

# 10

# L'EGO EST UNE PERLE

DANS UNE HUITRE

Tu as deux parties en toi : le "soi", qui correspond à ce que tu étais avant que la vie ne t'abîme, et l'égo, qui s'est construit autour du soi.

On peut imaginer que ce que tu es au fond, ton soi, c'est une perle, et que l'égo, c'est la coquille qui la protège du monde extérieur.

Certains jours et dans certaines situations, tu te montres ouvert, détendu et accessible, tu acceptes que les autres aient accès à ta perle, et dans d'autres, tu te montres complètement fermé comme une huître planquée au fond d'une grotte sous-marine.

L'égo veut te protéger mais malheureusement, il bloque aussi la fluidité de tes échanges avec les autres, il t'empêche de communiquer clairement et t'isole petit à petit des gens que tu aimes.

C'est le revers de la médaille...

## BON A SAVOIR

**DANS LES CAS LES PLUS GRAVES D'ÉGO - HUÎTRE, ON N'ARRIVE MÊME PLUS À RESENTIR NOS ÉMOTIONS. QUAND LA SOUFFRANCE A ÉTÉ TROP GRANDE, L'ÉGO PEUT FERMER TOTALEMENT LA PORTE EN REFUSANT TOUT RESENTI.**

### Le chat sauvage

L'égo est méfiant et flippé. Ces comportements sont instinctifs, incontrôlables et ancestraux, car la peur est une émotion qui nous a été offerte par Dame Nature, et si notre cerveau en est pourvu, c'est qu'il y a forcément une bonne raison.

En effet, quand nous étions des animaux ou des hommes préhistoriques, nous savions que notre vie était en danger grâce à **ce sentiment de peur** qui avait pour but de déclencher des sécrétions hormonales et nous préparer à un danger potentiel ; l'adrénaline par exemple active les muscles, accélère le rythme cardiaque, la pression artérielle, et dilate les bronches au cas où on aurait besoin de partir en courant ou de nous battre contre un prédateur. Les frissons et les poils qui se hérissent sont aussi un vestige du passé où notre pelage se gonflait comme celui des chats qui soufflent pour impressionner l'ennemi. Chaque fois que tu te sens agressé psychologiquement, le chat sauvage refait surface.

### La paranoïa

Aujourd'hui en occident, rares sont les occasions d'être véritablement en danger pour sa survie (même si ça peut quand même arriver bien sûr). Mais la peur, programmée biologiquement dans notre cerveau pour nous aider à rester en vie, continue de faire son job. Et elle s'est plus ou moins transformée en stress et en paranoïa pour à peu près toutes les situations que l'on vit et qui pourraient nous faire du mal émotionnellement ou physiquement. L'égo se sert de tout ce qu'il a vu, entendu ou vécu durant ta vie pour t'empêcher de souffrir d'une quelconque manière. Si tu as regardé des films catastrophes sur les crashes d'avion, tu peux développer une phobie des moyens de transport aériens. Si tu as souffert en amour, ou dans tes relations avec les personnes qui t'ont élevé, l'égo peut devenir phobique des relations affectives en général. Dans ce cas, tu n'as plus qu'à aller habiter seul dans les montagnes au milieu des chèvres... Sauf si une chèvre t'a déjà mordu un jour !

### Retour vers le futur

L'égo garde un pied dans le passé, mais aussi dans le futur. Il se sert de ton vécu pour anticiper l'avenir et parfois, inventer des scénarios complétement surréalistes. En 1949, **Egas Moniz** reçut le prix nobel de médecine pour ses découvertes scientifiques : il s'est aperçût que lorsqu'on retire le lobe frontal d'un patient, l'angoisse disparaît. Sauf que le lobe frontal est aussi une zone du cortex cérébral qui nous permet d'imaginer, et de nous projeter dans le futur. Egas Moniz en a donc conclu que c'est le fait d'envisager l'avenir qui est la source de nos craintes. Grâce à ces études, on comprend mieux les philosophies orientales qui conseillent de rester dans le moment présent. **Amma** par exemple, la célèbre indienne, a déclaré : « *Le succès d'une vie dépend de la capacité à oublier ce qui n'est pas approprié au moment présent.* » Le plus gros travail à faire pour gérer son égo et de ne plus donner d'importance aux pensées négatives qui se servent du passé pour imaginer l'avenir.

# Communique!



## BON A SAVOIR

Quand on verbalise nos émotions, le cerveau crée de l'endorphine. C'est une hormone qui se sécrète aussi après une séance de sport, et qui apaise la douleur physique et psychique.

Le problème, c'est que quand on a peur, soit on est sur le qui-vive en permanence, soit au contraire, on se renferme comme une huître dans sa coquille, créant ainsi des blocages de communication.

On peut développer la peur de dire ce qu'on pense, d'exprimer ses ressentis.

« **LA COMMUNICATION - LA CONNEXION HUMAINE - EST LA CLEF DE LA REUSSITE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE.** »

**PAUL. J. MEYER**

Comme l'égo a peur de ne pas être aimé pour ce qu'il est, il a créé des **masques** pour plaire aux gens.

Si on t'a fait comprendre que quand tu t'exprimais, quand tu montrais tes émotions, tu étais rejeté ensuite, alors aujourd'hui, tu as du mal à verbaliser.

Le problème, c'est qu'à force de ne pas communiquer, tu fais du mal à ton cerveau.

Toute émotion qui n'est pas traitée et exprimée est refoulée, comme on dit en psychologie.

**Le refoulement** est un mécanisme neurologique qui envoie une surcharge électrique dans le système limbique ( zone des émotions ). Comme tu ne t'occupes pas de cette émotion, la surcharge s'accumule, et comme le corps ne sait pas quoi en faire, et bien, il l'envoie dans ton système immunitaire, ça le fatigue et tu deviens candidat pour développer des maladies. Et la surcharge électrique stockée dans le cerveau représente aussi ce qu'on appelle "**une névrose**". Être névrosé, c'est être sur les nerfs en permanence. Parce que ton cerveau va essayer de te faire évacuer l'émotion, et il va la faire surgir, mais à n'importe quel moment, n'importe comment et sur n'importe qui

**Système limbique**



---

# OUTIL PRATIQUE

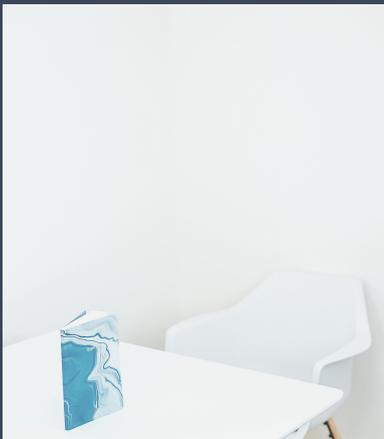
---

VOICI UN PETIT EXERCICE POUR T'APPRENDRE A COMMUNIQUER TES RESSENTIS ET TES BESOINS EFFICACEMENT. IL S'INSPIRE DE LA METHODE DE COMMUNICATION NON VIOLENTE DE MARSHALL ROSENBERG, CELEBRE MEDIATEUR, QUI UTILISE SES ASTUCES AUSSI BIEN DANS LES RELATIONS FAMILIALES, QUE PROFESSIONNELLES, MAIS EGALEMENT POUR RESOUDRE DES CONFLITS GEO-POLITIQUES.



# LA CNV

---



REPRENDS UNE SITUATION QUI A DÉCLENCHÉ CHEZ TOI DES EMOTIONS DESAGREABLES CES DERNIERS TEMPS, ET NOTE-LA.

DEMANDE TOI ENSUITE QUELLE(S) EMOTION(S) AS-TU RESENTI.

PAR EXEMPLE : MON AMI NE M'A PAS RÉPONDU PENDANT 2 JOURS.

EMOTION : TRISTESSE ET COLÈRE.



ESSAYE MAINTENANT DE TROUVER LEQUEL DE TES BESOINS N'A PAS ÉTÉ RESPECTÉ.

PAR EXEMPLE : BESOIN DE COMMUNICATION, DE PARTAGE.

ET ENFIN, ECRIS CLAIREMENT CE QUE TU AIMERAIS A LA PLACE ( DEMANDE POSITIVE ).

PAR EXEMPLE : J'AIMERAIS QU'IL ME DONNE DES NOUVELLES AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR.



TU PEUX FAIRE CET EXERCICE POUR PLUSIEURS SITUATIONS, ET LE PLUS SOUVENT POSSIBLE. IL FAUT APPRENDRE A TON CERVEAU A CONNECTER LE RESENTI, LE BESOIN ET LA DEMANDE, POUR POUVOIR L'EXPRIMER AUX PERSONNES CONCERNÉES SANS VIOLENCE. LA VIOLENCE EST DÉCLENCHÉE PAR LA FRUSTRATION DE NE PAS AVOIR PARLÉ. DONC ESSAYE DE PRENDRE L'HABITUDE DE T'EXPRIMER RAPIDEMENT.



# La guerre des égos

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR EVITER DE DECLENCHER L'ÉGO DE L'AUTRE.

## A ne pas faire

- **Employer le "tu" qui tue.** ( Tu es nul. Tu es méchant. Tu ne fais pas si ou ça...) Le "tu" peut être très agressif, il implique souvent un jugement qui blesse l'égo de l'autre. Oublie les critiques et les reproches.
- **Utiliser les mots comme "jamais", "toujours".** ( Tu ne fais jamais la vaisselle. Tu te comportes toujours mal... ) Ces mots sont souvent le signe que notre égo dramatise un peu les choses, et c'est souvent injuste.
- **Faire la liste de tout ce qui ne va pas** ou de tous les défauts de l'autre. C'est un peu comme tirer à la mitraillette sur l'égo d'en face. Le mieux c'est de parler d'une situation en particulier, au cas par cas.
- **Couper la parole**, ou partir en plein milieu de la conversation. Rien de tel pour énerver l'égo de l'autre qui va se sentir rejeté, blessé et sortir les armes.
- **Essayer de savoir qui a tort ou raison.** Il n'y a pas de question de tort ou de raison, il y a des points de vue différents, en fonction du vécu de chacun. C'est ce qu'on appelle " les cartes du monde " de chacun.
- **Supposer les pensées de l'autre.** On a souvent tendance à imaginer que l'autre ressent telle émotion, ou se dit telle chose. Et de ça découle des quiproquos à n'en plus finir. Le mieux, c'est de demander à l'autre ce qu'il pense vraiment et d'écouter la réponse.

## BON A SAVOIR

Certaines attitudes de notre égo blessent et déclenchent à leur tour l'égo de notre interlocuteur. Les deux égos se transforment alors en soldats, et la relation peut rapidement tourner en conflit de guerre internationale. Eviter ces déclencheurs permet de rétablir des rapports plus harmonieux.