

Prologue

Cela fait quatorze ans déjà que j'ai écrit mon premier ouvrage sur les blessures de l'âme. J'ai décidé qu'il était temps de te faire part des nombreuses découvertes que j'ai faites depuis et surtout de mettre l'accent sur la guérison de ces blessures qui font souffrir tant de gens.

*Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*¹ bat continuellement des records de vente tant dans les pays francophones que dans plusieurs pays de langues étrangères. En 2014, au moment où j'écris ces lignes, il est traduit en seize langues. Il semble qu'il n'ait pas été suffisant d'avoir consacré un chapitre seulement à la guérison des blessures puisque je continue à me faire demander : *Comment arrive-t-on à guérir nos blessures?*

Avant d'en découvrir la suite, il est donc essentiel de l'avoir lu, car je ne répète pas toutes les informations qu'il contient. Au premier chapitre, je fais un bref survol des caractéristiques principales pour rafraîchir la mémoire, mais je te suggère tout de même de le lire ou le relire. L'ego est tellement effrayé lorsqu'il entend parler de blessures qu'il fait tout en son pouvoir pour que nous ne comprenions pas ou pour que

¹ Les Éditions E.T.C. Inc., 2000

nous interprétons mal ce qui est dit ou écrit. Je donnerai d'ailleurs au troisième chapitre plus de détails au sujet de la grande influence de l'ego qui entretient les blessures.

Durant la lecture de ce livre, il est possible que tu aies parfois l'impression que je n'exprime pas exactement la même chose que dans le premier. Je te demande alors de ne pas t'inquiéter à savoir quelle version tu dois croire. C'est assurément la version actuelle étant donné que, depuis quatorze ans, j'ai découvert beaucoup de subtilités dont je n'étais pas consciente auparavant.

Après des milliers d'ateliers donnés par mes formatrices et moi-même durant toutes ces années, je peux être beaucoup plus précise au sujet des blessures grâce à nos observations personnelles ainsi qu'à celles des participants et de leurs partages.

Tu apprendras dans cet ouvrage comment accueillir la partie humaine qui continue à croire que tel comportement signifie *un rejet*, que tel autre comportement signifie *un abandon* et ainsi de suite pour les cinq blessures. La réalité est toute autre. Quand tu es dans ton cœur, tu as davantage une vue d'ensemble, pouvant observer les situations et les personnes avec un nouveau regard.

Par exemple, une personne peut te parler d'une façon telle que tu te sentes rejeté, alors que cette dernière est seulement en train d'exprimer ses besoins ou ses limites. Au fur et à mesure que tu seras capable de seulement observer que tu ressens une blessure, tu découvriras que ces blessures te feront de moins en moins mal et qu'elles dureront de moins en moins longtemps.

J'ai très souvent entendu des gens me dire qu'à la découverte de leurs blessures, soit par le livre ou l'atelier, ils ont été choqués et même découragés d'apprendre des choses déplaisantes sur eux-mêmes. Leur première réaction fut de vouloir s'en débarrasser.

Il est important de ne pas te faire d'illusions en croyant que tu auras dorénavant tous les « trucs » nécessaires pour ne plus avoir de blessures. Je suis persuadée que tant qu'un humain revient sur Terre, c'est parce que ses blessures continuent à l'empêcher d'être lui-même, d'être centré, d'être dans son cœur.

Vouloir les éliminer est une indication de rejet et non d'acceptation. Tout comme une personne qui veut éliminer son surpoids se rejette au lieu de s'accepter. Nous savons que même si nous arrivons à nous « débarrasser » de quelque chose ou de quelqu'un parce que nous ne pouvons pas l'accepter, ce n'est que

temporaire et cela revient en force. Parfois, sous une autre forme, mais qui nous fait autant souffrir.

Reconnaître quelle blessure est activée et comment l'accepter t'aidera à ne pas te servir du masque associé à cette blessure. Tu seras agréablement surpris de découvrir que tu peux très rapidement mettre un baume sur une blessure pour qu'elle arrête de te faire souffrir. Ce baume se nomme *l'acceptation*. Peu à peu, les blessures diminuent en intensité et font de moins en moins mal au moment où elles sont activées.

Je présume que tu es au courant du pouvoir de l'acceptation puisque c'est un sujet qui revient dans tous mes livres, toutes mes conférences et tous nos ateliers. Si nous continuons d'en parler inlassablement, c'est parce que l'ego rappelle surtout la souffrance du passé et fait oublier ce qu'on entend de nouveau.

Comme dans tous mes autres livres, je continue à te tutoyer. Aussi je tiens à préciser que lorsque le masculin est utilisé, je m'adresse tout autant à la gent féminine. Si ce n'est pas le cas, ce sera précisé.

Pour t'aider à être plus conscient du degré d'importance de chacune de tes blessures, ce qui représente une autre raison majeure de l'écriture de cet ouvrage, je citerai de nombreux exemples de

blessures activées. En effet, au fil des années, il m'est souvent arrivé de demander à des personnes qui connaissent bien le sujet : *Es-tu conscient de la blessure qui a été touchée dans la situation que tu viens de me décrire?* Et la personne pouvait me regarder toute surprise, car elle n'avait vu que son impatience, par exemple. Voilà un bon exemple de l'égo qui nous empêche d'être conscients de toutes les fois où une blessure est activée. Comment pourrais-tu guérir peu à peu tes blessures si tu es rarement conscient d'en souffrir?

Maintenant, il ne te reste qu'à ouvrir ton cœur davantage pour continuer ta lecture. Tu remarqueras qu'à la fin de chaque chapitre, il y a une page vide où tu pourras écrire ce que tu DÉCIDES d'appliquer dans ta vie à la suite de la lecture de ce chapitre. Je te rappelle que pour expérimenter des changements concrets et favorables, tu dois DÉCIDER de faire des actions différentes dans ton quotidien. Tu dois aussi accepter de ne pas avoir pu faire de changements auparavant.

Deux choses sont infinies, l'UNIVERS et la BÊTISE HUMAINE. Mais en ce qui concerne l'Univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude.

La guérison des 5 blessures

Albert Einstein

CHAPITRE UN

Révision des cinq blessures

Pour commencer, je te rappelle que nous venons tous au monde avec des blessures que nous devons apprendre à accepter. Elles se sont développées au fil de nombreuses incarnations et, selon notre plan de vie, certaines seront plus souffrantes que d'autres. La souffrance a un degré différent pour chacun et la plupart d'entre nous ne savent pas d'où elle vient, ni comment faire pour l'arrêter. Tout ce que nous savons c'est que de nombreuses personnes et situations nous font réagir et donc souffrir. Voilà pourquoi il est si intéressant de découvrir la source de nos souffrances.

Pourquoi sont-elles appelées les blessures de l'âme? Parce que l'âme n'en peut plus d'être éloignée de son plan de vie à répétition lorsque nous laissons notre ego diriger notre vie. Elle souffre, car le but de ses incarnations est de vivre dans l'amour véritable et l'acceptation de soi afin d'arriver à vivre sa divinité.

Notre âme souffre de façon différente selon les blessures activées. Ce qui est le plus désolant, c'est que nous laissons notre ego nous convaincre qu'il nous aide à moins souffrir alors que c'est le contraire.

Il est impossible pour l'ego de sentir les souffrances de l'âme. Il ne vit que pour lui. Sa grande satisfaction, c'est d'avoir raison.

Le moyen préféré de l'ego pour nous éviter de sentir la souffrance engendrée par une blessure est de nous inciter à porter un masque chaque fois qu'une d'elles est activée. Il croit sincèrement nous protéger et est inconscient qu'en agissant ainsi, nous ne faisons qu'entretenir et nourrir nos blessures. Plus une blessure est alimentée, plus elle fait mal. Plus nous réagissons rapidement et fortement, plus la réaction dure longtemps.

Pourquoi y a-t-il autant de suicides? Pourquoi y a-t-il des millions de gens qui deviennent dépendants de substances qui les endorment, qui les empêchent d'être conscients d'un problème véritable, tels la cigarette, le sucre, le jeu, l'alcool, les médicaments, la drogue? Pourquoi y a-t-il de plus en plus de maladies importantes, malgré les grands progrès de la science? Pourquoi y a-t-il autant de séparations et de divorces? Parce que les gens ne veulent pas sentir toute la douleur de leur âme.

Hélas, le fait de nier cette douleur ne fait que l'empirer. Tu peux comparer cela à une grave blessure physique. La plaie est ouverte et s'infecte peu à peu. Même si tu essaies de la couvrir pour ne pas la

voir, l'infection empire et la plaie te fait de plus en plus mal jusqu'au jour où tu atteins ton seuil de tolérance à la douleur. Il te restera deux choix : en mourir ou faire des actions pour la guérir. Voilà où la race humaine en est arrivée! Il est grand temps de devenir conscients de l'urgence actuelle pour arriver à vivre la vie à laquelle nous aspirons tous... Une vie de bonheur plutôt que de douleur.

Après autant d'années d'observation et d'écoute de multiples situations problématiques, personnelles et professionnelles, je m'aperçois qu'il est très évident que nous attirons vers nous certains comportements ou attitudes de la part des autres en fonction de nos blessures. J'en suis venue à comprendre que nous sommes tous habités d'au moins quatre des cinq blessures. Nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Il n'y a que la blessure d'humiliation qui ne semble pas présente chez tous les individus.

La plupart des gens admettent avoir au moins deux des quatre blessures qui sont plus apparentes et plus souffrantes. Par contre, selon les changements vécus au cours de notre vie, nous pouvons constater que certaines blessures semblent diminuer et d'autres augmenter.

Personnellement, je viens d'une famille nombreuse. Mes parents ont fait leur possible pour leurs onze enfants en travaillant beaucoup, mais ils n'étaient pas aussi présents et attentifs à nos besoins que nous l'aurions voulu. Ils n'avaient pas le temps de nous faire des compliments ou de nous écouter. Alors pourquoi certains se sont-ils sentis surtout rejetés, d'autres abandonnés ou trahis et d'autres qui ont plus souffert d'injustice? Certains parmi nous ont aussi souffert d'humiliation. Je sais à présent que ce n'est pas ce que nos parents étaient et faisaient qui occasionnait les souffrances associées à nos blessures. C'était NOTRE perception personnelle de leur attitude.

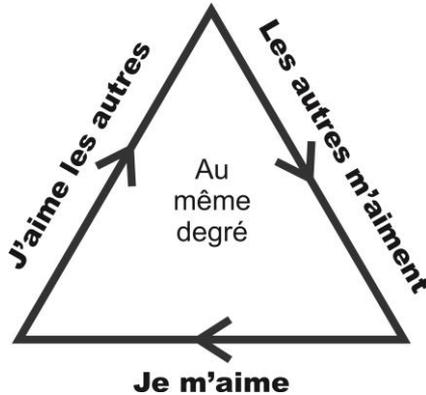
C'est toujours notre perception ou notre interprétation des faits qui cause notre souffrance et non ce que quelqu'un est ou fait.

Dans mon livre précédent sur les blessures, j'explique que derrière la trahison se cache l'abandon et derrière l'injustice se cache le rejet, sans pour autant que nous les vivions au même degré. Je te suggère de te souvenir de ce fait lorsque tu ressentiras de l'injustice ou de la trahison. En cherchant de quoi tu as peur pour toi dans une situation blessante, tu découvriras

que les peurs d'être rejeté ou abandonné sont les plus souffrantes et effrayantes.

J'en ai désormais acquis la certitude, car les deux blessures importantes et visibles dans mon corps ont toujours été la trahison et l'injustice. J'ai longtemps cru ne pas ou très peu vivre d'abandon et de rejet. Ce n'est qu'au fil des dix dernières années que j'ai commencé à admettre que la peur d'être rejetée et la peur d'être abandonnée étaient encore plus présentes que la peur d'être trahie et d'être victime d'injustice.

Je te rappelle de plus que la peur de rejeter, d'abandonner, de trahir les autres ou d'être injuste envers eux est tout aussi importante que la peur de ce qu'ils pourraient te faire. Tu te rendras compte également que tu te blesses au même degré. Tu te rejettes, tu t'abandonnes, tu t'humilies, tu te trahis et tu es injuste envers toi-même au même degré que ce que tu vis avec les autres, et tu en souffres autant. Dans l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*, nous appelons cette grande vérité le *Triangle de la vie*.



Le triangle de la vie illustre le fait que les autres sont avec toi comme tu es avec eux et avec toi-même. Le degré de souffrance – les peurs et les émotions - est identique.

Voici un abrégé des caractéristiques de chaque blessure et chaque masque auquel te référer tout au long de ce livre. Souviens-toi que nous portons un masque suite à l'activation d'une blessure – par soi ou par une autre personne – afin de nous protéger.

L'ego nous joue des tours en nous faisant croire que nous n'avons pas de blessure et il est convaincu qu'en la niant, elle fera moins mal. **Nous faisons notre possible pour ignorer la blessure et surtout ne pas la sentir, croyant en plus que les autres ne la verront pas et ne la sentiront pas.**

Les caractéristiques de chaque masque se distinguent légèrement de celles décrites dans mon premier livre à ce sujet, car elles incluent les résultats de toutes mes recherches et observations depuis sa parution.

BLESSURE DE REJET

Éveil de la blessure : de la conception à un an. Enfant qui s'est senti rejeté par le parent du même sexe et ne croit pas à son droit d'exister.

Masque : fuyant

Sa plus grande peur : la panique

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

- Le *fuyant* croit profondément qu'il ne vaut rien ou pas grand-chose. Il est constamment insatisfait par ce qu'il est. Il se considère comme nul et se juge d'être sans valeur. Il a très peu d'estime de lui-même.
- Il est convaincu que s'il n'existait pas, cela ne ferait pas une grande différence. Il se trouve différent du reste de sa famille.
- Il se sent coupé et incompris des autres et même des humains en général. Il se sent souvent seul, inquiet et fébrile dans un groupe.

- Il a développé plusieurs moyens de fuite (astral, drogue, alcool, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, etc.).
- Il se protège inconsciemment en utilisant le déni. Il se coupe facilement du monde extérieur en se réfugiant dans son monde imaginaire ou en étant dans la lune (monde astral). Il peut même se demander ce qu'il fait sur Terre ou croire qu'il s'est trompé de famille.
- Il est envahi par ses émotions, surtout ses peurs, quand il est seul.
- Il accorde peu d'importance aux choses matérielles : tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel l'attire davantage.
- Il possède une imagination très fertile, mais il l'utilise, hélas, pour se créer facilement des scénarios de rejet.
- Il croit, d'une façon consciente ou non, que le bonheur ne peut durer longtemps.
- Il parle généralement peu et se retire dans un groupe. Il a peur de déranger ou de ne pas être intéressant. On le considère comme solitaire et on le laisse seul. Plus il s'isole, plus il semble devenir invisible.

- En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, il quitte rapidement la situation avant de paniquer.
- Lorsqu'on le regarde, il s'inquiète tout de suite de ce qu'il est.
- Il possède une énergie nerveuse qui lui donne une grande capacité de travail. Il sent qu'il existe seulement quand il est très occupé, ce qui l'aide à s'ancrer dans le monde matériel.
- C'est un grand perfectionniste qui, en vieillissant, panique de plus en plus à l'idée de ne pas être capable de faire face à la vie. Il croit qu'il a raté sa vie.
- Sa peur du rejet l'amène à devenir obsessionnel dans certaines situations.
- Il utilise souvent les mots suivants : nul, rien, disparaître, inexistant, pas de place, sans valeur, etc.

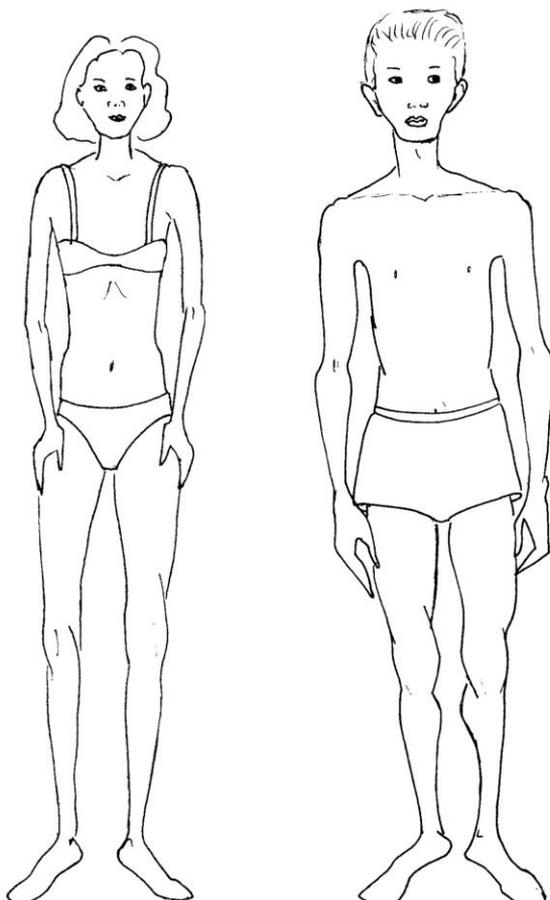
Description du corps physique :

- Petit corps, étroit, très mince
- Haut du corps contracté, replié sur lui-même
- Partie du corps plus petite
- Manque une partie ou un morceau (ex. : fesses, seins, etc.)
- Présence de creux (poitrine, dos, ventre, etc.)

La guérison des 5 blessures

- Partie du corps asymétrique
- Petits yeux et un regard fuyant
- Masque autour des yeux (cerne gris prononcé)
- Voix faible, éteinte
- Problèmes de peau (surtout dans le visage)
- Favorise les vêtements noirs

La guérison et ses bienfaits



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)

BLESSURE D'ABANDON

Éveil de la blessure : entre un et trois ans avec le parent du sexe opposé.

Enfant qui a souffert de ne pas se sentir soutenu par son parent du sexe opposé dans sa connexion amour-affection. Il a manqué de nourriture affective ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse ou différente de ses attentes.

Masque : dépendant

Sa plus grande peur : la solitude

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

- Le *dépendant* a de la difficulté à fonctionner seul et a très peur de la solitude. Il recherche la présence et l'attention. Il a surtout un grand besoin d'être soutenu par son entourage.
- Il souffre souvent de tristesse profonde, étant seul ou non, sans trop savoir pourquoi.
- Quand il est seul, il peut pleurer pendant longtemps, inconscient de s'apitoyer sur son sort.
- Il provoque inconsciemment des drames ou des maladies pour attirer la pitié et l'attention. Il développe une attitude de victime en croyant que c'est parce qu'il est malchanceux.

La guérison et ses bienfaits

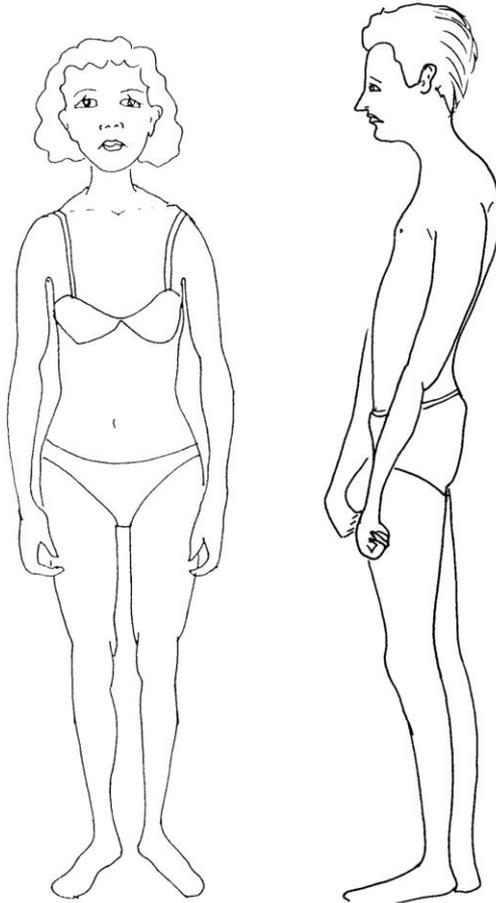
- Il fusionne facilement avec les autres. Il entre dans leurs émotions et leurs souffrances, mais il se sert de leurs problèmes pour ramener l'attention à lui.
- Il exhibe un côté vedette, souvent dramatique, dans sa façon de s'exprimer, afin d'attirer l'attention. Dans un groupe, il aime parler de lui. Il ramène souvent tout à lui.
- Il s'accroche physiquement aux autres. Il a de la difficulté à faire ou à décider quelque chose seul.
- Il demande des conseils ou l'avis des autres et peut même se montrer incapable juste pour avoir de l'aide et non parce qu'il ne peut pas y arriver. Ensuite, il est fort probable qu'il ne suive pas ces conseils puisqu'il cherchait uniquement l'attention.
- Quand il s'occupe de quelqu'un ou lui rend service, c'est dans l'espoir que ce dernier s'occupera de lui en retour.
- Il a des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste. Il est facilement déstabilisé par ses émotions.
- Sa difficulté à terminer une relation lui fait faire beaucoup de pirouettes pour ne pas se retrouver seul.

- Il croit que si l'autre est d'accord avec lui, c'est une preuve d'amour.
- En présence d'une personne en colère ou agressive, il s'écrase et devient comme un petit enfant qui a peur.
- En vieillissant, il angoisse de plus en plus à l'idée d'être seul. Il choisit d'endurer une situation difficile plutôt que d'être seul.
- Il utilise souvent les mots suivants : seul, absent, je ne supporte pas, on ne me lâche pas, j'ai laissé tomber, etc.

Description du corps physique :

- Corps long, mince, qui manque de tonus
- Système musculaire sous-développé
- Bras semblent trop longs et pendent le long du corps
- Épaules tombantes
- Dos courbé, qui tombe par en avant
- Partie du corps tombante ou flasque
- Partie du corps située plus basse que la norme
- Grands yeux tristes ou tombants
- Petite voix d'enfant ou plaintive
- S'appuie souvent sur quelque chose ou sur quelqu'un

- Favorise les vêtements amples ou pendants



PHYSIQUE DU DÉPENDANT
(Blessure d'abandon)

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 terrestre, 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.

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 nom-

breuses 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

Quand je parle d'une partie de l'ego, je me réfère à toutes les croyances, c'est-à-dire tous les moyens qu'il utilise pour interférer dans ta vie. 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 ses croyances. Plus tu entretiens ces dernières en leur donnant raison, plus elles prennent de l'importance. En résumé, l'ego est la totalité des croyances qui t'empêchent d'être toi-même.

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 continuelles 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 pépère qui ralentit le trafic et qui ME retarde. Que fait-il sur la route à cette heure-ci?*

Elle arrive en retard : *Je suis désolée de MON retard, tout était contre MOI ce matin, pour commencer MON mari... Et elle continue à tout expliquer pour se justifier.*

Durant une réunion : *Pourquoi faut-il que JE perde MON temps à toujours écouter les mêmes choses? JE croyais que ça devait être une réunion importante. Pourquoi est-ce toujours elle qui parle? Pourquoi ne ME demande-t-on pas MON opinion à MOI? Ils doivent croire que JE suis nulle.*

Elle mange au restaurant le midi : *Encore des frites. Pourtant JE M'étais bien promis d'arrêter d'en manger. JE vais encore grossir. Ce que JE manque de volonté!*

Elle va chercher son quatrième café de la journée : *Bon, ce sera MA dernière tasse. JE sais que c'est trop, mais aujourd'hui tout le monde M'énerve et J'en ai besoin encore plus.*

La patronne lui apporte du travail imprévu. *Pourquoi c'est toujours MOI qui hérite du surplus de travail? Au moins, si elle ME disait un petit merci de temps en temps, ce serait encourageant. Qu'est-ce que J'ai fait au Bon Dieu pour toujours être débordée autant ici qu'à la maison? Tout le monde profite de MOI.*

Elle arrive en retard pour conduire son fils à son entraînement de football. *Ne ME regarde pas ainsi et ne dis rien. JE fais MON possible. Tu ne sais pas toi ce que ça représente d'avoir à tout faire à la maison et de travailler à l'extérieur en plus.*

Elle arrive à la maison. Son mari est arrivé plus tôt que d'habitude. *Le voilà, installé devant la télévision. Il n'aurait pas pu penser à ME faire une belle surprise et préparer le repas ce soir à MA place?*

Son fils revient tard du football. Elle s'énerve parce qu'elle doit lui préparer quelque chose à manger : *Tu n'aurais pas pu M'avertir que tu serais en retard pour manger? JE te croyais chez ton ami. J'ai l'impression que tout le monde ME prend pour une servante ici.*

Elle finit par s'installer devant la télé vers 21 h pour regarder une série racontant l'histoire de quatre femmes différentes au foyer. *Ah, ce que J'aimerais vivre dans une belle maison comme ça et aussi avoir une bonne qui fait tout à la maison pour MOI! Et l'autre, t'as vu comme elle a de beaux vêtements? En plus, elle n'a même pas besoin de travailler pour se payer tout cela. Bon, ça ne ME donne rien de rêver. C'est trop beau pour que ce genre de vie M'arrive un jour.*

Son fils et sa fille se disputent et le ton monte de plus en plus. *JE n'en peux plus de vous entendre. JE suis fatiguée, J'ai eu une dure journée. Ne pourriez-vous pas penser aux autres de temps en temps? J'ai besoin de me reposer. JE viens à peine de m'asseoir et J'ai bossé toute la journée.*

Son mari veut faire l'amour : Pourquoi ne peut-il pas comprendre qu'avec tout ce que J'ai à faire, JE n'ai plus d'énergie pour faire l'amour? Les hommes sont tous pareils, ils ne pensent qu'à ça et ignorent nos besoins. Bon, JE vais accepter, comme ça JE vais avoir la paix pour quelques jours et il va être plus gentil avec MOI demain.

ATTENTION : Je ne dis pas de ne plus jamais employer les mots *je* ou *moi*. Par exemple, si tu es en train de raconter un incident à quelqu'un, tu les prononceras assez souvent. Ils sont employés par l'ego lorsqu'il y a une critique cachée dans la phrase, un sentiment de supériorité, la recherche d'attention ou de compliments.

L'ego utilise les critiques

Un moyen très subtil que l'ego utilise pour nous contrôler et se donner de l'importance, c'est en critiquant fréquemment les autres tout en pensant que ce ne sont que des observations. Tu as pu en lire quelques exemples précédemment. Il adore trouver des défauts aux autres, il cherche la petite bête afin de se faire croire qu'il est mieux et plus important que les autres. Lorsque nous sommes conscients de critiquer véritablement, nous pensons que la per-

sonne le mérite, car, selon nous, elle est véritablement fautive.

Je dois avouer que le fait d'avoir découvert, et de continuer à découvrir tous les jours, l'importance de mon ego est une des grandes révélations de ma vie. Plus je suis consciente, plus je découvre à quel point il prend beaucoup de place. Le grand avantage de cette découverte, c'est que dès la seconde où je suis consciente que ce n'est pas moi qui dirige ma vie, je suis en mesure d'arrêter son influence immédiatement.

Si tu veux vraiment diminuer et guérir peu à peu tes blessures, il sera impératif que tu prennes conscience de l'énorme puissance et influence que ton ego a dans ta vie.

En acceptant le fait que toute manifestation de l'ego nous indique qu'une de nos blessures a été activée, il devient alors impératif d'être conscient de sa présence. Voici un moyen qui peut t'aider à développer cette conscience. Pour chaque exemple de critique, à voix haute ou en pensée, j'ai ajouté les pensées égoïques.

- *As-tu vu comme elle a grossi? N'y a-t-il pas de miroir chez elle? (MOI JE ne ME laisserais jamais aller comme ça. J'ai plus de volonté qu'elle).*

- *Il n'arrête pas de parler, il prend toute la place. Ne réalise-t-il pas que les autres aimeraient aussi parler? (MOI JE suis plus discret et attentif aux besoins des autres).*
- *Que fait-il sur la route cet imbécile? Il m'a coupé et m'a presque rentré dedans. Comment se fait-il qu'il ait un permis de conduire? (MOI JE conduis beaucoup mieux, JE ne ferais jamais ça).*
- *La pauvre, elle a de plus en plus de problèmes et devient de plus en plus victime. (MOI JE prends ma vie en mains, JE ne cherche pas à avoir de l'attention à travers MES problèmes. JE ne profite pas des autres comme elle).*
- *J'en ai ras le bol de toujours répéter. Il me semble que ce que je dis est clair! (MOI J'écoute mieux, JE suis plus attentif et rapide pour tout capter).*
- *Je n'en reviens pas qu'elle agisse encore ainsi, alors qu'elle sait que je n'aime pas ça. (MOI JE prends en considération ce qu'elle aime, c'est le moindre que JE puisse faire pour lui montrer MON amour).*
- *Je déteste appeler une administration. Premièrement, on parle à une machine pendant plusieurs minutes et quand on arrive enfin à parler à quelqu'un, il nous repose toutes les mêmes questions. Ça prend un temps fou. (Si c'était MOI qui dirigeais, JE penserais aux clients et JE changerais*

tout ce système. JE suis sûr que J'en trouverais un plus intelligent).

- *Pourquoi me demandes-tu mon avis alors que mes réponses ne te plaisent jamais et que tu continues à faire sans cesse à ta tête? (MOI JE ne suis pas égoïste comme ça, JE suis plus flexible et je ne fais pas perdre de temps aux autres).*
- *Comment un homme peut-il accepter de faire un sale métier comme ça? (MOI JE m'aime beaucoup trop pour accepter de faire cela. JE suis digne d'un métier plus honorable).*
- *Pourquoi est-ce si long avant qu'on me serve? Il n'y a pourtant pas beaucoup de clients dans le restaurant. Les serveurs sont-ils en grève? (Si c'était MOI le propriétaire, JE m'assurerais que le service passe en priorité).*
- *Je ne peux pas croire qu'il y ait encore des restaurants qui nous servent la nourriture dans du plastique! Quelle pollution! Pauvre planète qui est surchargée de déchets! (MOI JE suis plus évolué, JE connais les conséquences de cette pollution).*
- *Il peut bien avoir des problèmes de santé, il ne boit presque pas d'eau, alors que c'est le deuxième plus grand besoin du corps. (MOI JE suis plus intelligent, je bois beaucoup d'eau comme il se doit).*

- *Ça fait des années qu'il vit les mêmes problèmes et que nous sommes plusieurs à lui proposer des solutions. Quand va-t-il les prendre en considération? Je n'ai plus envie de l'aider. (MOI JE serais tellement reconnaissant d'avoir des gens qui M'aiment et veulent M'aider que JE ferais quelque chose pour que ça change).*
- *Je trouve dommage de voir ma sœur préférer son fils à sa fille. Elle est très injuste. (MOI JE n'agirais jamais ainsi avec mes enfants, JE les aime trop pour ça).*
- *Je ne comprends pas pourquoi mes parents continuent de vivre ensemble. Ils se disputent sans cesse et mon père doit toujours plier devant ma mère. (MOI si J'étais comme ma mère, jamais contente de ce que fait mon conjoint, JE le quitterais ou MOI JE suis plus fort que mon père et JE ne me laisserais jamais contrôler ainsi par MA femme).*
- *À chaque fois que je vois ma mère, elle me parle des exploits de ma sœur. Pourquoi ne peut-elle pas me faire des compliments à la place? (MOI JE ne suis pas injuste comme elle).*

L'ego utilise les superlatifs

Chaque fois que nous exagérons, c'est le MOI JE qui cherche à se faire reconnaître encore plus. Il emploie

des superlatifs, comme *toujours, jamais* ou toute autre forme d'exagération.

- *Tu es TOUJOURS occupé au travail, même à la maison et tu n'es JAMAIS là quand j'ai besoin de toi.*
- *MOI JE ne mange JAMAIS de dessert.*
- *Tu es TOUJOURS en retard.*
- *MOI, JE n'ai plus de peurs.*
- *Tu ne comprends JAMAIS rien. JE dois TOUJOURS répéter.*
- *MON fils me ment TOUJOURS.*
- *C'est TOUJOURS MOI qui dois faire des heures supplémentaires au travail.*
- *Tu ne ME parles JAMAIS. Quand tu rentres du travail, tu t'installes TOUJOURS devant la télé, avant et après le repas.*

L'ego utilise « il faut » ou le mode conditionnel

L'ego s'exprime aussi – en pensées ou en paroles – avec des expressions comme IL FAUT ou au mode conditionnel tel que *je devrais* ou *j'aimerais*, ce serait agréable, etc.

Pourquoi? Parce que ces expressions démontrent de la peur même si elle est cachée. C'est en nous limi-

tant de la sorte qu'il nous persuade encore d'écouter ses peurs.

Prenons les exemples : *IL FAUT que j'arrête d'être aussi gourmand* ou *IL FAUT que j'arrête de fumer*. C'est l'ego qui veut faire peur, qui veut contrôler, encore une fois, pour sentir qu'il existe et qu'il est puissant. Il ne sait pas que dans la vie, nous avons toujours le choix. Surtout, il ne sait pas que lorsque nous prenons une décision basée sur une peur, nous alimentons cette peur et elle finit par se manifester de toute façon. Il ne réalise pas qu'il nous demande de nous contrôler pour éviter quelque chose. Mais le contrôle est le meilleur moyen pour que ce quelque chose se manifeste plutôt que de disparaître.

Toutes les expressions au conditionnel cachent une peur inconsciente. *Je DEVRAIS dire à mon collègue de travail que j'en ai assez de ses remarques désobligeantes à mon égard. Comme j'AIMERAIS être capable de lui répondre sur le même ton*. Plusieurs peurs peuvent se cacher derrière ce désir exprimé au conditionnel. Si cette personne n'avait pas peur, elle se dirait plutôt : *Ça y est, j'ai décidé que demain je parle à mon collègue. J'ai besoin de mettre les choses au clair avec lui pour avoir de meilleures relations au travail*.

L'ego s'identifie au « avoir » et au « faire »

Parce qu'il s'identifie à ce qu'il possède ou à ce qu'il fait, l'ego veut posséder tout ce qui le nourrit et le sécurise, comme les biens et les personnes. Il ne veut rien perdre, car il croirait perdre une partie de lui. Ou bien une personne essaie de se valoriser en essayant aussi souvent que possible de placer dans une conversation ce qu'elle possède ou en voulant l'exhiber par tous les moyens.

Tu n'es pas ce que tu possèdes : biens, argent, talents, titres. Et tu n'es pas ce que tu fais : métier, parent, etc.

J'ai connu quelqu'un il y a plusieurs années qui s'achetait toujours des voitures très luxueuses. Quand nous allions au restaurant, il donnait un gros pourboire au portier pour garer son auto juste à côté de l'entrée du restaurant. D'un autre côté, il pouvait faire des kilomètres pour aller acheter de la nourriture pour son chien ou du papier de toilette en réduction. Tout cela pour économiser quelques sous alors qu'il dépensait outrageusement dans autre chose. J'ai réalisé un jour qu'il s'identifiait à ses voitures. *Si J'ai une belle auto et que JE donne l'impression que JE suis riche, JE SUIS quelqu'un.* Cet

homme a été riche pendant plusieurs années et a terminé ses jours sans un sou et très endetté.

Ce genre d'attitude aide beaucoup l'ego à croire qu'il est important et qu'il existe véritablement. Souviens-toi qu'il sait au plus profond qu'il est éphémère et il doit donc toujours trouver des moyens pour se convaincre qu'il existe et surtout qu'il ne cessera pas d'exister.

Lorsque quelqu'un perd sa fortune et son entreprise en faisant faillite, et pense que le suicide est la solution, c'est qu'il s'identifiait au « avoir et faire ».

Il est facile de reconnaître une personne qui s'identifie à son métier. Elle s'empresse de parler de ce qu'elle fait aussitôt qu'elle se présente à quelqu'un sans même qu'on lui ait demandé. *Je suis docteur, ingénieur, auteur, directeur d'une grosse compagnie.* Cette personne aime l'expression d'admiration ou de reconnaissance de la part des autres. Si elle reçoit des privilèges particuliers grâce à son titre ou son métier, elle se gonfle de bonheur. Ce gonflement montre bien que son ego grossit à mesure qu'elle l'alimente.

Plusieurs femmes s'identifient même au métier de leur conjoint. *JE suis unetelle, l'épouse du Dr Grenier.* Ou bien *JE suis la sœur de x, tu sais celui qui vient de gagner la médaille d'argent aux Olympiques?*

As-tu déjà remarqué combien ceux qui t'entourent ainsi que toi-même utilisez des termes de possession en parlant de vos biens, de vos proches ou de vous-mêmes? Voici quelques exemples.

- *Bonjour Lise, je te présente MON mari.* Dans cette situation, je suis portée à dire en riant *Bonjour MON MARI* puisqu'elle ne m'a pas donné son prénom.
- *MON enfant, MA mère, MON père, MA sœur* au lieu du prénom de la personne ou *MON papa, MA maman.*
- Je m'informe de l'état de santé d'une amie que je n'ai pas vue depuis plusieurs mois et elle répond : *MON mal de dos est de pire en pire, MES migraines aussi. Et JE viens d'apprendre que JE fais un début de diabète. Qu'ai-JE fait au Bon Dieu pour avoir autant de problèmes? Quand va-t-il ME laisser tranquille?*
- *MON argent, MES bijoux, MON compte en banque...*
- *Qui a fait cette grosse égratignure sur MA belle voiture neuve?* Il n'est pas nécessaire d'ajouter *MA* voiture. *Qui a fait cette grosse égratignure* est suffisant.
- Tu attends en file pour prendre l'autobus. Quelqu'un essaie de se faufiler en avant de toi. Tu

pousses la personne avec colère : *C'est MA place, il n'est pas question que vous passiez en avant de MOI.*

- En marchant, Madame tient son mari très serré contre elle et son regard dit aux autres femmes : *Vous voyez comme JE suis importante. J'ai la chance d'avoir un tel homme qui M'aime? Il est tout à MOI, attention!* (les messieurs font la même chose)

Cela peut même devenir de la jalousie qui est une grande manifestation de l'ego. La personne jalouse ne peut imaginer qu'une autre personne lui prenne SA possession. Et toi? Qu'as-tu peur de perdre? Ta réponse t'indique que tu crois être ce que tu possèdes. Souviens-toi par contre que tu te laisses influencer par ton ego.

La personne qui s'identifie à ce qu'elle fait a beaucoup de difficulté à accepter une critique. Elle se sent rapidement critiquée dans ce qu'elle EST et ne se rend même pas compte que la critique s'adresse seulement à ce qu'elle FAIT. Voici des exemples de critiques avec l'interprétation de l'ego de la personne qui reçoit la critique.

- *Ce nouveau mets n'a pas beaucoup de goût. (Ça y est, JE SUIS une mauvaise cuisinière).*
- *La maman de mon ami, elle, ne le critique pas toujours. (JE SUIS une mauvaise mère). Le papa de*

mon ami prend du temps pour jouer avec lui. (JE SUIS un mauvais père).

- *Ça fait trois fois que tu fais la même erreur. Ça va pendre encore combien de fois pour que tu comprennes? (JE SUIS nul, un bon à rien).*

Mes formatrices et moi-même recevons certains commentaires à la suite de conférences ou d'ateliers : *votre conférence était trop longue, il manquait des détails dans les solutions, il nous a manqué de temps pour certains exercices, vous avez fini trop tard, vous n'avez pas répondu aux questions de tous ceux qui avaient levé la main, etc.*

Si nous oublions que ces personnes ne parlent que de certains détails de notre façon d'enseigner, l'ego prendrait le dessus et les pensées en conséquence pourraient être: *Ça y est, je suis nulle en tant que formatrice, les gens ne m'aiment pas, je vais peut-être perdre mon emploi.* D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle nous demandons aux participants d'avoir la gentillesse de nous donner leurs commentaires sur ce qui est à conserver et/ou à modifier pour chaque atelier. Cela nous aide à accepter le fait qu'il est impossible de répondre aux attentes de tout le monde. Cela s'applique dans tous les domaines de la vie. Lors de critiques, notre ego nous fait rapidement oublier ce que nous avons fait de bien et tous les

compliments que nous avons reçus d'autres personnes.

Connais-tu un enfant qui n'a jamais comparé ses parents à d'autres parents ou à un professeur? Même s'il préfère le comportement du parent de son ami, cela ne veut pas dire qu'il n'aime pas sa mère ou son père. Il ne parle que d'un comportement et non de ce que ses parents SONT.

L'ego recherche les compliments

Sais-tu par quels moyens ton ego cherche à recevoir des compliments?

L'ego adore les compliments et la reconnaissance. Il utilise tous les moyens possibles pour en avoir. Il agit ainsi pour sentir qu'il existe et qu'il est important. Il se croit invincible.

Voici plusieurs exemples :

- Dire à tes proches tout ce que tu as fait durant la journée sans qu'ils ne te le demandent;
- Passer beaucoup de temps à choisir tes vêtements et à soigner ton apparence physique dans l'espoir d'être remarqué;

- Acquérir beaucoup de connaissances pour avoir le dernier mot, étant convaincu d'en connaître plus que les autres;
- Raconter sans cesse tes exploits du passé;
- Te plaindre de tes faiblesses ou te rabaisser, espérant entendre des autres que tu es ou que tu fais beaucoup mieux que tu ne le crois;
- Dire le prix de ce que tu achètes quand c'est quelque chose de cher (sans que l'autre te l'ait demandé);
- Vouloir que tes enfants ou petits-enfants te rendent visite plus souvent en guise de reconnaissance de tout ce que tu as fait pour eux;
- Offrir de payer pour les autres au restaurant alors que tu sais que tu n'en as pas les moyens;
- Aller régulièrement au même restaurant ou au même lieu de vacances pour être reconnu par les employés. Être flatté quand ils se souviennent de ton prénom et de tes préférences.

Il se peut que tu affirmes ne jamais rechercher de compliments et que ceux-ci te mettent mal à l'aise. Il est donc fort probable que lorsque quelqu'un t'en fait, tu répondes tout de suite que tu n'es pas ainsi. Par exemple : *« Je te trouve très bien organisé pour avoir réussi à rendre ce projet à terme ». « Mais non, je n'ai pas fait cela tout seul, j'ai eu de l'aide et je ne*

*suis pas si bien organisé que tu le crois. » Ce genre de réponse indique que tu serais encore plus à la recherche d'autres compliments, car tu dois être exceptionnel pour avoir le droit d'en recevoir. Tu voudrais que la personne insiste sur cette qualité, ce qui satisferait ton ego. Sinon, tu aurais tout simplement répondu « *Merci beaucoup. C'est gentil de ta part. »**

L'ego ne sait pas écouter

Voici une liste d'exemples démontrant un autre moyen très courant de l'ego : le manque d'écoute. Il saute aux conclusions, il prend la parole alors qu'on s'adresse à une autre personne ou il interrompt pour prendre la parole.

- Quelqu'un demande à ta sœur combien d'heures elle dort par nuit. Elle répond et tu prends la parole pour ajouter *MOI JE dors environ sept heures par nuit.*
- Un ami te parle simplement de son problème et tu sautes à la conclusion qu'il t'a demandé de l'aider : *J'ai une solution pour toi, tu devrais faire ceci ou cela. JE te suggère de suivre MON conseil, JE suis certain que ça marchera.*
- Ou bien tu peux aussi l'interrompre pour lui dire : *Il M'est arrivé la même chose à MOI l'an passé. J'ai fait ceci, cela et JE sais que tu pourrais faire la*

même chose que MOI et que tu aurais probablement les mêmes résultats.

- Durant nos réunions de formatrices, une d'entre elles lève la main pour partager une bonne idée qu'elle a eue durant un atelier. Elle n'a pas aussitôt fini de parler qu'une autre prend la parole : *MOI JE fais cet exercice autrement et JE trouve que ça fonctionne très bien.* Ensuite, elle explique en détail comment ELLE le fait.
- Lorsque quelqu'un pose une question à ton conjoint ou tes enfants, tu réponds à leur place.
- Dans un groupe, une personne raconte un incident assez dramatique et ensuite plusieurs autres prennent la parole pour raconter leur propre incident encore plus dramatique. Une vraie compétition d'ego pour savoir qui sera le plus important au bout du compte.

L'ego se justifie et se défend

Dans environ 90 % des situations où nous répondons sur la défensive, personne ne nous a demandé d'explication.

L'ego est convaincu qu'il doit se défendre contre tout et contre tous. Il est facilement sur la défensive. C'est toujours la faute des autres. Il cherche un coupable.

Voici quelques exemples pour t'aider à devenir plus alerte et à découvrir le nombre de fois que l'on peut être porté à se justifier et à chercher un coupable.

- J'attends en ligne à l'aéroport d'un autre pays pour passer aux douanes. Après une demi-heure d'attente, je m'aperçois que je ne suis pas dans la bonne ligne, c'est celle des résidents. *Ah non, pourquoi ces choses-là M'arrivent-elles à MOI? S'ils avaient mieux placé les affiches, JE n'aurais pas pris la mauvaise ligne.*
- Lorsque tu arrives en retard, as-tu remarqué que tu commences à préparer ta justification bien avant d'arriver? Tu es même prêt à mentir pour ne pas être pris en défaut. Chaque mensonge vient de l'ego et cache une ou plusieurs peurs inconscientes.
- Tu discutes avec des amis de la situation économique du pays. Les autres ne sont pas d'accord avec toi. Tu veux à tout prix qu'ils soient d'accord et tu continues de nommer de bonnes raisons pour lesquelles ton opinion est importante et

vraie. **Tu n'es pas ton opinion**, c'est seulement ton ego qui est convaincu de cela.

- *JE ne peux plus faire confiance aux hommes. J'ai eu trois conjoints et ils M'ont tous trompée. C'est à cause d'eux que JE me retrouve seule.*
- *Si seulement J'avais eu des parents qui s'étaient mieux occupés de MOI, JE ne vivrais pas tous ces problèmes aujourd'hui.*
- *MON pauvre dos! C'est à cause de la chute que J'ai faite à l'âge de dix ans.*
- *Si tu avais été une meilleure épouse et avais eu envie de ME faire l'amour plus souvent, JE ne t'aurais jamais trompé.*

Nous sommes aussi sur la défensive quand nous sommes critiqués, pris en défaut, lorsque notre opinion est remise en question ou que quelqu'un essaie de nous donner un conseil. Nous nous croyons attaqués, alors que c'est rarement le cas.

- Par exemple, je demande à mon mari d'aller au supermarché pour moi. Il revient avec ce que je lui ai demandé et je dis tout à coup : *Zut, j'ai oublié d'écrire les oignons sur la liste.* Son ego prend le dessus, il n'a pas vraiment écouté ce que j'ai dit et il répond aussitôt : *Ce n'est pas de ma faute, je ne pouvais pas deviner que tu voulais des oignons.*

- Un couple revient d'une soirée chez des amis. Monsieur dit à Madame à quel point il a aimé le repas et que la tarte aux pommes était particulièrement bonne. Madame se sentant visée répond aussitôt : *Es-tu en train de me dire qu'elle fait des meilleures tartes que MOI? Ou bien : Je n'ai pas que ça à faire MOI, des tartes aux pommes. Elle ne travaille pas, elle.*
- Tu sors du cinéma avec ton conjoint et il te dit qu'il n'a pas aimé le film, alors que tu as insisté pour qu'il t'accompagne. *Pourquoi ne peux-tu pas être d'accord avec MOI des fois. On dirait que tu le fais exprès pour ME contredire. Ce film était vraiment bon, c'est toi qui n'as pas de goût.*
- *Pourquoi ME dit-il comment faire? ME prend-il pour une idiote?*

L'ego ne peut pas être dans le moment présent

Quand tu parles ou penses à des incidents du passé en ayant des regrets ou que tu rêves au futur en espérant que ce sera mieux que maintenant, tu n'es pas centré, pas dans ton cœur. L'ego cherche à se sentir important par ce qui s'est passé ou par ce qui pourrait arriver à l'avenir :

- *Si seulement J'avais encore l'énergie que J'avais étant plus jeune, la vie serait meilleure;*
- *Si JE n'avais pas perdu MON emploi, tout serait différent aujourd'hui;*
- *Attends que J'aie MON diplôme de médecin, tu vas voir que JE ferai de l'argent et que MA vie sera différente;*
- *Quand JE vais enfin pouvoir prendre des vacances, JE pourrai ME reposer et JE suis certain que j'atteindrai MON but dès MON retour;*
- *Comme c'est dommage de perdre confiance en soi avec l'âge! JE te dis que plus jeune, rien ne M'arrêtait, J'étais rempli de courage et de confiance;*
- *Quand JE vais retrouver MON poids normal, je vais enfin être capable de rencontrer MON futur conjoint;*
- *Ce que J'ai hâte à MA retraite. JE vais pouvoir enfin écouter MES besoins.*

L'ego, ne vivant que dans le passé, nous influence en plus à ne pas oublier tous les incidents du passé qui nous ont fait souffrir.

L'ego entretient pendant des années tous nos traumatismes. Plus ces derniers prennent de l'importance, plus l'ego se convainc qu'il existe davantage

Selon lui, notre souffrance est causée par les autres et il nous pousse à ressasser les souvenirs des incidents difficiles. Hélas, ce n'est que sa PERCEPTION qui nous transforme en victimes à la suite d'un traumatisme. Je ne dis pas qu'il n'y a pas de victimes de sévices dans la vie. Par contre, si l'on continue à y penser et à repasser le même film dans notre tête, on sera de plus en plus traumatisé par l'incident.

Combien de personnes ont connu des atrocités durant des guerres ou des accidents, par exemple, et en sont ressorties plus fortes et courageuses. Tout dépend de la capacité d'assumer que tout ce que nous attirons à nous est notre propre création. J'expliquerai cette notion de responsabilité plus tard dans ce livre.

L'ego se nourrit avec la notion de bien et de mal

Chaque fois que tu penses en *bien* ou *mal*, ce sont des pensées de ton ego. Selon lui, lorsque tu fais le *bien* selon ses critères appris, il est important et il existe véritablement. Quand tu fais ce qu'il considère comme *mal*, il risque de perdre de l'importance et donc son identité. Il est convaincu que lorsque tu n'écoutes pas ce qu'il croit être le mieux pour toi, c'est parce qu'il est rien. Il lui est impossible de savoir

que tu puisses avoir des besoins différents de ce qu'il croit. C'est la raison pour laquelle nous vivons tous beaucoup de culpabilité.

Plus tu vis de la culpabilité et plus cela t'indique que tu laisses ton ego diriger ta vie!

Quand tu es centré, tu ne qualifies rien de bien ou de mal. Tu es simplement conscient de vivre une expérience plus ou moins intelligente pour toi. Ton ego ne sait pas que tu as besoin de ces expériences pour apprendre. En étant centré, il n'y a pas de jugement de valeur, seulement de l'observation.

Voici quelques exemples supplémentaires comprenant des jugements de bien ou de mal.

- *J'ai encore perdu patience avec les enfants! Quand vais-JE enfin être plus tolérant?*
- *JE n'avais vraiment pas besoin de ce deuxième morceau de gâteau!*
- *J'ai vraiment bien fait MON travail! J'espère que cette fois-ci le patron sera satisfait et ME complimentera!*
- *J'espère que MON mari ne s'apercevra pas que JE n'ai pas encore fait la lessive. Il ne réalise jamais tout ce que J'ai à faire. Même quand il ne dit rien,*

JE vois dans son regard qu'il ME trouve paresseuse si tout n'est pas parfait ici.

- *Quand vais-JE être capable de ME tourner la langue plusieurs fois avant de parler? JE vois qu'elle n'a pas aimé ce que JE viens de lui dire, encore une fois.*

L'ego se compare

Quand tu te compares ou que tu compares les autres en mieux ou en pire, c'est toujours l'ego qui t'influence.

- *Pourquoi ne suis-JE pas aussi jolie que ma sœur? Ce n'est pas juste.*
- *JE n'ai peut-être pas autant de diplômes que mon collègue de travail, mais MA vie amoureuse est bien mieux réussie.*
- *Je ne comprends pas qu'il ne veuille pas écouter MES conseils. Il ME semble qu'ils sont faciles à mettre en pratique.*
- *Dans MON temps, la vie était beaucoup plus simple.*
- *Ça fait vingt ans que JE travaille pour cette compagnie. Pourquoi reconnaissent-ils plus souvent les nouveaux arrivés pour leurs idées?*

Si tu es en présence de personnes que tu considères comme ayant plus de connaissances que toi, tu ne

sais plus comment te comporter parce que ton ego te dit que si tu parles, tu prendras trop de place ou que tu feras rire de toi et que si tu ne parles pas, tu auras l'air ignorant ou bizarre.

L'ego se croit capable de rendre les autres heureux

Tu seras probablement surpris de ce qui suit : chaque fois que tu t'en fais pour les autres, que tu veux les aider sans qu'ils t'aient demandé de l'aide, c'est aussi une indication que l'ego prend ta vie en charge. Il n'aimera pas cet énoncé et te dira de suite subtilement : *N'en crois rien, tu sais bien que tu t'en fais pour ceux que tu aimes parce que tu es une bonne personne et que tu ne veux que leur bonheur.*

Je suis d'accord avec le fait que tu es une bonne personne si tu te préoccupes du bonheur de tes proches. **Le message que je veux passer, c'est que le moyen que tu utilises n'est pas le bon.** Vouloir tout faire pour les autres est rarement bien reçu de leur part. Ils pourraient se sentir offusqués que tu te mêles de ce qui ne te regarde pas en leur disant quoi faire alors qu'ils ne t'ont rien demandé et que toi-même tu as des problèmes à régler. Ils pourraient aussi se sentir rabaissés que tu ne les crois pas capable de demander de l'aide.

Un de mes fils est un inventeur, un génie créateur selon moi. Ce qui le passionne, c'est le temps qu'il passe sur un projet, mais il change vite d'idée. Au lieu de commercialiser ses inventions ou de concrétiser un projet, dès qu'il a une nouvelle idée, il s'y intéresse tout de suite. Il recommence donc à la case départ et sans perspective. En tant que femme entreprenante et audacieuse qui va jusqu'au bout de ses idées, j'ai pendant longtemps trouvé ce genre de comportement très pénible à observer. Combien de fois me suis-je dit : *Comment peut-il vivre ainsi à son âge, sans rien à son nom et éternellement devant un nouveau départ?*

Pendant des années, je l'ai critiqué et je lui ai donné de nombreux conseils pour qu'il arrive à avoir du succès avec ses brillantes idées. J'ai même voulu l'aider en investissant dans deux de ses entreprises, ce qui n'a rien donné, car il est à nouveau reparti vers autre chose.

Je me suis bien rendu compte que c'était mon ego qui voulait à tout prix qu'il réussisse. J'aurais été flattée du succès de mon fils. C'était donc pour satisfaire mon ego que je voulais l'aider. Ce fut un long processus sur plusieurs années et au moment d'écrire ces lignes, mon fils n'a toujours pas changé, il travaille sur deux différents projets en même temps. J'ai décidé d'investir encore une fois pour vérifier si j'étais ca-

pable de le faire seulement par amour pour lui et non pour me glorifier. Au cas où il n'utiliserait pas mon argent pour faire ce qui me plairait, j'aurai l'occasion de tester ma capacité à lâcher prise.

Je te suggère d'être attentif lorsque tu t'en fais pour une autre personne. Chaque fois que tu essaies d'aider sans avoir eu de demande, tu découvriras que tu as peur pour toi si l'autre ne suivait pas tes conseils. Ton ego a peur et il croit aussi gagner en importance si l'autre réussit **grâce à tes conseils et ton aide.**

Même quand quelqu'un te demande de l'aide, dis-tu oui d'une façon inconditionnelle ou décides-tu d'aider afin d'être reconnu pour sa réussite? Cette dernière façon d'aider est conditionnelle et sert seulement à satisfaire ton ego et à le nourrir.

L'orgueil

Comme notre ego n'est jamais satisfait, plus il prend de l'importance, plus il a peur de la perdre et plus il cherche à en acquérir. Il en arrive même à développer de l'orgueil, qu'on appelle aussi *avoir un gros ego*. **L'orgueil est donc l'ego à son plus fort.**

L'orgueil est un sentiment exagéré de sa propre valeur, une estime excessive de soi-même qui porte à

se placer au-dessus des autres. L'orgueilleux veut gagner à tout prix et veut avoir raison.

Notre ego cherche toujours à nous imposer son système de valeur et lorsqu'il cherche en plus à l'imposer aux autres, cela devient de l'orgueil.

L'orgueilleux se croit tellement important et puissant qu'il se convainc que lui seul détient la vérité, se croyant ainsi meilleur et supérieur. Il tente de persuader les autres de croire la même chose que lui; il veut dominer. Il se spécialise à trouver de multiples raisons pour que les autres le croient et agissent comme il veut. Les comportements et attitudes qui abaissent les autres lui donnent un sentiment de supériorité. Voulant avoir raison à tout prix, ceci implique que les autres ont tort.

Voici quelques exemples d'orgueil.

- *Quand vas-tu arrêter de fumer? Tu sais que ce n'est pas bon pour ta santé. MOI J'ai réussi à arrêter, tu devrais être capable de faire comme MOI.*
- *Mon mari ne veut pas ME suivre et faire des cours de développement personnel comme MOI. Il n'est plus à MON niveau. JE crains que cela affecte notre relation.*

- *Pourquoi n'es-tu pas capable de tout ranger au fur et à mesure comme MOI? Ne vois-tu pas que cela est plus intelligent?*
- *Ne réalises-tu pas que ta façon de gérer l'éducation des enfants n'est pas la bonne? Tu es trop permissif/ve. Tu devrais essayer MA méthode, elle a de bien meilleurs résultats.*
- *Si je suis en colère, c'est de ta faute, c'est toi qui as commencé.*

L'orgueil peut être manifesté sous la forme intellectuelle ou la forme spirituelle. L'orgueilleux intellectuel utilise surtout ses connaissances pour se remonter. L'impression qui se dégage de sa façon de parler de ses connaissances pourrait se traduire comme suit : *Écoute-MOI, JE connais mieux que toi*. Il parle souvent d'une façon rapide et en haussant le ton, surtout s'il se rend compte qu'il n'arrive pas à convaincre les autres.

L'orgueilleux spirituel se croit supérieur en rapport à l'être : *JE SUIS mieux organisé que toi, JE SUIS plus patient que toi, JE SUIS plus évolué que toi...* On peut facilement le ressentir dans ses propos même s'il n'utilise pas ces mots.

Je pourrais énumérer des milliers d'exemples où nous essayons de convaincre une autre personne d'agir ou d'être comme nous. Notre ego veut nous faire croire

que nous agissons pour le bien des autres. Il pense aussi que plus il prend d'importance, plus il a le pouvoir de faire peur. Ainsi il croit que lui-même aura moins peur. Cette croyance est aussi une illusion, car nous savons tous qu'un gros chien a souvent plus peur qu'un petit.

As-tu déjà remarqué qu'en s'exprimant avec orgueil on n'obtient aucun résultat? Plus on est orgueilleux, plus l'autre personne résiste parce qu'elle se sent diminuée et comparée. L'orgueilleux cherche à se grandir, ce qui ne fait plaisir qu'à son ego. La personne diminuée sait au plus profond d'elle-même que cette attitude est tout à fait contraire à l'amour véritable qui accepte la différence des autres.

Le comportement orgueilleux cache une grande peur d'être rejeté, de ne pas être aimé.

De plus, adopter un comportement orgueilleux symbolise un grand **manque de confiance en soi**. C'est pour cette raison qu'il cherche à se comparer en mieux aux autres. Son manque d'estime de lui-même fait en sorte qu'il est incapable d'avoir confiance en lui, de se faire des compliments, en somme de s'aimer. Voilà d'où provient son **besoin de**

L'extérieur, c'est-à-dire sa recherche de l'amour et de l'approbation des autres pour être heureux.

Avoir un comportement orgueilleux, c'est aussi rechercher la perfection d'une façon idéaliste. Être idéaliste est l'opposé d'être réaliste. Par conséquent, si tu te vois comme une personne qui est rarement satisfaite et qui doit tout recommencer et souvent réviser ce que tu fais pour t'assurer que c'est parfait, c'est ton ego qui a très peur d'être rejeté.

Hélas, il est impossible pour l'ego de savoir que la perfection n'existe que dans le monde spirituel et non dans le monde matériel, n'étant absolument pas conscient qu'un monde spirituel existe.

Le danger d'être trop idéaliste est de se comparer souvent en moins face aux autres ou refuser un compliment. Ton ego va faire son possible pour te faire croire qu'en avouant que tu es inférieur, tu es une personne humble. Au contraire, voilà un autre truc que l'ego utilise pour avoir le dessus.

Prenons l'exemple de Janine qui se dévalorise sans cesse parce qu'elle croit ne pas être une bonne cuisinière. Lorsqu'elle reçoit des invités, la première chose qu'elle va dire, c'est : *Je vous ai préparé un repas italien, mais je sais que je ne cuisine pas aussi bien que tous toutes, donc j'espère que vous allez l'aimer quand même.*

Avec ce genre de commentaire, elle recherche les compliments de la part de ses invités qui vont essayer de la rassurer. Ce qui est dommage, c'est que même si les invités se font un devoir pour l'assurer que tout est très bon, elle ne le croira pas et recommencera à la prochaine occasion. Elle ne pourra jamais être satisfaite de sa façon de cuisiner, car son idéal est irréaliste.



T'es-tu déjà demandé à quoi le monde ressemblerait si nous avions tous les mêmes comportements et attitudes, si tout le monde croyait à la même notion de bien et de mal? Ce serait un monde très monotone, n'est-ce pas? En plus, nous n'aurions aucune occasion de vérifier notre degré d'amour véritable et notre capacité d'accepter.

Si tu es le genre de personne qui abdique souvent, qui n'ose pas prendre sa place et qui a l'impression que ce sont les autres qui ont des comportements orgueilleux, je te suggère de regarder plus loin. Très souvent, la personne qui abdique et se laisse dominer par les autres refoule son orgueil. Elle le vit juste intérieurement pour ne rien laisser paraître en se disant *Ça ne donne rien de ME battre contre lui, il ne comprend rien. JE ne dirai rien, mais JE sais que J'ai raison.*

JE vais M'arranger pour faire ce que JE veux quand même.

Grâce à tous les exemples de ce chapitre, j'ose espérer que tu es plus conscient de l'influence de ton ego dans ta vie. Je ne veux surtout pas te décourager, je veux seulement t'aider à en prendre conscience.

Il n'y a aucun changement possible tant que tu n'es pas conscient de ce que tu veux transformer.

Avec les années, il devient de plus en plus urgent et important de reconnaître le degré de pouvoir que nous avons donné à notre ego. Non seulement dans cette vie, mais depuis de nombreuses vies. Ce dernier a réalisé depuis longtemps qu'il prend beaucoup d'importance à entretenir notre peur d'être blessé (les cinq blessures de l'âme). Ce n'est qu'en développant ta conscience qu'un jour, tu pourras récupérer le pouvoir sur ta vie et laisser ta grande puissance intérieure, qui connaît les besoins de ton âme, reprendre sa place.

Dans les chapitres qui suivent, tu découvriras comment tu peux graduellement diminuer l'influence de ton ego pour arriver à être maître de ta vie. Ensuite, tu pourras faire le lien entre les blessures et les différentes expressions de l'ego, ce qui, je l'espère de tout

cœur, t'aidera à redevenir toi-même et à cesser d'utiliser les masques pour te protéger.

