

## #1 – Le trop d’ego est-il source de violence ?

Pourquoi l’agressivité est-elle si présente dans nos vies alors que nous aspirons à la paix ?

Dans cet épisode nous dépassons la controverse philosophique sur la nature de l’humain, bonne ou mauvaise. Nous explicitons le conflit interne des humains entre d’un côté leur ego qui pousse à l’égoïsme et de l’autre ce que nous avons identifié comme étant leurs 4 exigences fondamentales de sens, justice, paix et amour, qui incitent à l’empathie et l’altruisme.

### Se repérer dans l’épisode

[1'02] Controverse sur la nature humaine (Hobbes / Rousseau).

[2'42] Conflit humain entre l’ego et les 4 exigences fondamentales de sens, justice, paix et amour.

[9'04] Instabilité de la bonne estime de soi (Stade du miroir et trop d’ego).

[10'31] Source de l’agressivité : le trop d’ego et la posture relationnelle de rivalité).

[12'29] Jouissance de la violence : le trop d’ego et la posture relationnelle de rivalité).

[14'45] Chaîne de cause à effet : mépris / manque de respect / discrimination / violence physique.

[16'04] Bonne estime de soi stable (Stade du miroir et ancrage dans les 4 exigences fondamentales).

[19'30] Choisir une posture relationnelle (de rivalité ou d’apparement).

[21'07] Sagesse ancestrale amérindienne.

[22'00] Chanson *Le jardin des espérances*

### Références

Musique : *Le jardin des espérances* (composition – interprétation) : Aure Felden

Hoobes : *Le léviathan* - 1651

Rousseau : *Du discours sur l’inégalité des hommes* - 1755.

Stade du miroir : *Le complexe, facteur concret de la psychologie familiale*. Article en 1938 dans l'Encyclopédie française (vol. VIII – La Vie mentale).

Mythe de Narcisse : *Les métamorphoses d’Ovide*.

Nous avons créé les concepts suivants :

- Trop d’ego ;
- 4 exigences fondamentales de sens, justice, paix et amour ;
- Posture relationnelle de rivalité (source d’agressivité) ;
- Posture relationnelle d’apparement (source d’entente).

**Pour approfondir** : nos articles *Se distancier de l’Ego* et *Soigner les relations* et notre essai *Un avenir désirable* sur le site [quellesociete.fr](http://quellesociete.fr)

