

LES COULISSES DE TON EGO

"COMPRENDS SES MÉCANISMES POUR MIEUX AVANCER"

MODULE 2 : LES 3 PLUS GRANDS PIÈGES DE L'EGO ET COMMENT LES CONTOURNER

1. CONCEPTS CLÉS À RETENIR

- **Pourquoi l'ego te piège-t-il ?**

Ton cerveau crée des schémas inconscients pour économiser de l'énergie.

« L'ego agit comme un gardien de tes habitudes inconscientes. Il perçoit tout changement comme une menace et active la peur. »

- **Les pièges de l'ego sont universels**

Peu importe ton ego dominant, ces pièges touchent tout le monde à différents degrés.

« Un ego peut être dominant dans une situation et totalement absent dans une autre. »

2. LES 3 PLUS GRANDS PIÈGES DE L'EGO

1. Piège #1 : L'Ego Protecteur - La Peur du Changement

L'Ego Protecteur t'empêche de prendre des risques en activant une peur souvent irrationnelle.

« Ton cerveau préfère le confort du connu, même si cela te bloque. »

- Exemples :

- Reporter une décision importante par peur de l'inconnu.
- Procrastiner alors que tu sais exactement ce que tu dois faire.
- Rester dans une situation inconfortable plutôt que d'oser le changement.

2. Piège #2 : L'Ego Perfectionniste - La Peur du Jugement

L'Ego Perfectionniste est lié à la peur du regard des autres et du rejet.

« Il est renforcé par le biais de confirmation, qui te pousse à chercher des preuves que tu n'es pas encore prêt(e). »

- Exemples :
 - Ne pas publier un projet car il n'est pas « parfait ».
 - Attendre le « bon moment » avant d'agir.
 - Chercher l'approbation extérieure pour se sentir légitime.

3. Piège #3 : L'Ego Justicier - La Peur de Perdre le Contrôle

L'Ego Justicier apparaît quand tu veux imposer ta vision du bien et du mal.

« Il est lié au biais de l'illusion du contrôle, où le cerveau surestime son influence sur les événements. »

- Exemples :
 - Vouloir prouver à tout prix que l'on a raison.
 - S'indigner de l'injustice sans chercher à comprendre le contexte.
 - Défendre une valeur morale en critiquant les autres.

3. EXERCICE PRATIQUE : IDENTIFIER TES PIÈGES ÉGOTIQUE

Objectif : Prendre conscience du piège qui te freine le plus et appliquer une stratégie pour le contourner.

Étape 1 : Repérer un Piège qui s'est Manifesté Récemment

- **Question de réflexion :** Dans quelle situation récente t'es-tu retrouvé(e) bloqué(e) par l'un de ces trois pièges ?

Note cette situation précise :

Étape 2 : Identifier la Peur Sous-jacente

- **Questions de réflexion :**
 - De quoi avais-tu peur dans cette situation ?
 - Était-ce la peur du changement, du jugement ou de perdre le contrôle ?
- Note ta réponse :

Étape 3 : Appliquer la Stratégie Correspondante

- **Si c'est la Peur du Changement (Ego Protecteur) :**
Définis une micro-action réalisable dès aujourd'hui pour avancer.

- **Si c'est la Peur du Jugement (Ego Perfectionniste) :**

Choisis une action que tu reportes et engage-toi à la faire dans les 24h, même imparfaite.

- **Si c'est la Peur de Perdre le Contrôle (Ego Justicier) :**

Pose-toi cette question : « Ai-je réellement du pouvoir sur cette situation ? »

Si non, redirige ton énergie vers ce que tu peux changer.

4. MISE EN PRATIQUE QUOTIDIENNE : OBSERVER TES RÉACTIONS

Exercice à faire cette semaine :

1. **Identifie le piège** qui se manifeste le plus souvent chez toi.
2. **Prends conscience de la peur** qui l'alimente.
3. **Note chaque jour** dans quelles situations ce piège apparaît et applique la stratégie adaptée.
4. Note tes observations ici :

5. CRÉATION D'UN DÉCLIC : SE PROJETER DANS LE CHANGEMENT

Imagine un instant : si, à chaque fois que l'un de ces pièges se déclenche, tu le voyais et choisissais une autre réponse...

- **Question de réflexion** : Quelle différence cela ferait dans ta vie ?

6. RAPPEL & CONCLUSION

- **Ne te juge pas !** Prendre conscience de ces pièges est déjà un grand pas.
- Apprends à les observer sans t'identifier à eux.
- **Prépare-toi pour le prochain module** : « Comment utiliser ton ego comme un moteur de transformation au lieu d'un obstacle ? »

7. INSPIRATION À EMPORTER

« Chaque fois que tu prends conscience d'un piège égotique, tu reprends un peu plus ton pouvoir sur ta vie. »



Abonnes-toi à ma chaine [Vivre à fond sa vie](#)

Natacha 😊