

POURQUOI LE CONCEPT D'EGO EST DEVENU POPULAIRE

L'incroyable transformation de l'ego depuis que Freud a popularisé le concept Ego. Egocentrique. Égoïste. Des mots qui font partie de notre quotidien.

C'est le créateur de la psychanalyse, Sigmund Freud (1856-1939), qui a donné des ailes à l'idée de l'ego, il y a 100 ans, avec son livre *Das Ich und das Es* (Le moi et le ça, Ed. Companhia das Letras, 2011).

Pour Freud, "le moi représente ce que l'on peut appeler la raison et le bon sens, par opposition au ça, qui contient les passions".

Freud a pratiqué ce qu'il a appelé la psychanalyse pendant près de 25 ans. *Le Moi et le Ça* est sa tentative de présenter ce qu'il a réussi à entrevoir sur le fonctionnement interne de l'esprit. Il a décrit un système tripartite, dans lequel le ça exige la satisfaction de nos pulsions naturelles, le surmoi réagit et décide de la manière dont nous devons nous comporter en fonction de nos normes morales, et l'ego serait l'union des éléments du "moi".

"Une façon de concevoir l'ego est de le considérer comme le lieu de la négociation, où nous favorisons les ajustements, les calculs psychologiques pour trouver une façon de vivre avec nous-mêmes et dans le monde", selon l'écrivain et psychanalyste britannique Susie Orbach. Un siècle après la publication du livre de Freud, l'ego est devenu une idée fondamentale pour comprendre qui nous sommes et ce qui fait que nous sommes nous-mêmes et pas d'autres personnes.

Une vaste escroquerie ?

En fait, Freud n'a pas été le premier à proposer cette idée.

Le philosophe Friedrich Nietzsche (1844-1900) avait déjà affirmé, 50 ans plus tôt, que nous avons un ego. Mais Freud a développé le concept d'ego, lui donnant presque une vie propre.

"Il a élaboré ce concept en comprenant qu'une relation thérapeutique pouvait apporter un soulagement", explique M. Orbach. "Et dans ce processus, il a été capable d'extraire des idées sur l'esprit qui étaient complètement révolutionnaires".

Mais tout le monde n'est pas d'accord avec cette affirmation. Nombreux sont ceux qui considèrent que la notion d'ego, de ça et de surmoi de Freud est erronée.

L'un de ses plus féroces critiques est le philosophe américain Frank Cioffi (1928-2012). Il a qualifié Freud de pseudo-scientifique, "parce qu'il a fait des affirmations pour lesquelles il n'avait aucune preuve".

Interrogé sur ses motivations, Cioffi a déclaré à la BBC en 2000 qu'elles "sont si radicalement inadéquates que nous ne pouvons pas dire qu'il s'agit simplement d'une erreur ; cela nous pousse à la décrire comme la plus grande fraude intellectuelle du 20e siècle".

"Cioffi a raison : ce n'est pas de la science", a reconnu le psychanalyste britannique Adam Phillips dans une émission de la BBC consacrée à Sigmund Freud.

"La science doit pouvoir reproduire des expériences et la psychanalyse ne peut pas être reproduite", explique Phillips.

"Chaque analyse est différente car il n'y a jamais de troisième personne présente et chaque personne a une histoire différente (...). Le seul critère dont nous disposons est le jugement de

la personne elle-même, à savoir si le traitement a été une perte de temps totale ou si, en fait, il a été très utile".

Mais, quelles que soient les controverses sur la psychanalyse et son créateur, la notion d'ego s'est imposée d'elle-même.

Le centre du centre de tout

En dehors du milieu académique, l'ego est devenu populaire. Et, comme c'est souvent le cas, sa signification est devenue un peu plus vague et ambiguë.

Mais il a également joué un rôle de premier plan.

Nous avons assisté à une focalisation croissante sur le "moi", en tant que focalisation sur l'expérience, en tant que lieu des droits politiques, en tant que centre du centre de tout", explique à la BBC le philosophe Julian Baggini, auteur du livre *The Ego Trick* ("Le piège de l'ego", en traduction libre).

Pour Baggini, "la façon dont la pensée s'est développée en Occident a transformé le "moi" en unité de base de la société, le fondement à partir duquel tout le reste jaillit".

Cela a contribué, selon lui, à ce que l'ego se sépare de sa place dans le modèle de l'esprit de Freud pour se transformer en quelque chose de différent.

"Qu'est-ce que nous croyons qu'il est ? Il est largement admis qu'il existe en chacun de nous un ego, un "je" singulier, quelque chose qui contient toutes nos expériences, nos souvenirs, nos plans, nos projets, nos relations. ..."

"Il ne s'agit pas d'une âme immatérielle, ni d'une région du cerveau. Mais, comme beaucoup de choses qui existent, c'est un ensemble de parties, toutes ces choses différentes qui travaillent ensemble", conclut le philosophe.

Et la musique, selon le compositeur et écrivain Steven Johnson, nous aide à comprendre la manière dont notre ego peut se diviser en différentes formes lorsqu'il s'agit de négocier la réalité déroutante du monde.

L'ego sur scène

Johnson étudie depuis de nombreuses années le sens de l'ego dans la musique. Il met en avant l'œuvre du compositeur allemand Richard Wagner (1813-1883), qui explore la notion d'ego, en particulier sa relation avec ce mystérieux inconscient qui, selon Freud, rôde toujours autour de nous.

Wagner a conclu, bien avant Freud, que nous avons un esprit conscient et un esprit inconscient, qui peuvent nous tromper lors des décisions fondamentales de notre vie.

Dans ses opéras, "il existe une relation extraordinaire entre ce qui se passe sur scène et ce qui se passe dans la fosse d'orchestre", a déclaré M. Johnson à la BBC.

"La scène est la dimension de l'ego : les acteurs, ce qu'ils disent et leurs actions sont tous sur la scène de l'esprit conscient, rationnel, pensant, de tous les jours.

"Mais la musique représente les idées et les sentiments inconscients, les impulsions. Par conséquent, les personnages peuvent dire qu'ils font quelque chose pour une raison, ou qu'ils ont un certain sentiment, mais la musique peut nous dire quelque chose de très différent", explique le compositeur.

Cette idée que la musique peut mettre en valeur quelque chose dont l'ego n'est pas conscient a été reprise par Hollywood dans les années 1930.

"Max Steiner, souvent décrit comme le père de la musique de film hollywoodienne, était viennois", souligne M. Johnson. "Il connaissait certainement les idées de Freud et les avait à l'esprit lorsqu'il s'est attelé à la composition d'une musique de film.

"Très tôt, on constate que la relation entre la partition et ce qui se passe à l'écran est très proche de celle conçue par Wagner entre l'orchestre et la scène", poursuit le compositeur.

"Il y a un exemple très célèbre : le son incroyable créé par Bernard Herrmann pour la scène du coup de couteau dans Psychose d'Hitchcock. Il s'agit d'une image sonore incroyablement stupéfiante qui nous dit en fait ce que nous ne pouvons pas voir à l'écran : la femme qui est horriblement poignardée à mort".

"Mais si l'on rembobine le film, on peut entendre comment Hermann établit cette relation bien plus tôt.

"Lorsque Janet Leigh est, par exemple, au volant de la voiture pour quitter la ville, elle n'a aucune raison de se sentir menacée, mais la musique fait déjà, en arrière-plan, le même type d'illustration de la scène de son agression à l'arme blanche, plus tard. "

Cette technique repose sur l'inconscience de l'ego, de ce qui se passe sous la surface. Aujourd'hui, on la retrouve partout, non seulement dans le cinéma, mais aussi dans la publicité et la musique populaire.

Thérapie et politique

Pour comprendre que l'ego n'est pas sûr de lui, qu'il se trompe lui-même et qu'il est aveugle à ce qui se passe réellement, il faut bien sûr suivre une thérapie, cette enquête approfondie - et souvent coûteuse - sur notre propre esprit.

Sa version alternative, moins chère et plus accessible, est l'auto-assistance, l'un des secteurs les plus rentables dans les médias et les publications du monde entier.

L'idée de Freud selon laquelle nous pouvons examiner et prendre soin de la manière dont notre esprit fonctionne, a fini par générer des millions de livres, d'applications et de chaînes YouTube, créés pour nous aider à nous sentir mieux dans notre peau.

Pour Julian Baggini, cet accent mis sur le soin de notre ego nous a peut-être éloignés des autres.

Il explique qu'à l'origine, l'auto-assistance avait un objectif spirituel ou religieux : cultiver notre ego dans un but supérieur. Mais cela a changé depuis une cinquantaine d'années.

Pour lui, "l'entraide semble aujourd'hui beaucoup plus axée sur la simple amélioration de ma vie en tant qu'individu, dans une sorte de sens hédoniste de la récompense".

"Il n'y a pas beaucoup de livres de développement personnel qui traitent de la façon de devenir une meilleure personne au sens moral du terme. Il s'agit plutôt d'être plus fort, en meilleure santé, plus productif".

"Et même lorsqu'ils abordent des aspects éthiques, ils sont justifiés par leurs propres avantages : faire des câlins aux gens et être gentil vous fera vous sentir mieux et, par conséquent, vous devriez le faire", explique Baggini.

Cette idée de nourrir notre ego correspond à ce que des hommes politiques tels que l'ancien Premier ministre britannique Margaret Thatcher (1925-2013) et l'ancien président américain Ronald Reagan (1911-2004) ont promu dans les années 1980 : l'idée que notre véritable attention devrait être dirigée vers nos besoins individuels.

Les défenseurs du néolibéralisme et du libre marché, bien qu'ils ne l'aient jamais dit de cette manière, ont encouragé le renforcement de l'ego pour pouvoir agir sur les désirs voraces de cet inconscient furieux dans le modèle tripartite de Freud.

À la fin du XXe siècle, l'idée du "moi" comme étant le plus important est devenue plus puissante et exagérée, ayant été poussée à un nouvel extrême", souligne Baggini.

Thatcher, par exemple, est allée jusqu'à déclarer : "Nous croyons que nous devrions tous être des individus. Mais nous devrions tous être inégaux".

"Personne, Dieu merci, n'est égal à une autre personne, même si les socialistes prétendent le contraire. Nous pensons que chacun a le droit d'être inégal. Mais pour nous, chaque être humain a la même importance", a ajouté l'ancien premier ministre.

Pour Baggini, "quelque chose a changé à ce moment-là, quelque chose s'est inversé. L'équilibre a basculé vers l'individu et s'est éloigné de la communauté".

Et cet éloignement de la communauté vers une sorte d'égoïsme autorisé reste très présent aujourd'hui.

Où est l'ego ?

Cette question semble absurde. Après tout, l'ego est une idée, pas un objet.

Pourtant, selon Sophie Scott, directrice de l'Institut des neurosciences cognitives de l'University College de Londres, même si nous ne pouvons pas voir l'ego, il existe une partie fondamentale de l'activité cérébrale qui nous aide à comprendre qui nous sommes et ce qu'est le monde extérieur. .

"L'une des propriétés fondamentales du cerveau est qu'il sait quand vous faites quelque chose", explique-t-elle. "Ainsi, si vous touchez votre main, votre cerveau réagira différemment que si quelqu'un d'autre fait le même geste.

"Votre cerveau pense que ce qui vient de vous est normal, ce qui vous permet d'avoir un bon sens du soi et de l'autre", explique Scott.

"Votre cerveau réagit différemment à votre propre voix lorsque vous parlez. Il supprime des zones du cerveau qui seraient utilisées pour écouter d'autres personnes, parce qu'il sait déjà ce que vous êtes sur le point de dire".

Cette notion de l'ego comme une sorte de processus de pensée, le produit de nombreux messages différents voyageant entre les neurones du cerveau, nous amène à réfléchir à la technologie et à la question complexe de savoir comment notre ego doit désormais subsister en ligne.

"Pensez qu'il y a plusieurs siècles, les miroirs étaient rares. En fait, les gens n'avaient pas d'image claire d'eux-mêmes", explique le journaliste et commentateur technologique Bill Thompson à la BBC.

"Aujourd'hui, nous nous voyons dans les miroirs fragmentés de nos messages sur les médias sociaux, de nos courriels, de nos filtres Snapchat, partout." Et cela affecte non seulement la façon dont le monde nous voit, selon lui, mais aussi la façon dont nous nous voyons nous-mêmes.

"Dans le passé, il était possible de vivre sa vie sans remettre en question l'image que l'on a de soi au quotidien", poursuit Thompson. "Mais aujourd'hui, il y a des défis à relever. Ils sont petits mais constants.

Dans le cas particulier des médias sociaux, il y a ce que l'on appelle "l'effondrement du contexte" : vous publiez quelque chose à ce que vous pensez être un public qui le comprend

et cela atteint un public très différent qui réagit très mal ; c'est une véritable menace pour votre image de soi.

"Soudain, d'autres personnes vous voient d'une manière très différente de la perception que vous avez de vous-même. Cela a un impact considérable lorsque nous essayons de construire un 'moi' unifié à partir de cette cacophonie de formes, d'images, de bruits et de points de vue sur nous-mêmes", conclut le journaliste.

C'est un défi à l'état actuel de notre ego, un siècle après que Freud a tenté de le localiser dans notre tête, face à toutes les forces et idées contradictoires qui tourbillonnent dans notre esprit.

Depuis, nous avons pu comprendre que l'ego est intangible et qu'il s'agit de quelque chose de beaucoup plus fascinant : nous-mêmes.