

### 3. L'ego\* et la pensée : « je pense donc je suis », « je suis car je pense » ?

Nous connaissons tous la célèbre formule du « *Cogito ergo sum* » de Descartes : « je pense donc je suis ». Sans entrer dans une discussion philosophique et sans nous déclarer cartésien, nous voudrions simplement considérer le corollaire de cette affirmation : « je suis car je pense ». Celui-ci fonde une relation entre l'être "je suis" et la pensée. Est-il vrai que je suis, que j'existe, car je pense ? L'être que je suis, « le moi », l'ego, existe-t-il dans et par la pensée ? Si c'était la pensée, la pensée discursive, le discours intérieur que l'on entretient avec soi-même, qui nous fait exister, pourrait-on en conclure que sans pensées discursives, sans ce discours intérieur, nous ne serions plus ? Si c'est la pensée me fait exister, est-ce que « je » n'existerais plus en l'absence de pensée ? Et l'on pourrait alors aussi se demander logiquement existons-nous d'autant plus que nous pensons ? Le moi et la pensée sont-ils proportionnels ? Et si c'était le cas, dirions-nous que moins il y a de pensées, moins il y a de moi ? Ou simplement : « moins je pense, moins je suis » ? L'expérience montre que c'est effectivement la réalité. C'est d'ailleurs pourquoi le moi-ego a tant de résistances à moins penser. Ne plus penser est mortel pour le moi !

Le « moi-ego » oppose des résistances à sa propre diminution, à sa disparition. Car en pensant moins, c'est son existence, son sentiment d'être qui diminue. « Je » suis ainsi dépendant de la pensée, sans elle « je » n'existerais plus vraiment, sans pensée discursive le « je » disparaîtrait. Penser est une addiction du moi-ego lui permettant de survivre. La pensée discursive permet au « moi-je » de se perpétuer, permet à l'ego de se maintenir.

Dans ce contexte, l'intégration des pensées en pleine présence constitue une sorte de cure de désintoxication eu égard à cette dépendance du « moi-je » à la pensée discursive.

Il serait aussi pertinent de se demander "que suis-je, quand je ne pense pas ?" ou encore "qui suis-je", "comment suis-je" quand je ne pense pas ? Ces questionnements nous amènent à l'intelligence de ce que je suis et ne suis pas.