

1

L'EGO

EST UN

SERPENT

QUI SE MORD LA QUEUE

A partir de ce chapitre, je regroupe l'inconscient, le mental et l'égo dans une seule appellation. Ce sera plus simple pour la lecture.



L'équilibre émotionnel

Quand je lisais des bouquins qui faisaient référence à un « équilibre émotionnel », le concept me faisait rêver. Un peu comme quand on regarde un magazine de mode qui affiche des fringues magnifiques au prix exorbitant, et qu'on sait pertinemment qu'on a pas les moyens de s'offrir ne serait-ce qu'une moufle de cette marque. Et bien le concept d'équilibre émotionnel me faisait cet effet. Mais à partir du moment où on a un égo et une conscience, il faut accepter que l'on bascule d'une émotion à une autre en permanence. Tu as déjà dû remarquer qu'on passe d'une émotion à une autre en permanence, et qu'on tourne en boucle parfois sur les mêmes pensées qui vont et qui viennent sans cesse. Ces hauts et ces bas sont naturels, même si parfois, ils peuvent être violents.

Il se mord la queue

Un jour, une psy m'a posé cette question : « Comment fonctionne ton égo ? » Cette question allait tourner presque à l'obsession pendant les années à suivre. Oui, en rentrant de ce rendez-vous, j'ai enfilé mon armure de chevalier et je suis partie à la recherche de réponses concrètes. La première réponse que j'ai trouvée en chemin, c'était celle-ci : Il est la cause de mes changements d'humeur qui sont la cause de centaines de problèmes dans ma vie, problèmes relationnels, personnels et professionnels, et ces problèmes dans ma vie ont un impact sur mes humeurs, et mes humeurs ont un impact sur mes problèmes... Bref, l'égo, c'est un serpent qui se mord la queue : il crée des problèmes qu'il essaye ensuite de résoudre tout seul.

Le libre arbitre

La deuxième information à retenir c'est celle-ci : tout ce qui se passe dans ta vie, toutes les situations désagréables que tu vis, sont créées par toi-même. Non pas que tu aies un contrôle sur tout, mais en tout cas, tu as un pouvoir sur la manière dont tu accueilles ces situations, ce que tu en penses, ce que tu ressens. Et tes pensées ont une influence sur tes comportements. Tes comportements influent sur la réaction des autres et donnent un résultat. Ce résultat, c'est ce que tu crées. C'est ce qu'on appelle le libre arbitre. Retrouver son libre arbitre, sa part de responsabilité dans notre vie, c'est primordial. Car si tu vis, persuadé que c'est la vie qui n'est pas cool avec toi, tu ne pourras pas changer de façon de penser, de te comporter, et donc tu ne pourras modifier le rendu.

OUTIL PRATIQUE

JE TE CONSEILLE DE TE MUNIR D'UN CAHIER SPÉCIAL "JE COACH MON ÉGO"
POUR RÉALISER LES EXERCICES AU FUR ET À MESURE.
ATTENTION, JE TIENS À PRÉCISER QUE SI TU NE RÉALISES PAS LES EXERCICES,
TU AURAS PEU DE CHANCES DE CHANGER DE COMPORTEMENT.
LA LECTURE SEULE NE SUFFIT PAS À CHANGER.



JE RESOUS MES PROBLEMES



TU VAS ÉCRIRE UNE LISTE DE CHOSES EN LAISSANT 3 LIGNES ENTRE CHAQUE POINT.

FAIS LA LISTE DE TOUS LES PROBLÈMES QUE TU RENCONTRES. TOUT CE QUE TU AIMERAIS CHANGER SI TU AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE. CE PEUT ÊTRE AU NIVEAU MENTAL, ÉMOTIONNEL, PHYSIQUE, RELATIONNEL, SPIRITUEL, PROFESSIONNEL... QU'IMPORTE !



TU PEUX ÉGALEMENT FAIRE LA LISTE DE TOUT CE QUE TU N'AIMES PAS CHEZ TOI, PENSÉES, COMPORTEMENTS, RÉACTIONS...

ENSUITE, EN-DESSOUS DE TOUS LES POINTS DE TA LISTE, NOTE CE QUE TU AIMERAIS À LA PLACE.

PAR EXEMPLE : JE SUIS AGITÉE MENTALEMENT
-> J'AIMERAIS AVOIR L'ESPRIT PLUS SEREIN.

ET POUR FINIR, NOTE EN-DESSOUS DE CHAQUE POINT UNE, DEUX OU TROIS OPTIONS POUR CHANGER CES PROBLÈMES.

LES OPTIONS SONT DES ACTIONS CONCRÈTES.
PAR EXEMPLE : J'AIMERAIS AVOIR L'ESPRIT PLUS SEREIN.

1 : PRENDRE DES HUILES ESSENTIELLES.

2 : MÉDITER 5 MINUTES PAR JOUR.

3 : POSER UN JOUR DE REPOS.

