



# COACHER L'ÂME OU L'EGO

CLAUDETTE VIDAL MCC

<http://www.eveilspirituel.net>

# Plan de la rencontre

- Distinguer l'être, l'âme et l'ego
- Reconnaître les buts de l'âme et ceux de l'ego
- Identifier les émotions de l'âme et celles de l'ego
- Exercice pour reconnaître ses propres buts

# Quelques définitions

- Qu'est-ce que l'ego ?
- Qu'est-ce que l'âme ?
- Qu'est-ce que l'être ?

# Qu'est-ce que l'ego ?

- Fausse identité, quelque chose qui se prend pour moi.
- Un moi intellectuel et irréel.
- Moi construit
- Quelqu'un qui veut vivre ma vie à ma place
- Imposteur
- Quelque chose de limité que se substitue à quelque chose d'illimité.
- L'ego m'éloigne de moi et du moment présent

# Qu'est-ce que l'âme ?

- C'est la partie qui est réceptacle du divin, ou du moins c'est ce qu'elle est appelée à devenir.
- Notre essence, notre couleur spirituelle
- Lien entre l'être et l'ego puis la personnalité
- C'est la partie consciente de notre vie psychique.

# Qu'est-ce que l'être ?

- C'est le vide vivant qui contient tout
- C'est la pure potentialité
- C'est la source de tout
- C'est le non-manifesté d'où émerge le manifesté
- C'est ma nature véritable
  
- Silence, immobilité, perfection
  
- Synonymes : Dieu, divin, Source, Je suis, Bouddha, Tao, le Soi, l'Absolu, Conscience totale,

# Caractéristiques d'un but de l'ego

- **Ce but vous éloigne de qui vous êtes.**
- Ce but est le fruit de conditionnements.
- Ce but est le résultat d'expériences désagréables du passé.
- Ce but émerge d'une émotion telle que la peur, la frustration, l'impuissance, la colère, etc.
- Ce but concerne le faire ou l'avoir, pas l'être.

# Caractéristiques d'un but de l'âme

1. **Ce but vous rapproche de le Source.**
2. Ce but éveille votre attention et votre intérêt ; y penser renouvelle vos forces.
3. Ce but est incontestablement une étape vers un plus grand but. C'est un but à long terme.
4. Ce but offre des bénéfices à d'autres.
5. Ce but offre une occasion d'évolution (accroissement de compétence, de compréhension de responsabilité).
6. La poursuite de ce but produit quelque chose qui a de la valeur pour vous.
7. Ce but fait appel à votre créativité et favorise un certain degré d'autonomie.

# Caractéristiques but de l'être

- L'être n'a pas de but, tout simplement il EST. Il partage et rayonne naturellement.

# Les besoins de l'égo

- reconnaissance
  - sécurité
  - sentir utile
  - contrôler
- acquérir des connaissances
  - être parfait
  - réussir
  - performer

# Les émotions de l'égo

Enthousiasme

Passion

Confiance

Satisfaction

Ambivalence

Antagonisme

Colère

Rancœur

Peur

Chagrin

Apathie

# Les facettes de l'être

Sérénité, Béatitude, Joie,  
Paix, Amour,  
Accomplissement, Réalisation,  
Détachement, Unité,  
Plénitude

# Exercice

## Découvrir la provenance de vos buts

**Voici 2 questions à poser en boucle pendant 10 minutes:**

- Dis-moi un but de ton ego
- Dis-moi un but de ton âme

Conclusion de l'exercice