

## PODCAST 227

Date d'envoi : mardi 46 à 5 :00

Titre : Une histoire d'ego

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Une histoire d'ego »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 227<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui de notre ego, celui que l'on qualifie de tous les adjectifs mais que l'on a un mal fou à bien définir. Celui qu'on observe chez les autres mais jamais chez soi. « Il a trop d'ego ! ». On entend même dire comme un reproche que cette personne n'a pas d'ego. On entend rarement dire qu'on a un bel ego, avec un ton d'admiration.

Mais en réalité, l'ego n'est pas à diaboliser car dès l'enfance, la constitution de l'ego nous a permis de survivre. Notre ego s'est construit autour de nos souffrances et de nos peines. L'ego répond à notre besoin vital d'attention et il se disproportionne lorsque chez l'enfant le cerveau associe la performance à une récompense et à une reconnaissance. Ainsi apparait le sentiment d'insécurité affective, la peur de ne plus être aimé. Cette insécurité affective s'installe et dirige nos pensées et nos actions qui vont tout mettre en place pour éviter le rejet, conserver l'attention si importante pour notre survie. Cette attitude est nécessaire à l'enfant qui grandit et n'a pas la maturité pour relativiser chaque situation. Sans un réel travail personnel, le jeune, puis ensuite le moins jeune adulte, continue à vouloir être unique, le meilleur, le premier, performer en tout, cela uniquement pour apaiser cette vieille peur du rejet.

La société a fabriqué des êtres qui se sentent dans l'obligation de devenir aussi performants que les machines ultra sophistiquées qu'on a inventées et même plus. On doit le devenir pour garder son emploi, pour continuer à être reconnu. La peur est là tout le temps, la peur de ne pas être à la hauteur. Cette peur du rejet est une peur

primitive associée à l'adhésion au clan. Toutes ces peurs sont englobées dans ce que l'on appelle l'ego. L'ego est une usine à fabriquer des JE, des identités, c'est ce que nous dit Serge Marquis dans son dernier livre dont tu trouveras les références à la fin de ce mail. Et une fois le JE fabriqué, le cerveau met en place une mécanique bien huilée pour protéger cette identité. On fabrique des JE depuis notre enfance, chaque jour, et chacun devient l'objet d'une surveillance au cas où il y aurait un jugement, un blâme, une critique et paf on rentre dans un état d'inconfort qui se manifeste par de la lutte, de la fuite ou bien on reste tétanisé. C'est une réaction instinctive et instantanée.

Ce conflit nous apporte une souffrance inutile, nous fait perdre notre analyse et l'intelligence qui permettrait de faire émerger un dialogue à partir de 2 points de vue différents. Ainsi on ne chercherait plus à défendre l'ego, comme s'il s'agissait de notre survie, mais on créerait une ouverture par rapport au regard de l'autre avec la possibilité de cheminer ensemble. Cela permet une meilleure connaissance de soi, de l'autre, du monde et de l'univers.

Souvent le cerveau, soumis au stress chronique, ne fait plus la différence entre une menace à la survie et une menace de son ego. La chimie du stress s'active en mode lutte quand les attentes ne sont pas satisfaites. Cela bien sûr n'exclue pas les besoins, mais on doit observer et ramener notre attention au présent, relativiser la situation, ne pas prendre les choses personnellement. Avoir la tête prise par ces peurs qui nourrissent notre ego de manière disproportionnée, nous empêche de vivre pleinement, d'être là ici et maintenant. En découvrant ce qui ne vieillit jamais en nous, cette conscience divine, nous pouvons observer l'ego qui s'agite et l'apaiser avec un sourire calme et conscient pour pourvoir ouvrir l'espace relationnel et le dialogue.

Dans de nombreuses circonstances, il est pourtant important de tenir à faire valoir ses valeurs, nos valeurs éducatives par exemple avec nos enfants, des échanges entre collègues dans une équipe de travail. Une personne avec trop d'ego ne pourra apporter le meilleur au groupe à cause de son besoin de compétition qui bloque la créativité et les partages. Donc apaiser son ego c'est apaiser ses peurs pour faire apparaître l'amour de soi et s'ouvrir à la présence de l'autre, lâcher ses vieilles blessures pour enfin vivre pleinement.

[« Je » par Serge Marquis](#)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !