

# 18

# L'EGO

# EST UN

# ALLIÉ

FIDÈLE

Tu l'auras compris, l'égo n'a pas le beau rôle, mais penser qu'il est notre ennemi est une fatale erreur qui continue de nous enfermer dans l'auto-jugement, la non-acceptation de soi et donc la souffrance.

Même s'il est responsable d'attitudes, de comportements et de pensées qui créent le chaos dans notre vie quotidienne, la dernière étape, pour te libérer de sa tyrannie, c'est de lui trouver une fonction, une mission, une utilité.

Il va falloir signer un traité de paix avec lui et trouver le moyen de cohabiter, car il va t'accompagner pour le restant de tes jours.

## L'égo n'est pas décisionnaire

L'égo est un mécanisme mental, il a le droit d'être là, il est relié à notre cerveau, on ne peut pas lutter contre lui mais il ne doit en aucun cas être le décisionnaire.

Pour lui retirer les rennes, il faut apprendre à laisser passer les émotions fortes et les pensées négatives avant de faire un choix. Qu'elle que soit la situation, pour sortir du règne de l'égo, il te faut savoir prendre du recul et ne pas agir. L'égo aime agir, il aime poser des actions, sortir les armes, décider. Quand un évènement génère en toi des émotions fortes, essaye d'abord de te servir des outils de ce livre avant de décider de quoi que ce soit.

## Être le parent de l'égo

Lorsque tu sens que l'égo apparaît dans ton esprit, avec des pensées et des émotions qui génèrent de la souffrance, il faut se comporter avec lui comme un parent avec son enfant. S'il apparaît, c'est que tu as mal, il faut donc se montrer à l'écoute en le laissant s'exprimer ( en méditation ou sur papier par exemple ), en se montrant compréhensif, et en le rassurant.

Car l'égo intervient aussi quand on a peur de ne pas être aimé, de perdre nos privilèges, d'être séparé. Alors essaye de lui redonner confiance et de l'apaiser.

Plus tu le traiteras avec bienveillance, gentillesse et amour, plus il diminuera.



## **GUÉRIR C'EST ÊTRE EN PAIX AVEC TOUTES LES PARTIES DE SOI, Y COMPRIS L'ÉGO.**

### Signer un traité de paix

Quand ton mental commence à s'agiter dans tous les sens, que tu te mets à douter ou à paniquer, quand tu ne sais pas quoi faire, c'est que l'égo et la conscience sont en plein duel.

Parvenir à trouver un compromis entre les deux est le début de la guérison.

Il va falloir te montrer patient, et te servir des outils comme "le compromis" régulièrement pour parvenir à une bonne entente. Car l'égo n'a pas à prendre de décision seul, mais la conscience n'a pas à mettre l'égo de côté. Ses besoins et ses demandes ont le droit d'être là, elles font partie de toi et le but c'est de signer un traité de paix qui donne un bout de gras à chacun.

### Le panneau de signalisation

Si tu penses que ton égo est juste là pour te détruire et t'embêter, tu as tout faux. Il faut le voir comme un allié fidèle, un ami, et un guide dans ton évolution personnelle. Mets-le au service de ton bien-être, donne-lui une fonction et remercie-le de t'aider. Il sera ravi et bien plus coopératif. N'oublie pas que son seul objectif c'est que tu sois en paix et que tu ne souffres pas, au final, il a le même désir que toi. Sers t'en simplement comme d'un panneau de signalisation qui t'indique qu'il y a une blessure non guérie, une pensée ou une croyance à nettoyer. Et chaque fois qu'il se déclenche, mets en place un des outils de ce livre.

---

# OUTIL PRATIQUE

---

CE DERNIER EXERCICE TE PERMETTRA DE CULTIVER L'AMOUR EN RÈGLE GÉNÉRALE, ENVERS TON ÉGO, ENVERS LA VIE, ENVERS LES GENS QUI T'ENTOURENT...



# MERCI

# JE T'AIME

---

LA SCIENCE A PROUVÉ QUE LORSQU'ON PRONONCE LES MOTS "MERCI" OU "JE T'AIME", UNE HORMONE EST LIBÉRÉE DANS LE CERVEAU : L'OCYTOCINE. APPELÉE AUSSI L'HORMONE DU LIEN SOCIAL, ET DE L'AMOUR. CETTE HORMONE DÉCLENCHE À SON TOUR TROIS AUTRES HORMONES : L'ENDORPHINE ( ANTI-DOULEUR ), LA SÉROTONINE ( RÉGULATEUR DE LA BIOCHIMIE ) ET LA DOPAMINE ( QUI MOTIVE ET REND JOYEUX ).



LA NATURE NOUS A DOTÉ D'UNE POTION MAGIQUE QUI PERMET DE GUÉRIR NOTRE PROPRE CORPS, IL SUFFIT DE S'EN SERVIR.

CHAQUE FOIS QU'UNE SITUATION TE SEMBLE DURE À ACCEPTER, QUE ÇA SOIT EN RAPPORT AVEC TOI-MÊME OU AVEC LES AUTRES, TU PEUX ÉCRIRE CES DEUX MOTS : "MERCI ,JE T'AIME", LE NOMBRE DE FOIS QUE TU VEUX.



TU PEUX AUSSI TE METTRE DANS UNE POSITION CONFORTABLE ET ESSAYER DE LES RÉPÉTER LE PLUS DE FOIS POSSIBLE.

UN CHAPELET MALA POURRAIT AUSSI T'AIDER À CET EXERCICE : IL CONTIENT 108 PERLES ET TU PEUX PASSER TES DOIGTS SUR LES PERLES EN RÉPÉTANT "MERCI, JE T'AIME" À CHAQUE PERLE. C'EST UNE TECHNIQUE DE MÉDITATION QUI FAVORISE LA CONCENTRATION.