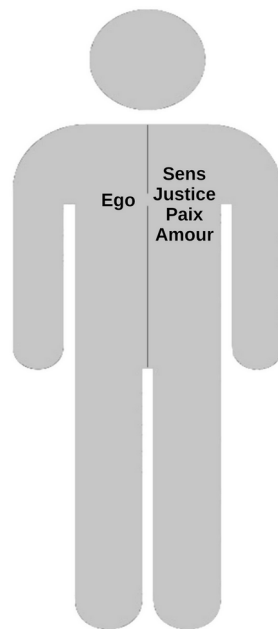


Se distancier de l'ego

Hobbes disait au 17^e siècle « L'homme est un loup pour l'homme » tandis que Rousseau affirmait un siècle plus tard « L'homme est bon par nature ». Quant à nous, nous pensons que l'humain porte en germe le pire et le meilleur, l'enjeu est de savoir lequel il cultive individuellement et socialement.

Nous, les humains, sommes porteurs d'une contradiction. Nous avons un ego qui nous pousse à l'égoïsme et l'orgueil, et aussi quatre exigences fondamentales (4EF) de sens, justice, paix et amour qui nous incitent à l'empathie et l'altruisme.



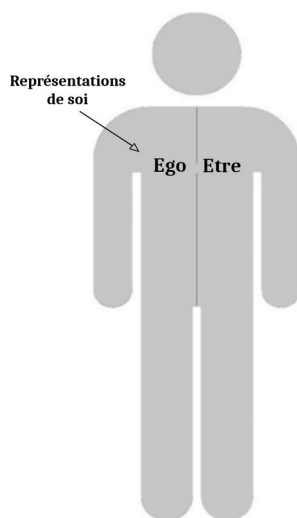
Ces quatre Exigences fondamentales (4EF) sont observables chez les très jeunes enfants. Dès qu'ils commencent à parler ils posent des questions, souvent très pertinentes, ils cherchent à comprendre le sens de ce qui se passe autour d'eux. Ils sont choqués par les injustices et posent des questions à ce sujet "Pourquoi il dort sur le trottoir le monsieur ?" Ils aiment les ambiances paisibles ; des enfants vivant dans un environnement tendu avec de nombreuses disputes cherchent des lieux de paix, par exemple chez des voisins accueillants, au contact de la nature ou de la solitude. Quant à l'exigence d'amour, à entendre au sens de l'amour d'autrui qui fonde l'empathie, ils la mettent en oeuvre lorsqu'ils tendent spontanément leur doudou à un enfant qui pleure. L'empathie est présente d'emblée chez les humains. Dans les maternités, à l'époque où les nouveaux-nés dormaient dans une nursery pour que les mamans se reposent après l'accouchement, le personnel savait que si l'un pleurait il fallait l'apaiser rapidement ou le sortir de la pièce pour ne pas que sa détresse se propage et fasse pleurer les autres. Nous sommes convaincus que les 4EF sont universelles.

L'ego, se construit dès la petite enfance lorsque le bébé commence à comprendre qu'il est une personne du fait que ses parents lui parlent, parlent de lui en le nommant et ont plaisir à le faire se reconnaître dans un miroir¹. Au début le bébé ne sait pas que c'est lui qu'il voit dans le miroir, c'est son parent qui le lui dit. Lui il sent qu'il est dans ses bras, mais comme il a

¹ Expérience précoce présentée par Jacques LACAN sous le nom de Stade du miroir.



une confiance absolue en sa parole il accepte l'idée d'être aussi dans le miroir. L'intériorisation de ces deux premières représentations de soi, par son prénom et son reflet dans le miroir, constituent l'embryon de son ego. L'enfant apprend très vite à se reconnaître aussi sur des photos. La représentation de soi par une image est une représentation très partielle. Nous sommes bien plus que notre image. Notre Être est constitué de ressentis physiques, émotionnels et de pensées qui ne se voient pas, et c'est dans notre Être que se logent nos 4EF de sens, justice, paix et amour.



Si au moment de la construction de l'ego du jeune enfant, ses parents accordent plus d'importance à son image qu'à lui même, il fait pareil. Il sur-investit son image, son apparence, et se décentre de son Être et de ses 4EF. À partir de là, son ego devient le prisme au travers lequel il voit tout et entend tout. S'il entend un compliment il se sent être quelqu'un de bien et s'il entend une critique il perd sa valeur, car il se sent impliqué entièrement dans les jugements des autres. Du fait qu'il se regarde lui-même inconsciemment à travers le prisme de son ego, nous disons qu'il est dans ce que nous appelons le *Trop d'ego*.



Le Trop d'ego déforme le Réel parce qu'il est associé à l'Imaginaire. Réel et Imaginaire, écrits avec des majuscules, sont deux concepts auxquels il faut ajouter le Symbolique². Le Réel est tout ce qui nous constitue et tout ce qui nous entoure. Pour l'appréhender nous utilisons des mots, qui peuvent être du registre Symbolique ou Imaginaire. Quand nous sommes dans le rapport Symbolique au langage, nous construisons une représentation du Réel qui s'appuie

² Réel – Symbolique – Imaginaire, concepts de J. Lacan que nous nous sommes appropriés..



sur des faits, mais quand nous sommes sous l'emprise de l'Imaginaire nous construisons une représentation de nous-mêmes qui est déconnectée des faits. C'est pourquoi le pion se voit roi et l'homme mûr se voit vieillard. Une représentation de soi Imaginaire ne fait que répondre aux désirs ou aux craintes de la personne, ce qui peut provoquer des complexes de supériorité ou d'infériorité.

Être dans le Trop d'ego perturbe la relation à soi-même ainsi que la relation aux autres car c'est source de tension, d'agressivité. Pour l'explicitier Jacques Lacan fait une analogie avec les animaux.



Les animaux, quand ils sont face à un adversaire, modifient leur apparence gonflant leur poil par exemple et montrant les dents. C'est parfois suffisant pour que l'un batte en retraite, mais cela peut aussi dégénérer en combat. Quoi qu'il en soit, il y a toujours un gagnant et un perdant. Chez les humains il y a un enjeu de cet ordre pour les personnes sont dans le Trop d'ego. Elles perçoivent l'autre comme un rival, et l'enjeu gagnant/perdant devient un enjeu narcissique de supériorité/infériorité.

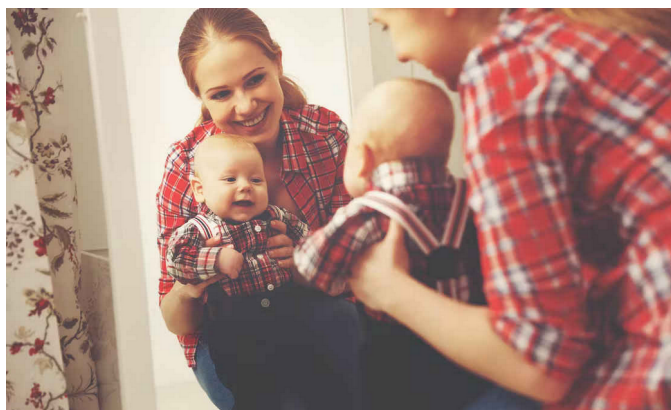


Regardez la femme de droite qui l'illustre. Elle a les sourcils froncés, les épaules redressées, elle est campée sur sa position. Du fait que la relation transite par son ego, sa bonne estime de soi dépend de l'issue du face à face. Elle doit en sortir gagnante et pour cela elle est prête à faire preuve de culot ou de mauvaise foi. Peu lui importe les conséquences ultérieures, elle trouvera une autre façon de s'en sortir.



Être dans le Trop d'ego n'est jamais confortable psychologiquement parce que la bonne estime de soi peut être facilement dégradée par une critique, par le regard porté sur soi-même et par le fait de se hiérarchiser, car il n'est pas toujours possible d'être en supériorité. Le risque est toujours présent de se trouver face à quelqu'un qui se placerait en supériorité. Le fait de ne pas pouvoir acquérir une bonne estime de soi stable empêche la confiance en soi. La personne peut donner l'illusion d'une certaine confiance en soi et se convaincre elle-même, comme le pion qui se voit roi, mais les fondations sont fragiles. Le Trop d'ego est donc préjudiciable à l'humain.

Qu'est-ce qui fait qu'une personne reste ancrée dans son Être et dans ses 4EF ? Revenons à la période précoce de la construction de l'ego.



Envisageons ce qui se passe pour un enfant dont les parents accordent toute leur attention à son Être. Il prend l'habitude de se focaliser sur ce qu'il ressent et plus tard sur ce qu'il pense. Ses parents, s'il a mal agi, lui disent « Ce que tu as fait est méchant » et non pas « Tu es méchant ». Le reproche porte sur l'acte uniquement, pas sur la personne. L'enfant peut, grâce à ses 4EF, reconnaître son erreur, la réparer et en être content. Ses parents l'initient à une posture relationnelle (PR) dite *PR d'apparement*, ce qui signifie qu'ils s'accordent avec lui d'égal à égal. Il s'agit d'une égalité Symbolique en tant que personne, indépendante des différences d'âge, de sexe, de compétences ou de statut. L'enfant fait alors comme ses parents, il prend l'habitude de s'apparenter avec les autres. Du fait qu'il n'y a pas d'enjeu sur sa personne dans ses relations, il ne se sent pas menacé dans sa bonne estime de soi. S'il s'est fait traiter de nul après avoir raté quelque chose, ces parents l'aident à comprendre que profiter d'un échec pour traiter quelqu'un de nul c'est excessif. C'est injuste aussi, parce que la personne n'a pas cherché à savoir pourquoi il a échoué. L'enfant peut alors y réfléchir et s'apercevoir qu'il avait mis la barre trop haut, ou qu'on lui avait placée trop haut. Il peut aussi conclure qu'il a bien agi mais que des choses imprévisibles ont entravé sa réussite. Il peut même reconnaître qu'il ne s'est pas investi suffisamment et en comprendre la raison. S'il n'avait pas envie de faire cette chose et s'était senti contraint, son échec prend alors le sens d'une résistance passive. Le fait de grandir connecté à ses 4EF lui permet de conserver sa bonne estime de soi quoi qu'en disent les autres.

Avec la PR d'apparement la personne ne se met pas en rivalité, elle est donc détendue dans ses relations, et s'il apparaît un désaccord elle cherche un terrain d'entente. Quand elle est face à un interlocuteur étant dans le Trop d'ego, elle ressent sa tension relationnelle et sa velléité à vouloir prendre l'ascendant sur elle. L'enjeu est alors de se faire respecter sans envenimer la relation pour autant. Ce n'est pas toujours facile, ça peut même parfois la faire sortir de ses gonds. Elle peut s'énerver et prendre l'ascendant sur son interlocuteur en lui clouant le bec par une belle répartie. Elle n'est plus alors dans



l'apparement, elle a basculé dans la PR qui s'ancre dans l'ego, dite *PR de rivalité*. C'est ce que nous appelons faire une *sortie de route relationnelle*. Le plus souvent elle s'en aperçoit et se repositionne dans l'apparement. Il s'agit alors de s'excuser sur la forme tout en redisant de façon adaptée ce qu'elle voulait dire. La sortie de route relationnelle se fait parfois à l'inverse, quand la personne reste sidérée devant le culot ou la mauvaise foi de son interlocuteur. Il n'est alors jamais trop tard pour revenir sur ce qui s'est passé avec une petite phrase passe-partout du type " Tu sais la dernière fois je n'ai rien dit mais en fait je pense que [...]".

Les personnes qui ont l'habitude d'être dans l'apparement sont en paix avec elles-mêmes, mais souvent en souffrance socialement parce que nous vivons dans une Société qui malmène nos 4EF. Nous sommes confrontés à de nombreux non-sens, à des injustices et à des violences. Nous vivons dans un monde de compétition sociale depuis tellement longtemps que de nombreuses personnes adoptent inconsciemment la PR de rivalité pour s'adapter, persuadées qu'il n'y a pas d'alternative. Heureusement il y en a une, et qui se fait entendre de plus en plus. Une multitude de personnes se lèvent et agissent pour remplacer la compétition sociale par la coopération et la solidarité. C'est un mouvement qui prend de l'ampleur parce qu'il est porteur de sens, de justice, de paix, d'amour et de joie. Nous démontrons dans l'article Faire évoluer le système comment ce mouvement peut changer le monde, et plus rapidement qu'on ne le pense !

Une personne qui a été conditionnée à se focaliser sur son ego, à être donc dans le TROP d'ego, peut toujours se recentrer sur ses 4EF de sens, justice, paix et amour. Il y a au fond d'elle sa petite voix innocente d'enfant qui s'offusque de l'injustice "Pourquoi il dort sur le trottoir le monsieur ?", la petite voix qui demande de la douceur et de l'amour. L'écouter c'est se reconnecter à l'authenticité de l'Être et cela procure immédiatement de la détente, de l'apaisement, et de la joie.

Notre contradiction humaine, intrinsèquement humaine, est connue de la nuit des temps. Elle peut s'exprimer de différentes façons et nous aimons particulièrement cette sagesse ancestrale amérindienne :

Un vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la Sérénité, l'Amour et la Gentillesse. Le second loup représente la Peur, l'Avidité et la Haine. Lequel des deux loups gagne ? demande l'enfant. Celui que l'on nourrit, répond le grand-père.

