

Pourquoi faut-il solidifier l'ego avant de pouvoir y renoncer ?

Question :

La psychothérapie traditionnelle et *Un Cours en Miracles* semblent définir l'ego en des termes différents. Je suis moi-même en thérapie depuis deux ans, et sans cesse ma thérapeute travaille avec moi pour construire un ego solide. Elle me dit que je dois d'abord avoir un ego, avant de pouvoir m'en départir. Il semblerait que ce qu'elle définit comme un ego et ce dont parle Jésus dans le *cours* soient deux choses différentes, mais je ne sais pas trop comment les différencier.

Réponse :

Les conseillers et les thérapeutes utilisent le terme *ego* grâce à Sigmund Freud. Freud a divisé la personnalité humaine en trois parties : l'id, l'ego et le super ego. Selon sa théorie, l'id fonctionne sur le principe du plaisir. L'id recherche la gratification immédiate pour satisfaire nos pulsions instinctives. Le super ego est notre censeur moral interne qui travaille sans cesse à réprimer l'id. L'ego est le médiateur entre l'id, le super ego et le monde extérieur. Il cherche continuellement des moyens qui nous permettront de nous exprimer de manière socialement acceptable. L'ego représente la partie consciente de la psyché, essentiellement la personnalité avec laquelle nous nous identifions. Les conseillers d'aujourd'hui, lorsqu'ils parlent d'ego, ne considèrent pas nécessairement le psychisme de ce point de vue freudien. Mais ils ont largement adopté le terme *ego* comme un raccourci pour parler de *notre personnalité et de notre identité comme individu*. L'objectif, pour la plupart des conseillers, est d'aider les gens à devenir des individus plus sains, et donc de les aider à être plus confortables et fonctionnels dans le monde. Ainsi, nous pourrions dire qu'ils aident leurs clients ou leurs patients à développer des ego en santé.

Quand Jésus parle de l'ego dans le *cours*, fondamentalement il parle de la psyché humaine dans son ensemble, le conscient et l'inconscient. Il nous dit que la personne que nous pensons être est un faux *soi*, né de la fausse croyance que nous pourrions créer un substitut pour remplacer notre véritable Identité de Fils bien-aimé de Dieu. Ainsi, *Un Cours en Miracles* vise surtout à nous faire reconnaître que nous serions plus heureux si nous lâchions prise de l'ego pour adopter le Saint-Esprit à la place. Pour de nombreux étudiants du *cours*, le mot *ego* sonne donc un peu sinistre, comme si l'idée de développer un ego/soi en santé semble tout à fait contradictoire, voire carrément effrayant.

Cependant, il s'agit du résultat d'un malentendu. Le *cours* nous encourage à vivre *dans* ce monde, mais il sait que nous ne sommes pas *de* ce monde. Et pour y arriver, cela exige la force d'un ego. Ne pas développer un ego en santé représente une certaine peur, une peur qui doit être désapprise si nous voulons à jamais la dépasser pour en venir à accepter l'Amour de Dieu.

Ainsi, loin de transformer notre ego en ennemi, Jésus voudrait que nous lui pardonnions (et donc se pardonner à soi-même) comme première étape pour dépasser l'ego. Alors qu'il voudrait finalement que nous laissons aller l'ego, Jésus est le premier à être d'accord que nous ne pouvons pas aller au-delà de l'ego si nous ne le voyons pas d'abord pour ce qu'il est, et si n'arrivons pas à faire la paix avec lui. Ainsi, en grand thérapeute qu'il est, il nous demande simplement de l'observer, de tourner notre expérience d'être un ego (qui, dans ce rêve, semble être tout ce que nous sommes) en salle de classe où nous en apprendrons davantage sur nous-mêmes à chaque jour qui passe.

Le *cours* partage certaines choses avec presque toutes les formes de consultations thérapeutiques dans le sens qu'en thérapie, pouvoir être en paix avec soi-même dans le monde est généralement un objectif final, tandis qu'avec le *cours*, ce n'est qu'une étape dans le processus de l'éveil. Pourtant, malgré cette différence fondamentale et les différences dans l'utilisation du langage, il n'y a certes aucun conflit intrinsèque entre le *cours* et le processus thérapeutique. Il importe simplement pour les élèves du *cours* de voir le but de la thérapie comme un moyen de parvenir à une fin, plutôt que comme une fin en soi.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1295