



L'Ego

Il est difficile de parler de l'être humain sans parler de son ego. Alors comment reconnaître l'ego qui sommeille ou est extrêmement réveillé en chacun de nous ? C'est facile : l'ego est un enfant capricieux qui veut briller aux yeux des autres et qui ne souffre aucun refus, aucune frustration, sous peine de déclencher des colères épiques.

L'Ego est une série de lignes de code primaires dans notre cerveau qui gouvernait nos désirs dans notre petite enfance. L'expression préférée de notre ego est « je veux » :

- Je veux être beau
- Je veux avoir du pouvoir
- Je veux être riche
- Je veux être aimé
- Je veux être admiré
- Je veux être célèbre
- Je veux posséder

Tous ces « je veux » ne sont pas en lien avec des actions que nous pouvons mener dans notre vie pour créer du bonheur ou du bien-être, mais sont des états décrétés qui, s'ils amènent du plaisir à court terme, ne sont que des promesses imaginaires de bonheur.

Combien de fois, en tant qu'enfant, avons-nous souhaité un jouet qui, nous le pensions, nous comblerait de bonheur et remplirait nos journées d'activités toutes plus merveilleuses les unes que les autres ? Une fois que nous avons reçu ce jouet en cadeau, le plaisir des premiers instants n'a-t-il pas été remplacé, souvent assez rapidement, par le retour à d'autres activités voire à l'ennui et à l'oubli du jouet tant désiré qui n'était finalement qu'un jouet parmi tant d'autre et non une lampe à souhait ?



Si l'on prend la célébrité, par exemple, puisque celle-ci est au cœur de nos sociétés, pourquoi attire-t-elle autant les jeunes ? En dehors de l'argent facile auquel elle est généralement assimilée, la célébrité nous est présentée, par le prisme des écrans, comme un perpétuel moment de plaisir ou d'amusement intense pour la personne qui la vit, laissant penser que chaque instant de la vie de cette personne contient le même plaisir, ici confondu avec la notion de bonheur, puisque c'est le seul auquel nous assistons.

De fait, les jeunes pensent donc, de façon superficielle, que s'ils sont célèbres, leur vie sera une succession ininterrompue de moments d'amusement et de plaisirs faciles. Si les moments de doutes et d'angoisses des célébrités, les insultes sur les réseaux sociaux, ne sont pas montrés à l'écran, c'est donc qu'ils n'existent pas pour elles... Mais, alors, si la célébrité est une formule magique pour le bonheur, pourquoi autant de personnes sous les feux des projecteurs ont-elles recours à la drogue, sombrent-elles dans l'alcool ou se suicident-elles ? Le bonheur infini que célébrité leur confère ne devrait-il pas les immuniser contre le chagrin ?

Notre ego, comme il est souvent insatiable et donc impossible à satisfaire car il n'en a jamais assez, est également notre plus grande source de frustration. Nous ne sommes jamais assez beaux, jamais assez aimés et donc toujours frustrés, malheureux voire en colère d'une telle injustice dans nos vies. La célébrité et l'argent n'y pourront rien changer, malheureusement.

Dans nos sociétés, l'Ego est valorisé au détriment des valeurs humaines comme l'amour ou la bienveillance qui se suffisent à elles-mêmes. Les personnes que nos cultures actuelles mettent sur un piédestal sont des éphèbes (mannequins, influenceurs, participants de télé-réalité...) – nous faisant par là croire qu'on peut être riches et célèbres (et donc heureux) par le simple fait d'être jeune et beau – , des polémiqueurs qui débattent sans fond et sans fin en s'écoutant parler, des hommes et femmes riches et/ou de pouvoir qui montrent à quel point on peut « réussir » en ne tenant jamais compte des autres êtres humains... Ces personnes se mettant systématiquement sur le devant de la scène, car l'Ego ne connaît pas l'humilité, les médias s'en repaissent et ils sont, de fait, plus facilement « admirables » à nos yeux, devenant les tristes « héros » des temps modernes, qu'une personne qui œuvre au quotidien pour sa communauté sans l'étaler au grand jour.

Nos sociétés sont basées sur un mode de fonctionnement de « profits à court terme » et de plaisirs faciles et fugaces : la cigarette, l'alcool, le sucre, la drogue, la sexualité... Toutes ces activités qui déclenchent dans notre cerveau une petite sécrétion de sérotonine – également nommée hormone du plaisir – sont censées nous permettre de supporter notre « médiocre condition » d'êtres humains obligés d'occuper des emplois dans lesquels nous sommes malheureux, dans lesquels nous n'exerçons quasiment jamais nos talents et de survivre dans une vie que nous subissons en attendant une mort qui nous donnera accès à un paradis supposé bien mérité.

D'ailleurs, très souvent, nous confondons petites séries de plaisirs avec le bonheur. Combien de fois ai-je entendu dans ma vie qu'on ne pouvait pas être heureux tout le temps et qu'il fallait se contenter d'apprécier les petits moments de bonheur dans notre vie sans en demander plus ? Savoir



reconnaître le bonheur quand il se présente n'empêche pas d'aspirer à des visites plus fréquentes de celui-ci et d'aménager notre vie pour les rendre possibles.

S'il est important de savoir reconnaître les instants de bonheur même petits, il est également possible de vivre dans un état de bonheur quasi permanent et, dans ce cas-là, ce sont les rares petits morceaux de tristesse qui parcourent notre vie et viennent entacher notre bonheur, non l'inverse. Le bonheur est un état d'esprit, une conviction et, surtout, le murmure de l'âme et non le cri tonitruant de l'ego.

La vie est une création orchestrée par nous pour nous et dans laquelle nous pouvons créer notre vie rêvée pleine de jolies réalisations, de bonheur, d'amour et de moments de réelle extase. Il nous suffit simplement de déterminer ce qui nous rend heureux, réellement heureux, quel type de personne nous voulons être dans ce monde, quel type de valeurs nous voulons défendre, et de construire notre vie et nos projets en fonction de tout ça sans jamais avoir peur car nous sommes juste en danger d'être heureux. Le reste (le succès, l'argent...) suivra inmanquablement s'il n'est pas l'objectif premier de nos actions, seulement la suite logique.