

Laurent CHATEAU

Mon EGO, ce héros

Par l'auteur du *Qi Gong dans l'entreprise*

**35 techniques pour transformer l'ego en
puissance de réalisation et d'harmonie**

Dangles
ÉDITIONS 

J'ai utilisé 349 fois le pronom personnel « JE » dans ce livre.
Un JE éclatant, généreux, assumé, rebelle, jouissif, existentiel.
Pas le petit « je » du voleur de bombes dans la cour de récréation qui dit « j'ai pas fait exprès ». Non, plutôt le grand JE. Celui qui dit que JE suis et la part du monde que JE veux occuper. Ultimement, c'est lui qui va m'aider à changer le monde et à le rendre meilleur. Celui qui dit à votre grand TU : « Alors, cap ou pas cap ? »

Ce livre est dédié :

à cet ami dont l'épouse lui reproche d'avoir trop d'ego,
à mes proches qui supportent le mien
et à mon ego pudique qui a accepté que je l'expose sans fard
à la critique de ses homologues.

Table des matières

Anti JE : Préambule.....	13
--------------------------	----

Partie 1 :

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

I. Définition : Qu'est-ce que l'ego ?	18
---	----

II. Le carré et la mosaïque de l'ego.....	24
---	----

II. 1 La face éclairée de l'ego, l'ego d'unification.....	24
---	----

II. 2 La face obscure de l'ego, l'ego de séparation	33
---	----

II. 3 L'ego conscient, perçu	40
------------------------------------	----

II. 4 L'ego inconscient	42
-------------------------------	----

II. 5 Le carré de l'ego (l'egosystème local).....	46
---	----

II. 6 Le scarabée.....	51
------------------------	----

II. 7 L'étincelle universelle	54
-------------------------------------	----

II. 8 La « mosaïque » de l'ego (l'egosystème global).....	59
---	----

III. Le JE de la peur (l'ego et la peur)	63
--	----

III. 1 On baigne dans la peur.....	63
------------------------------------	----

III. 2 La peur est une illusion	67
---------------------------------------	----

III. 3 La peur et les médias.....	70
-----------------------------------	----

IV. Le temps du JE : l'ego et le rapport au temps.....	74
--	----

V. Quitter le JE, le hors-JE : le non-ego.....	80
--	----

V. 1 Le chemin sombre du non-ego.....	80
---------------------------------------	----

V. 2 Le chemin lumineux du non-ego	82
--	----

VI. Le JE au service des autres et du monde	84
---	----

VI.1 Sommes-nous condamnés à la séparation ?	85
--	----

VI.1.1 Passer de l'HIS-tory à l'HER-story	85
---	----

VI.1.2 Le monde est en train de changer vers davantage d'unité	90
--	----

VI.2 Mettre son ego au service d'une cause supérieure.....	98
--	----

VII. Dynamique de JE : le cheminement de l'ego dans le temps..... 101

VIII. JE de société 116

Partie 2 :

Les techniques de JE Les outils de sublimation de l'ego

Les techniques de JE - Les outils de sublimation de l'ego..... 124

La cartographie et le tableau de synthèse des techniques.... 126

L'Ego Inconscient de Séparation (EIS) :

Descendre au fond du puits 131

Le chamanisme..... 131

La psychanalyse 132

Les psychothérapies cognitives

et cognitivo-comportementales..... 132

La psychogénéalogie..... 133

La méthode EMDR 134

L'hypnose..... 134

L'analyse des rêves 136

La thérapie holotropique 137

Le travail méditatif..... 137

L'Ego Conscient de Séparation (ECS) : Prendre conscience..... 138

Le modèle PTA (Polir-Transformer-Assumer)..... 139

L'éclosion des 3 fleurs 143

Les 9 directions du centre : 9 règles de bon sens pour

améliorer sa relation à l'autre..... 146

L'Ego Conscient d'Unification (ECU) : Déjouer la peur..... 148

Le médicament..... 149

Le théâtre, les jeux de rôle..... 149

Les techniques de développement personnel 149

Le neuro-feedback ou bio-feedback 150

Le Qi Gong..... 151

La digipuncture taoïste..... 152

Table des matières

<i>L'EFT (Emotional Frequency Training)</i>	152
<i>Les exercices de respiration</i>	153
La respiration de la cohérence cardiaque.....	153
La respiration du carré	154
La respiration « du crachat »	154
<i>La pyramide du mandat céleste</i>	155
<i>Le carré des dons</i>	162
L'Ego Inconscient d'Unification (EIU) : Cueillir les étoiles.....	166
<i>Les états de conscience modifiés</i>	167
<i>Isolement prolongé</i>	168
<i>Marches prolongées, pèlerinages</i>	169
<i>Course, sport d'endurance</i>	170
<i>Écouter sa petite voix intérieure</i>	170
<i>Des techniques de Qi Gong</i>	172
« <i>Faire venir le Dragon céleste</i> »	173
Les techniques transversales.....	175
<i>Le retour à la nature, quitter la peur et prendre le temps.....</i>	175
<i>L'ego et le discernement alimentaire</i>	178
<i>La méditation</i>	179
<i>La pratique des arts énergétiques</i>	186
<i>Le jeu de « L'empire du sens »</i>	189

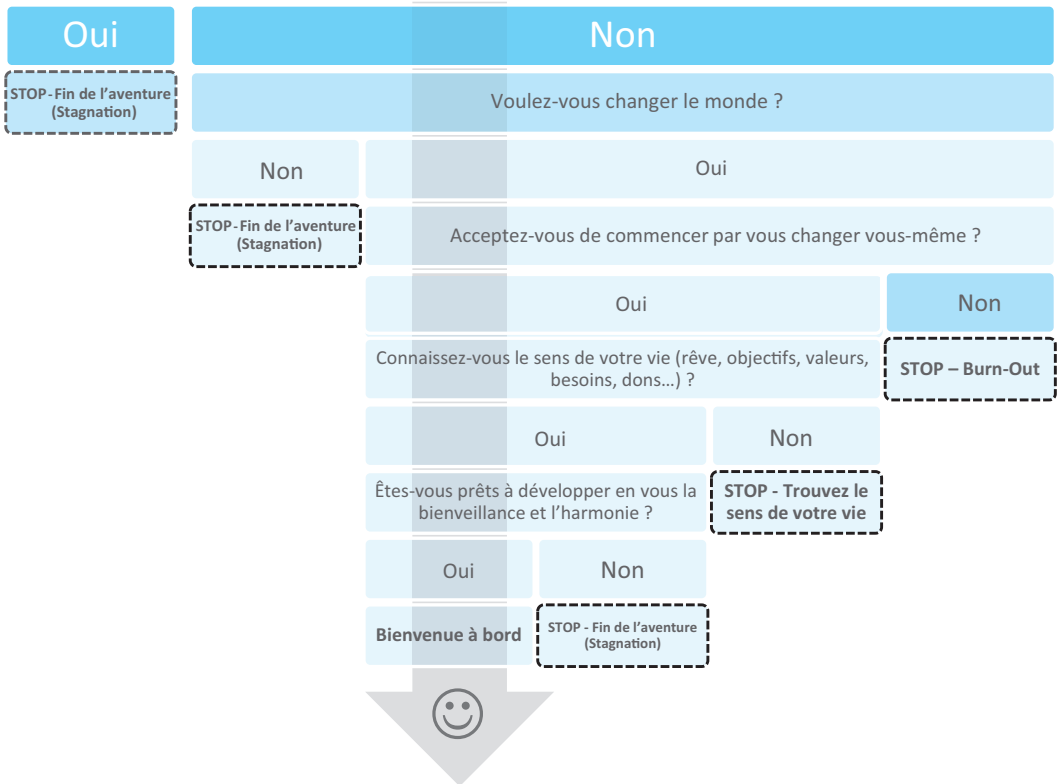
Partie 3 :

Double JE : le dialogue des deux ego

Double JE : le dialogue des deux ego.....	194
Arrêt de JE : E(GO)pilogue	207
Quelques auteurs cités dans Mon EGO, ce héros.....	211
Ego-lexique	215
Contacter ou suivre l'auteur	223

Le logigramme du changement du monde

Le monde dans lequel vous vivez vous convient-il ?



L'aventure commence

Anti JE : Préambule

Certains courants de pensée veulent tuer mon ego, mon ego à moi, ma patrie intime, mon continent de vie. Le jeter au tout-à-l'ego. Haut comme trois lettres, c'est pourtant lui qui m'aide à avancer depuis que je suis tout petit. Un auteur d'origine orientale, que mon ego m'interdit de citer pour éviter de lui faire de la publicité, déclare que le pouvoir de l'ego se borne à contrôler, à prédire et à défendre et plus loin, que l'ego n'offre aucune possibilité d'épanouissement. Il est volonté de maîtrise sans amour. Un autre écrivain de là-bas m'indique que l'ego n'est qu'une ombre, une obsession et une illusion. L'Inde m'a tué.

Ces courants orientalistes et egocidaires m'expliquent encore que la liberté naît du bannissement de son ego et qu'il me faut l'éliminer après force méditations et mortifications intérieures. Ces mouvements egoraphobes tentent d'insinuer la culpabilité dans mon être-té consciente et inconsciente en rendant la colonne vertébrale et mon axe de vie responsables des maux de mon existence, de nos sociétés et de notre environnement. Pas moins. L'ego est né méchant, sous le regard torve et malveillant des sorcières qui se sont penchées sur son berceau. Mauvais jusqu'à la racine, il démarre les verbes « égosiller », « égorger » ou donne son nom à une scie « égoïne » supposée trancher et couper ce qui doit l'être. Ego, *no go*.

Tout cela tourne dans ma tête et me torture. Faut-il jeter l'ego avec l'eau du bambin qui est le père de l'homme ? Qu'est-ce que l'ego ? Est-ce moi ou pas seulement moi ? Est-il bon ou mauvais ? Comment soigner son ego et signer la paix des braves avec lui ? Comment en faire une force ? S'appuyer sur son énergie maligne pour contribuer à son bonheur et passer au niveau supérieur du jeu de la vie ?

Mon EGO, ce héros

Existe-t-il un ou plusieurs ego ? Comment mieux les connaître ? Que deviennent nos ego lorsqu'ils sont agglomérés ? Comment fonctionnent deux ego qui se parlent ? Peut-on continuer à vivre après avoir tué l'ego ? Et d'abord, peut-on fonctionner sans ego ?

Ces questions me taraudent depuis longtemps, à l'image d'un personnage lovecraftien. Un ami me dit un jour à table que sa femme lui reproche son égoïsme, mais que lui-même ne saurait trop définir ce qu'est l'ego et que ma foi, le saurait-il, il ne saurait trop comment s'y prendre. Bref, je prends prétexte de cette synchronicité pour relever le gant et tenter de l'aider dans son questionnement existentiel, par ailleurs de nature à améliorer les relations conjugales qu'il entretient avec son épouse, ce qui n'est pas le moindre des services à lui rendre.

J'ai donc décidé de m'entretenir avec Lui, mon Ego, de me couvrir le chef d'un casque lourd et de descendre dans les noires profondeurs de mon être. Une confrontation d'homme à ego, à poings nus, simplement vêtu des arguments de celui qui pense et veut avoir raison ; une négociation sans haine mais virile que je serais tenté d'appeler une « egociation ». Dans l'arène circulaire de moi-même, j'ai à la vérité envie de lui faire goûter le sable et de lui enseigner l'amertume de la faiblesse, de l'abandon, de l'abdication, de la défaite, de le faire passer sous le joug des vaincus à la manière de Vercingétorix aux pieds de César. J'ai envie de réussir là où Luke Skywalker (dans *La Guerre des étoiles*) a échoué, dans le combat qu'il a livré dans la grotte de l'initiation, sous le regard bienveillant de Maître Yoda.

J'ai envie de coucher la sagesse révélée sur ces pages afin de discerner le faux du vrai et de m'ouvrir à une forme de clarté intérieure susceptible de m'aider à avancer et tenter de faire avancer ceux qui auront la bonne idée de lire ces lignes.

Anti JE : Préambule

Mon ego me parle déjà et me dit : « Si tu veux être lu, fais court et distrayant. » Ai-je envie de l'écouter ? La lutte n'ayant pas encore commencé, j'ai tendance à lui donner raison pour l'instant, même si je décide ici qu'il n'en sera pas toujours ainsi. Le beau jeu martial ne consiste-t-il à donner à l'adversaire la primeur de la première attaque ? Messieurs les Anglais, tirez les premiers. Le panache, toujours.

Et l'ego ?...

Dessus.

* * *

Partie 1

Règles du JE

Qu'est-ce que l'ego ?

*L'ego est un Je de construction.
La construction de nous-mêmes.*

I. Définition : Qu'est-ce que l'ego ?

Ego, doux ego, qui es-tu véritablement, toi qui habites en moi-même et qui me fais payer le loyer de la souffrance ? Si je dois te faire disparaître, autant que je me renseigne sur les mœurs et habitudes de la victime.

On va commencer facile. L'encyclopédie en ligne Wikipédia me dit que tu es...

... un substantif tiré du pronom personnel grec ἐγώ (« je/moi »). Tu désignes généralement la représentation et la conscience que l'on a de soi-même. Il est tantôt considéré comme le fondement de la personnalité (notamment en psychologie) ou comme une entrave à notre développement personnel (notamment en spiritualité).

L'ego serait, selon certains auteurs, l'équivalent psychologique de la conscience, au sens philosophique. Mais à la réflexion, un ego est un je, au sens cartésien : un je qui perçoit des informations, les traite ou en exprime. Ce qui peut nous amener à dire, dans une conception platonicienne de la conscience de soi, que l'ego est un je sans la conscience. On parle d'alter ego pour faire référence à cette entité qui compose l'autre, mais qui est semblable au moi.

Pour un certain nombre de courants spirituels, l'ego est la représentation fautive qu'un individu se fait de lui-même. Cette représentation fait écran à la vraie nature de l'homme. Certains auteurs parlent de l'ego comme d'une fausse personnalité constituée de souvenirs et d'expériences. La confusion entre l'ego/« fausse personnalité » et sa vraie nature produit une illusion qui prive ceux qui en sont prisonniers d'une vraie liberté et les enchaîne à des schémas de souffrance (égoïsme, orgueil, vanité, amour-propre, « perception erronée du monde »). Dans cette conception, une personne libérée de son ego connaît l'éveil spirituel. Les méthodes pour se libérer de l'emprise de l'ego sont diverses et chaque école spirituelle a plus ou moins la sienne. Dans le champ de la spiritualité moderne et du transpersonnel, l'ego est souvent utilisé en distinction du Soi (le moi supérieur).

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

On a déjà matière à réfléchir. Si l'on comprend bien, l'ego est à la base même de notre personnalité, c'est lui qui permet de percevoir les informations en provenance de soi-même ou de son environnement, mais nos perceptions peuvent être trompeuses, abusives et corrompues. On pressent que certains auteurs spiritualistes voudraient nous faire opposer ego et éveil spirituel, autrement dit renoncer à notre personnalité propre pour pouvoir évoluer sur le plan de la conscience, vers ce qu'ils appellent le *moi supérieur* ou le *Soi*. Gardons cette dimension pour plus tard.

Il apparaît également en toute clarté que l'ego porte une connotation péjorative qui vient entraver l'évolution de l'individu ou sa relation aux autres via de ce qui est fréquemment appelé l'« égoïsme » ou l'« égotisme ». Alors, posons-nous quelques questions :

- L'ego n'est-il que négatif ?
- N'existe-t-il qu'un seul ego ?
- Est-il évolutif ?
- Peut-on sublimer, métamorphoser son ego, y prendre appui pour le transformer en « bâton de vie », en outil permettant d'avancer sur le chemin de son existence et du bonheur terrestre ?
- Peut-il nous aider à réussir notre vie et à transformer le monde qui nous entoure ?
- Peut-on renoncer à ce qui fonde notre personnalité, notre capacité de création terrestre ? Peut-on vivre sans ego comme certains vivent sans appendice ou sans rate ?

La vie nous a appris à nous méfier des oppositions faciles et spécieuses, des dualités commodes et d'apparence, de l'étiquetage paresseux des choses et des êtres. Si l'on devait partir en Chine, **l'ego ne serait-il pas dans le yin de la spiritualité et la spiritualité dans le yang de l'ego ?** Bipolarité plutôt que dualité, complémentarité plutôt qu'affrontement stérile. C'est la voie que mon ego me demande d'explorer pour lui rendre justice avant de lui faire rendre gorge.

Lampe frontale sans corde de rappel. C'est parti.

L'ego est ce qui nous définit

Partons d'une définition personnelle. Au-delà du corps, l'ego est ce **qui nous définit sur ce plan terrestre à nos yeux et à ceux que nous côtoyons**. C'est également **le filtre par lequel nous observons le monde** qui nous entoure. À la fois personnalité (avec ses « qualités » ou « défauts » apparents), mémoire consciente ou inconsciente, pulsions, envies, dons, goûts, besoins, rêves, interprétations de la réalité... l'ego agrège et incarne tout cela à la fois. C'est lui qui fonde notre subjectivité. C'est cette **force de détermination qui veut vivre et qui permet de se définir, de se représenter** à ses propres yeux comme aux yeux des autres, **de s'incarner, de s'enraciner**, de rendre la vie possible sur ce plan d'existence et **de créer**. Comme l'a joliment écrit Blaise Cendrars, « sans l'appui de l'égoïsme, l'animal humain ne se serait jamais développé. L'égoïsme est la liane après laquelle les hommes se sont hissés hors des marais croupissants pour sortir de la jungle ».

À la croisée de forces de construction et de destruction, l'ego est une ancre, **une ancre qui nous relie à notre réalité terrestre**, à la planète et au territoire des hommes. Enlevons l'ego et nous nous élevons comme une montgolfière dans les sphères de l'immatérialité, de la psychopathologie, nous n'existons plus ici. Par choix, nous pouvons accéder aux champs subtils de la décorporation et des expériences parapsychiques ; si c'est inconscient et subi, nous n'occupons plus notre propre maison de vie, nous tournons autour sans pouvoir y entrer. Les asiles sont remplis d'hommes et de femmes que leur ego a quittés.

Précisément, si l'ego était une maison, elle aurait naturellement plusieurs faces. La face orientée vers le soleil et celle à l'inverse qui reste la plupart du temps à l'ombre. L'adret et l'ubac de la montagne, le yin et le yang, le jour et la nuit, principe d'alternance et d'engendrement mutuel propre et générateur de la vie. L'ego ne fait pas exception à ce principe nycthémeral.

De même, si l'on retient que l'ego est une ancre, il peut se transformer en boulet si les forces de séparation qui résident et tempêtent à l'intérieur de la maison sont dominantes par rapport à celles qui nous réunissent

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

(à nous-mêmes, à l'autre, au monde) et qui représentent la partie la plus juste de notre être. Basées sur la volonté de contrôler, de dominer ou de protéger, ces forces d'entropie sont autant de vents contraires qui nous empêchent d'avancer vers nous-mêmes et vers l'autre sur notre chemin de vie.

En fait, et pour le dire tout de suite, **le grand handicap de l'ego, c'est qu'il est trouillard**. Pour paraphraser Alexandre Dumas à propos de l'argent, on pourrait dire que c'est un bon serviteur (instinct de vie et envie d'avancer, capacité d'analyse, créativité, volonté d'atteindre ses objectifs, affirmation de sa personnalité, humour...) mais un mauvais maître, car connecté à l'émotion de la peur (nos blessures, nos mémoires conscientes et inconscientes) et à ses émotions cousines (la colère, l'abattement, l'impatience...), à la norme sociale, au passé, au futur, au doute et au repli, au contrôle, à la frustration et à l'envie, à la culpabilité, à l'opposition et à la séparation de ce qui vit sur terre.

En plus de vivre dans la peur (de perdre, de mourir, d'être abandonné...), **notre ego pétochard souffre d'un autre trouble, celui de ne pas savoir où il va** ; et comme on dit : on craint souvent ce que l'on ignore. Donc, s'il pétoche, c'est parce qu'il ne sait pas où il va, que nous naissons sans connaître le plan de vol. Lacan a pu le dire : « L'ego est frustration, non d'un désir du sujet mais d'un objet. » En l'absence de sens et vrillé par la peur, comme à l'époque médiévale, il croit encore que le Soleil tourne autour de la Terre et qu'il est le centre du monde. Se préserver, garder ses arrières pour assurer sa survie d'abord, après, on verra. Les autres ne doivent pas me faire chuter, je dois gagner le maximum d'argent (le gibier) pour ne pas mourir de faim ou de froid, la jungle et la nature sont à mon service pour me maintenir en vie et tant pis si je mets le feu à la forêt puisque ma survie en dépend. Scénario niveau 1, apprentissage infantile basique mais logique pour celui qui vit le film et à qui l'on n'a pas confié de rôle précis.

La vie me fait finalement penser à cette jungle en apparence menaçante, peuplée d'amnésiques qui tremblent de peur à défaut de savoir où aller. Craignant de se faire agresser à tout moment,

Mon EGO, ce héros

ils ne comptent que sur leurs instincts de survie et leur cerveau reptilien pour s'en sortir. Ils oublient de se poser, d'aller consulter les vieux sages de la forêt, d'interroger leurs petits camarades de jeu pour connaître les compétences de chacun et se fixer un objectif commun. Une bonne idée de série TV¹. Tous de bons gars (et de bonnes filles), l'état d'amnésie générale et d'angoisse dans lequel ils se trouvent explique seul leur comportement rétrograde et animalisant. Sans possibilité de faire apparaître le meilleur d'eux-mêmes, ils seront bloqués dans cette jungle tant qu'ils ne parviendront pas à tempérer leurs craintes et à se trouver un objectif de groupe.

Ainsi, et sans souscrire à l'opinion péjorative couramment répandue qui ne retient que « le boulet », on pourrait considérer **l'ego comme le gardien du temple et du territoire terrestres, le cerbère de notre plan de vie** avec ses lois, ses règles et ses exigences. Avec son ami le libre arbitre, c'est à lui que revient la préservation de notre intégrité physique, émotionnelle et psychique, qui détermine le soin à apporter à la relation à soi mais également aux autres et au monde (l'environnement, la faune, la flore...) **à la hauteur de ce qu'il en a compris**. Il n'a pas la feuille de route et il tremble de tout son être, mais il fait de son mieux avec l'équipement qui lui a été remis au début de l'aventure et de sa naissance, notamment le sac à dos (avec les mémoires bien installées au fond, le drapeau de sa personnalité cousu en grand sur le revers du rabat) et son instinct de survie.

On commence alors à prendre conscience que **la connaissance est un excellent moyen de vaincre sa peur** et que l'ego ne fait pas exception à cette règle. Comme pour les champignons, mieux on les connaît et moins on a peur de les manger. Mieux on sait qui on est, plus se préciseront les contours de la direction à donner à son existence et plus s'atténuera la crainte d'avancer, de partager et de s'ouvrir, plus grande sera notre capacité à sortir de notre cerveau reptilien pour épanouir

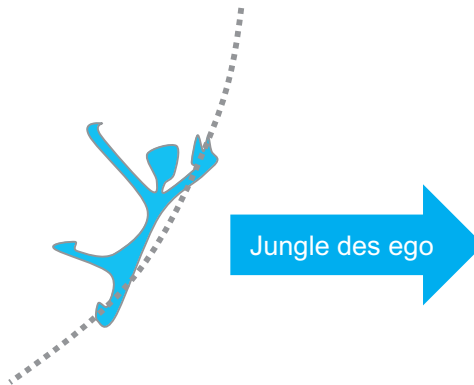
¹ Étonnamment, la série TV *Lost* rassemble les mêmes ingrédients : jungle et environnement végétal anxigène, peur, méconnaissance les uns des autres et tromperie des apparences, absence d'objectif commun... Un nombre important de films utilisent aujourd'hui les mêmes ficelles scénaristiques et dystopiques : *Labyrinthe*, *Hunger Games*, *Divergente*...

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

les capacités émotionnelles de notre cerveau limbique (la relation à l'autre) et psychiques de notre néocortex (la rationalité, l'intellect...). Si l'objectif est d'atteindre la colline avant la nuit pour aller y chercher de l'eau ou du secours, on oubliera plus facilement la douleur de ses ampoules aux pieds ou le risque de se faire mordre par un serpent-minute.

De fait, on l'a compris, **la partie ne pourra pas se jouer sans le sens**. Le sens donnera les jalons et atténuera la peur. Le JE de l'ego dépend étroitement du jeu de la vie et de ses règles, dont le sens fait partie. En bon serviteur, il a besoin d'une mission, d'un phare pour le guider et orienter sa formidable énergie sous peine de devenir craintif, mesquin et belliqueux.

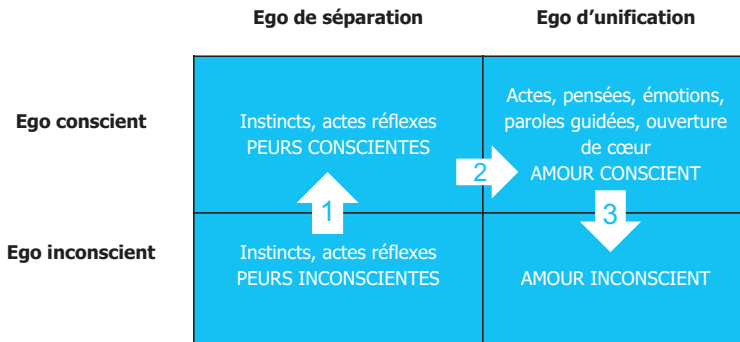
En tout cas, tout cela donne bigrement envie d'entrer dans la jungle pour tenter de conseiller la troupe des ego qui transpirent abondamment dans cet enfer moite et végétal, et de les aider à gagner leur ticket de sortie, vers la canopée de leur libération.



* * *

VII. Dynamique de JE : le cheminement de l'ego dans le temps

On y a déjà fait allusion, mais il est bon d'y revenir. On a parlé des principaux concepts constitutifs de l'ego, sa composante éclairée ou assombrie, sa réalité d'unification ou de séparation. Si l'on devait raisonner de manière dynamique et transformer notre ego en variable d'évolution de nos vies, le chemin de guérison prendrait la forme suivante :



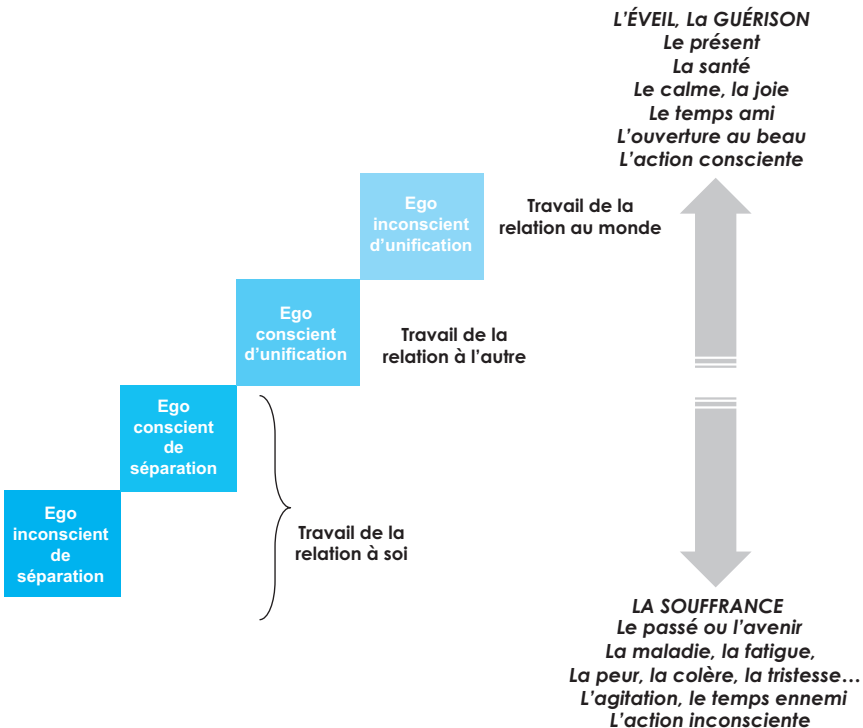
Le chemin de guérison

En reformulant ce qui précède et en adaptant le carré de l'ego, le travail d'évolution consiste ici à **transformer les peurs inconscientes en peurs conscientes** (ce qui suppose d'accepter de les chercher et accepter de les affronter), puis à **métamorphoser les peurs conscientes en amour conscient** pour enfin **sublimier l'amour conscient en amour inconscient**, celui qui ne demande plus d'effort, que l'on se contente d'incarner et dont le Christ de l'Évangile est l'avatar le plus abouti et le plus exemplaire.

Mon EGO, ce héros

Sur le papier, tout est simple. La mise en œuvre demande beaucoup de tâtonnements, de discernement et de persévérance. Comme aux échecs, la règle est élémentaire, mais il faut ensuite des années pour devenir seulement un joueur « correct ».

Si on déroulait le carré de l'ego sous la forme d'un escalier, une autre représentation de ce cheminement pourrait être la suivante :



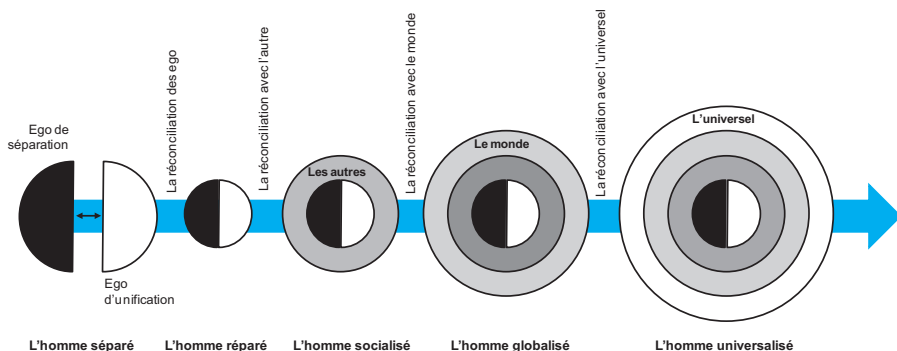
Ce schéma met en évidence le cheminement séquentiel de notre évolution. À l'image des marches d'un escalier, on commence par travailler sur soi pour être en résonance avec les autres et pacifier la relation, pour finalement se mettre dans la vibration du monde et de son environnement. Difficile en effet d'œuvrer pour la paix dans le monde si notre intériorité est un champ de bataille. La culture orientale appellerait cette démarche les « trois pacifications » (à soi, aux autres, au monde).

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

Principe ternaire classique en Orient comme en Occident, on comprend bien que la paix intérieure suppose des étapes intermédiaires dont la première (la pacification à soi) n'est pas la moindre. La pacification à soi suppose de travailler le plan corporel (santé, hygiène de vie, alimentation, repos, souplesse du corps...), le plan émotionnel (gérer sa colère, ses peurs, sa mélancolie chronique...), le plan psychique (l'humilité, la patience, le sommeil, le sens à donner à sa vie...), le plan énergétique et parapsychique ou spirituel (l'intuition, le ressenti, la vibration de la vie, le principe de l'unité).

Au bout du chemin, ce que l'on appelle communément le bonheur terrestre : la santé, le présent, le calme, le goût, la conscience et la joie de vivre, l'ouverture au beau, ici et maintenant dans le sens de ce que l'on est et de ce que l'on devient, une forme de conscience universelle. **Plus nous serons dans une disposition d'esprit d'unité et de lâcher-prise, plus nous serons dans cet état de joie et de réalisation intérieures.** À l'inverse, plus nous serons dans une relation de séparation à soi, aux autres (si tu n'es pas avec moi tu es contre moi, gestion de ses émotions...), et au monde (la nature, le temps), plus nous serons soumis à un contexte pathogène qui pourra un jour ou l'autre nous atteindre, par la maladie notamment.

Toujours dans l'idée de faire comprendre par l'image, j'ai tenté de représenter notre cheminement de vie et la pacification de nos ego par un parcours intitulé « Les 4 réconciliations » :



Les 4 réconciliations

Mon EGO, ce héros

Les points essentiels à retenir sont les suivants :

- **la réconciliation des ego** démarre par la prise de conscience des forces de séparation tapies en nous et de notre besoin d'évolution. On recherche alors la clarté intérieure, nous savons qui nous sommes et où nous voulons aller. C'est la première réconciliation, celle de nos ego ;
- **la 2^e réconciliation (avec l'autre)** porte sur le souhait de partager ses dons avec ceux qui nous entourent. Cette réconciliation développe également la bienveillance et une volonté d'utilité vis-à-vis de ses semblables, ceux qui nous ressemblent et ceux qui sont différents, utilité même à l'endroit de ceux qui nous semblent hostiles ;
- **la 3^e réconciliation (avec le monde)** nous donne le sentiment d'appartenir à la planète, d'être une entité interdépendante et agissante de l'écosystème planétaire. Cette réconciliation nous ouvre à la beauté de la nature et nous donne envie de nous impliquer dans sa préservation (engagement environnemental, protection de la biodiversité...). Elle débouche sur la tolérance et l'envie de connaître les peuples du monde. Elle cherche à « ralentir » le temps ;
- **la dernière réconciliation** est de nature **spirituelle**. Après l'horizontalité des trois premières réconciliations vient celle de se reconnecter à la verticalité de l'universel, si souvent contestée dans nos sociétés, mais qui sommeille au plus profond de nous. Elle nous invite à nous ouvrir sur les champs plus subtils de l'intuition, de l'énergétique et de l'universalité (temps, espace, unité...).

Ces « 4 réconciliations » sont généralement (mais pas systématiquement) chronologiques. Point également important : ces réconciliations sont relativement étanches entre elles. Ainsi, un état de conscience modifié, par exemple, peut nous réconcilier provisoirement avec l'universel sans qu'on ait tellement avancé dans sa réconciliation avec les autres. On peut corollairement en déduire les inférences suivantes :

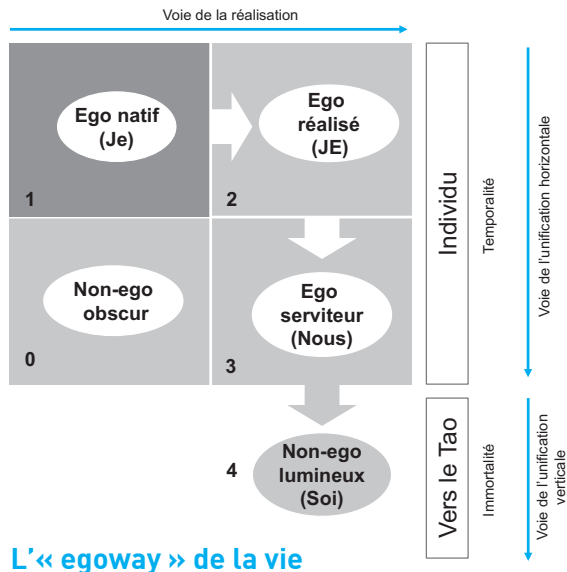
- on est peu en mesure de se réconcilier avec les autres tant qu'on ne s'est pas réconcilié avec soi-même (mandat céleste, identification des peurs, des points forts de son équation personnelle).
La 1^{re} réconciliation est généralement antérieure à la 2^e ;
- chercher à se réconcilier avec les autres avant de se réconcilier avec soi-même peut s'apparenter à un déni de soi ou une auto-trahison qui mènera à terme à une fatigue chronique ou à un burn-out ;

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

- **la réconciliation avec soi-même est souvent la plus longue. La réconciliation avec les autres est souvent la plus dure ;**
- la réconciliation avec le monde est souvent assez proche de la réconciliation avec les autres ;
- la réconciliation avec l'universel n'est pas recherchée par tous. Elle est pourtant indispensable à la complétude de tous ceux qui ressentent une vacuité existentielle intérieure.

La séparation n'est pas une fatalité. C'est au contraire ce qu'on est venu guérir dans notre vie présente et ce qui fonde notre vocation véritable sur cette planète.

Ainsi, et on le comprend aisément, au gré de nos réconciliations successives, la vibration et la nature de notre ego évoluent, se raffinent, se patinent, se « culottent », dit-on pour les pipes, s'expansent et s'amplifient. Ce cheminement de l'ego dans les méandres de la vie, on pourrait l'appeler l'« egoway » pour faire british. On pourrait le représenter sous la forme d'un « U » inversé en réutilisant notre carré de l'ego (décidément bien utile), chaque jalon du raffinement de l'ego représentant une étape de notre évolution intérieure :



Mon EGO, ce héros

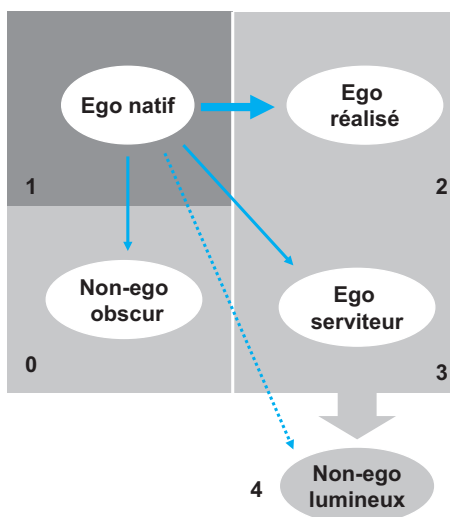
1. On y retrouve tout d'abord notre « **ego natif** ». C'est l'ego mal dégrossi, celui qui n'a pas encore travaillé sur lui-même. C'est le caillou terreux qu'on trouve au fond de sa grotte avant le travail du joaillier du cœur. C'est un petit « moi » qui opte souvent pour la séparation, la solution du repli et encore fortement sous l'emprise de la peur. L'image mathématique est le point (statique), la dimension 1.
2. Une fois que notre ego natif prend conscience de son besoin d'évoluer, il cherche à savoir qui il est et où aller. Une fois que la clarté intérieure est atteinte et que sa capacité de contrôle suit à peu près, il devient un **ego réalisé**. L'emprise des peurs est moins forte puisqu'elles ont tendance à rester en arrière. La lumière de la mission l'emporte sur l'ombre des mémoires. C'est la voie de la réalisation. Le petit « je » est devenu le grand « JE ». L'image mathématique de cet ego est la sphère, de diamètre plus ou moins variable selon l'intensité de sa mission de vie. C'est la dimension 3 précédant paradoxalement la dimension 2 de la prochaine évolution.
3. Une fois notre ego réalisé, il prendra conscience que sa mission de vie passe indissolublement par l'épanouissement des autres, de l'environnement, de la chose publique. Il décide alors en conscience de mettre ses dons et son axe au service du plus grand nombre et devient alors un **ego serviteur**. Le « JE » est devenu le « Nous ». C'est la voie de l'unification horizontale. L'image mathématique est ici la dimension 2, la droite qui relie les deux points ou les deux sphères.
4. Une fois son horizontalité accomplie, notre ego voudra peut-être rechercher la totalité et retrouver le principe universel qui donne le sens supérieur à son existence. L'ego devient alors un **non-ego lumineux** ou un **ego sublimé** (et sublime), s'éloignant de l'incarnation si la connexion devait devenir durable (les ermites méditants, par exemple). On quitte le carré de l'individu pour rejoindre l'univers de la totalité, le Tao. C'est la voie de l'unification verticale. Le « Nous » devient un « Soi » universel. L'image mathématique ou topologique associée pourrait être un « non-point », un ruban de Möbius, une lemniscate, un multivers de dimension n , une représentation d'absolu.

Règles du JE - Qu'est-ce que l'ego ?

On ne parlera pas volontairement du **non-ego obscur**, la dimension 0 de l'être qui a renoncé à exister et dont la décision de retrait ne lui permet plus de démarrer l'aventure de la vie et de son évolution dynamique. Englué dans ses peurs conscientes et inconscientes, il attend en général la main secourable qui lui redonnera le goût de vivre et de basculer, peut-être d'un seul coup, du côté de l'ego réalisé ou de l'ego serviteur (voire de l'ego sublimé).

Les choix offerts à l'ego natif :

L'aventure démarrant pour la plupart d'entre nous en case 1, notre ego natif a d'abord vocation à devenir un ego réalisé en répondant à la question du sens à donner à sa vie et de nos attributs personnels pour y parvenir (la clarté évoquée précédemment). C'est le choix dominant de l'espèce humaine (flèche verte la plus large dans le schéma ci-contre) et qui se dissimule derrière le très classique « le but de la vie est d'être heureux ».



Évidemment, des itinéraires atypiques peuvent exister comme celui de vouloir directement accéder au statut d'ego serviteur sans passer par le stade de la réalisation de son ego propre, désirer aider son prochain avant de savoir précisément qui nous sommes et si c'est véritablement la mission qui nous correspond. À défaut de savoir précisément ce qu'il en est, ce type de personnalité cherche à exister par et pour les autres au détriment de leur propre existence. On retrouve ce type de profils principalement dans le monde médical, dans de nombreuses ONG et associations caritatives ou humanitaires. Il s'ensuit généralement

Mon EGO, ce héros

au mieux un épuisement physique, au pire un burn-out. Respecter l'autre sans se respecter soi-même n'est pas une marque de respect. Être honnête à l'autre en se trahissant soi-même ne peut être une issue d'existence durable. Le bonheur de l'autre n'a pas vocation à transiter par son malheur personnel. Le passage par la phase de l'ego réalisé est un préalable à l'ego serviteur.

Abandonné des siens ou par son employeur, méprisé par les autres, trahi par son corps ou sa volonté, le non-ego obscur est une voie toujours possible pour notre ego natif, qui peut être temporaire ou fatale⁵⁵. Le célèbre animateur radio américain et auteur du best-seller mondial *Conversations avec Dieu*, Neale Donald Walsch, est ainsi devenu SDF pendant un an. Fort heureusement, il a su rebondir, de la plus belle manière qui soit, en se connectant à la Source et en accédant directement (mais pas forcément définitivement) au statut de son non-ego lumineux. Ainsi, et de manière rarissime, via un état de conscience modifié, une expérience de mort imminente ou après un choc émotionnel, l'ego natif peut basculer brutalement vers le non-ego lumineux (la flèche en pointillé sur le schéma) ou vers l'ego serviteur sans passer par l'étape de l'ego réalisé. En 1986, le film de Roland Joffé *La Mission* raconte une telle histoire.

55 La réalité peut se complexifier avec un ego réalisé (je sais qui je suis et où je vais) dans la vie extra-professionnelle et un non-ego obscur au bureau, par exemple. On connaît tous ces collaborateurs quasiment invisibles la semaine et qui s'éclatent le week-end ou qui s'engagent parallèlement et résolument dans la vie sportive ou associative.