

Christophe Massin

MOINS

D'EGO...

PLUS DE

JOIE!

INÉDIT

UN CHEMIN DE LIBERTÉ



Par l'auteur de  
*Souffrir ou aimer*

POINTS  
VIVRE





UNE COLLECTION D'ÉPANOUISSEMENT INTÉRIEUR  
Dirigée par Anne Ducrocq

On naît, on grandit, on vit, on prend des coups, on s'étonne. On esquive, on mûrit, on guérit, on avance. Et parce que la vie est la vie et qu'elle nous veut du bien, on rencontre sur le chemin des livres de sagesse et d'épanouissement intérieur: on y apprend à respirer avec le cœur; la vie s'y faufile, vaste et libre, toujours en train de commencer.

Car il ne suffit pas d'être né, il faut renaître à l'essentiel.

Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie,

tout est à vivre.

A. D.



Christophe Massin, psychiatre de formation et conférencier, exerce la psychothérapie depuis trente ans en s'appuyant plus particulièrement sur une vision de l'homme et une pratique issues de la spiritualité indienne. Il se définit comme un « thérapeute de l'acceptation ». Son approche provient du sage indien Swâmi Prajnânpad et lui a été transmise par Arnaud Desjardins. Elle comporte la particularité d'unir spiritualité et travail sur l'émotion.



Christophe Massin

MOINS D'EGO...  
PLUS DE JOIE !

Un chemin de liberté

INÉDIT

*Points*

ISBN 978-2-7578-7757-9

© Points, 2019

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.355-2 et suivants du Code de propriété intellectuelle.



*En hommage à Arnaud Desjardins  
et à Daniel Roumanoff*



## Note de l'auteur

Des paroles de Swâmi Prajnânpad (1891-1974) accompagneront tout du long mon propos. Toutes les citations qui proviennent de lui seront distinguées par une typographie particulière différente de celle utilisée pour le reste du texte. Elles sont extraites d'ouvrages publiés par Daniel Roumanoff et je les utilise avec l'autorisation gracieuse de Colette Roumanoff. Les références en sont notées en fin de livre (page 239).



## Préface

« Le moi est haïssable. [...] En un mot, le moi a deux qualités. Il est injuste en soi en ce qu'il se fait centre de tout ; il est incommode aux autres en ce qu'il les veut asservir, car chaque moi est l'ennemi et voudrait être le tyran de tous les autres<sup>1</sup>. »

Blaise PASCAL

« Haïssable », Pascal ne mâche pas ses mots ! Pourquoi cette haine envers le Moi ? Pour son égocentrisme et son despotisme envers les autres, dit le philosophe. Nous pourrions facilement négliger ces paroles, les jugeant d'un rigorisme anachronique, si tant de sages, dans tous les temps et sous des cieux différents, n'avaient exprimé une idée similaire.

La plupart des traditions spirituelles désignent en effet l'ego comme le responsable de l'insatisfaction qui ronge les humains. Pour elles, il est l'origine de la souffrance et des conflits. C'est l'obstacle au bonheur, à la liberté et à l'harmonie. Le seul remède envisagé est tout simplement sa

---

1. Blaise Pascal, *Pensées diverses*, II, fragment 5.

disparition : le vieil homme doit mourir pour laisser la place à l'homme nouveau. Les spiritualités orientales ajoutent à cela que perdre l'ego coûte bien moins que nous ne l'imaginons, car il n'est qu'une illusion dont on peut se défaire sans effusion de sang !

Quels méfaits commet-il pour mériter ainsi la peine capitale ? La liste de ce qui lui est reproché est impressionnante. Il est la source de notre malheur parce qu'il crée la séparation, cause de toutes les souffrances. Il ramène tout à lui, voit la réalité déformée à travers son prisme, exige que le monde se plie à ses désirs, poursuit obstinément son intérêt au détriment de son entourage. Et, comble, c'est un fantoche, un imposteur qui prétend être qui je suis, alors qu'il n'a aucune existence propre. Une pure fantasmagorie qui pourtant s'arroge de diriger ma vie et qui s'attribue mes actes ! Pour parachever le tableau, il est prétentieux, de mauvaise foi, capricieux et infantile, infatué de son importance. Si, avec tout cela, on n'a pas compris qu'il est le potentat à abattre...

À vingt ans, au moment d'entreprendre une démarche de transformation qui allait engager mon existence, je ne pouvais admettre de m'attaquer frontalement à l'ego. J'éprouvais trop fortement la soif de m'épanouir, de m'affirmer et de montrer qui j'étais. Après avoir été marqué par les croyances religieuses de mon milieu, mêlées d'une forme de culpabilité dont je me dégageais enfin, je ne voulais en aucun cas adopter un nouveau credo, du style : « Mort à l'ego ! » Comme saint Thomas, je ne pouvais être convaincu que par l'évidence indiscutable apportée par l'expérience.

J'avais besoin d'une approche fondée sur l'observation directe avec, comme seul prérequis, l'aspiration à voir clair en moi-même, sans devoir adopter un postulat de départ négatif. Je voulais connaître cet ego et le comprendre afin de déterminer si sa présence en moi était réellement fautive de troubles.

Ma formation universitaire et ma pratique de psychiatre m'ont montré la nécessité d'un Moi suffisamment fort pour la santé psychique. Celui dont le Moi menace de disparaître se retrouve vite à l'hôpital : trop fragile et dépendant, ce sont les « états limites » ; morcelé ou effondré, la psychose ; dévalorisé et coupable, la dépression.

Quand nous abordons une démarche de changement, nous espérons reconforter, réparer, renforcer un ego souffrant, déprécié, impuissant. Nous voulons passer de l'être mal aimé, dans l'échec, à celui qui est attractif et qui réussit, pour obtenir enfin une meilleure image de nous-mêmes. Le travail psychothérapeutique œuvre sans ambiguïté à rendre l'ego plus épanoui et fonctionnel. Cette finalité semble aller à contre-courant de ce que prônent les voies spirituelles. La perspective d'une liberté radicale, offerte par la spiritualité, peut nous toucher en profondeur et susciter en nous un appel puissant au détachement. Comment y répondre tandis que tout notre être réclame de panser ses blessures, de combler ses manques et de satisfaire ses désirs ? Faut-il repousser ces demandes en les décrétant égocentriques et donc illégitimes ? Est-ce possible durablement sans créer de déséquilibre ? L'expérience m'a largement démontré le contraire. Je suis maintenant convaincu que, hormis des

exceptions rares, la majorité d'entre nous ne peut éviter de se pencher sur son Moi pour le comprendre *avant de le mettre en cause*. Sa mise en cause passe par une compréhension de l'intérieur.

Depuis trente-cinq ans, j'ai accompagné en thérapie des personnes sérieusement impliquées dans le yoga, le bouddhisme, le christianisme ou d'autres voies. Je les ai vues se débattre vainement entre leur idéal spirituel et leur égoïsme. Par des chemins différents, elles se heurtaient à l'impossibilité de correspondre au modèle attendu dans leur voie. L'ego se nourrit des efforts destinés à le dépasser, il s'en enorgueillit ou s'y embourbe... Lutter contre des émotions et des désirs qui ne correspondent pas à notre idéal exacerbe un conflit intérieur, source de tensions puissantes. Il n'est qu'à voir comment les vœux de chasteté, s'ils ne sont pas l'expression d'un détachement véritable, peuvent conduire à des comportements déviants.

Quand les maîtres spirituels affirment que notre nature véritable est paix et amour inconditionnel, quand ils dénoncent l'illusion nocive maintenue par l'ego, nous présentons qu'ils disent vrai. Pour autant, nous ne sommes guère plus armés, en pratique, car nous sommes loin de vivre à ce niveau de conscience. Nous faisons chaque jour l'expérience d'un Moi qui nous apparaît bien réel, d'une vitalité infatigable pour affirmer son existence. Et lorsque nous voulons le réduire au silence, il déploie d'incroyables ressources pour contrecarrer nos tentatives... Même si nous savons qu'il participe activement à nos souffrances, nous nous retrouvons face à un paradoxe de taille : c'est l'ego



qui doit parvenir à sa propre suppression (un auto-suicide, comme le disait un de mes patients !).

Alors qui est cet ego ? Qu'est-ce qui le caractérise ? Comment se forme-t-il ? Quelles convictions nourrit-il sur lui-même : qu'est ce Moi que je pense être ? Est-il une entité indépendante qui existe par elle-même ? Suis-je mon corps, mes pensées et mes émotions ? Comment l'ego fonctionne-t-il ? Les représentations que j'ai de ma personne, des autres, les ai-je fondées sur des perceptions factuelles ou sont-ce les purs produits de mes conditionnements ? Et finalement, l'ego est-il *le* problème ? Voilà ce que j'aborderai dans une première partie.

Dans la seconde, je présenterai les grandes étapes de ma démarche pour me dégager de l'emprise de l'ego. Dès le départ, j'ai été abreuvé à deux sources, la psychologie occidentale et la spiritualité orientale : en parallèle de mes études médicales et psychiatriques, je me suis engagé dans un cheminement auprès d'Arnaud Desjardins qui transmettait en France l'enseignement de son maître spirituel indien, Swâmi Prajnânpad. Celui-ci, imprégné de la démarche expérimentale par sa formation de physicien, avait su reformuler l'héritage de la tradition hindoue non-dualiste de manière complètement neuve, dans des termes dénués de références religieuses et culturelles. Il avait reconnu le rôle primordial des émotions dans notre fonctionnement psychique et l'intérêt d'effectuer un travail sur l'inconscient. Il accordait également à la réalisation des désirs une place importante pour parvenir à un détachement authentique. Je trouvai là de

quoi satisfaire autant une recherche d'épanouissement dans le monde qu'une perspective de transformation spirituelle.

Je décrirai comment celui que j'étais, avec son Moi infantile, dysfonctionnel, souffrant et centré sur lui-même, s'est peu à peu mué en adulte épanoui, mieux structuré et capable de s'adapter aux autres et aux nécessités de la vie.

Autrement dit, comment chacun de nous peut passer de l'*individu* qui vit enfermé dans son monde à la *personne* qui sait entrer en relation et s'ouvrir à ce qui l'entoure.

Tout en présentant des points communs avec une psychothérapie, ce processus, par ses spécificités, prépare en profondeur une révolution bien plus radicale : dans la voie de Swâmi Prajnânpad, alors que tant de soin est pris à redresser l'ego, simultanément, on le mine dans ses fondements en dévoilant ses prétentions et ses stratégies.

Ce château de cartes bâti depuis l'enfance, j'ai découvert qu'il ne reposait sur aucune fondation solide. Il n'est qu'inconsistance et précarité, du vent ! La perspective est bouleversée. Moi qui croyais, à travers cette démarche, que j'allais enfin devenir *quelqu'un* (de remarquable, bien sûr !), j'ai découvert avec stupeur qu'il n'y a *personne*...

PREMIÈRE PARTIE

# L'EMPIRE DE FUMÉE : L'EGO EN QUESTION

« Vous vivez toujours dans votre monde et non dans le monde, parce que vous cherchez à vivre dans le monde qui vous plaît. »

Swâmi PRAJNĀNPAD





