

L'égo

**Rappel de la définition du Petit Larousse** : 1 : Philosophie : sujet conscient et pensant. 2 : Psychanalyse : le Moi (Moi conditionné, Moi naturel).

L'égo est la partie construite de notre personnalité. Nos expériences, nos blessures, nos souffrances – et aussi nos plaisirs, nos joies, construisent notre personnalité au fil des années.

On peut associer l'égo au pôle négatif d'une personnalité. Le pôle positif étant le Moi naturel.

**L'égo, c'est l'idée que l'on se fait de qui l'on est.** Nous nous identifions à notre mental et à nos émotions.

Il est composé de :

- Notre mental conditionné,
- Nos émotions conscientes et inconscientes.

Ces deux vastes domaines donnent souvent naissance au **corps de souffrance**.

**Le besoin** est la force cachée motivant l'égo à agir.

L'égo a aussi son utilité.

## Le mental conditionné

La construction du mental conditionné se fait par notre éducation, notre culture, nos religions et nos expériences.

Tout cela crée des  **croyances**  pour tous les domaines de la vie et  **à tous les sujets** . Ces croyances, pour la plupart sont inconscientes. Elles fondent le socle de notre personnalité construite.

C'est en fonction de nos croyances que nous agissons/réagissons.

## Les émotions

Dans la plupart des cas, nos émotions naissent au point de rencontre du corps au mental.

D'autre part, lorsque, étant enfants, nos parents ou ceux qui ont joué ce rôle, ne nous ont pas permis d'exprimer librement nos émotions :

- « Arrête de pleurer ! »,
- « Pas de bruit à table ! », même pour des rires,
- « Va dans ta chambre ! » lorsque nous piquions une colère,
- « Tais-toi ! » lorsque nous exprimions un désaccord,
- « Arrête ta comédie ! » ou « Ce n'est rien ! » lorsque nous avons peur du noir ou autre peur...

Ou dans certains cas plus graves, les coups tombaient, les abus et menaces en tous genres, le petit enfant impuissant que nous étions, démuni, a refoulé puis a fini par se couper de ses émotions pour se protéger, pour survivre et être aimé ou à l'inverse il développe une hyper-sensibilité qui devient ingérable.

## Le corps de souffrance

Il n'y a pas besoin d'avoir été spécialement maltraité pour développer le corps de souffrance. **Le bébé a grandi et doit apprendre à respecter des règles, obéir etc. Il découvre donc la frustration.** Ce peut être le point de départ du corps de souffrance.

Le corps de souffrance est né de nos frustrations, nos douleurs plus ou moins fréquentes dans l'enfance, de nos blessures non guéries, non comprises et/ou non exprimées, de notre insatisfaction liée à de nombreux événements et de nombreuses situations.

Plus le mental ressasse les souvenirs douloureux ou diverses plaintes, plus le corps de souffrance s'amplifie.

Il se compose d'une partie mentale et d'une partie physiologique qui fonctionnent ensemble. On ne peut les dissocier :

### **La partie mentale** (une fois adulte) :

Les pensées moroses, la mélancolie, la rumination mentale, la critique négative systématique, juger sans arrêt, se plaindre, ne penser qu'au problème plutôt qu'à ses solutions, s'énerver pour une raison ou une autre, faire d'un grain de sable une montagne...

Tous ces fonctionnements font partie et entretiennent le corps de souffrance.

Si vous avez fait correctement le défi des sept jours, vous avez remarqué que lorsque vous n'autorisez pas les pensées négatives à s'installer dans votre esprit, c'est toute votre vie qui en bénéficie, y compris le bien-être dans le corps.

### La nourriture de l'esprit :

Notre cerveau ne fait aucune différence entre la réalité et le virtuel. Que vous soyez conscient(e) et que vous vous disiez « c'est un film » ou « non mais ça je le sais, ça ne change rien » etc. ne changera pas le fait que votre cerveau traite l'information comme réelle.

De nombreuses études portent là-dessus et les technologies d'imagerie cérébrale permettent de prouver cela.

Je vous laisse imaginer l'impact de la plupart des programmes télévisés, la plupart des romans policiers et autres histoires dramatiques, les infos, la radio... dont le corps de souffrance est gourmand !

## La partie physiologique :

### Les pensées :

24 heures sur 24, **le cerveau échange des milliards d'informations avec le corps**. Notre corps est composé d'en moyenne 100 mille milliards de cellules.

De ces échanges découlent la fabrication de neurotransmetteurs, d'hormones, de différents fluides (le sang, la lymphe, la bile et beaucoup d'autres) pour que l'équilibre soit maintenu.

C'est ainsi, par exemple, que notre corps fabrique l'adrénaline en cas d'émotions fortes ou lors d'activité physique intense, puis l'endorphine viendra nous apaiser physiquement et/ou mentalement.

Rappelez-vous : vous êtes unique. Et votre équilibre est relatif à vos habitudes installées depuis toujours. Habitudes d'agir, de manger, de parler, de penser etc. et vos émotions en découlent.

Si vous êtes habitué(e) à penser morose, mélancolie, critique, à ressasser... **vos cellules sont nourries d'une biochimie/bioénergie correspondantes depuis aussi longtemps que vous fonctionnez comme vous fonctionnez**. Pour la cellule (et vous êtes 100 mille milliards de cellules) le bien et le mal n'existe pas. Elle est.

Si votre corps ne reçoit pas sa nourriture habituelle, il enverra des signaux au cerveau pour réclamer son dû.

Et votre égo fera ce qu'il faut pour nourrir ce petit monde comme il se doit.

**Cesser de nourrir le corps de souffrance peut être comparé au sevrage d'une drogue. C'est pourquoi vous devez savoir que lorsque l'on entreprend un travail pour changer sa vie, il y a souvent une période temporaire où l'on a l'impression que les choses sont pires qu'avant !**

### La nourriture physique : votre alimentation

On ne répètera jamais assez combien nous sommes ce que nous mangeons. La qualité de notre nourriture est primordiale pour notre bien-être.

Faites l'expérience sur plusieurs jours de manger des produits locaux, frais et de saison et observez les conséquences. Vous serez agréablement surpris(e), autant physiquement que moralement.

Mais vous ne le saurez pas si vous ne le faites pas.

**La force cachée motivant l'égo à agir : le besoin !**

Besoin de posséder toujours plus,  
Besoin d'avoir raison,  
Besoin d'avoir le contrôle,  
Besoin de dominer, de conquérir,  
Besoin de se distinguer,  
Besoin d'être spécial,  
Besoin qu'on s'occupe de nous,  
Besoin d'avoir plus de pouvoir,  
Besoin de se comparer,  
Besoin d'opposition,  
Besoin de dualité,  
Besoin de division,  
Besoin d'avoir des ennemis,  
Besoin d'avoir des conflits...

Tous ces besoins sont souvent inconscients et très souvent liés à nos habitudes.

**Un exemple fort** : la petite fille battue, une fois adulte, cherchera inconsciemment des partenaires violents. Elle **croit** que la violence prouve l'amour en quelques sortes.

**Un exemple courant** : le modèle compétitif de notre éducation et nos conditionnements de société, nous incite à se comparer sans arrêt : beauté, poids, compétences, biens matériels...

**Autre exemple courant** : un homme ou une femme divorcé(e) ou séparé(e) refait sa vie avec une personne. Son ancienne relation était fondée sur le conflit perpétuel. Il ou elle cherchera invariablement et inconsciemment à créer le conflit dans sa nouvelle relation.

D'autres s'opposent systématiquement à ce qui est dit, même dans une simple conversation amicale, quitte à dire exactement la même chose, avec des mots différents. Ils jouent avec les mots, juste pour avoir raison ou pour s'opposer. Derrière il y a parfois un besoin de sentir qu'ils existent.

La liste des exemples et de leurs explications est infinie.

Être Soi-M'Aime

## L'utilité de l'égo

### La raison d'être de l'égo :

Conscientiser et utiliser notre intelligence émotionnelle, nos sentiments, nos intuitions, nos besoins, nos valeurs. L'égo est là pour veiller au respect de nos limites. Il sert notre Moi naturel, l'amène à la conscience, afin que nous prenions le meilleur chemin qui est le nôtre.

Rien ni personne ne sait mieux que votre corps, votre cœur, ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas.

L'égo est là pour que nous prenions et restions sur ce chemin et pour faire en sorte qu'il soit respecté par autrui et par soi-même.

Une fois adulte, les remparts de protection, les stratégies pour satisfaire notre personnalité construite autrefois par le bébé et l'enfant ne nous servent plus. Ils nous desservent. Toutefois, nous devons les identifier pour les supprimer.

En attendant, pour aller plus loin dans la compréhension de vos schèmes inconscients, je vous invite à vous procurer le livre de Lise Bourbeau « Les 5 blessures ».

 **SURVEILLEZ TOUJOURS VOS PENSEES ET VOS PAROLES.**