

CHAPITRE TROIS

L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

En écrivant le titre de ce chapitre, je me suis demandé pourquoi l'ego cherche de plus en plus à être reconnu alors que de nombreux auteurs ont déjà fait couler beaucoup d'encre pour nous aider à prendre conscience de la grande influence qu'il a dans notre vie. La réponse qui m'est venue est que c'est justement à cause de l'éveil de la conscience collective qu'il insiste autant. Il a peur de disparaître.

Je continue donc à en parler, comme je le fais dans chacun de mes livres, ainsi que dans tous les ateliers et conférences d'*Écoute Ton Corps*. Pour ceux qui ont lu plusieurs de mes livres ou ont assisté à des ateliers, j'ai pensé à ajouter beaucoup d'exemples dans ce chapitre et tout au long du livre. Je veux vous aider davantage à bien reconnaître à quel moment vous dirigez votre propre vie et à quel moment vous laissez votre ego prendre le contrôle.

Durant les quarante-cinq dernières années, j'ai lu des milliers de livres, j'ai participé à de nombreuses formations dans le but de développer ma conscience et

j'enseigne depuis plus de trente ans. Pourtant, je découvre encore des choses dont j'étais inconsciente jusqu'à maintenant. À chaque découverte, je demeure bouche bée. Je suis chaque fois surprise de ne pas m'en être rendu compte auparavant.

Voilà pourquoi j'insiste à t'aider, à travers ce livre, à découvrir à ton tour la grande influence, la grande emprise et le grand pouvoir que ton ego peut encore avoir sur toi. Je suis certaine que je ne suis pas seule à devenir peu à peu plus consciente, chaque jour, chaque semaine, chaque année.

Après m'être demandé très souvent s'il est possible un jour de ne plus être influencée par l'ego, j'ai décidé de lâcher prise et de penser seulement à la joie que j'éprouve quand je prends conscience de tous les moyens qu'il prend pour me jouer des tours et me diriger. Ce n'est qu'ainsi que j'arriverai à mieux maîtriser ma vie.

La création de l'ego

On me demande souvent : *Mais d'où vient l'ego? Pourquoi est-il si important dans la vie de chacun de nous?* L'ego a commencé à se manifester au moment où l'humain a développé son énergie mentale, il y a plusieurs millions d'années. Tu te souviens de l'histoire d'*Adam et Ève*? Ils vivaient au paradis ter-

restre, ils étaient parfaits. Quand Ève mangea la pomme de l'arbre de la connaissance (dimension mentale), ils sont devenus imparfaits et les problèmes ont commencé.

Cette histoire symbolique nous dit qu'avec le développement de l'énergie mentale des humains, nous avons hérité du pouvoir de choisir. Nous sommes les seules créatures sur Terre à avoir le libre arbitre. Au fil du temps, nous avons choisi de donner beaucoup de place à notre dimension mentale, nous avons utilisé son énergie pour créer l'ego croyant que cela nous serait utile, et avons ensuite laissé celui-ci prendre le dessus sur notre puissance. Hélas, nous avons fini par oublier que la seule puissance réelle est bien celle de l'être divin qui nous habite – notre lumière, notre grande sagesse.

On peut comparer l'ego à un voisin à qui nous aurions donné beaucoup de place et qui viendrait chez nous à tout moment pour nous dire comment vivre notre vie. Ce voisin se sentirait super important et indispensable. Il serait convaincu que nous ne pouvons plus vivre sans lui, que seul, nous ne serions capable de prendre aucune décision dans notre vie. Pouvons-nous blâmer ce voisin? Non, puisqu'il pense nous rendre service.

Il en est ainsi de notre ego. Il ne peut pas se voir, il ne peut pas réaliser ce qui se passe véritablement. Voilà pourquoi nous devons apprendre à nous observer pour prendre conscience quand il est présent. Il est semblable à une tache sur une toile qui ne sait pas qu'elle est une tache. On doit être à l'extérieur et observer la toile pour voir la tache.

Il est très important de se rappeler que l'ego est fait d'énergie mentale. Notre dimension mentale est indispensable pour penser, raisonner, planifier, organiser, mémoriser, etc. C'est une matière subtile que nous ne pouvons voir ni toucher – à l'opposé de notre dimension physique –, mais qui est quand même très présente et importante. Afin de penser et organiser, notre mental doit toujours se fier à sa mémoire, à tout ce qu'il a appris dans le passé. Notre dimension mentale est heureuse et équilibrée lorsqu'elle utilise tout ce qu'elle a appris pour nous aider à répondre aux besoins de notre être.

Pourquoi vouloir tant parler de l'ego dans ce livre? C'est d'une grande importance puisque cela t'aidera à devenir plus conscient de toutes les fois où une de tes blessures est activée et que tu réagis. En effet, chaque réaction est provoquée par une blessure activée et ceci démontre toujours l'emprise de l'ego.

L'ego, le plus grand obstacle à la guérison des blessures

Lorsque tu te rends compte que ton ego a pris le dessus, tu sais de suite que tu portes un masque associé à une de tes blessures.

Ce qu'est l'ego

L'ego est une création uniquement humaine. Il se nourrit de notre énergie mentale pour survivre. Il se fie uniquement à tout ce qui a été appris dans le passé. Par exemple, toute situation qu'il considère comme un danger parce qu'elle a été vécue dans le passé continue d'être considérée comme un danger pour toujours, c'est-à-dire tant que nous le laissons faire.

Il cherche constamment à figer le cours des choses, niant le changement de toutes les manières possibles. Une de ses spécialités est la souffrance.

L'ego souffre à cause de ses désirs non satisfaits et aussi par peur de souffrir si ses désirs se concrétisent.

Il ne peut pas vivre dans la réalité, car il compare tout au monde qu'il s'est créé. Il est persuadé que son propre monde est le monde véritable. Combien de fois ai-je entendu des adultes me raconter des événements difficiles de leur enfance, en étant convaincus que ceux-ci étaient véridiques. Après vérification

auprès de leur famille, ils se sont aperçus que leur perception était fautive, que personne d'autre n'avait vécu et perçu cette situation de la même façon. Ils ont souffert de ces événements pendant de nombreuses années seulement parce que leur ego les a influencés à percevoir à sa façon au lieu de voir la réalité.

Je viens d'une famille de onze enfants et je suis certaine que si tu nous demandais à tour de rôle de décrire nos parents, nous aurions tous une version différente. Quand j'étais jeune, nous avons subi un feu et plusieurs années plus tard, mes sœurs et moi parlions de ce feu et aucune de nous n'avait la même version. Nous avons toutes vécu un feu différent. Voilà l'œuvre de l'influence de nos croyances, nos peurs, donc notre ego.

Étant créé avec de la matière mentale, l'ego peut être considéré comme une excroissance mentale. Tu connais certainement les excroissances physiques du corps, comme les verrues, les kystes, les tumeurs, etc. Ces excroissances sont faites de matière physique sans être naturelles. Elles parasitent le corps et se servent de son énergie pour se créer et pour exister. J'ai toujours été fascinée par leur structure. Elles arrivent même à se construire de petits vaisseaux sanguins pour vivre plus longtemps.

L'ego, tout en étant semblable, cause beaucoup plus de dommage, car il a sa propre volonté de vivre et de survivre. Il vit dans la peur constante de mourir, de disparaître, comme s'il savait qu'en réalité il est éphémère et non réel comme nous le sommes. En même temps, il est inconscient de ce savoir et c'est pour cela qu'il cherche à se convaincre de son existence.

Son ignorance ressemble à celle d'une personne qui ne veut pas s'avouer qu'elle a peur de manquer d'argent, qui est inconsciente de vivre de l'insécurité. Elle veut donc se faire croire qu'elle n'est pas ainsi en dépensant beaucoup, en affirmant à tous ceux qui veulent bien l'écouter qu'elle se sent vraiment en sécurité, qu'elle n'a aucune peur du manque, qu'elle sait qu'il y aura toujours de l'argent pour payer ses dettes. Elle ira même jusqu'à critiquer ou essayer de changer ceux qui manifestent de l'insécurité financière. Nous savons tous que si elle n'avait pas peur, elle n'aurait pas à convaincre les autres ni elle-même. Il en est de même pour l'ego qui cherche toujours à se convaincre qu'il existe, alors que c'est une illusion.

L'ego, puisant dans l'énergie mentale, t'affaiblit. Chaque fois que tu le laisses te contrôler, tu es en manque d'énergie. Je suis certaine que tu as déjà constaté ce fait à plusieurs reprises. Lorsque tu vis des peurs et des émotions – qui sont des manifestations de l'ego –

tu t'es certainement rendu compte que tu es fatigué à la fin de la journée. Toi seul peux décider si tu continues à alimenter l'ego ou non. Hélas, ce n'est pas si facile, car nous lui avons donné beaucoup de pouvoir au fil de nombreuses vies. Il a trouvé des moyens subtils pour nous jouer des tours et nous faire croire que nous décidons de notre vie, alors que c'est plutôt lui.

L'ego, la totalité de tes croyances

Tu as certainement remarqué que des centaines de petites voix te parlent sans arrêt ; te faisant peur, te faisant douter de toi ou des autres, te culpabilisant, t'empêchant de passer à l'action, etc. Chaque petite voix est liée à une de tes croyances. Plus tu entretiens ces dernières en leur donnant raison, plus elles prennent de l'importance. En résumé, l'ego est la totalité de ces croyances qui t'empêchent d'être toi-même. Quand je parle d'une partie de l'ego, je me réfère donc à une des croyances qui constituent ton ego.

La difficulté de reprendre notre pouvoir

Pourquoi est-ce si difficile de reprendre la gestion de notre vie et de ne plus laisser l'ego nous contrôler? La

raison principale est le manque de conscience des humains. Nous sommes conscients en moyenne entre 5 % et 10 % de ce qui se passe en nous. Cela veut dire que nous sommes très peu conscients de toutes les fois où ce sont nos centaines de croyances qui dirigent notre vie.

J'ose espérer qu'après la lecture de ce livre, il te sera plus facile de t'en rendre compte rapidement. Pour ce faire, il est impératif de te rappeler que l'ego, le petit moi, ne pense qu'à lui et qu'il continuera à exister à travers ses pensées continues de JE, JE, JE, MOI, MOI, MOI. C'est sa façon de se prouver qu'il existe. Il semble se croire seul contre le monde entier.

L'ego a le besoin incessant de se convaincre qu'il existe et qu'il est tellement important qu'il peut exister éternellement, tout comme l'humain.

Regardons ensemble une journée type dans la vie d'une femme mariée qui a deux adolescents et qui travaille. La plupart des exemples suivants peuvent autant s'appliquer à un homme.

Tout ce qui est en italique représente les pensées de son petit moi qui a peur pour son image, peur de ne

pas être aimé, de ne pas être reconnu, de se tromper, etc. L'ego qui pense encore et encore : MOI... JE.

Elle se réveille en retard : *Sacré réveil, pourquoi n'a-t-il pas sonné? JE vais être en retard. JE vais encore ME faire regarder sévèrement par la patronne.*

Elle rejoint son mari et les deux enfants dans la cuisine. *Pourquoi ne M'avez-vous pas réveillée? Il ME semble vous avoir dit hier que JE devais partir plus tôt ce matin.*

Elle se prépare en vitesse. Elle ne trouve pas le costume qu'elle veut porter. *Ah non, il est encore chez le nettoyeur! Si JE n'avais pas à tout faire dans cette maison, J'aurais eu le temps d'aller le chercher hier.*

En se regardant dans le miroir : *Encore une autre ride! Ce que la vie de famille ME fait vieillir vite. J'aurais besoin de vacances plus souvent. JE suis de plus en plus moche et J'ai l'air plus vieille que ma sœur aînée.*

Elle court aux toilettes avant de partir : *Bon, quelqu'un a encore une fois oublié de baisser le siège de toilette. C'est certainement mon mari. Les hommes ne pensent pas à NOUS, les femmes. Quand vont-ils comprendre que c'est impoli?*

En route vers son travail : *Regarde-moi ce père qui ralentit le trafic et qui ME retarde. Que fait-il sur la route à cette heure-ci?*