

## CHAPITRE DEUX

# L'EGO ET LES CROYANCES

Je vais souvent utiliser le mot *EGO* dans ce livre car c'est lui qui se manifeste sous la forme des cinq blessures détaillées dans les chapitres suivants. Il est donc de mise que je te donne la définition de ce qu'est l'ego maintenant.

### La puissance de l'ego

*L'ego est créé à partir d'énergie mentale humaine, c'est-à-dire à partir de l'énergie de nos mémoires et de nos croyances. C'est la zone de stockage de toutes nos croyances mentales limitantes.*

Prenons l'exemple d'un enfant qui rentre de l'école tout fier d'annoncer à ses parents la note qu'il a obtenue. Supposons que cette note ne corresponde pas à l'idéal que se sont fixé ses parents, même si elle semble très honorable pour l'enfant. S'il ressent de la déception dans le regard de ses parents, son ego saute à la conclusion qu'être fier équivaut à être décevant. Il a associé une attitude naturelle agréable à une attitude souffrante. L'enfant, qui se laisse convaincre par son ego, se retrouve seul et sans explication face à l'émotion que l'expérience lui a fait vivre. C'est ainsi qu'il a enregistré une croyance en lui.

L'ego prend de plus en plus de place dans notre vie, autant personnelle que professionnelle, au fur et à mesure que nous continuons à nourrir toutes ces croyances qui alimentent nos peurs. Il veut diriger notre vie car il est convaincu de nous protéger des souffrances ressenties lorsque nous étions enfant dans notre rapport à l'apprentissage, aux figures d'autorité.

*Notre ego devient un maître qui décide pour nous ce qui est correct ou non en termes d'attitudes et de comportements dans notre vie. Pourquoi ? Parce que nous ne sommes pas assez conscients de sa présence et que nous croyons que c'est tout simplement la partie de nous qui décide.*

*Gardien de notre système de croyances dans tous les domaines, incluant le milieu professionnel, il nous dicte la meilleure conduite à adopter selon nos références passées, comment nous nous sommes construits en observant nos modèles, que ce soient nos parents, ceux qui ont joué le rôle de parent, ou nos enseignants. C'est ainsi qu'il nous éloigne peu à peu de qui nous sommes à l'état naturel.*

*Comme il se base sur des croyances majoritairement souffrantes, il motive nos attitudes par la peur plutôt que par l'écoute de nos besoins. Toutes ces croyances continuent d'alimenter les blessures émotionnelles de l'âme. Au fil du temps, cet ego dirige notre vie, incluant bien sûr l'aspect professionnel, au lieu d'être au service de notre*

*intelligence. C'est ainsi que nous ne sommes plus nous-mêmes, nous n'écouteons plus nos besoins et nous ne vivons plus le moment présent. Nous nous immobilisons dans le passé ou le futur, nous freinons notre évolution en nous empêchant de nous ouvrir à notre plein potentiel et ainsi, notre plein épanouissement.*

*Il est donc important d'en devenir conscient le plus rapidement possible afin de reprendre la maîtrise de ta vie. Avec le temps, tes peurs et tes croyances perdront leur emprise et finiront par disparaître au lieu de te manipuler.*

*Dans son expression ultime, l'ego peut se manifester de manière démesurée sous la forme d'orgueil. Lorsque nous voulons non seulement avoir raison mais aussi gagner sur l'autre afin qu'il devienne perdant en nous donnant raison, cela conduit à un grand manque d'ouverture et d'écoute. En plus d'affecter nos relations dans la vie professionnelle, il engendre en général des conséquences physiques désagréables.*

*L'orgueil découle toujours de la peur inconsciente de ne pas être aimé ou reconnu. Une personne très orgueilleuse ne veut pas admettre qu'elle éprouve des peurs qui peuvent être, entre autres, celle d'être incomprise, jugée, celle de se sentir rejetée, de perdre la face, d'être imparfaite, de ne pas être à la hauteur, etc., et toutes celles où l'orgueilleux sent un besoin compulsif de se comparer aux autres.*

*Maintenant, sur le marché du travail, il est temps de se désengager des jeux de notre ego et de transformer toutes ces croyances limitant notre épanouissement. Cela nous permettra d'être de plus en plus centré et de redevenir conscient que nous sommes le seul maître de notre vie.*

Plus tu seras en contact avec ton senti, plus tu te donneras le droit de vivre une émotion, c'est-à-dire d'être un être humain avec des peurs, des croyances, des valeurs, des blessures, et moins ton ego, avec ses peurs et ses mémoires, dirigera ta vie et contrôlera ta façon d'être.

Je t'invite, lors d'une prochaine situation où tu vivras un malaise, une émotion en contexte professionnel, à expérimenter de prendre contact avec cette sensation désagréable, de la contempler et de te donner le droit d'être humain dans cette situation. Je ne te demande pas de me croire sur parole, je te propose d'expérimenter si tu désires essayer une nouvelle approche.

*Je prends le temps de te préciser que nous ne revenons pas sans cesse sur Terre pour arriver à être un PARFAIT être humain. Au contraire, notre raison d'être première est de venir vivre différentes expériences à chaque vie pour apprendre à s'accepter, se donner le droit d'être un humain avec des défauts, des qualités, des hauts, des bas, des forces, des faiblesses, etc., donc de parfois être IMPARFAIT.*

## **L'ego : nous libérer de l'emprise des systèmes de croyances**

### **Qu'est-ce qu'une croyance ?**

*Une croyance est le fait de croire une chose vraie. Une croyance est dite mentale car elle est créée avec l'énergie de notre corps mental, celui qui nous permet de réfléchir, discerner, analyser. Une croyance fait partie de notre système de valeurs qui comporte tout ce qui nous a été légué par l'environnement familial, éducatif et social, ainsi que par nos convictions profondes avec lesquelles nous sommes nés.*

*La raison première qui nous amène à décider de croire en quelque chose est notre besoin de sécurité.*

*Nous cherchons à nous protéger derrière chaque croyance qui cache la notion de bien ou de mal. Il est dit en psychologie que tout notre système de croyances d'adulte a été mis en place avant l'âge de sept ans. Depuis notre conception, tout ce qui a été perçu par nos sens a été enregistré dans notre mémoire. Notre perception mentale de bien ou mal a été l'élément déclencheur pour créer nos croyances.*

*Une croyance est une association mentale entre deux éléments. Une croyance qui a été apprise par le mental sans avoir été vécue dans le corps émotionnel, s'avère plus facile à changer puisque nous ne l'avons pas associée à une souffrance.*

*Derrière les croyances non bénéfiques se cachent souvent une peur et un besoin ou un désir à combler. C'est ce que nous appelons les croyances de notre ego. Tu peux donc en déduire que chaque fois que ta vie professionnelle ne se déroule pas comme tu veux, chaque fois que tu as peur, que tu vis des émotions difficiles ou qu'un besoin important n'est pas comblé, il se cache derrière cette situation une croyance que tu entretiens depuis ta jeunesse.*

*Cette façon de penser attire à toi des situations désagréables justement pour que tu deviennes conscient que tu crois en quelque chose qui n'est plus bénéfique pour toi. Les croyances sont basées sur une peur irréelle, une perception souffrante passée. La résistance à aller vers ce que tu veux dépend de l'intensité de la peur qui a engendré la croyance. La peur de devenir le contraire de ce que nous voulons retarde souvent notre libération de l'emprise d'une de nos croyances. Par exemple, le besoin d'être prospère par peur d'être démunie, le besoin d'être important par peur d'être secondaire ou médiocre aux yeux des autres.*

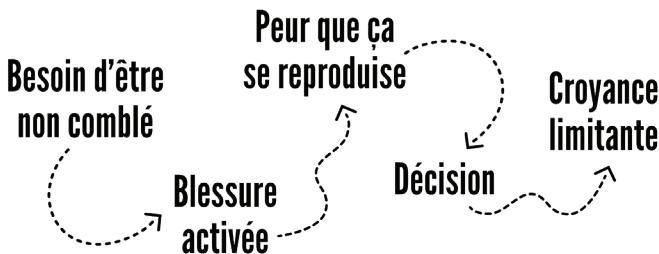
*Nous devons nous rappeler que nous faisons arriver ce sur quoi nous mettons le plus d'énergie. Lorsque nous agissons d'une certaine façon pour NE PAS ÊTRE... c'est ce dernier être qui se manifestera.*

## L'ego et les croyances

*Nous devons particulièrement être alerte aux croyances populaires qui dirigent notre vie d'une façon inconsciente comme celles de devoir dormir huit heures par nuit pour être capable de faire sa journée, prendre trois repas pour avoir de l'énergie, souffrir pour garder la forme, attraper la grippe à cause d'un courant d'air. Ces croyances populaires sont particulièrement fortes car elles sont entretenues par un grand nombre de personnes.*

*En plus des croyances de notre ego construites depuis notre enfance et des croyances populaires, on se laisse influencer par les croyances d'autrui, surtout celles des personnes qui ont eu un impact sur notre éducation. Il est important de réaliser que tu crois aux mêmes choses que ces dernières, non pas parce que tu as été influencé par elles, mais parce que tu as choisi ces personnes avec les mêmes croyances que toi à régler. Cela nous renvoie la notion de responsabilité.*

## Les étapes pour créer une croyance



Après la première étape d'avoir connu la joie d'être lui-même dans son rapport à l'apprentissage et ses relations avec les éducateurs, l'enfant connaît, en deuxième étape du processus, la douleur de ne pas avoir le droit d'être ainsi car cela ne fait pas l'affaire des autres, activant ainsi une blessure émotionnelle. Vient ensuite la troisième étape, la période de crise et de révolte qui est influencée par les peurs activées. Afin de réduire la douleur, l'enfant se résigne et finit par se créer une nouvelle personnalité et décide de devenir ce que les autres veulent qu'il soit (quatrième étape).

Certaines personnes peuvent rester bloquées à cette dernière étape toute leur vie professionnelle, en continuant sans cesse à croire à la même chose. Elles restent ainsi en réaction, c'est-à-dire sous le coup de l'émotion en jugeant ou en accusant l'autre ou elles-mêmes, en colère et en situation de crise.

*C'est donc durant les dernières étapes que nous créons plusieurs masques (nouvelles personnalités) qui nous protègent de la souffrance vécue lors de la deuxième étape, celle où être naturel n'a pas fait l'affaire des autres.*

### **Comment une croyance se réactive-t-elle ?**

À chaque expérience vécue où le besoin non comblé, c'est-à-dire le besoin d'être soi-même, est réveillé, la blessure et la souffrance associée (émotion) sont réactivées.

Par exemple, un élève peut avoir cru qu'être spontané avec une personne qui lui enseignait une notion, c'était être impoli. Une fois devenu adulte, à chaque fois qu'il se permettra d'être spontané avec un collègue qui lui apprend quelque chose, il pourra se sentir à nouveau paniqué (et donc vivre une expérience désagréable, un malaise) tant qu'il continuera à se croire et à s'accuser d'être impoli.

C'est ainsi qu'au fil des expériences de vie vécues dans la non-acceptation d'une attitude, nous enregistrons des croyances dans une partie de nous qui prend de l'ampleur avec les années et qui est pourtant impalpable. Cette partie de nous est notre **ego**. J'ai conscience qu'il a souvent mauvaise réputation et, pourtant, nous le créons et le renforçons à chaque décision que nous prenons. Il a une bonne intention : celle de nous

protéger afin de ne pas souffrir à nouveau d'expériences désagréables passées.

Comme un immense disque dur, l'ego enregistre toutes ces croyances qui, à l'origine, si elles n'avaient pas été associées à une émotion, c'est-à-dire à une peur, avaient la vocation d'être de simples mémoires au service de notre apprentissage et de notre intelligence. Notre ego prend ces croyances pour vraies au lieu de mémoires. C'est une création de l'être humain. La plus grande conséquence de l'existence de nos croyances mentales c'est qu'elles sont à l'origine de nos blessures émotionnelles, qui sont au nombre de cinq.

*J'ai pu constater avec plus de quarante ans de recul depuis la fondation de l'École Écoute Ton Corps que ces blessures se sont construites dans le rapport à toute forme d'apprentissage, que ce soit à l'école ou dans la relation avec les figures d'autorité et éducateurs.*

## Découvrir la croyance derrière une expérience désagréable

*Pour découvrir la croyance qui se cache derrière une expérience qui te fait vivre de l'émotion dans ta vie professionnelle, voici quatre questions à te poser (il est fortement suggéré de noter tes réponses) :*

1. *Cette situation désagréable m'empêche d'avoir, de faire et d'être quoi ?*

# AU SUJET DE...

## ... Nathalie Sainte-Marie

Tout a basculé en 2007, lors d'un déjeuner d'affaires, lorsqu'un client m'a offert le livre « *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* » alors que j'occupais une fonction commerciale dans laquelle je performais. S'est ouvert devant moi l'univers des blessures émotionnelles dans ma vie et, plus particulièrement, dans mon rapport au travail. Alors que j'étais souvent reconnue, pourchassée pour mes savoir-faire et savoir-être dans mon parcours professionnel, je me sentais fréquemment handicapée émotionnellement par des situations qui me dépassaient. La lecture de ce livre m'a permis de mettre des mots, d'accéder à une connaissance complètement nouvelle de moi-même dans ma relation au travail; en me connectant à mon monde intérieur qu'étaient mes souffrances dans ce domaine de ma vie, et qui est aussi une grande source d'épanouissement. Cette approche émotionnelle a donné du sens à mes attitudes souffrantes dans ma relation au travail, à mes collègues, à ma hiérarchie. En commençant par observer mes blessures, les accueillir et en prendre peu à peu la responsabilité, la transformation a commencé à opérer en moi. Quinze ans plus tard, j'interviens en tant que professionnelle en relation d'aide, au travers d'accompagnements collectifs ou individuels, pour aider les gens à gérer l'influence des

blessures émotionnelles sur leur vie professionnelle et ainsi redevenir épanouis.

### **... Lise Bourbeau**

Lise Bourbeau a commencé sa carrière dans le domaine de la vente en 1966 où elle est rapidement devenue la meilleure gérante régionale du Canada, et ce jusqu'en 1982. Tout au long de sa carrière, elle a formé, motivé et aidé au-delà de 40 000 personnes à devenir plus conscientes de leur potentiel. Au cours de ces 16 années, elle constata que les gens n'obtenaient que rarement ce qu'ils désiraient dans la vie et que très peu déclaraient être vraiment heureux. Sa curiosité l'amena à en rechercher les causes, mais surtout, les solutions ! Elle suivit plusieurs formations, surtout aux États-Unis. Des prises de conscience fondamentales en découlèrent et des transformations importantes prirent forme dans sa vie.

Enthousiasmée par ce qu'elle découvrait à travers l'écoute de son corps et désireuse d'aider le plus grand nombre de gens possibles, elle quitta en 1982 son travail pour parcourir une nouvelle voie; elle mit sur pied un atelier qui aida les gens à se connaître à travers leur alimentation et leurs malaises et maladies, et elle ouvre son premier centre de développement personnel, le Centre Écoute Ton Corps. Elle décide de former ses propres animateurs pour répandre son enseignement à travers le Québec.

Au sujet de...

Elle n'a cessé depuis de faire des recherches sur le comportement humain et s'est spécialisée dans le décodage métaphysique des malaises et maladies, puisque son but consiste à aider les gens à mieux se connaître, s'accepter et s'aimer grâce à l'acceptation et la compréhension de leurs maladies.

En 1987, elle écrit son premier livre intitulé « *Écoute Ton Corps – ton plus grand ami sur la Terre* » et fonde sa propre maison d'édition « Les Éditions E.T.C. ». Ce premier livre est devenu celui le plus vendu au Québec. En 2019, il atteint un chiffre record de plus d'un million d'exemplaires vendus. Depuis, elle a écrit 27 autres livres qui, eux aussi, deviennent tous des best-sellers.

Aujourd'hui...

... L'École de Vie Écoute Ton Corps est la plus grande école de développement personnel dans le monde français. Son enseignement est diffusé dans 28 pays.

... Lise Bourbeau a vendu plus de 8 millions de livres qui sont traduits en 26 langues.