

## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

L'ego est une partie de soi qui permet de développer le sentiment d'être une personne distincte, capable de percevoir et alimenter sa propre réalité de son propre point de vue.

**L'ego est ce qui nous permet de nous distinguer,  
sans pour autant être notre identité.**

### L'ego de reconnaissance

A la naissance et pour grandir, la dépendance à la reconnaissance et l'amour est directe, immédiate et impérative à la survie. En leurs absences, toute vie humaine est impossible. Ne serait-ce que pour être alimenté ou protégé par exemple.



## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

Plus tard, s'il nous est appris à avoir besoin de devenir qui on nous demande d'être, c'est pour être aimé, reconnu et accepté que nous agissons. Cette partie de l'ego est alors perçue comme fondamentale pour (sur)vivre, trouver sa place (sentiment d'appartenance) et fonctionner avec sécurité et stabilité.



Avec le temps, cette croyance peut se transformer en une désillusion. Particulièrement si l'ego de reconnaissance n'a pas été accompagné d'un apprentissage de la connaissance de soi qui permettrait d'obtenir par soi-même (en soi-même) ces ressources vitales.

A force de penser pour être - ou de nier son corps - l'identité devient étriquée et les comportements dangereux. La peur de ne plus être aimé reconnu ou accepté prend le dessus et les actions ne sont plus par aspiration, mais par besoin. Un peu comme une addiction, une dépendance dont l'approvisionnement dépendrait des autres.

## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

### Les dangers potentiels de l'ego de reconnaissance

#### L'effet mirage



L'attrance pour le succès est grande, mais...  
... je ne l'atteint jamais ;  
... c'est le succès que les autres voulaient pour moi ;  
... je m'éloigne de la personne que je veux être.



## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

### L'effet d'ombre



Par peur de ne plus être aimé, reconnu ou accepté, les imperfections (une faiblesse, un sentiment, une difficulté) sont considérées comme inacceptables et donc cachées, refoulées, ignorées.

## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

### L'effet de compensation



Les sentiments d'insuffisance ou d'infériorité (réels ou imaginaires) sont-ils compensés par un talent dans un autre domaine ou une réussite ailleurs ?

Si oui, la difficulté est surmontée et la compensation motive sa propre vie et celle des autres. Si non, est possible...

... renforcement de l'imperfection

... cycle de surcompensation (besoin de supériorité, pouvoir, domination, possession)

... auto-valorisation exagérée (fierté mal placée, arrogance, narcissisme, amour propre obsessionnel)

... auto-dévalorisation exagérée (auto-jugement, dépréciation, autocritique, manque de confiance)

## L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

---

### L'ego d'aspiration



L'ego peut aussi se développer de manière où les complémentarités s'unissent au lieu de se diviser. Un peu comme si les talents et les imperfections s'allient pour former une seule unité plus utile à soi, aux autres et au monde.

L'ambition devient de l'aspiration, ce vers quoi on est attiré et qui nous anime vraiment.

L'ego d'aspiration c'est lorsque l'ego se rapproche à nouveau de l'âme. Il est d'une grande source d'énergie, de créativité, de motivation et de confiance.