

12

L'ÉGO

EST UN

ROI

CAPRICIEUX

Dans une société où on nous fait croire qu'on peut tout obtenir tout de suite, où on nous pousse toujours s'améliorer, toujours performer, il n'est pas étonnant que la plupart d'entre nous développent un égo capricieux.

L'éducation des parents jouent un rôle important aussi dans ce caractéristique de l'égo.

Vous avez déjà vu les différentes méthodes qu'utilise un enfant qui cherche à parvenir à ses fins ?

Bouderie, pleurnicherie, roulage par terre, ou au pire, hurlement et crise de nerf... qui mettent ses proches en panique totale, les poussant à céder à ses caprices.

Et bien, en grandissant, l'égo garde les mêmes réflexes.



BON A SAVOIR

L'ÉGO RECHERCHE LA PERFECTION, ET NON SEULEMENT LA PERFECTION N'EXISTE PAS, MAIS EN PLUS, MÊME SI ON LUI APPORTAIT LA PERFECTION SUR UN PLATEAU SERTI D'OR, IL RECHERCHERAIT QUAND MÊME UNE PERFECTION ENCORE PLUS PARFAITE.

La bouderie

Quand la vie ne se passe pas comme tu veux : tu essuies un échec, tu n'obtiens pas la promotion que tu attendais, tu as une mauvaise note, tu as pris trois kilos... Il se peut que ton égo rentre dans une phase de boudage, tu te sens triste et frustré à la fois, tu te renfermes comme une huître, et tu n'as plus envie de parler à personne. En gros, tu boudes la vie. « La vie est nulle, elle est méchante avec moi, je ne mérite pas ça, pourquoi il m'arrive jamais rien de bien ? » Ce type de phrases, c'est ton égo qui te joue des tours. Il est incapable de se souvenir de tout ce qui est positif dans ta vie, et il tape du pied en croisant les bras sur sa poitrine, se focalisant sur ce qu'il n'a pas, là, tout de suite, maintenant. L'égo vit dans l'immédiat, dans l'instantané, soumis à des pulsions, des désirs qu'il a envie de réaliser sur-le-champs. Comme un gamin qui veut manger une glace, alors qu'on passe à table dix minutes après.

Le roi de son monde

Quand les gens ne font pas ce que tu voudrais qu'ils fassent : ton patron ne te félicite jamais, ta belle-mère appelle trop souvent, ton père pas assez, ton frère ne veut pas t'emmener avec lui voir un match de foot, ta moitié ne dit pas ce que tu aimerais qu'il/elle dise... Soit tu hausses le ton, soit tu boudes, soit tu pleurniches, et dans le pire des cas, tu te roules par terre et tapes une crise de nerf. Là encore, c'est ton égo enfant capricieux qui s'exprime. Parce qu'il a eu l'illusion de croire que les gens étaient des jouets et que quand il demande quelque chose, ou même quand il ne le demande pas, ça devrait être normal que tout le monde soit à ses ordres. Oui, l'enfant se comporte comme s'il était un petit roi tyrannique qui crie « garde à vous », attendant que tous les soldats s'alignent comme il l'a demandé, mais en plus, il attend aussi que les nuages, les animaux et le vent aillent dans son sens. En bref, l'égo, il vit dans un monde chimérique où il se croit le roi de son propre univers.

L'insatisfaction chronique

Le problème de l'égo, c'est qu'il peut toujours rêver, crier, pleurer ou punir qui il veut, les nuages en feront toujours qu'à leur tête, la vie continuera de lui apporter ce qui lui chante comme épreuves et opportunités, et les gens agiront toujours avec leur libre arbitre, leur personnalité et leurs différences. Conséquences ? Et bien, si tu laisses faire ton égo, tu risques de passer ta vie à ressentir un profond sentiment d'insatisfaction et de déception permanente. Ces sentiments te colleront à la peau et noirciront constamment le tableau, à la longue, ils te donneront l'impression d'être empêtré jusqu'au cou dans une marre de goudron qui t'empêche de te sentir libre, léger et de profiter de la vie. L'égo est un enfant pourri gâté, qui n'est jamais satisfait. Il veut toujours plus, toujours mieux, toujours différent. À force, ces comportements peuvent amener n'importe qui à vouloir gagner toujours plus d'argent, s'acheter toujours plus de biens, s'en demander toujours plus, mais aussi à chercher un(e) partenaire de plus intelligent(e), riche, séduisant(e)...

Le bonheur est à l'intérieur

Et au final ? Est-ce que ces comportements nous amènent vers le bonheur ?

Et bien, non, c'est plutôt tout l'inverse.

Déjà parce que le bonheur n'est pas à l'extérieur, il est en nous. C'est à dire qu'il est dans la capacité à reconnaître la chance qu'on a, à se sentir proche des gens qui nous entourent, à remercier la vie pour tout un tas de raisons futiles, à lâcher prise sur nos exigences, à pardonner, à accepter que la vie est imparfaite, et à profiter de l'instant.

Alors que le fait d'être insatisfait s'accompagne d'émotions comme la colère envers la vie, les autres mais aussi envers soi-même, ou de sentiments comme la tristesse, la nostalgie, la déception, la plainte permanente, et enfin de culpabilité : on s'en veut ne pas réussir à obtenir ce qu'on veut, on est jamais content de soi.

Entre rêve et réalité

Oui l'égo est un rêveur, il passe son temps à rêver, à imaginer, à fantasmer sur l'avenir.

Attention, il n'y a rien de mal à avoir des rêves, bien au contraire. Il n'y a rien de mal à imaginer son futur comme on aimerait qu'il le soit, et personne ne t'en voudra d'avoir des fantasmes, mais là où ça pose problème, c'est quand l'égo redescend de son petit nuage et atterrit sur terre, dans le présent, et qu'il se rend compte que sa vie est toute pourrie à côté de ses rêves.

Du coup, il va enfile son costume de poète mal-aimé, et arborer son masque de « la vie est moche ».

Il va être en attente de ses propres attentes, et c'est tout à fait ce type de comportements qui apportent de la souffrance.

La conscience aux commandes

Notre conscience doit raisonner l'égo pourri gâté, elle doit se montrer ferme et poser des limites tout en lui rappelant que le plus important, c'est le moment présent.

Elle doit rappeler à l'égo que ni la vie, ni les gens sont à ses pieds pour exécuter ses désirs.

Fais redescendre sur Terre l'égo rêveur idéaliste et dépressif, il doit apprendre à cultiver la joie, la gratitude, la satisfaction.

Il doit s'entraîner à trouver le positif dans chaque situation, car chaque expérience est une opportunité de se connaître mieux, d'avoir des infos sur soi et donc, d'évoluer.

Nous ne pouvons pas passer notre vie à attendre que notre existence soit parfaite.

Lorsqu'on arrête d'attendre, on vit, et donc on retrouve de l'énergie.

Lorsqu'on a de l'énergie, on est plus ouvert, plus souriant, plus actif, et ces attitudes créent des comportements positifs chez les autres, et donc, nous attirent des situations positives.

Nous n'avons aucun contrôle sur ce qui nous arrive, par contre, nous avons un contrôle sur nous-même et nous pouvons décider de nos réactions : dramatiques ou accepter.

A NOTER

TU PEUX PRENDRE LE TEMPS DE FAIRE DES LISTES DES CHOSSES QUE TU AIMERAIS VOIR ARRIVER DANS TA VIE FUTURE, TU PEUX LES VISUALISER, RESENTIR CE QUE ÇA TE FERAIT SI ÇA ARRIVAIT...

MAIS TU NE PEUX PAS METTRE TA VIE ENTRE PARENTHÈSE, BOUDER ET PLEURNICHER EN ATTENDANT QUE L'UNIVERS VEUILLE BIEN T'AMENER CE QUE TU VEUX.

AU MIEUX, TU PEUX POSER DES ACTIONS CONCRÈTES POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS.

OUTILS PRATIQUES

VOICI UN EXERCICE SIMPLE, À FAIRE QUOTIDIENNEMENT, POUR APPRENDRE À
TON ÉGO A CULTIVER LA GRATITUDE ET CULTIVER LA POSITIVE ATTITUDE.



LA GRATITUDE



CET EXERCICE EST À FAIRE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE, UNE FOIS PAR JOUR SERAIT LE TOP, CAR LORSQU'ON EST HABITUÉ À VOIR LE NÉGATIF PARTOUT, ÇA SIGNIFIE QUE NOS CONNEXIONS NEURONALES SONT CÂBLÉES SUR L'INSATISFACTION. IL FAUT DONC TRAVAILLER POUR CRÉER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS MENTAUX.

EN FIN DE JOURNÉE, FAIS LA LISTE DE TOUT CE POUR QUOI TU POURRAIS TE MONTRER RECONNAISSANT. ET COMMENCE LA PHRASE PAR " MERCI LA VIE POUR..."

CE PEUT ÊTRE POUR DE CHOSES POSITIVES (REUSSITE PERSONNELLE OU PROFESSIONNELLE, MOMENTS DE PARTAGE AVEC UN PROCHE, ACTIVITÉ OU LOISIR SYMPA...), POUR DES CHOSES SIMPLES (LE BEAU TEMPS, LE FAIT D'AVOIR DE LA NOURRITURE DANS SON ASSIETTE, UN TOIT SUR LA TÊTE, OU TOUT SIMPLEMENT PARCE QU'ON EST EN VIE), OU ENCORE POUR DES SITUATIONS QUI SEMBLENT NÉGATIVES.

PAR EXEMPLE : MERCI POUR LA DISPUTE AVEC MA MÈRE, GRÂCE À ÇA, JE PRENDS CONSCIENCE DE CERTAINES ATTITUDES À MODIFIER ET ÇA ME PERMET D'ÉVOLUER.

VOIR LE POSITIF DANS LE NÉGATIF EST UNE VÉRITABLE FORCE MENTALE QUI T'AMÈNERA VERS LE BONHEUR.

