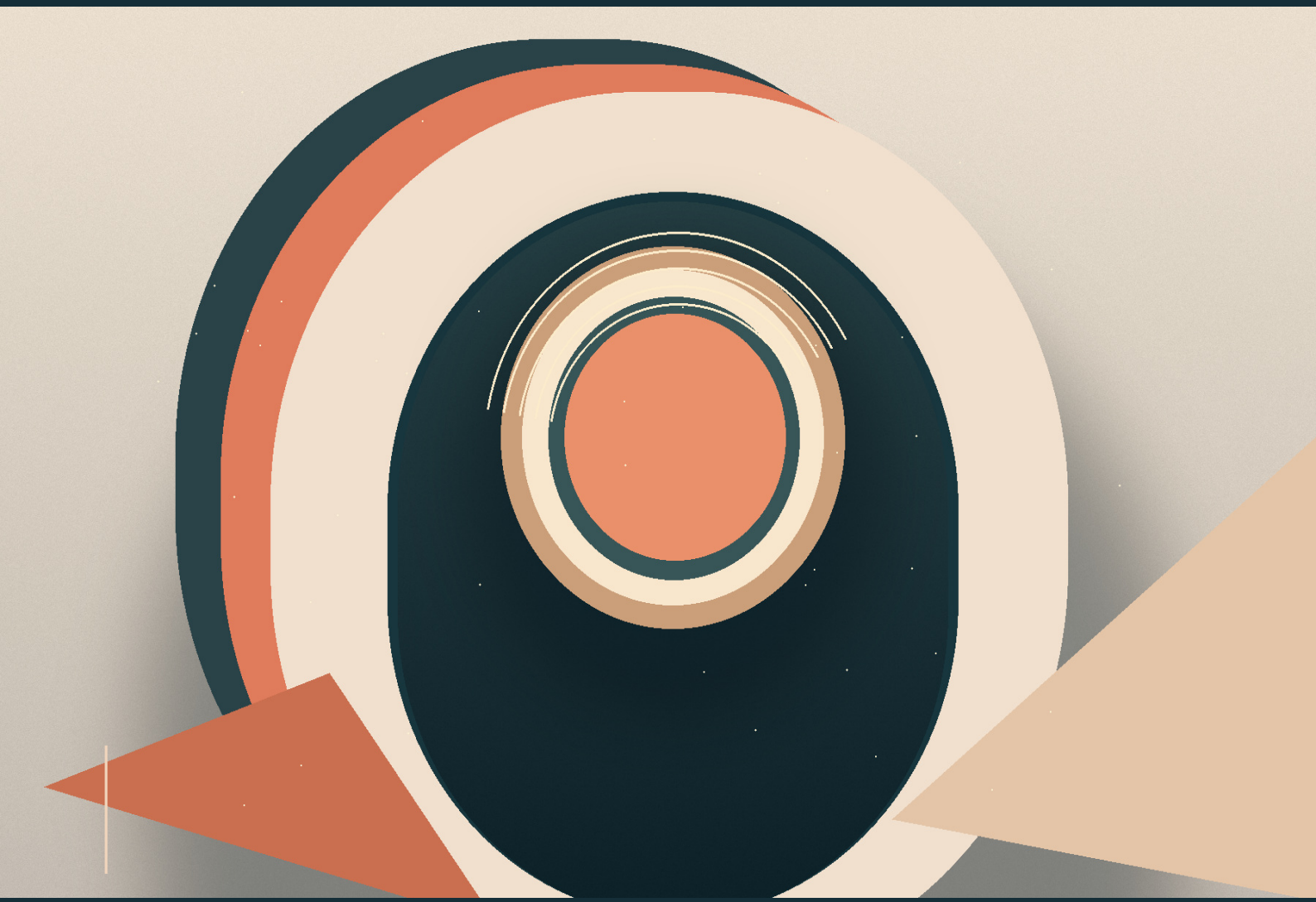
DOSSIER / COMPRENDRE LE MOI

L'ego :
ce mot qui explique tout...
et parfois n'explique plus rien

Derrière les formules toutes faites,
quels mécanismes psychologiques se jouent vraiment ?



Djezia Mimouni
Psychologue clinicienne

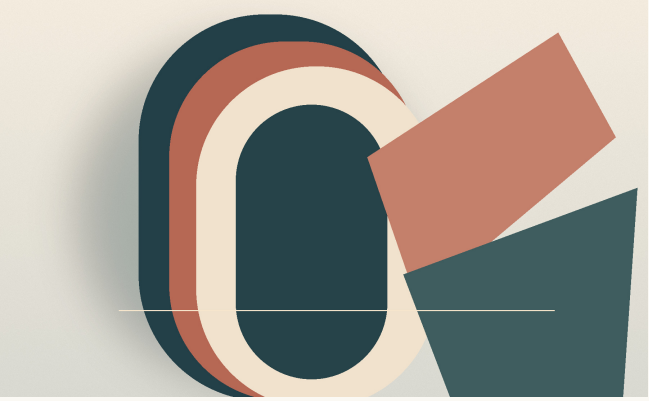
www.djeziamimouni.com

ARTICLE / ANALYSE CLINIQUE

« C'est ton ego qui parle », « Il a un ego surdimensionné », « Tu devrais mettre ton ego de côté »... À force d'être utilisé pour expliquer nos réactions, nos conflits et nos comportements, le mot « ego » semble être devenu une réponse à presque tout. Mais que signifie-t-il réellement en psychologie ? Et si son utilisation excessive nous empêchait parfois de comprendre ce qui se joue véritablement dans nos relations et en nous-mêmes ?

REGARD / 01

L'ego, ce mot que l'on utilise à toutes les sauces



IDENTITÉ / Interprétation et représentation de soi

Il suffit parfois d'observer la manière dont nous parlons de nos relations pour constater à quel point le mot « ego » s'est installé dans notre vocabulaire.

Une personne refuse de reconnaître ses torts ? C'est son ego.

Une autre se vexe après une remarque ? Son ego est blessé.

Quelqu'un affirme son désaccord ? Il a trop d'ego.

Une personne décide de prendre ses distances ? Elle agit par ego.

Et lorsqu'un individu souhaite être reconnu pour ce qu'il accomplit, on lui reproche parfois, là encore, de chercher à nourrir son ego.

Le terme devient alors une explication universelle, applicable à des comportements pourtant très différents, parfois même contradictoires.

Celui qui cherche à avoir raison aurait trop d'ego. Mais celui qui refuse de se justifier pourrait, lui aussi, être accusé d'agir par ego.

Celui qui s'affirme serait guidé par son ego. Mais celui qui souffre de ne pas être suffisamment reconnu serait également prisonnier de son ego.

À ce rythme, presque toutes nos réactions pourraient être attribuées à cette mystérieuse entité.

Mais lorsqu'un même mot permet d'expliquer tout et son contraire, que nous apprend-il réellement sur le fonctionnement psychologique d'une personne ?

C'est peut-être là que commence le problème.

Non pas dans l'existence du concept d'ego, qui possède une véritable histoire en psychologie, mais dans l'utilisation que nous en faisons.

> *Car nommer un comportement n'est pas nécessairement le comprendre.*

REGARD / 02

Mais au fait, qu'est-ce que l'ego en psychologie ?

Le terme « ego » vient du latin et signifie tout simplement « je » ou « moi ».

Il possède plusieurs significations selon les traditions théoriques et les contextes dans lesquels il est employé.

En psychanalyse, Sigmund Freud a notamment développé un modèle du fonctionnement psychique reposant sur trois instances : le Ça, le Moi et le Surmoi.

Dans ce modèle, le Ça représente notamment les exigences pulsionnelles.

Le Surmoi correspond aux exigences morales, aux interdits et aux idéaux intériorisés.

Et le Moi, que l'on appelle également ego, exerce une fonction de médiation entre les exigences pulsionnelles, les contraintes de la réalité et les exigences du Surmoi.

Autrement dit, dans cette conception, le Moi participe à notre capacité à réfléchir, à différer certaines satisfactions, à prendre des décisions et à nous adapter à notre environnement.

Il ne représente donc pas simplement l'orgueil, la vanité ou le besoin d'avoir raison.

Bien au contraire.

Dans le modèle psychanalytique, le Moi n'est pas un ennemi dont il faudrait se débarrasser. Il participe à l'organisation et à l'adaptation de notre fonctionnement psychique.

Il faut toutefois préciser que ce modèle est une construction théorique issue de la psychanalyse, et non une division anatomique du cerveau ou un ensemble de structures indépendantes dont l'existence aurait été démontrée expérimentalement.

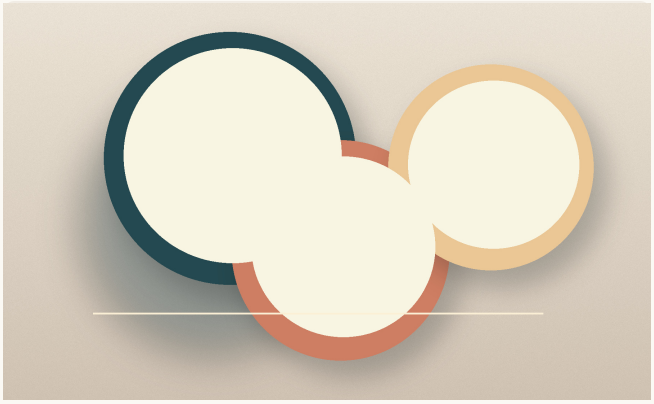
La psychologie contemporaine étudie également des dimensions plus spécifiques, telles que le concept de soi, l'estime de soi, la régulation émotionnelle, les processus de défense, les biais cognitifs ou encore les traits de personnalité.

Ces concepts possèdent des définitions distinctes et, pour certains, des méthodes d'évaluation spécifiques.

C'est pourquoi parler systématiquement d'ego peut devenir problématique : nous réunissons sous un seul terme des mécanismes psychologiques qui n'ont pas nécessairement la même origine ni la même fonction.

REGARD / 03

Avoir de l'ego, est-ce avoir une haute opinion de soi ?



LES NUANCES / Des concepts qui ne se confondent pas

Dans le langage courant, une personne qui « a beaucoup d'ego » est souvent décrite comme quelqu'un de prétentieux, d'orgueilleux ou d'excessivement centré sur sa propre importance.

Pourtant, il est important de distinguer l'ego, l'estime de soi, la confiance en soi, l'égocentrisme et le narcissisme.

Ces notions sont liées à notre rapport à nous-mêmes, mais elles ne désignent pas les mêmes processus psychologiques.

L'estime de soi correspond à l'évaluation que nous faisons de notre propre valeur. Elle concerne la manière dont nous nous considérons et la valeur que nous nous accordons en tant que personne.

Elle renvoie notamment à cette question : « Quelle valeur est-ce que je m'accorde ? »

La confiance en soi, quant à elle, renvoie davantage à la perception de nos capacités à agir, à faire face à une situation ou à accomplir quelque chose. Elle peut varier considérablement selon les domaines et les expériences.

Elle se rapproche notamment du sentiment d'efficacité personnelle étudié par Albert Bandura.

La question devient alors : « Est-ce que je me sens capable de faire cela ? »

Une personne peut ainsi avoir une estime d'elle-même relativement solide tout en manquant de confiance dans ses capacités à prendre la parole en public.

À l'inverse, une personne peut se sentir parfaitement compétente dans son travail tout en entretenant une représentation profondément dévalorisée de sa propre personne.

Se sentir capable de réussir quelque chose ne signifie donc pas nécessairement s'accorder de la valeur. Et s'accorder de la valeur ne signifie pas se sentir capable de tout réussir.

L'égocentrisme désigne notamment une tendance à privilégier sa propre perspective ou ses préoccupations, parfois au détriment de celles des autres.

Le narcissisme, au sens d'un trait de personnalité étudié par la recherche, peut notamment impliquer une recherche d'admiration, un sentiment de supériorité ou une importance particulière accordée à sa propre image. Il ne doit pas être automatiquement confondu avec un trouble de la personnalité narcissique.

> *Ces notions ne sont pas interchangeables.*

Les travaux de Brummelman et de ses collaborateurs ont notamment montré qu'une estime de soi élevée et le narcissisme sont deux dimensions psychologiques distinctes.

Une personne peut avoir une bonne estime d'elle-même sans chercher à se considérer comme supérieure aux autres.

Elle peut reconnaître ses compétences sans avoir besoin de dévaloriser celles de son entourage.

Elle peut également défendre ses opinions sans considérer que les opinions différentes sont nécessairement inférieures.

À l'inverse, une personne qui semble particulièrement assurée peut parfois avoir une estime personnelle très dépendante de la reconnaissance extérieure.

L'assurance que nous manifestons ne nous renseigne donc pas nécessairement sur la valeur que nous nous accordons intérieurement.

Ainsi, une forte affirmation de soi n'est pas nécessairement une manifestation d'orgueil, et une attitude discrète ne garantit pas l'absence de préoccupations narcissiques.

Les apparences ne suffisent pas à comprendre le fonctionnement psychologique.

REGARD / 04

« C'est ton ego qui est blessé » : est-ce vraiment aussi simple ?

Cette expression est particulièrement intéressante.

Imaginons une personne qui apprend qu'elle n'a pas été invitée à un événement auquel plusieurs de ses proches participent.

Elle ressent de la tristesse, de la colère ou un sentiment d'exclusion.

On pourrait lui répondre : « C'est simplement ton ego qui est blessé. »

Mais qu'est-ce que cette explication nous apprend ?

Presque rien, tant que nous ne savons pas ce qui a réellement provoqué sa souffrance.

Cette personne peut ressentir une déception légitime face à une exclusion intentionnelle.

Elle peut craindre de ne pas compter suffisamment pour les autres.

Elle peut avoir une estime d'elle-même fragile.

Elle peut être particulièrement sensible au rejet.

Elle peut aussi interpréter comme un rejet une situation qui ne lui était pas personnellement destinée.

Ces possibilités sont différentes, et plusieurs peuvent coexister.

Certaines impliquent une souffrance face à une situation réelle. D'autres concernent davantage les croyances, les attentes ou les interprétations personnelles.

Parler d'« ego blessé » peut parfois désigner, de manière approximative, une atteinte à l'image que nous avons de nous-mêmes. Mais cette expression ne permet pas d'identifier précisément le mécanisme en jeu.

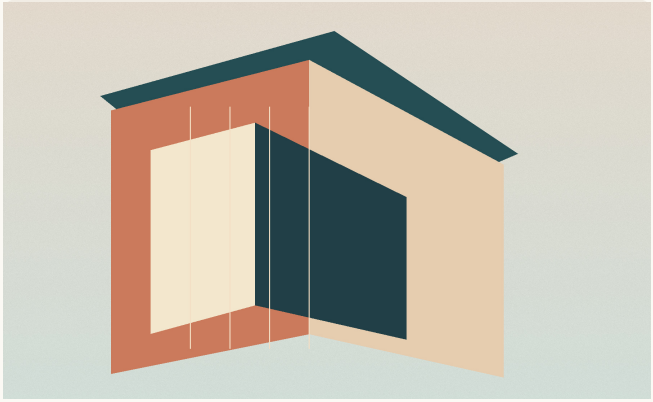
En clinique, les notions d'estime de soi, de honte, de sensibilité au rejet ou d'atteinte narcissique peuvent être pertinentes selon le contexte. Elles demandent toutefois à être distinguées et explorées, plutôt qu'attribuées automatiquement.

> *Une blessure émotionnelle n'est pas nécessairement une blessure d'orgueil. Et toute souffrance relationnelle ne constitue pas une preuve d'égocentrisme.*

Ce serait confondre l'émotion ressentie avec l'explication de cette émotion.

REGARD / 05

Derrière ce que l'on appelle l'ego, que cherchons-nous parfois à protéger ?



PROTECTION / Ce que nous croyons devoir défendre

Il existe néanmoins un phénomène psychologique réel qui mérite notre attention.

Nous avons tous besoin de préserver une représentation suffisamment cohérente de nous-mêmes.

Nous entretenons des croyances sur notre identité, nos qualités, nos compétences, nos valeurs et la manière dont nous souhaitons être perçus.

Or, certaines situations peuvent venir contredire cette représentation.

Reconnaître une erreur, accepter une critique, constater que nous avons blessé quelqu'un ou découvrir que nous ne maîtrisons pas une situation peut provoquer un inconfort psychologique.

C'est notamment dans ce contexte que certains processus défensifs peuvent intervenir.

Les mécanismes de défense, décrits initialement dans les approches psychanalytiques puis étudiés dans différentes recherches cliniques, correspondent à des processus généralement involontaires qui peuvent contribuer à limiter une détresse psychique.

Ils ne sont pas systématiquement pathologiques. Certaines défenses sont adaptatives, tandis que d'autres peuvent devenir rigides ou problématiques.

Prenons un exemple.

Une personne reçoit une critique justifiée concernant son comportement.

Plutôt que d'examiner ce qui lui est reproché, elle peut immédiatement chercher à discréditer son interlocuteur.

« De toute façon, tu es toujours dans le jugement. »

Cette réaction peut avoir plusieurs explications.

Mais dans certaines situations, elle permet de détourner l'attention de ce qui pourrait être difficile à reconnaître chez soi.

La question psychologique devient alors bien plus précise :

« Qu'est-ce qui est si difficile à reconnaître dans cette situation, et qu'est-ce que cette reconnaissance viendrait remettre en question dans l'image que j'ai de moi-même ? »

Il ne s'agit pas de conclure que toute personne qui se défend utilise un mécanisme de défense inadapté.

Une critique peut être injuste, une accusation peut être infondée et il est parfois parfaitement légitime de se protéger.

Mais lorsqu'une personne ne peut jamais envisager sa part de responsabilité, même face à des éléments cohérents, il peut être pertinent d'explorer ce qui rend cette reconnaissance si difficile.

C'est autrement plus instructif que de conclure simplement qu'elle possède « un gros ego ».

REGARD / 06

Le véritable enjeu n'est parfois pas d'avoir trop d'ego, mais de ne pas supporter une certaine image de soi

Nous imaginons souvent qu'une personne particulièrement susceptible possède une estime de soi excessive.

Pourtant, la réalité psychologique est plus complexe.

Une réaction défensive peut parfois apparaître lorsque l'image que nous avons de nous-mêmes est particulièrement importante, rigide ou dépendante de certaines validations.

Par exemple, une personne qui a profondément besoin de se considérer comme compétente peut vivre une simple erreur comme une menace disproportionnée.

Une personne qui ne supporte pas l'idée d'être désapprouvée peut chercher à obtenir constamment l'accord de son entourage.

Une autre peut éprouver de grandes difficultés à présenter des excuses, non parce qu'elle se pense nécessairement supérieure, mais parce que reconnaître une faute provoque chez elle une honte particulièrement difficile à tolérer.

D'autres personnes peuvent, au contraire, refuser de reconnaître leurs torts parce qu'elles se sentent réellement au-dessus des règles communes.

Ces fonctionnements ne sont pas équivalents.

Les travaux de Crocker et de ses collaborateurs sur la valeur personnelle conditionnelle montrent notamment que lorsque l'estime de soi dépend fortement de la réussite, de la reconnaissance ou d'autres critères particuliers, les situations qui menacent ces critères peuvent devenir des sources importantes de vulnérabilité.

> *Le problème n'est donc pas toujours l'importance que l'on s'accorde, mais parfois les conditions auxquelles on s'autorise à avoir de la valeur.*

Et cette différence est essentielle.

Car elle invite à dépasser l'apparence des comportements pour comprendre ce qui les motive et les entretient.

REGARD / 07

Poser ses limites, est-ce une question d'ego ?

Voici une autre confusion fréquente.

Une personne décide de ne plus accepter certains comportements dans une relation.

Elle refuse de continuer une conversation qui devient humiliante.

Elle exprime un désaccord.

Elle prend de la distance avec quelqu'un qui ne respecte pas ses limites.

On pourrait lui reprocher d'être trop fière, trop rigide ou de laisser son ego prendre le dessus.

Pourtant, savoir poser des limites constitue aussi une compétence relationnelle importante.

Il existe une différence entre refuser une situation parce qu'elle porte réellement atteinte à nos besoins, à notre dignité ou à nos valeurs, et refuser systématiquement toute remise en question parce qu'elle menace l'image que nous souhaitons préserver.

De la même manière, faire un pas vers l'autre n'est pas nécessairement une preuve de maturité.

Céder systématiquement pour éviter un conflit peut aussi traduire une peur du rejet, une difficulté à s'affirmer ou un besoin excessif d'approbation.

Il n'est donc pas possible de déterminer la maturité psychologique d'une personne simplement en observant si elle accepte ou refuse une situation.

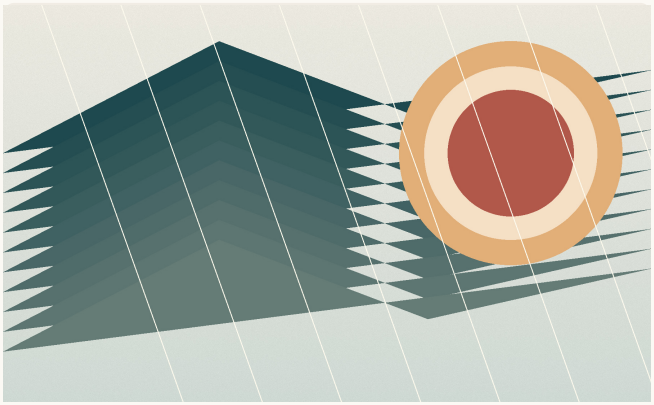
> *S'affirmer n'est pas nécessairement être orgueilleux. Céder n'est pas nécessairement être humble. Et prendre de la distance n'est pas nécessairement fuir ses responsabilités.*

Tout dépend du contexte, des motivations et des conséquences du comportement.

C'est justement ce que l'emploi systématique du mot « ego » tend parfois à faire disparaître.

REGARD / 08

Quand le mot « ego » devient une manière de disqualifier l'autre



RELATION / Comprendre avant de conclure

Il existe un usage plus problématique encore de ce terme.

Celui qui consiste à expliquer le comportement d'autrui sans chercher à le comprendre.

« Tu réagis comme ça parce que ton ego est touché. »

« Si tu n'es pas d'accord avec moi, c'est ton ego qui parle. »

« Tu refuses de reconnaître la vérité parce que tu es dans ton ego. »

Ces affirmations présentent une particularité : elles attribuent à l'autre une motivation psychologique sans nécessairement disposer des éléments permettant de la vérifier.

Et elles peuvent rendre le dialogue particulièrement difficile.

Car si une personne exprime son désaccord, celui-ci peut immédiatement être interprété comme une nouvelle preuve de son ego.

Si elle tente de se justifier, elle chercherait à protéger son ego.

Et si elle refuse de poursuivre la discussion, elle serait encore guidée par son ego.

L'explication devient alors presque impossible à remettre en question.

Ce n'est plus une hypothèse psychologique. C'est une interprétation qui semble pouvoir se confirmer quelle que soit la réaction de l'autre.

Or, une interprétation qui explique toutes les réponses possibles perd une grande partie de son intérêt pour comprendre ce qui se passe réellement.

Dans une relation, cela peut devenir une manière d'invalider le ressenti ou les arguments de son interlocuteur.

Il ne s'agit pas de prétendre que toute utilisation du terme est manipulatoire.

Mais il faut reconnaître qu'employer un vocabulaire psychologique ne rend pas automatiquement une interprétation plus juste.

Et attribuer à l'autre un fonctionnement psychologique ne dispense jamais d'examiner sa propre position.

Il est parfois plus facile de conclure que l'autre est prisonnier de son ego que d'envisager qu'il puisse avoir une perception différente, une demande légitime ou simplement un désaccord avec nous.

REGARD / 09

Vouloir avoir raison : l'ego ou la difficulté à accepter de se tromper ?

Nous connaissons tous des situations dans lesquelles une discussion devient une véritable compétition.

Il ne s'agit plus de comprendre le point de vue de l'autre, mais de démontrer que le nôtre est le bon.

Chaque argument devient une occasion de répondre.

Chaque nuance est perçue comme une contradiction.

Et reconnaître une erreur semble parfois plus difficile que de poursuivre indéfiniment la discussion.

On pourrait parler d'une lutte d'ego.

Mais cette expression, à elle seule, reste insuffisante.

Plusieurs processus peuvent intervenir : le besoin de reconnaissance, la peur de perdre la face, une faible tolérance à l'incertitude, une rigidité cognitive, des biais de raisonnement ou une difficulté à dissocier ses opinions de son identité personnelle.

Une personne peut ainsi percevoir la remise en question d'une idée comme une remise en question d'elle-même.

« Si j'ai tort, cela signifie que je suis moins compétent. »

« Si je reconnais son point de vue, je perds ma place. »

« Si je présente mes excuses, je me mets en position de faiblesse. »

Ces croyances ne sont pas universelles, mais elles illustrent comment certaines situations peuvent devenir des enjeux de valeur personnelle.

Avoir raison sur un sujet et avoir de la valeur en tant que personne sont pourtant deux choses différentes.

Il est possible de se tromper sans être incapable.

Il est possible de changer d'avis sans être influençable.

Il est possible de reconnaître une erreur sans perdre sa dignité.

Cette capacité à tolérer la remise en question est une dimension importante de la souplesse psychologique.

Et elle ne se développe pas simplement en décidant de « mettre son ego de côté ».

Elle suppose parfois un véritable travail sur les croyances, l'estime de soi et les réactions émotionnelles.

REGARD / 10

« Il faut se débarrasser de son ego » : une idée séduisante, mais trompeuse

Dans certains discours de développement personnel ou de spiritualité, l'ego est présenté comme une partie de nous-mêmes dont il faudrait se libérer.

Il serait responsable de l'orgueil, des conflits, de la souffrance, du besoin de reconnaissance et de notre difficulté à vivre sereinement.

Mais cette manière de présenter les choses pose plusieurs problèmes.

D'abord, parce qu'elle réunit sous une même appellation des phénomènes différents.

Ensuite, parce qu'elle laisse entendre que notre rapport à nous-mêmes serait fondamentalement problématique.

Or, avoir conscience de soi, reconnaître ses besoins, construire son identité, développer son estime personnelle ou défendre ses limites ne constitue pas en soi un dysfonctionnement.

Nous avons besoin d'une représentation de nous-mêmes pour nous orienter dans notre environnement, prendre des décisions et entretenir des relations.

La question n'est donc pas de supprimer le Moi.

Elle est plutôt de comprendre comment nous nous représentons nous-mêmes et dans quelle mesure cette représentation peut devenir rigide, vulnérable ou excessive.

Les approches psychothérapeutiques contemporaines, comme la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), s'intéressent notamment à la flexibilité psychologique : la capacité à prendre du recul sur certaines pensées, à accueillir les expériences internes et à agir de manière cohérente avec ses valeurs.

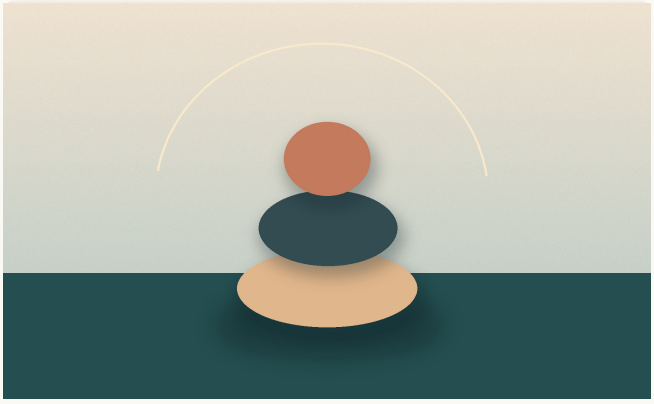
Il ne s'agit pas de ne plus avoir de pensées sur soi.

Il s'agit de ne pas être systématiquement gouverné par elles.

L'enjeu n'est pas de se débarrasser de soi, mais de ne pas rester prisonnier de l'image que l'on cherche à préserver de soi.

REGARD / 11

Et si nous arrêtions de parler d'ego pour commencer à parler de ce qui se passe réellement ?



ÉQUILIBRE / Se situer sans se surévaluer

En psychologie clinique, comprendre une réaction suppose d'aller au-delà de son apparence.

Prenons quelques situations simples.

Une personne ne supporte pas la critique.

Plutôt que de conclure qu'elle possède un ego surdimensionné, nous pouvons explorer son rapport à l'erreur, son estime de soi, ses expériences de dévalorisation et la signification qu'elle attribue au jugement des autres.

Une personne refuse de présenter des excuses.

Nous pouvons chercher à comprendre si elle conteste réellement les faits, si elle éprouve de la honte, si elle se sent menacée dans sa valeur personnelle ou si elle rencontre des difficultés à reconnaître sa responsabilité.

Une personne cherche constamment à être admirée.

Nous pouvons explorer la place que prend la reconnaissance extérieure dans son équilibre personnel, sans conclure automatiquement à un trouble narcissique.

Une personne refuse de céder dans un conflit.

Nous pouvons examiner si elle défend une limite légitime, si elle se sent injustement accusée ou si elle éprouve des difficultés à envisager un autre point de vue.

Dans chacune de ces situations, le comportement observable peut se ressembler, alors que les mécanismes psychologiques sont différents.

Et ces différences comptent.

Parce qu'elles ne nécessitent pas nécessairement le même travail, les mêmes prises de conscience ni les mêmes interventions thérapeutiques.

Dire « c'est son ego » peut donner l'impression d'avoir compris. Mais comprendre véritablement suppose de pouvoir expliquer ce qui se passe, pourquoi cela se produit et ce qui pourrait permettre d'évoluer.

REGARD / 12

La véritable maturité psychologique ne consiste pas à ne plus avoir d'ego

Elle ne consiste pas non plus à toujours céder, à ne jamais être blessé, à accepter toutes les critiques ou à devenir indifférent au regard des autres.

Elle implique notamment de développer la capacité à se connaître, à reconnaître ses émotions et à examiner ses réactions avec suffisamment de recul.

Pouvoir se demander :

« Qu'est-ce qui me dérange réellement dans cette situation ? »

« Est-ce que je défends une valeur importante, ou est-ce que je cherche à préserver une certaine image de moi ? »

« Est-ce que je suis en désaccord avec l'autre, ou est-ce que je supporte mal qu'il ne pense pas comme moi ? »

« Est-ce que je cherche à comprendre, ou uniquement à être reconnu comme ayant raison ? »

« Puis-je reconnaître une erreur sans considérer que cela diminue ma valeur ? »

Ces questions ne servent pas à culpabiliser.

Elles permettent de retrouver une liberté de réflexion là où certaines réactions deviennent automatiques.

Il est tout à fait possible d'avoir des convictions fortes tout en restant ouvert à d'autres perspectives.

De reconnaître ses compétences sans chercher à se sentir supérieur.

De défendre ses limites sans avoir besoin de dévaloriser l'autre.

Et d'accepter ses erreurs sans se réduire à elles.

La maturité psychologique n'est pas l'absence de réactions défensives, de contradictions ou de vulnérabilités.

Elle peut notamment se manifester dans notre capacité à les reconnaître et à modifier progressivement celles qui nous empêchent de vivre ou d'entrer en relation de manière satisfaisante.

REGARD / 13

Finalement, le problème n'est peut-être pas notre ego, mais ce que nous croyons savoir de lui

Nous avons parfois tendance à utiliser des mots psychologiques comme s'ils constituaient des explications définitives.

« Ego », « narcissisme », « hypersensibilité », « toxicité », « projection »...

Ces termes peuvent correspondre à de véritables concepts, mais leur utilisation ne garantit pas que nous comprenions correctement les phénomènes que nous observons.

> *Un vocabulaire psychologique n'est pas, en lui-même, une connaissance psychologique.*

Et il existe une différence importante entre employer un concept et être capable de l'utiliser avec précision.

Car derrière ce que nous appelons rapidement « l'ego », il peut y avoir de la honte, un besoin d'approbation, une peur du rejet, une difficulté à tolérer la frustration, une affirmation de soi légitime, une défense psychologique ou simplement un désaccord.

Ces réalités méritent mieux qu'une explication unique.

Elles méritent d'être comprises dans leur singularité.

C'est aussi cela, apprendre à se connaître : accepter de ne pas toujours disposer immédiatement de la bonne explication.

Reconnaître que nos réactions peuvent être influencées par des mécanismes dont nous n'avons pas encore pleinement conscience.

Et comprendre qu'une formule séduisante ne remplace pas une réflexion approfondie.

Peut-être devrions-nous donc moins chercher à savoir si notre ego, ou celui des autres, est trop grand, trop fragile ou trop présent.

Et davantage nous demander ce que nous cherchons à défendre, ce que nous craignons de perdre, ce que nous avons du mal à reconnaître et ce que nous pourrions apprendre sur nous-mêmes.

REGARD / 14

Alors, finalement, qu'est-ce que l'ego, réellement ?

Après avoir exploré tout ce que l'on attribue à l'ego, il est important de revenir à ce que ce terme désigne véritablement.

Dans son sens psychologique général, l'ego renvoie au « moi », c'est-à-dire à la dimension de notre vie psychique par laquelle nous nous percevons comme un individu distinct, doté d'une identité, d'une histoire, de pensées, de valeurs et d'une représentation de nous-mêmes.

C'est notamment le sens général retenu par l'American Psychological Association, qui décrit l'ego comme le moi, particulièrement dans sa dimension consciente, ainsi que les phénomènes psychologiques qui s'y rapportent.

Dans le modèle psychanalytique freudien, sa signification est plus spécifique : le Moi est une instance psychique théorique qui participe à

l'organisation du fonctionnement mental et à l'adaptation aux exigences de la réalité. Il intervient notamment dans la médiation des conflits psychiques, la régulation des impulsions et les processus défensifs.

Ces deux acceptions sont proches, mais elles ne sont pas strictement équivalentes.

Il n'existe pas, en revanche, une définition opérationnelle unique de l'ego qui ferait consensus dans l'ensemble de la psychologie scientifique contemporaine.

Cette dernière privilégie souvent l'étude de processus plus précisément définis, comme la conscience de soi, le concept de soi, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle ou la régulation émotionnelle.

C'est pourquoi il serait scientifiquement inexact de présenter l'ego comme une entité autonome, mesurable en elle-même, qui serait responsable de toutes nos réactions défensives, de notre orgueil ou de nos difficultés relationnelles.

> *L'ego n'est donc pas synonyme d'orgueil. Il n'est pas non plus synonyme d'estime de soi, de confiance en soi ou de narcissisme.*

Avoir un ego ne signifie pas se croire supérieur.

Cela ne signifie pas non plus être incapable de se remettre en question.

Et lorsqu'on affirme qu'une personne possède « trop d'ego », on ne décrit pas une quantité psychologique objectivement mesurée. On formule généralement un jugement sur certains de ses comportements ou sur l'importance qu'elle semble accorder à sa propre personne.

L'ego n'est pas une maladie, un défaut de personnalité ou une partie de nous-mêmes qu'il faudrait systématiquement combattre.

C'est un concept dont la signification dépend du cadre théorique utilisé.

Et c'est précisément ce qui rend son emploi quotidien si délicat.

Car derrière une formule aussi simple que « c'est ton ego », nous pouvons en réalité confondre une multitude de processus psychologiques distincts.

Alors, la prochaine fois que nous serons tentés d'expliquer une réaction par l'ego, peut-être serait-il plus pertinent de nous demander ce que nous cherchons exactement à désigner.

Est-ce de l'orgueil ?

Une difficulté à accepter une erreur ?

Une peur du rejet ?

Une estime de soi fragilisée ?

Un besoin de reconnaissance ?

Une réaction défensive ?

Ou simplement une manière différente de percevoir la situation ?

Car l'ego n'est pas cette petite voix capricieuse à laquelle nous attribuons toutes nos difficultés. C'est d'abord une notion qui renvoie au Moi et à notre rapport à nous-mêmes, dont les fonctions sont conceptualisées différemment selon les approches psychologiques.

Et si nous voulons véritablement comprendre nos comportements, il nous faut aller au-delà de ce mot.

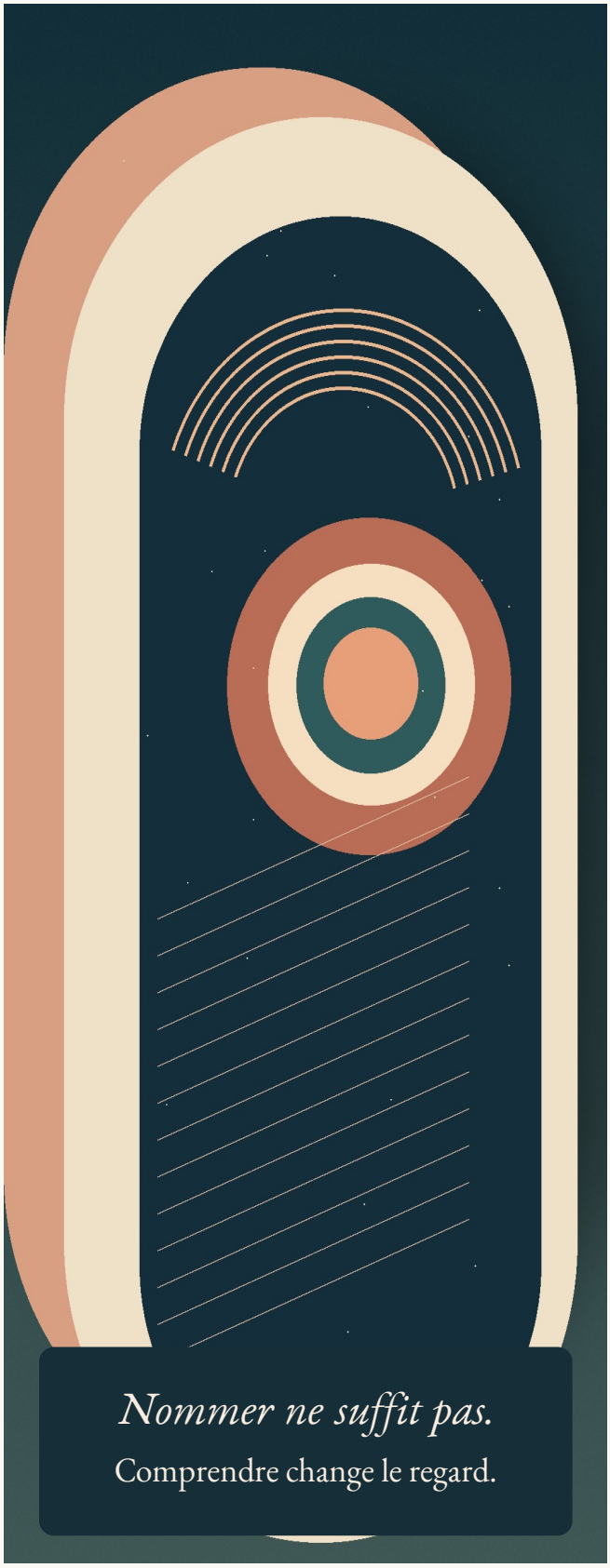
Non pas pour nier l'existence de nos défenses, de nos vulnérabilités ou de notre orgueil.

Mais pour les identifier avec davantage de justesse.

Au fond, le véritable travail psychologique ne consiste pas à chercher à faire taire son ego. Il consiste à mieux comprendre ce qui se joue en nous, sans confondre ce que nous sommes, ce que nous pensons de nous-mêmes et ce que nous cherchons parfois à protéger.

> *Car mettre un mot sur un comportement peut nous rassurer. Mais comprendre le mécanisme qui le sous-tend est ce qui peut réellement nous permettre d'évoluer.*

Djezia Mimouni
Psychologue clinicienne



REPÈRES SCIENTIFIQUES

American Psychological Association. « Ego », *APA Dictionary of Psychology* (2018). dictionary.apa.org/ego

Brummelman, E., Thomaes, S. & Sedikides, C. (2016). « Separating Narcissism From Self-Esteem ». *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8-13.

Crocker, J. & Park, L. E. (2004). « The Costly Pursuit of Self-Esteem ». *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.

Vaillant, G. E. (2011). « Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective ». *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(3), 366-370.