

Newsletter n° 43

Avril 2026

Et si l'on parlait de l'ego (selon les principes énoncés par Eckhart Tolle) !

L'ego, c'est la conscience et la représentation que j'ai de moi-même en tant que personne.

L'ego, cherche à défendre mon identité et mon image, il peut parfois devenir un obstacle à mes relations, mon bien-être, et à la résolution des conflits. L'ego est partial car il veut toujours avoir raison.

L'ego a une influence sur mes pensées et mes émotions par rapport à mes souvenirs et expériences personnelles sans que j'en sois conscient.

Le comportement de l'ego vis à vis de l'extérieur :

L'ego se nourrit de plaintes, de jugements, de comparaisons, d'émotions, du besoin d'avoir raison, il me fait croire que je suis supérieur ou inférieur aux autres.

Ses constructions mentales influencent fortement la manière dont je perçois le monde et réagis aux situations, car l'ego ne se limite pas seulement à se plaindre des autres, il se plaint également des situations. Il ressasse les mêmes pensées : «c'est injuste, ce n'est pas normal ! ». L'ego préfère continuer à se plaindre que d'entrevoir un changement de mode de pensée.

La plainte n'est pas une remarque neutre visant à corriger une situation. Associée à un jugement, une indignation, elle implique l'ego.

Observer cette voie intérieure lorsqu'elle critique, juge, compare; permet de prendre conscience du fonctionnement de l'ego en moi. Je réduis son pouvoir car je ne m'identifie plus à lui mais le considère comme un vieux schéma mental conditionné. Chaque reconnaissance de la présence d'un schéma mental, l'affaiblit.

Le comportement de l'ego vis à vis de l'intérieur :

Les récriminations, plaintes peuvent également être accompagnées par des émotions comme la colère, la contrariété, le stress. Dans ce cas-là, la force énergétique de la plainte devient plus forte, procurant ainsi à l'ego, un autre moyen de se renforcer.

Ce renforcement entraîne une dépendance émotionnelle, semblable à celle d'une drogue. Le ressentiment qui dure devient alors rancune. L'émotion ressentie est ancrée dans un événement passé. Elle est entretenue par des pensées répétitives. L'énergie qui en découle peut déformer l'image que j'ai de moi-même et affecter les interactions vécues.



Une rancune profonde peut contaminer de vastes aspects de ma vie, car il faut une grande honnêteté pour admettre qu'une rancune subsiste.

Lorsque c'est le cas, il est nécessaire d'en être conscient tant sur le plan cognitif qu'émotionnel. Il ne s'agit pas de se débarrasser de la rancune ou de forcer le pardon, car cela ne fonctionne pas. Le pardon survient naturellement lorsque je me rends compte que la rancune ne sert qu'à renforcer un faux sentiment de moi. Voir la réalité, permet de me libérer des résistances et croyances limitantes.

Dès que je prends conscience d'une illusion, je ne fais déjà plus partie de cette illusion. La reconnaissance de ces schémas inconscients n'est pas un échec mais une libération progressive.

Observer sans jugement tout ce qui émerge de mes pensées ou émotions permet d'élargir ma conscience !

Le corps ne fait pas la distinction entre la pensée qui peut être liée à la résistance du passé ou à la peur du futur et la réalité qui est dans le présent. Il réagit comme si la menace était systématiquement réelle. L'émotion comme la pensée deviennent alors un outil de l'ego à chaque fois que je m'y identifie pleinement. Elles entraînent une réaction physiologique même en l'absence de danger réel.

Les émotions vont alors nuire non seulement à mon organisme mais également à mes relations interpersonnelles. Elles perturbent l'équilibre intérieur et propagent une énergie négative autour de moi. Reconnaître ces schémas internes permet de m'en libérer.

En cessant de m'identifier aux pensées et aux émotions liées à des schémas erronés, j'accède alors à une conscience plus profonde libre de l'illusion de l'ego.

Les activités à venir :



24 ou 25 Avril

Se libérer
de l'ego

Vous avez peur des jugements et avez du mal face au regard des autres ? Vous avez tendance à vous justifier, jouer un rôle, mettre un masque,...

A venir : Week-ends de retraite et de transformation à partir du mois de septembre (en préparation)

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms

Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[FrancoisDeale](https://www.facebook.com/FrancoisDeale)