

## DIALOGUE AVEC L'EGO :

- **Il n'y a aucun changement possible tant que je ne suis pas conscient de ce que je veux transformer (donc mon EGO)**
- **Si je veux guérir et diminuer peu à peu mes blessures, il sera impératif que je prenne conscience de l'énorme puissance et influence que mon EGO a dans ma vie !**

## EXERCICE MENTAL GUIDE :

***Nous commençons par identifier l'EGO et ensuite nous allons lui donner un nom personnalisé.***

***Je vous cite quelques exemples concrets pour l'identifier, pour savoir de quoi nous parlons. Qu'est-ce l'EGO ? Projetez-vous dans vos situations réelles :***

- ❖ L'EGO utilise la critique ! « As-tu vu l'autre qui..., moi c'est mieux... »
- ❖ L'EGO utilise les superlatifs ! « Toi jamais..., moi toujours... »
- ❖ L'EGO utilise « il faut » ou le mode conditionnel ! « Je devrais..., il faut que je fasse ceci ou cela... »
- ❖ L'EGO s'identifie au « avoir » et au « faire ». Je m'identifie à ce que je possède : mes biens, mon argent, mes talents, mes titres, mes multiples jobs : métier, parent, mari, épouse, fils, oncle, président du club etc.
- ❖ L'EGO est jaloux, et a peur de perdre quelque chose.
- ❖ L'EGO recherche les compliments ; il 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.
- ❖ L'EGO ne sait pas écouter ! Il coupe la parole aux autres et « ramène sa fraise ».
- ❖ L'EGO se justifie et se défend. Il 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. L'EGO aime être une victime.
- ❖ L'EGO ne peut pas être dans l'instant présent. « Si j'avais cela ou autre chose, cela se passerait mieux, ... tout irait mieux... ».
- ❖ L'EGO maintient pendant des années tous nos traumatismes. Plus ces derniers prennent de l'importance, plus l'EGO se convainc qu'il existe davantage.
- ❖ L'EGO se nourrit avec la notion de bien et de mal ; plus tu vis de la culpabilité et plus cela t'indique que tu laisses ton EGO diriger ta vie !
- ❖ L'EGO se compare et tu es le perdant !
- ❖ L'EGO se croit capable de rendre les autres heureux. Il veut tout faire pour les autres, mais est rarement bien reçu. Un effet « de quoi je me mêle ? » se produit.
- ❖ L'EGO est fier et il alimente l'orgueil. 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 ! Le comportement orgueilleux cache une grande peur d'être rejeté, de ne pas être aimé !
- ❖ L'EGO se glorifie de tout ce qui est matériel.
- ❖ L'EGO se sent isolé et seul. Il a donc besoin de l'approbation d'autrui pour exister et avoir de la valeur.
- ❖ L'EGO se sent limité et enfermé dans des frontières. S'il n'exerce ni pouvoir ni contrôle sur autrui, il craint que son impuissance apparaisse.
- ❖ L'EGO préfère la routine et l'habitude à la créativité. Il se sent en sécurité quand il agit de sorte qu'aujourd'hui il soit semblable à ce qu'il était hier.
- ❖ L'EGO craint l'inconnu plus que toute autre chose. C'est parce qu'il voit l'inconnu comme un espace obscur et vide.
- ❖ L'EGO lutte pour obtenir ce qu'il veut. Il suppose que s'il ne lutte pas, ses besoins ne seront jamais satisfaits ; cela traduit un sentiment profond de vide intérieur.

***Maintenant vous avez identifié de multiples situations donc vous pouvez donner un nom personnalisé à votre EGO. Laissez-vous guider par un nom métaphorique pour le dialogue entre vous et votre EGO.***

Médiation guidée complète disponible sur rdv chez René Coaching, [rene.coaching@aimeravancer.ch](mailto:rene.coaching@aimeravancer.ch)

## Début de dialogue (extrait):

*« Mon « cœur », mon « SOI-authentique » sait reconnaître sa puissance divine et il est simplement reconnaissant et respectueux envers tout et tous.*

*Avec « mon cœur » je veux accepter mon EGO (nom personnel de votre EGO) tel qu'il est et, je prends le contrôle dans mon entièreté. Je te remercie (nom personnel de votre EGO) d'avoir fait ce que tu as pu, mais maintenant c'est mon cœur qui dirige les affaires, je sais que tu as voulu me protéger de mes blessures. » :*

- *Je sais (nom personnel de votre EGO) que tu n'es pas forcément d'accord avec tout ce que tu as entendu, ces situations ou cette définition du mot ACCEPTER que je suis en train de découvrir. Je sais que tu veux m'aider, mais je te demande de me laisser découvrir ces sujets pour le moment et de ne pas t'inquiéter. Avant d'accepter, comme il est suggéré, je réfléchirai aux conséquences pour savoir si je peux les assumer ou non. MERCI de me laisser faire ce travail et je t'assure que je peux y arriver sans ton aide. Et, cher (nom personnel de votre EGO), pour te rassurer davantage, je te remercie pour tout, je ne veux pas ELIMINER mes blessures, mais je veux les ILLUMINER, les guérir grâce à l'acceptation !*
- *Je te remercie de la bonne intention (nom personnel de votre EGO) de vouloir m'aider à survivre. Je sens ta crainte, ta peur que je ne puisse survivre sans ton intervention que je revive mes blessures. Donc je te rassure, mon cœur et moi nous voulons prendre des décisions authentiques et les assumer ainsi que les conséquences de nos décisions.*  
...
- *... exercez le dialogue que vous souhaitez avoir avec votre EGO pour le rassurer sur tous les points qui se trouvent dans votre vie dans votre situation réelle ou votre cœur ressent le besoin de prendre les commandes et expérimentez le pouvoir de l'instant présent dans ce dialogue...*
- *En fait cher EGO les choses sont simples, j'aurais toujours besoin de toi et je t'appellerai pour des moments particuliers et précieux dans ma vie. Car aujourd'hui je sais que si je m'aime pour de vrai, je peux comprendre que ma tête peut me tromper et me décevoir. Mais si toi tu es au service de mon cœur, ma tête devient un allié très précieux. Donc tu es mon allié précieux, sois tranquille, repose-toi.*

## Conclusion : (Kim Mc Millen)

### Le jour où je me suis aimé pour de vrai...

Nous n'avons plus rien à craindre des conflits, des confrontations ou n'importe quel autre problème avec nous-mêmes ou les autres. Même les étoiles collisionnent et de ces « accidents » naissent des nouveaux mondes.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai et tout ce que je suis, ma vie a commencé changer d'une manière merveilleuse et mystérieuse. Mon cœur s'est calmé et adouci, et enfin mon regard a commencé à voir les choses différemment.

Mon engagement à suivre cet appel est devenu de plus en plus fort, et lors de ce processus de transformation une intelligence divine m'a inspiré pour guider ma vie. Je crois que cette éternel ressource s'appelle grâce, et elle est accessible à tous.

### Sources :

- Dr. Deepak Chopra, « Les sept lois spirituelles du vrai bonheur »
- Lise Bourbeau, « La guérison des 5 blessures »
- Charlie Chaplin, poème « Quand je me suis aimé pour de vrai »
- Kim Mac Millen, « When I loved myself engouh »
- René Stutz, coach holistique, Composition de l'ensemble du processus de guérison et de la médiation guidée