

# 13

# L'EGO EST LE CENTRE

DE SON MONDE

Par définition, l'égo représente la notion de "moi je", la perception de soi en fonction des autres.

Il se construit durant l'enfance au moment où l'enfant comprend qu'il est lui-même, différent des autres, et qu'il y donc un écart entre lui et ses proches. Cette prise de conscience enfantine et inconsciente se traduit en angoisse de perdre les gens qui l'aiment, d'être séparé.

C'est une peur commune à tous les êtres humains, il n'y a rien d'anormal. Avec cette découverte, l'égo va grossir dans notre esprit et mettre en place toute une série de techniques et d'attitudes pour tenter de rester dans la fusion avec les autres êtres humains. Car l'espace, le vide, la séparation et bien sûr, la possibilité de perdre les autres, sont des notions très dures à accepter pour chacun d'entre nous.



## A MEDITER

" TU PENSES QUE JE SUIS  
CE QUE JE SUIS.  
ALORS QUE JE SUIS  
CE QUE TU PENSES  
QUE TU ES. "

### Le nombril

L'égo est son propre nombril, il ramène tout à lui. Cette attitude est normale lorsqu'on est enfant, puisque l'enfant n'a pas conscience du monde qui l'entoure, du nombre de personnes qu'il y a sur Terre, de la taille de l'univers, etc. Il vit dans un microcosme constitué des parents et de la famille proche, et qui s'élargira au fur et à mesure qu'il grandira ensuite.

Sauf que ce manque "de recul" sur la vie lui apporte une tendance à croire que tout vient de lui.

Maman est fatiguée, comme il ne sait pas que les parents travaillent, il pense que sa fatigue, c'est de sa faute. Papa se met en colère, c'est sûrement de sa faute aussi.

En grandissant, on garde malheureusement cette habitude de croire que tout vient de nous. Par exemple : notre partenaire est irrité(e), c'est qu'on a dû faire quelque chose de mal.

En découle un sentiment de culpabilité quasi-permanente, et une susceptibilité hors paire qui nous fait prendre la moindre remarque pour un reproche.

### Le syndrome du sauveur

Il peut aussi développer ce qu'on appelle "le syndrome du sauveur". Il croit qu'il est le nombril du monde, il pense qu'il est la source du malheur des autres, ce qui est une illusion puisque chacun est responsable de sa propre vie. De plus, on ne peut pas combler tous les besoins des autres, ni les empêcher de souffrir puisqu'on a tous des blessures.

Du coup, il peut mettre une énergie incroyable à essayer de régler les problèmes de ses proches, à prendre sur son dos des bagages qui ne lui sont pas propres, et à mener des combats qui ne sont pas les siens.

Aider ses proches quand ils en ont besoin, c'est bien, mais souvent, l'égo marionnettiste ne peut s'empêcher d'intervenir et il se sert de cette aide pour tirer la couverture à lui. Avec ce type de phrases par exemple " *Après tout ce que j'ai fait pour toi.*" Il créera ainsi un sentiment de culpabilité chez l'autre qui lui permettra de contrôler un peu ses réactions.

Pas top.

Attention il peut aussi se servir de cette tendance sauveur pour se faire mousser et alimenter l'égo superstar.

### Miroir, miroir

L'égo voit trouble, et il confond lui et les autres.

Il reproche des choses à son entourage, alors qu'il pourrait se les reprocher à lui-même.

C'est ce qu'on appelle " **un mécanisme de projection**".

Pour éviter de trop culpabiliser, l'égo déverse un peu de ses défauts et de ses erreurs sur les autres, ça lui permet d'alléger son sac à dos.

En faisant ça, il se retire la chance de se remettre en question, de changer.

Et puis, il se montre souvent injuste avec son cercle social qui parfois, reçoit des critiques sans raison valable. Cela peut générer des conflits, puisque l'injustice fait partie des boutons qui déclenchent l'égo des gens.

En bref, il croit avoir un avis sur quelqu'un, mais en fait, c'est sa propre image qu'il observe.

C'est ce que les bouddhistes appellent " **la maya**", l'illusion.

Il essaye d'aider quelqu'un alors qu'il devrait s'aider lui-même, il donne des conseils qu'il pourrait s'appliquer à lui-même, il n'accepte pas chez l'autre ce qu'il n'accepte pas chez lui, etc.



# Philosophie

QUELQUES PISTES DE PHILOSOPHIE ET DE SCIENCE QUI PEUVENT T'AIDER À SORTIR DE L'ILLUSION.

- **Tout est relié** : pour vaincre la peur de la solitude et de la séparation, la pensée orientale, plus précisément, le **courant de pensée moniste**, nous invite à penser que tout est relié dans l'univers. L'espace entre chaque personne et chaque chose n'est pas vide, il est rempli de matière invisible (atomes, particules). Et tout a un lien. Nous ne sommes pas seuls, nous sommes reliés à tout ce qui vit sur Terre, mais également à tout l'univers.
- **La théorie du miroir** : puisque tout est relié dans l'univers, il n'est donc pas étrange de penser que nous sommes reliés aux gens qui nous entourent. Tu as déjà dû te rendre compte que certaines personnes te ressemblent beaucoup en terme de psychologie. La philosophie orientale nous invite donc à penser que toute personne qui croise notre route nous fait un effet miroir, pour les bonnes ou les mauvaises choses.
- **Les blessures de l'âme** : beaucoup de courants de pensée affirment que nous avons une âme, qui descend sur Terre avec des blessures. Notre but durant l'existence est de guérir ces blessures et de se libérer de notre égo. Les personnes que nous attirons et qui nous mettent à l'épreuve sont donc là pour nous aider à prendre conscience de ces blessures et de nous en occuper.

" TU ES LE CAPITAINE DE  
TON ÂME, TU ES LE  
MAÎTRE DE TON  
DESTIN."  
NELSON MANDELA

## BON A SAVOIR

Chacun est responsable de sa propre âme.

Tu n'es pas responsable des souffrances et des problèmes des autres, au même titre que tu n'as pas à tenir pour responsable les autres de tes ressentis.

Adopter cette manière de penser te rendra plus indépendant et plus apaisé. Tu redeviendras alors le capitaine de ton âme.

---

# OUTIL PRATIQUE

---

VOICI UN EXERCICE QUI TE PERMETTRA DE PRENDRE CONSCIENCE DE LA THÉORIE DU MIROIR, DE TES CROYANCES ERRONÉES ET DE PARDONNER.



# HO OPONOPONO

---



CETTE MÉTHODE NOUS VIENT DE LA SAGESSE HAWAÏENNE.

ECRIS CE QUE TU REPROCHES À UNE PERSONNE DE TON ENTOURAGE. PUIS DEMANDE TOI SI À UN AUTRE MOMENT TU POURRAIS TE REPROCHER LA MÊME CHOSE ? SI TU AS DÉJÀ AGI DE LA MÊME MANIÈRE DANS D'AUTRES CIRCONSTANCES ?

TRÈS SOUVENT, LA PERSONNE QUI TE DÉRANGE TE FAIT MIROIR SUR QUELQUE CHOSE QUE TU N'ACCEPTES PAS CHEZ TOI. C'EST CE QU'ON APPELLE UNE MÉMOIRE ERRONNÉE.

ECRIS ENSUITE, ECRIS :

MERCI ( UNTEL ) DE M'AVOIR FAIT PRENDRE CONSCIENCE DE CETTE MÉMOIRE ERRONNÉE.

JE TE DEMANDE PARDON, JE ME DEMANDE PARDON. JE TE PARDONNE. JE ME PARDONNE. ( CAR PERSONNE N'EST PARFAIT ET PARDONNER PERMET DE SOIGNER L'ÉGO, DE NE PAS STAGNER DANS LA RANCUNE ET LE JUGEMENT. )

JE T'AIME. JE M'AIME. J'AIME CETTE MÉMOIRE ERRONNÉE.

ET JE DEMANDE À MA CONSCIENCE DE RÉCUPÉRER CETTE MÉMOIRE ET DE LA TRANSFORMER EN LUMIÈRE DANS MA VIE.