



## « Mon ego, ce héros

Lu pour vous de Laurent Chateau ([Dangles](#))

Ex-manager, Laurent Chateau s'est reconverti dans la méditation. Trois axes pour une réconciliation avec l'ego.

### 1. De l'harmonie

« *Guerre et conflictualité ne sont pas une fatalité* », insiste l'auteur. La bienveillance, la coopération font du bien à l'ego. L'histoire l'a montré, oeuvrer pour le bien commun est bénéfique à chacun.

### 2. De la constance

Etre en accord avec son ego prend du temps. Le plus long, c'est la pacification avec soi. Vient ensuite l'autre et le monde. C'est un chemin de vie à suivre.

### 3. Et pas d'individualisme

Pour l'auteur, nous sommes dans une société d'« *egonomie* », plus proche de la solitude que du partage (et pourtant, dieu sait si on nous parle de « collaboratif » !). C'est à chacun, à son échelle, de faire évoluer son ego, avant que « nos dirigeants » ne prennent le pas.