

## **L'ego un ami ou un ennemi pour le bonheur au quotidien!**

**L'UTA de Caraquet, ce vendredi, le 1er septembre 2017**

C'est vendredi, le 1<sup>er</sup> septembre, la rentrée prochaine pour les élèves, le retour à l'Université pour les étudiants et pour vous, membres de l'UTA (étudiant perpétuels), c'est aussi votre rentrée.

Au-delà de l'ouvrage que j'ai consacré sur le thème de l'ego au cours des âges de la vie, aujourd'hui, je viens vers vous avec simplicité, et avec toute mon amitié. Réfléchissons ensemble, si vous le voulez bien!

- 1) *Qu'est-ce qu'est l'ego? 2) En avons-nous tous un? 3) Comment le reconnaître lorsqu'il n'est pas au service de ma personne? 4) Comment aussi l'appivoiser, l'accueillir lorsqu'il devient destructeur de mon bien-être, et de mes petits bonheurs au quotidien? 5) Comment savoir qu'il est mon allié, comme un ami à côté de moi?***

En bref, lorsque je peux entrer dans mon jardin intérieur, y ressortir, lorsque je peux être dans le service aux autres, dans l'amitié et l'amour partagé, lorsque je me sens aimé, léger, et bien, je puis dire que j'ai accès à ma liberté intérieure, à mon être profond, au divin en moi, et j'arrive à communier à l'Universel. Donc, oui, lorsque j'entre dans mon jardin avec facilité, et que je ne suis pas empêtré, arrêté à la porte, empêché par je ne sais qu'elle influence, force contraire, je puis dire que mon ego est à mon service.

- 1) L'ego est une construction de mon identité. Il résume toute ma vie, toutes mes actions, mes comportements, tout ce que j'ai reçu, manqué, cherché; l'ego c'est mon histoire faite de succès, de réussites, de projets, d'épreuve de toute sorte; l'ego peut être léger ou lourd; il peut avoir gardé des habits (que l'on porte) et des masques protecteurs ou défensifs qui ne sont plus nécessaires. Il a fallu nous défendre, nous protéger dans notre vie, de l'enfance, en passant par l'adolescence, l'entrée dans la vie d'adulte, et là, jusqu'à aujourd'hui, au-delà du mitan de la vie, poser les pas sur un chemin qui devrait être un chemin de légèreté. L'ego, c'est moi. Si quelqu'un venait avec un bistouri et

amputait l'ego de moi, et bien, je m'écroulerais, comme du jello qui fond au soleil. Le jello pour qu'il soit jello, il a besoin d'être au frais, n'est-ce pas, préservant sa nature d'être appelé "jello" et il n'y a pas que les enfants qui l'aime, nous aussi.

- 2) En avons-nous tous un? Bien certainement. Lorsque je dis, "Moi" ou "Je", je nomme cette partie de ma personnalité, cette partie consciente, éveillée, que j'entends, je ressens, (le son de ma voix— Moi, Je). Je suis moi me disait une cliente. Je ne puis être autre que moi, avec ma différence. Avec sa volonté, sa motivation, elle va sa vie, selon ses valeurs, ses projets, très souvent vers les autres, pour les autres, tout en s'offrant des moments de quiétude, de tranquillité.
  
- 3) Comment le reconnaître lorsqu'il n'est pas au service de ma personne? Lorsque je veux faire une action, ou prendre la parole et que quelque chose en moi m'arrête, m'en empêche, par un manque de confiance, une insécurité, une peur, une angoisse, et bien, je suis au prise avec un ego destructeur, quelque chose d'enfoui en moi, dans l'inconscient, faisant partie de mon histoire, qui fait que je n'arrive pas à être libre sans contrainte pour être simplement la personne que je souhaiterais être. C'est comme si un avatar (la métamorphose de l'individu) avait pris la place et décidait pour moi. Comme un fantôme qui tourne autour de moi et m'empêchait d'être simplement la personne que je souhaite être au moment présent.

En allant un peu plus dans la réflexion, s'il m'arrive de ne pas m'aimer, ne pas avoir une belle image de moi, un estime, une valeur, et bien, j'aurai bien de la misère à voir les autres avec un regard d'amour, de foi, ou simplement d'amitié sincère, sans projet sur l'autre, l'accueillant dans sa différence, à lui, à elle. Lorsque je n'arrive pas à m'accueillir dans ma différence, mes particularités, mon corps, mes succès, mon image, mes réalisations, et bien, je n'arrive pas, je ne peux pas le voir chez l'autre. Je tombe alors facilement dans la comparaison, le jugement, et il peut même arriver que je m'isole, me retire dans la solitude. Il peut même arriver que je

me punisse inconsciemment, et punisse l'autre de mon manque de disponibilité, de retrait.

4) **Comment aussi l'appivoiser, l'accueillir lorsqu'il devient destructeur de mon bien-être, et de mes petits bonheurs au quotidien?** J'emprunte souvent l'exemple de la roue de charrette, cette charrette que l'on voit au village acadien. Lorsque la roue grinche, le fermier ou le coché va certainement arrêter la charrette, et déposer quelques gouttes d'huile dans l'engrenage de la roue pour que celle-ci retrouve sa fonction normale, n'est-ce pas! Ainsi en est-il de nos vies! Si un bon matin, vous vous levez et que l'entraîn n'y est pas, vous avez deux choix : accueillir votre réalité, ou la refuser. Si je l'accueille, un calme, une sérénité va poindre à l'horizon, et une transformation de votre état va advenir; si vous refusez cet état de ne pas avoir la forme, ou l'entraîn, si vous vous battez contre elle, une tension s'installe, des énergies en réserve s'épuisent, et l'avatar, ce personnage haut, distant, froid, querelleur, celui au fait qui aime la division, et bien esquisse un large sourire, il a gagné sur votre moment présent, le seul où pouvez être vous-même, celui qui peut accueillir, regarder la situation avec la conscience du moment présent en vérité et en humilité..

***5)Comment savoir qu'il est mon allié, comme un ami à côté de moi?***

Lorsque je prête attention à ce qui se passe, lorsque j'accueille l'impuissance à changer quoi que ce soit, lorsque je me donne de l'amour et du respect pour ma personne, et bien, les roues de ma charrette vont sans bruit, avec bien entendu un nouveau rythme, le mien. L'ego destructeur, qui est selon moi l'avatar, lâche les câbles, car il ne peut plus les tenir; vous conduisez vous-même la charrette, vous avez l'impression d'avoir entre les deux mains les cordeaux de votre charrette, de votre vie. Les pensées, le mental est toujours en mouvement, en action, et ce processus ne s'arrête qu'avec la fin de la vie. Or les pensées négatives si vous le voulez, alors que je n'aime pas cette expression, ou mieux dit, l'état mental trouble, ne prend pas le pouvoir, les cordeaux de vos propres mains.

L'ego est mon allié, un ami, lorsqu'il se repose et laisse le Moi, le Je, poser les gestes, les actions qui correspondent à la satisfaction de mes besoins

fondamentaux : aimer, me sentir en sécurité, écouter, être reconnu, m'affirmer, me sentir libre intérieurement et extérieurement, et enfin le besoin de la créativité.

### Dernières considérations sur l'ego

1. Si je donne aux autres le pouvoir sur ma vie, lorsque les pensées suivantes occupent mon mental : qu'est-ce que les autres vont dire ou penser à mon sujet? Est-ce que j'ai de l'allure (confiance et estime-image de soi)? Je ne suis pas bon, bonne! Les autres peuvent, mais pas moi! J'ai honte, je suis gêné, je n'ai pas confiance en moi! Je ne m'aime pas! Je me déteste, je m'hais; j'ai du ressentiment envers certaines personnes; je n'arrive pas à me pardonner, je lui en veux encore! Jamais je ne pourrai laisser passer cela! Je ne suis pas présentable! Ça ne fait pas de bon sens! Je n'ai pas d'affaire là, etc. *Je donne à ces pensées, à ces incursions psychiques, le pouvoir sur ma vie, sur le moment présent, et l'ego, tel un avatar destructeur, un fantôme, un monstre, prend les cordeaux de mes chevaux et mène ma charrette dans le fossé de ma vie.*
2. Si j'accueille ces états de vie, ces pensées destructrices, j'en prends conscience qu'elles font partie de mon quotidien, de l'ici et le maintenant de ma vie, et c'est comme si je dirigeais sur elle le jet de lumière de ma conscience, et celles-ci perdent de leur puissance, de leur force, et j'ai alors accès, à mon jardin intérieur, là où règne la paix, je reviens chez-moi en simplicité et en humilité. Il faut parfois des années avant de rentrer chez soi, comme on rentre après un long voyage, pour défaire ses valises, laver son linge sale, déposer aux poubelles les déchets de nos vies, pour enfin redémarrer le quotidien avec plus de légèreté. Se peut-il qu'il y ait des gens qui sont toujours en voyage, dans leur valises, et cela devient fatigant, le corps et l'esprit ayant besoin de repos pour enfin accueillir la vraie personne, celle qui est là, au fait, celle qui est là ce soir, vous-mêmes, moi, rien que moi...souhaitant plus de légèreté dans ma vie.
3. Quel est votre météo intérieure. L'ego destructeur, l'avatar, gardant les clés de la porte du jardin, a besoin de la tempête, pour se dresser

devant la porte du jardin. Il n'aime pas le calme, il nourrit les ennemis, les entretient.

4. Peut-on éviter la souffrance? Je dis "non". Pourquoi? Nous sommes des êtres finis, incarnés, avec un monde d'émotions, de sensibilité, de ressentis, d'écorchures, de manques, de blessures d'amour, des blessures psychiques, blessures à l'âme, blessures au corps! Qui serions-nous sans avoir vécu la souffrance? Dans un état de nirvana, de non existence! (Absence de l'individualité ou du soi), voir de néant. La souffrance brise le cocon...elle fait de nous des êtres humbles, des êtres de compassion et d'humilité. Est-ce que je puis accueillir la réalité de la souffrance ou de me battre contre elle, suscitant un état de tension interne, celle-ci augmenter le désarroi, créant un état de guerrier, diminuant ainsi mon système immunitaire, affectant ma santé. Des auteurs ajoutent que la souffrance casse la coquille de l'ego. Rien ne remplace l'accueil là de son humanité.
5. L'insécurité, le besoin de contrôler l'autre, les événements, le futur, et juger le passé, s'en vouloir, regretter, avec les remords, au fait brasser une vieille soupe laissé de côté, ça n'a plus de goût, ça pu même, et bien ce sont des nourritures qui maintiennent l'ego en vie, l'avatar en puissance se tient en puissance devant les portes de mon jardin intérieur, de mon être, de la partie divine en moi, où réside la transcendance, le Dieu de ma foi, la Présence.
6. À chaque fois que je réussis à m'accueillir dans mon unicité, ma différence, mes réalités, et que j'accueille cela dans le moment qui est là, offert, donné, comme à chaque matin lorsque je me lève, je prépare mon entrée dans mon jardin, pour y regarder les fleurs, les espaces verts, les ombres, voire même le petit banc, la source d'eau limpide, le rocher gisant au coin nord du jardin, observant que des plantes vertes s'y sont enracinées.
7. L'avatar m'a servi à des moments de ma vie, pour être avec moi un allié protecteur, me défendant en raison de ma vulnérabilité. Il a même été mon jardinier, alors que je n'étais pas disponible à moi-même; le temps est arrivé pour qu'il me redonne ma pioche, ma pelle, mon râteau; et si

je pousse ma réflexion plus loin, l'avatar peut se déshabiller, enlever ses couches de vêtements protecteurs, métalliques, et tous ses masques, et hop je prends conscience qu'en dessous de l'avatar, c'est moi, je me l'étais façonné, je me l'étais créé en raison de mes peurs, de mon besoin de prendre ma place dans la vie. Je m'en suis aussi servi pour faire mal aux autres, tant aux autres qu'à moi; le temps est arrivé pour me réconcilier avec ma vie, mon histoire, ma personne, les autres et revenir à mon jardin, préparant mon chemin de vie autrement, pour les années qu'il me reste à vivre sur la planète terre.

8. Si j'arrive à lâcher prise, à simplement être là, vivant, regardant, accueillant, agissant, j'ai accès à mes ressources, à mes énergies, à ma créativité, mon inventivité, lorsque j'arrive à laisser partir mon avatar, à assister à sa mort, je deviens plus vivant, j'entre et je sors de mon jardin de paix quand je veux, comme je le peux, en demeurant moi-même. C'est alors le véritable lâcher prise, car j'ai confiance. J'ai confiance en moi, en la Vie cosmique qui me porte, aux forces d'actualisation toujours à l'œuvre, et je ne désespère jamais auprès des personnes que j'aime, même s'ils n'ont pas pris le même chemin de vie, car un Amour les porte, les guide, dans leurs fragilités, leur conditionnements, leurs déterminismes, il font partie de l'ensemble, ils sont inter reliés avec moi, avec vous; La désespérance ne devrait jamais être au rendez-vous de nos vies, hélas il arrive que par des fragilités, des êtres abandonnent leur destin, et tombe dans la pulsion de mort, par le suicide.. Là aussi, ils ont exercé leur liberté d'être souffrant, ils ont opté pour autre chose, autre lieu, autre univers, loin des humains, car en route, ils avaient perdu leur propre humanité, d'être au monde!
9. La conscience, c'est donc l'Éternel en vous; vous ne le perdrez jamais. La conscience c'est la Vie, ce n'est pas la forme, les représentations, les contraintes, les forces contraires. Lorsque j'accueille la réalité, la mienne avec humilité, et lâcher-prise, et bien mon canot entre dans sa rivière poussé, attiré, par les forces divines qui nous habitent, pour le bien, le beau, le vrai, le juste.

Valois Robichaud, PhD.

Auteur, conférencier

Thérapeute en relation d'aide (ANDC<sup>MD</sup>)

Vendredi, le 1<sup>er</sup> septembre 2017