



*Deviens qui tu es*



LE PODCAST QUI T'AIDE À TE RECONNECTER À  
TOI

# L'ego

---

UN ÉLÉMENT CLÉ EN  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



## Récap de l'épisode

L'ego désigne la représentation et la conscience que l'on a de soi-même. En psychologie, il est considéré comme le fondement de la personnalité car il se construit au moment où l'enfant prend conscience qu'il est un individu indépendant des autres, distinct des autres. C'est donc ce qui nous permet de nous positionner vis-à-vis des autres, et de nous considérer vis-à-vis des autres.

Le rôle de l'ego est de protéger notre identité et notre intégrité morale, c'est lui qui va nous pousser à réagir lorsque l'on se sent menacé dans notre identité, c'est-à-dire dans nos valeurs, dans nos croyances, dans nos propos, etc.

Par exemple, quand quelqu'un dit quelque chose qui te blesse, ta réaction va généralement être motivée par l'ego et tu vas soit attaquer verbalement la personne en retour, soit fuir en changeant de sujet, soit te replier sur toi en choisissant de ne pas répondre. L'attaque, la fuite et le repli sur soi sont 3 comportements que l'on adopte face au danger, et il en va de même face à une "menace" de type non-physique, donc morale ou émotionnelle.

Donc souvent l'ego nous pousse à faire ou dire des choses dans notre propre intérêt, sans forcément considérer l'intérêt de l'autre, et c'est pour ça que quand on parle d'ego on pense souvent aux termes "égoïste" ou "égoцентриque", qui ont une connotation péjorative. Mais l'ego peut aussi nous pousser à être extrêmement gentil et serviable, pour par exemple obtenir l'approbation des autres ou leur reconnaissance, pour que l'on se sente aimé et non rejeté. Dans ce cas, le comportement peut paraître altruiste alors que l'intention est égoцентриque.

En spiritualité, on considère que l'ego est une entrave au développement personnel et à l'expression du moi profond, car il nous pousse à agir en fonction de nos peurs et de nos désirs plutôt qu'en fonction de ce qui est juste pour nous. Le moi profond étant cet espace de sérénité et de paix dans lequel nous pouvons exprimer qui nous sommes sans pour autant empiéter sur le bien-être d'autrui.

*"On est tous ego."*

SERGE UZZAN



# *"L'ego n'est qu'une ombre, une obsession et une illusion."*

SWÂMI RÂMDÂS



C'est un état d'être que l'on atteint notamment par la connaissance de soi et la pratique de la méditation, qui nous permet de nous détacher des comportements motivés par l'ego, et donc d'être davantage dans la bienveillance puisque nous ne sommes plus motivés par nos désirs et nos peurs, mais par cet état de paix intérieure.

Donc pourquoi en développement personnel et en spiritualité on cherche à se détacher de l'ego ? Tout simplement pour ne plus se laisser influencer par nos désirs et nos peurs, et trouver cet état de paix qui nous permet d'exprimer notre réel potentiel.

Et c'est en cela que la connaissance de soi est essentielle, car elle permet, en apprenant à se connaître et à se comprendre, d'identifier si nos réactions sont motivées par le cœur ou par l'ego. Et bien évidemment la méditation est un outil précieux pour nous aider dans cette démarche, parce qu'elle nous entraîne à faire taire notre mental, pour être davantage à l'écoute de nos ressentis, de notre intuition et de notre moi profond.

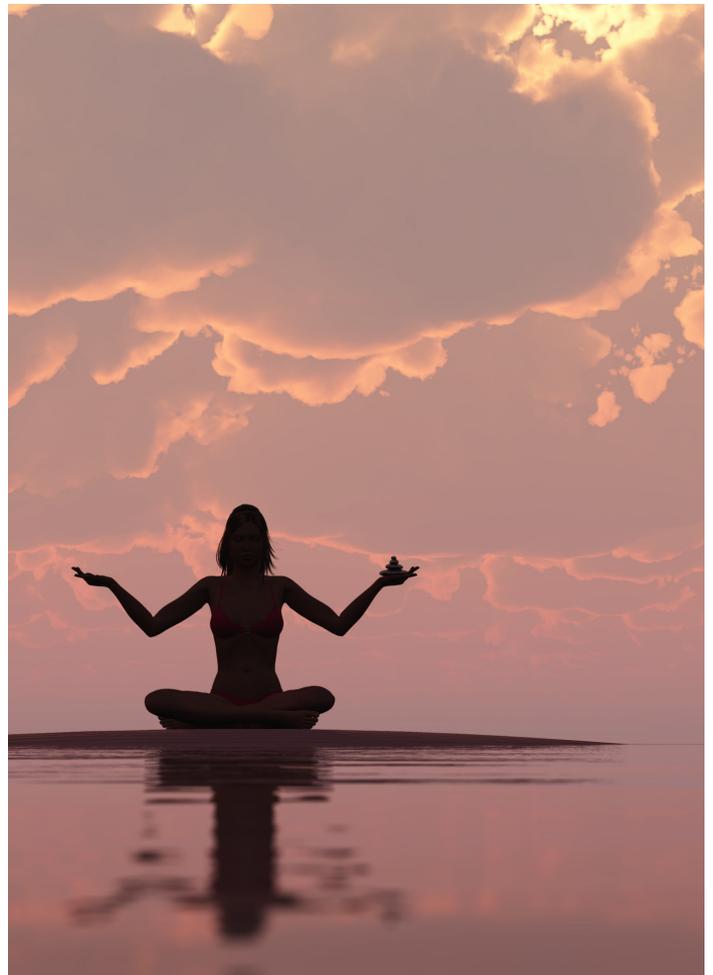
Alors l'idée ce n'est pas d'éradiquer totalement l'ego, ce qui de toute façon serait impossible, mais simplement de développer sa capacité à identifier les moments où l'ego

entre en jeu dans nos comportements et nos interactions avec les autres, de manière à pouvoir choisir de ne pas se laisser dominer par lui... à pouvoir choisir de ne pas être la marionnette de nos peurs et de nos désirs... et plutôt agir en accord avec qui nous sommes réellement, au fond de nous.

Parce que tu as sûrement déjà dit ou fait des choses en réaction à quelque chose qui t'a blessé, et ensuite tu as regretté tes propos ou tes comportements parce que tu t'es rendu compte que ce n'était pas vraiment toi ... ou alors au contraire tu n'as pas osé dire ou faire quelque chose par peur de blesser ou de décevoir (ça aussi c'est de l'ego), et tu t'es retrouvé avec des regrets ou des frustrations ... et bien en se donnant les moyens d'identifier les moments où c'est notre ego qui parle, on se donne la possibilité d'éviter ce genre de regrets.

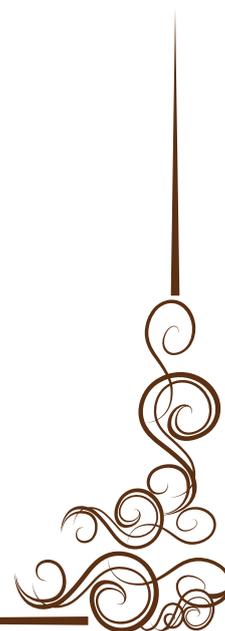
Bref, voilà pourquoi il m'apparaît essentiel de se pencher sur cette question de l'ego, et d'apprendre à identifier

quand et comment ton ego influence tes comportements. Ça peut être plus facile à dire qu'à faire, mais si tu portes en toi l'intention de le faire, ça se fera progressivement, de manière plus ou moins consciente. Alors ne sois pas frustré ou déçu si tu n'arrives pas à te détacher de ton ego dès demain, c'est tout à fait normal que ça prenne du temps donc lâche prise, laisse faire le temps, et surtout n'aies pas d'attente particulière et ne recherche pas la performance... car ça, c'est de l'ego !



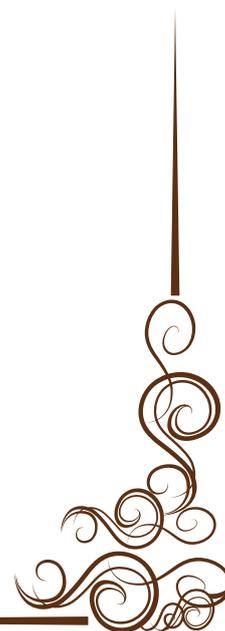


# Mes notes perso





# Mes notes perso





# Pour aller plus loin

Quelques questions d'introspection pour t'aider à identifier quand et comment ton ego se manifeste à travers tes comportements.

Tu peux utiliser les pages suivantes pour y répondre.

## 1. Réaction

Remémore-toi un moment où tu as eu une réaction impulsive que tu as par la suite regrettée, ou à l'inverse une situation à laquelle tu n'as pas osé réagir et tu t'es ensuite senti.e frustré.e.

## 2. Causes

Identifie les causes de cette réaction (ou envie de réagir que tu as réprimée). Qu'est-ce qui, en toi, t'as poussé à réagir (ou ne pas réagir). Penses en termes de désirs ou peurs.

## 3. Conséquences

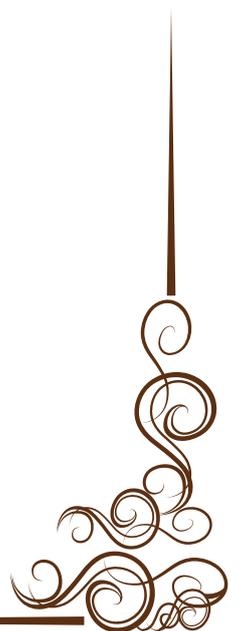
Remémore-toi dans quel état émotionnel tu te trouvais ensuite, lorsque tu as regretté cette réaction (ou absence de réaction).

## 4. Autre option

Imagine quelle autre réaction tu aurais pu avoir, en te détachant de ton ego, c'est-à-dire sans répondre à une peur ou à un désir, et qui t'aurait permis de te sentir plus serein.e ensuite.

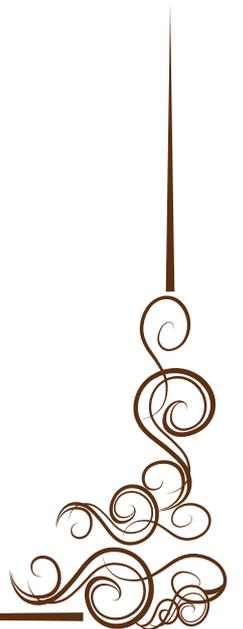


# Mon introspection





# Mon introspection





# Merci !

Et à bientôt pour le prochain épisode.

En attendant, rejoins-moi sur les réseaux sociaux :



@respaix.fr



Respaix : ensemble pour le bien-être de tous (Groupe)

[www.respaix.fr](http://www.respaix.fr)