt que de baser nos réactions sur des interprétations erronées, influencées par nos croyances, fantasmes, désirs ou espoirs.

- Pour examiner la réalité, une perception claire est essentielle.
- Nous ne pouvons pas avoir une perception claire sous l'influence d'un état de choc, d'un état régressif, de l'alcool, de drogues ou de substances psychoactives, parce que dans ces états, notre perception est altérée.

L'examen de la réalité est une composante cruciale pour survivre et fonctionner dans le monde, car il est le fondement de l'auto-efficacité et de la gestion personnelle, tant que notre perception n'est pas altérée.

Notre perception

La perception est un aspect central de nos fonctions psychiques et neuronales. Elle nous permet, entre autres, de prendre conscience de l'environnement, de ce qui se passe avec les personnes qui nous entourent, ainsi que de notre dynamique interne — c'est-à-dire notre activité mentale et psycho-émotionnelle en réponse à l'environnement et aux circonstances spécifiques.

Grâce à notre perception, nous intégrons les stimuli provenant de l'extérieur et de notre psychisme, et nous évaluons s'ils sont favorables ou non, tant pour nous-mêmes que pour les autres.

- L'examen de la réalité nous permet de mesurer nos capacités, d'évaluer leur efficacité et d'anticiper les conséquences de nos actions.
- Examiner les faits tels qu'ils sont, tout en mettant en question nos interprétations et en les éliminant, constitue une technique efficace de déshypnose, qui nous aide à bien fonctionner dans le monde et à évoluer.
- Voyons les deux perceptions principales dont nous avons besoin pour comprendre et examiner la réalité.

La perception de l'environnement

La perception est à la fois une fenêtre sur le monde extérieur et un miroir de notre monde intérieur. Elle joue un rôle central dans nos interactions avec l'environnement et les autres. Grâce à elle, nous intégrons les stimuli de l'extérieur et de notre psychisme, évaluant leur impact potentiel.

Grâce à nos sens (vue, ouïe, toucher, goût, odorat), nous collectons des informations sur notre corps et notre environnement. Ces informations sont ensuite intégrées par le cerveau, ce qui nous permet de comprendre et de réagir de manière appropriée à ce qui se passe dans notre corps et autour de nous.

La perception de notre dynamique interne

Une perception non altérée nous aide à identifier notre dynamique interne et à la différencier de ce qui se passe dans la réalité externe.

La perception de notre dynamique interne implique la perception de notre état mental, émotionnel et physique en réponse aux situations extérieures.

Cette capacité à prendre conscience de nos pensées, croyances et distorsions cognitives nous permet d'analyser nos réactions face aux autres, de réfléchir sur nos expériences et d'effectuer des ajustements personnels.

La manière dont nous percevons ces aspects peut varier d'une personne à l'autre, influencée par des facteurs tels que notre passé, nos attentes, nos croyances et notre état émotionnel actuel.

Même si notre perception est altérée, l'examen de la réalité nous aide à en identifier les failles et à anticiper les conséquences de nos actions. Cet examen constitue ainsi le fondement de notre fonctionnement dans le monde et de notre capacité à évoluer.

Les perturbations de l'examen de la réalité

Si vous possédez un ego fonctionnel mais constatez que votre perception est soudainement perturbée, entraînant un examen de la réalité défaillant, cela peut être le signe d'un problème organique ou d'une période de stress intense.

De nombreux obstacles peuvent influencer votre perception et altérer l'examen de la réalité. Cependant, en pratiquant le discernement, vous pouvez améliorer votre capacité à évaluer correctement les situations.

Si la formation de l'ego a été perturbée par des traumatismes et des abus durant la petite enfance, nous ne pouvons pas négocier avec le monde extérieur. Pour négocier et intégrer le monde extérieur, nous avons besoin de percevoir les stimuli, de les évaluer, de les classifier, de les catégoriser et de prédire les résultats de nos actions.

Chez les personnes souffrant de troubles de stress post-traumatique (TSPT), tels que les narcissiques pathologiques, les dépendants affectifs et les personnes limite (borderline), l'examen de la réalité est perturbé en raison d'une perception complètement altérée.

Par exemple, au début d'une relation entre un narcissique pathologique et une dépendante affective, une phase d'idéalisation et de « maternage mutuel » s'installe. Cependant, lorsque le narcissique passe à la phase de dévalorisation, la dépendante affective reste bloquée dans la phase d'idéalisation, car elle se valorise à travers son partenaire. Comme un enfant, elle ne perçoit pas à quel point elle est ignorée, manipulée, dominée, dévalorisée ou maltraitée par son partenaire intime, tandis que le narcissique ne prend pas conscience de l'impact de ses actions.

Êtes-vous dépendant affective ?

Si vous entretenez une relation avec une personne toxique, vous pouvez être tellement hypnotisé(e) par l'idéalisation de vous-même, de l'autre et par votre besoin d'un amour fusionnel que votre perception devient totalement altérée. Vous cessez de poser des limites et n'écoutez plus vos besoins fondamentaux de respect d'amour et d'attention, croyant à tort être aimé(e), alors que le narcissique vous ignore, vous néglige et vous maltraite.

Deuxième fonction : Distinguer l'interne de l'externe

La deuxième fonction cruciale de l'ego est la capacité à distinguer nos objets internes (les souvenirs de personnes significatives, ainsi que les pensées, croyances et fantasmes associés) des objets externes, c'est-à-dire des personnes ayant leur propre altérité, avec leurs limites, besoins, circonstances, espoirs, élans, troubles psychiques, etc.

Autrement dit, l'ego nous permet de discerner ce qui se passe dans notre esprit de ce qui se passe simultanément dans le monde extérieur. Il est chargé d'informer l'individu sur ce qui est extérieur et ce qui est intérieur.

Cette fonction est cruciale dans nos relations intimes, qui ne sont possibles que grâce à la clarté de notre individualité et de notre séparation d'avec les autres. Nous ne pouvons entretenir une relation intime avec quelqu'un que si nous reconnaissons son autonomie, sa différence, son altérité : qu'il n'est pas nous et qu'il est distinct.

Sam Vaknin affirme : « *Nous ne pouvons nous percevoir comme des personnes entières, délimitées et séparées des autres, que lorsque nous percevons nos proches et d'autres personnes de la même manière.* »

L'équilibre d'un couple repose donc sur la reconnaissance de l'individualité de chacun. Nous ne pouvons pas établir une véritable intimité si nous ne reconnaissons pas nos propres limites et celles de l'autre.

Le respect de notre altérité, de nos limites, de nos besoins fondamentaux et de l'individualité de chacun est donc essentiel. Cette capacité nous aide à mieux communiquer et à résoudre les conflits de manière efficace, car elle nous permet de cibler et de traiter les véritables causes de nos problèmes relationnels.

Points à retenir sur le discernement entre l'interne et l'externe

Reconnaissance de l'individualité : Un ego sain nous aide à comprendre que chaque personne a son propre vécu, ses objectifs, défis et névroses, et peut-être même un trouble de la personnalité.

Reconnaissance de notre altérité : Personne ne peut vivre notre vie à notre place, et inversement, nous ne pouvons pas vivre celle des autres. Cette reconnaissance favorise l'empathie et le respect mutuel. Par exemple, nous pouvons faire de notre mieux pour soutenir un ami en difficulté, mais nous ne pouvons pas résoudre ses problèmes pour lui.

Respect de nos limites et de celles des autres : La perception de nos limites et de celles des autres nous aide à nous respecter mutuellement et à accepter que certaines choses échappent à notre contrôle, ce qui réduit la frustration et le stress liés à des situations que nous ne pouvons pas changer.

Autonomie et responsabilité : Un ego fonctionnel nous aide à prendre la responsabilité de notre vie et de nos choix. Nous sommes alors capables de faire des choix qui reflètent nos valeurs et objectifs personnels, tout en respectant le droit des autres à en faire de même.

Compassion et soutien : En reconnaissant que chaque personne vit une expérience unique, nous pouvons offrir un soutien authentique sans imposer nos propres expériences ou attentes. Cela favorise des relations équilibrées et respectueuses.

En somme, la capacité de distinguer nos « objets internes » des personnes présentes dans la réalité externe nous permet de maintenir une conscience claire de nos propres limites et responsabilités, tout en respectant celles des autres. Cela contribue à une vie plus équilibrée et harmonieuse, tant sur le plan personnel que relationnel. Donc, l'ego rend possible les relations mutuellement satisfaisantes.

Sa perturbation

Les personnes souffrant de troubles de la personnalité, qu'ils soient dépendants affectifs narcissiques, limites (borderline) ou schizoïdes, confondent leurs « objets internes »,

purement mentaux, avec les objets externes, c'est-à-dire les personnes réelles de leur environnement.

- Elles transforment les autres en « objets internes ». En conséquence, elles manipulent, contrôlent, instrumentalisent, possèdent et infantilisent leurs proches.
- Elles utilisent leurs proches pour satisfaire leurs propres besoins compulsifs, liés à leur « faux self » ou au « personnage » qu'elles ont adopté dans l'enfance.
- Elles projettent sur les autres leur propre dévalorisation, leurs insuffisances et tout ce qu'elles ne peuvent tolérer en elles-mêmes, sans respecter les limites et l'altérité d'autrui.
- Elles empêchent également leurs enfants de relever leurs propres défis et de se diriger vers l'autonomie, confondant amour et possession, amour et utilisation, amour et dépendance, ou encore amour et instrumentalisation.
- Une personne ayant un ego déficient est incapable de respecter son altérité et ses limites psychoaffectives, et ne respecte pas non plus celles de son partenaire, comme dans le cas d'un couple « narcissique/dépendant ». Les deux partenaires confondent objets internes et externes.

Le dépendant affectif et son intériorisation de l'autre

Si vous êtes dépendant(e) émotionnellement, vous ne percevez pas votre partenaire comme distinct(e) de vous-même. Vous le/la considérez comme votre bébé et suivez aveuglément ce qu'il/elle vous propose dans la dynamique du couple. En cherchant une relation fusionnelle et symbiotique, vous manipulez votre partenaire pour obtenir de l'amour et vous prenez en charge ses besoins compulsifs comme s'il s'agissait des vôtres.

Le narcissique et sa transgression des limites de l'autre

Si vous êtes narcissique, vous transgressez les limites des autres, en particulier celles de votre partenaire intime et de vos enfants. Les personnes les plus proches deviennent pour vous des extensions de votre propre identité. Vous les manipulez et instrumentalisez, en faisant d'eux vos sources d'approvisionnement narcissique pour maintenir votre équilibre intérieur. En couple, vous installez un « fantasme partagé » en transformant votre partenaire intime en une « mauvaise mère » dont vous cherchez à vous séparer en l'exploitant et en le/la traumatisant. Vous dépendez donc des autres pour accomplir des fonctions internes qui, normalement, sont gérées par des personnes en bonne santé mentale. Lisez l'article intitulé Le fantasme partagé des narcissiques.

Troisième fonction : Le contrôle des impulsions

La troisième fonction de l'ego est le contrôle de nos impulsions, de notre libido et de nos désirs agressifs. Cette maîtrise nous aide à ne pas nous laisser emporter par des comportements regrettables, susceptibles de nous nuire ainsi qu'aux autres.

Le rôle de l'ego est d'alerter son détenteur de ses pulsions. Il vous dit : « Écoute, ce que tu t'apprêtes à faire est erroné. Cela va avoir des répercussions, des implications et des conséquences qui seront défavorables, et tu ne veux vraiment pas faire ça. »

En quelque sorte, notre ego est en état d'hypervigilance : il observe l'environnement, examine la réalité et nous transmet des informations, afin que nous puissions modérer et contrôler nos impulsions et nos envies, en ajustant nos comportements pour les sublimer et les rendre socialement acceptables.

L'importance de gérer nos impulsions

- **Discipline personnelle** : La capacité à maîtriser nos impulsions favorise le développement d'une discipline personnelle, essentielle pour atteindre des objectifs à long terme, que ce soit dans les études, au travail ou dans nos relations. Grâce à cette discipline, nous trouvons un équilibre général et un contentement stable et durable.
- **Réduction des conflits** : En contrôlant nos impulsions, nous évitons de réagir de manière excessive ou inappropriée dans des situations de stress ou de conflit. Cela nous aide à prévenir les malentendus et les escalades émotionnelles, contribuant ainsi à maintenir des relations harmonieuses.
- **Prise de décisions réfléchies** : La maîtrise de nos impulsions nous permet de prendre des décisions plus réfléchies et moins précipitées, surtout dans des situations où les conséquences peuvent être importantes ou irréversibles.
- **Prévention des comportements destructeurs** : Le contrôle des impulsions aide à éviter des comportements autodestructeurs, comme la consommation excessive d'alcool, le tabagisme ou d'autres actions pouvant nuire à notre santé ou à notre bien-être.
- **Amélioration de la régulation émotionnelle** : La maîtrise de nos impulsions implique d'apprendre à gérer notre stress, afin de réagir de manière plus appropriée face à des situations émotionnellement intenses. Cela nécessite la pratique de l'introspection et de la réflexion avant d'agir.
- **Renforcement de la confiance en soi** : Le contrôle des impulsions renforce notre sentiment de maîtrise de soi et notre confiance en notre capacité à gérer des situations difficiles de manière constructive, améliorant ainsi significativement notre qualité de vie.

Sa perturbation

La perturbation de cette fonction nous empêche d'obtenir les bénéfices mentionnés. Les personnes qui ont des difficultés à gérer leurs pulsions manifestent souvent des comportements tels que la boulimie, la promiscuité sexuelle ou l'abus de drogues et d'alcool. Elles peuvent aussi présenter une dépendance à la masturbation, souvent accompagnée de la consommation de films pornographiques, généralement comme un moyen d'échapper à des sentiments de vide ou d'anxiété.

Les personnes atteintes de trouble de la personnalité narcissique ou présentant des traits de personnalité limite (borderline) sont particulièrement incapables de contrôler leurs pulsions. Elles peuvent ainsi mettre leur vie et celle des autres en danger, par exemple au volant.

Quatrième fonction : La régulation des émotions

La quatrième fonction de l'ego est la régulation de nos émotions, qui nous aide à ne pas en être submergés. Elle nous permet d'identifier, de reconnaître et de nommer nos émotions, puis de les comprendre et de les intégrer dans notre processus d'introspection et d'évolution.

Par exemple, nous pouvons observer sans jugement des émotions comme la honte, la culpabilité, la peur, la tristesse et la colère, et les accueillir avec bienveillance et empathie. Nous pouvons également explorer la source de ces émotions, ainsi que les états hypnotiques qui les déclenchent, afin d'identifier et de déconstruire les croyances qui les alimentent.

Les bienfaits d'une bonne régulation émotionnelle

Prendre des décisions réfléchies et équilibrées : La régulation émotionnelle nous empêche de prendre des décisions impulsives fondées sur des émotions passagères ou sur le besoin compulsif de « se réparer », de « s'améliorer » ou de « se transformer ».

- Maintenir des relations saines : Elle est cruciale pour interagir de manière empathique et respectueuse avec les autres. Une bonne régulation émotionnelle aide à mieux gérer les conflits, à faire preuve d'empathie et à communiquer efficacement.
- Réduire le stress : En apprenant à gérer nos émotions, nous réduisons également le stress et l'anxiété, ce qui se traduit par une meilleure gestion des situations stressantes et une plus grande résilience face aux défis.
- Promouvoir le bien-être : Une bonne régulation émotionnelle contribue à une meilleure santé mentale et physique, aidant à prévenir des problèmes liés au stress, tels que les troubles du sommeil, les problèmes digestifs ou les maladies cardiaques.
- Favoriser l'auto-efficacité : La régulation émotionnelle renforce notre efficacité personnelle, augmentant notre capacité à faire face aux défis et à persévérer dans nos objectifs.

Sa perturbation

Le refoulement des émotions ne signifie pas qu'elles sont régulées, mais qu'elles deviennent toxiques. Elles peuvent alors s'exprimer de manière détournée, comme dans le cas de l'agression passive ou de la honte toxique masquée, qui génèrent des comportements rigides et inflexibles.

Le manque de régulation émotionnelle est l'indicateur principal des troubles de la personnalité. Par exemple, les personnes atteintes de trouble de la personnalité limite (borderline) présentent une dysrégulation émotionnelle extrême. Cela signifie qu'elles éprouvent des difficultés à identifier et nommer leurs émotions, ainsi qu'à comprendre les croyances sous-jacentes qui les nourrissent. Souvent submergées par leurs émotions chaotiques, elles adoptent des réactions impulsives et des comportements autodestructeurs. Les narcissiques et les schizoïdes, quant à eux, ont refoulé leurs émotions si profondément qu'ils n'ont plus accès à leur émotivité positive, ne laissant place qu'à une émotivité négative. Ces personnes se laissent souvent emporter par des manifestations de rage narcissique ou de colère.

Cinquième fonction : La cognition

La cinquième fonction de l'ego est la cognition, qui englobe la pensée logique, abstraite et rationnelle. Elle nous permet de concentrer notre attention, de réfléchir, de nous adapter à des situations diverses, d'acquérir de nouvelles connaissances et de tirer des enseignements de nos actions.

La cognition comprend diverses fonctions, telles que nos perceptions sensorielles, la rapidité de détection de ces perceptions, la mémoire sensorielle, ainsi que la mémoire séquentielle à court et à long terme, et les capacités déductives et inductives.

Elle implique également la capacité de focaliser et de maintenir notre attention, ainsi que de la diviser entre deux tâches simultanées. L'ensemble de ces fonctions cognitives est essentiel pour des activités comme la lecture, l'écriture, l'apprentissage, la pensée discursive et la réflexion.

Sa perturbation

En situation de choc, de stress intense ou dans des états altérant notre perception, nos capacités cognitives diminuent, voire disparaissent temporairement. Notre discours devient chaotique, l'ego n'étant plus en mesure de produire des arguments construits, ni d'organiser la réflexion ou la synthèse. Nos idées deviennent désorganisées, et nous passons alors du coq à l'âne sans logique apparente.

Sixième fonction : Le jugement

La sixième fonction de l'ego est le jugement, c'est-à-dire la capacité d'agir de manière adulte, judicieuse et responsable en identifiant les causes possibles d'une action, en anticipant et en évaluant les conséquences, et en prenant des décisions appropriées. Cette fonction est essentielle pour entretenir des relations mutuellement satisfaisantes avec les autres.

Le jugement nous aide à naviguer dans des situations complexes en prenant en compte différents aspects avant de décider, en tenant compte à la fois de nos besoins et de ceux des autres. Ainsi, nos décisions sont plus éclairées et adaptées aux circonstances.

Sa perturbation

La régression infantile : Un manque de jugement peut nous faire régresser à un état infantile, provoquant de la souffrance chez les autres comme en nous-mêmes.

Par exemple, les narcissiques pathologiques manquent de discernement et de jugement lorsqu'ils infligent de la souffrance aux autres. Au départ, ils utilisent leur partenaire intime comme source d'approvisionnement narcissique pour se sentir équilibrés. Plus tard, ils projettent leurs traumatismes sur cette personne pour évoluer et maintenir leur équilibre.

- Si votre équilibre interne repose sur la souffrance des autres, cela témoigne d'un manque de jugement.

Les dépendants affectifs, quant à eux, se font souffrir en prenant de mauvaises décisions concernant les personnes en qui ils placent leur confiance, la dynamique qu'ils entretiennent avec leurs proches et ce qu'ils tolèrent pour établir une relation fusionnelle.

Septième fonction : L'ancrage des défenses saines

Les défenses saines nous protègent des stimuli menaçants et des personnes susceptibles de compromettre notre intégrité physique et psycho-émotionnelle. Elles nous permettent de

réagir de manière constructive aux menaces émotionnelles et psychologiques, sans recourir à des mécanismes de défense infantiles ou autodestructeurs.

Cette fonction de l'ego permet de maintenir un équilibre entre la protection de soi et l'ouverture aux autres, favorisant ainsi le développement de relations harmonieuses et équilibrées. Elle nous aide, par exemple, à poser des limites dans nos interactions et à affirmer nos besoins fondamentaux d'Amour, de Respect et d'Attention (ARA).

Grâce à un ego fonctionnel, nous développons également des défenses saines entre les différents aspects de notre psychisme. Cela inclut la capacité de remettre en question les messages toxiques de nos parents, les voix autocritiques de notre esprit, ainsi que les croyances limitantes que nous pourrions avoir sur nous-mêmes. Ce processus nous permet d'examiner la réalité de manière plus objective, en intégrant cette analyse dans nos défenses internes pour les rendre plus adaptées à notre bien-être et alignées avec nos désirs véritables.

Les défenses saines nous aident également à respecter l'altérité des autres. Par exemple, lorsqu'un parent possède des défenses fonctionnelles, il respecte non seulement ses propres limites, mais aussi celles de ses enfants, tout en leur fixant des limites claires. Cet équilibre entre amour et respect des frontières est essentiel pour le développement sain de l'ego de l'enfant.

Quelles sont les défenses primitives ?

Les défenses primitives ont été initialement décrites par la psychanalyste austro-britannique Mélanie Klein. Parmi ces défenses, on retrouve le clivage de l'objet en bon et mauvais, le déni de la réalité, l'identification projective, la formation réactionnelle et le contrôle omnipotent de l'objet, entre autres.

1. Clivage (ou scission de l'objet) : L'objet (souvent une personne ou une situation) est perçu comme entièrement bon ou entièrement mauvais, sans intégration possible des aspects contradictoires. Cela permet à l'individu de protéger son « bon moi » en isolant les aspects « mauvais » du monde extérieur.
2. Déni de la réalité : L'individu refuse d'accepter certains aspects de la réalité qu'il trouve trop menaçants ou douloureux, agissant comme si ces aspects n'existaient pas.
3. Identification projective : L'individu projette sur une autre personne des aspects négatifs de lui-même (des sentiments et des définitions de soi qu'il ne peut pas tolérer), tout en conservant un lien avec ces éléments projetés. Cela crée une confusion entre soi et l'autre.
4. Contrôle omnipotent : L'individu croit pouvoir contrôler ou manipuler les autres ou les événements de manière toute-puissante, afin de protéger son « faux self » d'une réalité trop angoissante ou incontrôlable.
5. Formation réactionnelle : L'individu réagit à des désirs ou sentiments intolérables en adoptant des comportements ou attitudes opposés à ces désirs. Par exemple, une personne qui ressent de la colère pourrait se comporter de manière excessivement douce et attentionnée, retournant ainsi sa colère contre elle-même.
6. Idéalisation primitive : L'individu attribue à un objet ou une personne des qualités idéalisées, les rendant parfaits et sans défauts pour éviter de confronter des aspects négatifs ou décevants.

Ces défenses sont qualifiées de « primitives » parce qu'elles se développent tôt dans la vie. Lorsqu'elles persistent à l'âge adulte, elles se manifestent chez les personnes atteintes de diverses psychopathies, comme le narcissisme pathologique, le trouble de la personnalité limite (borderline) ou les psychoses.

Dans ces cas, les défenses primitives de ces personnes se déclenchent dans les relations intimes — que ce soit avec un partenaire ou toute autre personne proche — et leurs conséquences peuvent être dévastatrices. Elles sont utilisées pour protéger leur « faux self » contre une angoisse insupportable, mais au prix de distorsions importantes de la réalité et de conflits dans les relations interpersonnelles.

Les défenses primitives et la parentalité

Si l'ego d'un parent a été brisé durant son enfance, il développera des défenses primitives qui déforment la réalité. Comment pourrait-il alors être capable d'examiner la réalité de manière adéquate ? Il ne pourrait pas discerner entre l'interne et l'externe et ne pourrait pas non plus établir de limites claires entre lui et son enfant. Il ne respectera donc pas l'altérité de son enfant.

Les enfants de parents dépourvus de structure psycho-émotionnelle solide et d'un ego fonctionnel souffrent toute leur vie, car ces parents transforment leurs enfants en véritables otages psycho-émotionnels, générant chez eux un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Les défenses sophistiquées de l'adulte

En grandissant et en devenant adulte, on développe des défenses beaucoup plus sophistiquées, comme la rationalisation et l'intellectualisation, par exemple.

Dans ce cas, l'ego lui-même devient responsable des mécanismes de défense qui filtrent des informations de la réalité qui sont dystoniques à l'ego, désagréables et perturbantes.

La question suivante émerge : Si les mécanismes de défense sont conçus pour écarter ou filtrer certaines informations qui sont dystoniques à l'ego, désagréables ou perturbantes, comment cela peut-il être réconcilié avec l'examen de la réalité ?

Autrement dit, si la rationalisation et l'intellectualisation falsifient la réalité en excluant certains éléments d'information, ils falsifient la réalité ! Comment l'ego peut-il donc maintenir à la fois l'examen de la réalité et falsifier cette même réalité ?

C'est une très bonne question, dont la réponse est inconnue. C'est l'un des plus grands dilemmes dans le concept de l'ego, et dans ses dérivés, affirme Sam Vaknin.

Mon propre commentaire sur le sujet : Il est possible que notre examen de la réalité varie en fonction du filtrage des informations effectué par notre cerveau.

Des recherches en neurosciences ont montré que le cerveau effectue un « tri sélectif » en ne retenant qu'un 0,00005 % de tout ce qui est là. Ce processus de filtrage, est-il essentiel pour éviter une surcharge cognitive ? Cette idée n'est pas entièrement documentée dans la littérature scientifique et doit être considérée avec prudence.

Poursuivons avec les explications du Professeur : Nos défenses sont généralement plus matures lorsqu'elles réalisent ce qu'on appelle la synthèse.

Huitième fonction : La synthèse

La synthèse est la huitième fonction de l'ego. Elle consiste à organiser et à unifier de manière cohérente et cohésive les différentes fonctions de l'ego décrites précédemment. Grâce à cette fonction, nous intégrons nos pensées contradictoires, nos émotions ambivalentes et nos diverses expériences pour les fondre dans une unité cohérente, ce qui nous aide à différencier la réalité de nos fantasmes.

La synthèse est au cœur de notre identité, car elle nous permet de prendre en compte les différentes strates de conscience qui nous définissent en tant qu'êtres humains.

Description succincte des strates de la conscience :

- La dimension externe concerne tout ce qui se trouve à l'extérieur de notre corps, y compris les activités professionnelles et sociales, les relations de couple, les enfants, la famille, etc.
- La dimension biologique ou corporelle englobe les organes de perception et d'action, ainsi que les besoins physiques tels que manger, dormir et la sexualité.
- La dimension mentale regroupe les croyances, les habitudes de pensée, les concepts, les images, les fantasmes, les objets internes et les schémas répétitifs.
- La dimension émotionnelle comprend des émotions comme la honte, la culpabilité, la peur, la tristesse, la colère, la jalousie, ainsi que des émotions positives comme la joie et l'amour conditionnel.
- La dimension intellectuelle subtile nous permet de discerner le vrai du faux.
- La dimension de l'inconscient collectif inclut tout ce qui nous a été transmis par l'humanité depuis des siècles.
- Le sens de « Je suis » est le simple constat d'Être, préexistant à tout concept, définition, idée ou qualificatif ajouté à « Je suis ».
- L'Essence est l'espace intérieur de gratitude, d'émerveillement, de compassion, d'acceptation, de pardon, d'amour sans objet et de joie d'être.

Agir en fonction des différentes strates de la conscience

Les personnes dont le processus de synthèse fonctionne correctement agissent en tenant compte de chaque strate de la conscience sans les confondre. Elles possèdent une grande capacité de synthèse, ce qui leur permet de fixer des objectifs réalistes en connaissant à la fois leurs forces et leurs limites. Ainsi, elles projettent une version cohérente et fiable de leur identité dans le monde, qui reste intacte au fil de la vie, malgré l'évolution de leurs points de vue, de leurs activités et de leurs comportements. Cette cohérence inspire confiance aux autres.

La perturbation du processus de synthèse

Les personnes ayant un ego déficient ou inexistant manquent de capacité de synthèse, car elles confondent leur monde mental avec la réalité et mélangent les strates de la conscience. Par exemple, certaines personnes confondent la dimension essentielle avec la dimension purement mentale. Dans ce cas, elles prennent leur pensée magique pour la réalité et considèrent leur spiritualité comme un chemin d'éveil, alors que le « personnage » ou « faux self » cherchant l'éveil est illusoire, et que l'Être véritable n'a nul besoin de s'éveiller. Les narcissiques, quant à eux, confondent la dimension mentale avec les personnes présentes

dans la réalité externe, et leur identité change selon les circonstances, leur besoin de provision narcissique et leur fantasme partagé.

Neuvième fonction : La création des récits

La neuvième fonction de l'ego est la création du récit de notre vie, une fonction qui découle du processus de synthèse. L'ego agit comme le narrateur, le scénariste et le réalisateur de ce récit.

La complexité de notre nature humaine se reflète dans nos réflexions, nos attitudes, nos choix, nos actions, notre capacité d'adaptation et l'évolution de nos croyances et opinions au fil de nos expériences. Nous éprouvons également des sentiments et des émotions ambivalents. Par exemple, il est possible d'aimer quelqu'un tout en choisissant de ne pas vivre avec cette personne en raison de l'examen de la réalité, du jugement et de la régulation de nos émotions.

L'ego synthétise ces sentiments ambivalents et la complexité de nos expériences pour créer un récit cohérent. Cette capacité narrative est proportionnelle à notre capacité intellectuelle.

Sa perturbation

Les récits qui déforment la réalité génèrent des difficultés pour les personnes vivant aux côtés d'un partenaire intime souffrant d'un trouble de la personnalité.

Par exemple, le narcissique cérébral, souvent créatif, intelligent et imaginatif, est capable de créer des récits sophistiqués. Cependant, comme son identité est fondée sur un « faux self » et que sa perception de soi et du monde est altérée, il utilise ces récits de manière compensatoire, souvent pour manipuler les autres. Ces récits, construits sur son intelligence et son imagination, sont particulièrement difficiles à contredire ou à démanteler.

Ainsi, un narcissique peut pousser son partenaire intime à l'infidélité par une coercition constante, puis l'accuser de trahison tout en se positionnant comme la victime, se percevant lui-même comme omniscient et moralement supérieur.

Cette infidélité collusive ne sera jamais reconnue par le narcissique en raison du récit trompeur qu'il a créé. Pour plus d'information lisez les articles suivants : Les narcissiques classiques et La compulsion de répétition des narcissiques.

Comme vous le voyez, les personnes sans ego, ou avec un ego dysfonctionnel, ou un ego mal formé, ou un ego non intégré, créent des récits compensatoires à propos d'eux-mêmes et du monde.

Dixième fonction : Le surmoi

Le surmoi est comme la partie visible de l'iceberg de notre ego. Lorsque notre ego est fonctionnel, notre surmoi l'est également. Le surmoi nous permet d'intégrer la morale, les conventions et les normes de la société. Ses injonctions nous aident à développer une conscience sociale et à respecter les limites imposées pour le bien-être de tous.

Sa perturbation

L'équilibre entre les injonctions du surmoi et nos besoins personnels est crucial pour maintenir une vie psychiquement harmonieuse. Si une personne est dépourvue d'ego, son surmoi et ses injonctions n'existent pas non plus. Par conséquent, elle agit selon ses pulsions, ses envies et ses désirs, sans se soucier des conséquences, ce qui peut mettre en danger la vie des autres. C'est le cas des personnes psychopathes ou sociopathes.

Les confusions sur l'ego

Il est souvent affirmé que les narcissiques ont un ego surdimensionné, alors qu'en réalité, ils n'en ont pas, affirme Sam Vaknin. Cela explique leur besoin compulsif de dépendre des autres pour réguler leurs émotions, maintenir leur équilibre intérieur et obtenir une provision narcissique qui confirme leurs distorsions cognitives et leur délire de grandeur.

Les personnes atteintes de trouble de la personnalité borderline n'ont pas d'ego fonctionnel non plus, ce qui les amène à dépendre des autres pour réguler leurs émotions, leur estime de soi, leurs pulsions et leur bien-être.

Les personnes souffrant de dépendance affective vivent dans un état de régression infantile. Leur ego étant dysfonctionnel, elles recherchent des régulateurs externes et dépendent des autres pour gérer leurs émotions.

Dans les cercles spirituels, l'ego est souvent perçu comme la source de la souffrance ou comme une barrière qui nous sépare de la divinité, ce qui mène à l'idée que l'ego doit disparaître. Cependant, si l'ego disparaît, nous risquons de devenir narcissiques ou psychopathes. Paradoxalement, beaucoup de guides ou gourous autoproclamés manquent eux-mêmes de fonctions cruciales de l'ego. Cela montre combien ces gourous, mystiques et experts autoproclamés, ne savent pas de quoi ils parlent et ils vous induisent tous en erreur. Vous trouverez des exemples frappants dans les descriptions de mes articles : Les narcissiques cachés et La provision narcissique.

La conclusion de Sam Vaknin

Les personnes dotées d'un ego fonctionnel sont lucides et capables de se projeter sur le long terme. Elles planifient, se concentrent et collaborent avec les autres pour atteindre des objectifs réalistes, générant des résultats positifs tant pour leur bien-être que pour celui des autres. Leur ego est réaliste et non délirant, car il ne cherche pas la grandeur. Un ego fonctionnel n'est jamais grandiose, car il s'oppose fondamentalement au narcissisme.

Ma conclusion

Une personne avec un ego fonctionnel ne cherche ni admiration, ni prestige, ni célébrité, ni pouvoir, contrairement aux narcissiques. Elle ne se surestime ni ne se dévalorise, et ne se perçoit ni parfaite ni imparfaite, ni supérieure ni inférieure. Connaissant sa véritable identité, cette personne est portée par l'amour sans objet et par la joie de la Présence de l'Être.