

NOTRE EGO EST AUSSI NOTRE ALLIE

Par Flavia Mazelin Salvi

Ennemi numéro un de la sagesse, entrave à la sérénité, source de souffrances... Sa mauvaise réputation est en partie justifiée. L'ego est pourtant ce qui nous définit en tant qu'individus singuliers. Il est donc non seulement utile, mais peut aussi se révéler un soutien précieux. À condition que nous sachions le maintenir à sa juste place, ni trop haut ni trop bas. Mode d'emploi.

Orgueil, égoïsme, égocentrisme, culte de soi, domination de l'autre... Les charges contre l'accusé sont a priori difficilement réfutables, et le réquisitoire dressé par le philosophe Pascal dans ses Pensées – « le moi est haïssable » –, toujours valide. La défiance s'est même renforcée au fil du temps. Le succès des spiritualités orientales sous nos latitudes a fait de l'ego, déjà traqué par le catholicisme – l'orgueil, premier des sept péchés capitaux –, l'ennemi public numéro un. Pas de sagesse sans dissolution de l'ego, pas de sérénité ni de bonheur sans avoir étouffé les désirs et les peurs qu'il produit sans relâche. Dans Trois Amis en quête de sagesse (L'Iconoclaste-Allary éditions), le psychiatre Christophe André, le philosophe Alexandre Jollien et le moine bouddhiste Matthieu Ricard consacrent un chapitre au sujet. Pour Christophe André, l'ego serait « un mal nécessaire » ; pour Alexandre Jollien, « une sorte de paquet d'illusions composé de désirs, de peurs, d'émotions et de représentations auxquelles, pour notre plus grande souffrance, nous nous attachons » ; pour Matthieu Ricard, enfin, il est « un carcan qui est la source première de tout ce qui empoisonne notre esprit ». Haïssable, méprisable, demandant à être contenu, voire atomisé, l'ego n'en est pourtant pas moins ce qui fait de nous un individu singulier.

Qui serais-je sans mes désirs, mes peurs, mes qualités ?

Un mot à deux facettes

Mais alors, pourquoi tant de haine ? Tout simplement, explique en substance le psychiatre Laurent Schmitt, parce qu'il existe deux sens à ce mot. « Le premier, celui du sens commun, lui donne la signification de fierté, d'orgueil, d'égoïsme ou de vanité. C'est celui entendu quand on parle d'ego surdimensionné. » L'autre acception, précise-t-il, appartient à la psychologie, qui parle plutôt de « moi ». « Le moi possède deux composantes, à l'image d'une enveloppe et de son squelette, développe le psychiatre. L'enveloppe est l'état de conscience de nous-mêmes, notre manière d'être, notre personnalité, perçue par les autres et celle que nous croyons percevoir. Le squelette du moi fonctionne comme un creuset où se mélangent des forces et des pulsions inconscientes. Entre le ça (les pulsions) et le surmoi (le contrôle), le moi est un système qui maîtrise les conflits internes et les pulsions, il tente de s'adapter aux exigences de la réalité extérieure. » Un système donc en équilibre, forcément instable, tantôt dans le trop, tantôt dans le pas assez. Lorsque l'équilibre est atteint, on parle alors de « narcissisme positif ».

Pour Laurent Chateau, auteur de Mon ego, ce héros (Dangles éditions), l'ego n'a pas à être combattu : « Dans la perspective taoïste, [il] nous dit qui nous sommes et nous rappelle où aller. Il est une ancre qui nous rattache à la matérialité et qui nous permet d'accomplir ce que la tradition chinoise appelle le "mandat céleste", c'est-à-dire notre mission de vie, ce que nous sommes destinés à faire et à devenir. Pour cela, nous avons à mieux connaître notre ego, à travailler avec lui afin de devenir partenaires et d'entretenir une relation pacifiée et

constructive à soi, aux autres et à la vie. Les taoïstes appellent cela travailler “sa propre nature”. »

Une voie de réalisation de soi

C'est dans cet esprit et dans ce but que ce spécialiste du tao a créé l'« egoway », un néologisme désignant ses différentes étapes d'évolution, de raffinement. Dans ce cheminement, Laurent Chateau se réfère à la notion de justesse : « Si je ressens comme juste, dans mon corps, ce que je pense, dis et fais, alors je chemine vers la réalisation de mon ego. Le sentiment d'avancer, d'être en pleine adéquation avec ma nature et ma mission de vie, témoigne de la justesse de mes choix et de mon positionnement, avec moi-même et avec les autres. » Pour en faire un allié, il propose différentes techniques, dont l'éclosion des trois fleurs et les neuf directions du centre.

Petits exercices d'“egothérapie”

Particulièrement efficaces pour booster les ego en berne ou réduire ceux qui sont surdimensionnés, voici deux techniques inspirées de la tradition chinoise et proposées par Laurent Chateau, spécialiste du tao.

L'éclosion des trois fleurs

L'objectif : identifier les points sur lesquels se concentrer pour « dompter le tigre ». Il s'agit de travailler sur son « ego de séparation », à savoir ce qui, en nous, fait obstacle à notre réalisation personnelle. Les trois fleurs sont les trois actions à engager à la fin du processus.

J'identifie :

- les situations, relations, phénomènes émotionnellement déplaisants et récurrents dans ma vie ;
- les souvenirs de critiques qui me sont le plus fréquemment adressées ;
- les critiques dénigrantes que je m'adresse.

Je trouve les qualités correspondant aux défauts pointés par les critiques. Aussi bien les critiques que je m'adresse que celles qui me sont adressées. Par exemple, le défaut : autoritaire ; la qualité : le sens des responsabilités.

Je repère les critiques qui me semblent les plus justifiées ainsi que les défauts sur lesquels je pense être capable et ai envie de travailler pour pouvoir évoluer.

Je retiens deux défauts sur lesquels je décide de travailler.

Je choisis trois actions (en lien avec mes défauts) que je m'engage à mettre en œuvre dès à présent afin de dépasser les obstacles entravant le chemin de ma réalisation.

Je fais régulièrement le point (tous les mois, par exemple) sur l'état d'avancement de mes résolutions.

Les neuf directions du centre

C'est dans la relation aux autres que l'ego dévoile son véritable visage. Pour trouver le point de justesse, conforme à la modération taoïste, il est utile de s'entraîner au quotidien à assouplir son ego. Le conseil : lire et relire régulièrement ces règles, simples à comprendre mais pas toujours faciles à appliquer.

1. Ne jamais croire que l'autre sait ce que l'on pense. Notre évidence n'est pas la sienne.
2. Ne jamais trancher ou donner de réponse lorsqu'on est dans un état de perturbation émotionnelle.
3. Accepter le fait que l'on est responsable à 50 % de la qualité de toutes nos relations avec les autres.
4. Développer la bienveillance en soi en se gardant de (se) juger et de (se) critiquer en parole ou en pensée.
5. Assumer les décisions que l'on ressent comme « justes » dans son être.
6. Penser à donner avant de recevoir un compliment, un service, un conseil.
7. Se mettre régulièrement à la place de l'autre pour comprendre ses réactions et ses motivations.
8. Pratiquer les cinq vertus taoïstes : harmonie, naturel, simplicité, détachement, recherche de la beauté dans les actes de la vie quotidienne, y compris les plus simples.
9. Accepter d'être aimé et de se faire confiance.

Alors, où en êtes-vous avec votre ego ?