



L'Ego Est l'Ennemi

De Ryan Holiday



Présentatrice

*Par amour,
Pour l'amour*

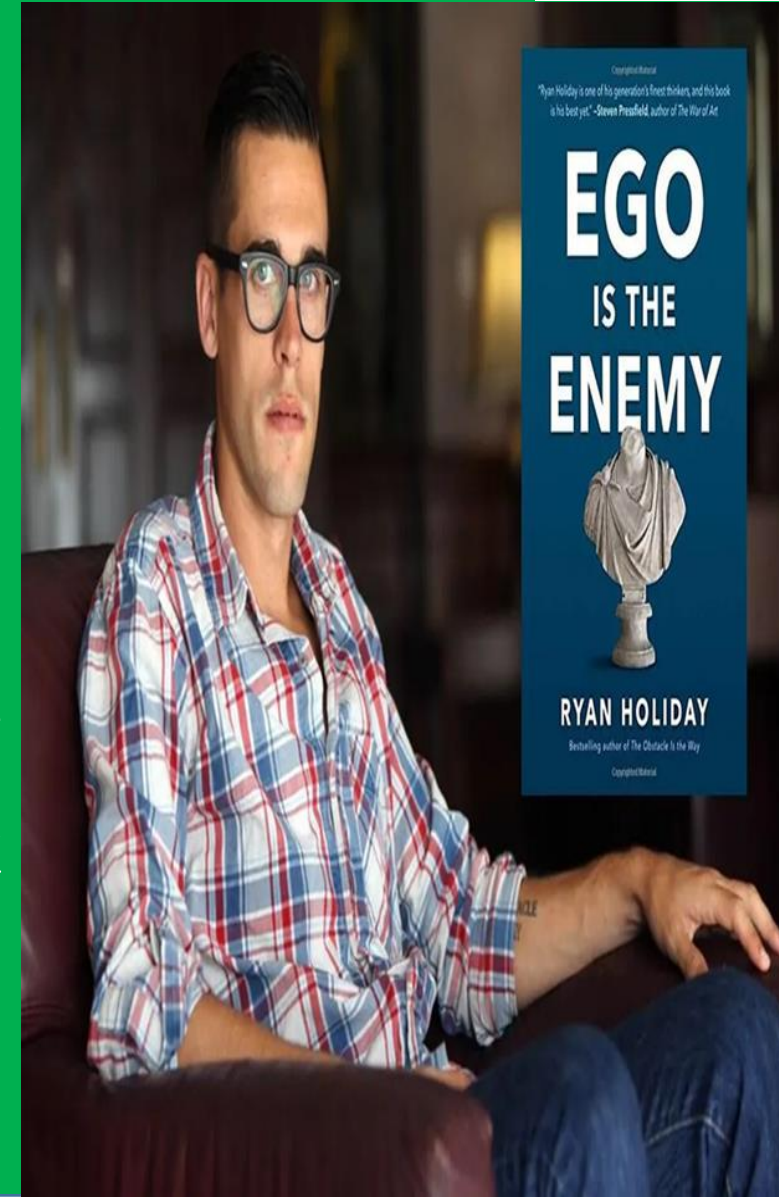
JESUGNON CLEMENCE DAGBOMEY

Ryan Holiday est un écrivain reconnu pour ses ouvrages inspirés de la philosophie stoïcienne, qui mettent en avant la discipline, la maîtrise de soi et la sagesse.

Dans ce livre, il met en lumière une vérité essentielle :

Notre plus grand obstacle dans la vie n'est pas extérieur, mais intérieur - c'est notre égo.

*Par amour,
Pour l'amour*



Objectif du livre

- Comprendre le rôle destructeur de l'égo
- Identifier les pièges de l'égo dans notre vie
- Apprendre à rester humble et discipliné
- Développer une mentalité orientée vers le progrès réel

PLAN

PARTIE I – L’ASPIRATION

PARTIE II – LA RÉUSSITE

PARTIE III – L’ÉCHEC

Posons-nous une question essentielle :

qu’est-ce que l’égo et comment influence-t-il notre vie ?

❖. Qu'est-ce que l'égo ?

L'égo est cette partie de nous-mêmes qui : Veut toujours avoir raison, cherche la reconnaissance et se croit supérieure aux autres.

C'est une illusion qui nous éloigne de la réalité.
Au lieu de nous faire progresser, il nous freine sans que nous nous en rendions compte.

PARTIE I – L'ASPIRATION



Sur ce point, nous avons des rêves et des ambitions.
Mais l'égo peut nous pousser à vouloir paraître au lieu d'agir.

👉 La vraie question est :
veut-on être dans l'action ou dans le paraître ?

Pour réussir cette étape, il faut :

- Faire preuve de retenue.
- Rester dans la réalité et sortir de l’“audience imaginaire”.
- Rester concentré sur son travail.
- Faire preuve de patience.
- Et éviter de trop parler de ses projets.

L'exemple de Jackie Robinson illustre cela.

Malgré le racisme et les provocations, il est resté silencieux, discipliné et concentré sur son objectif. C'est ainsi qu'il est devenu une légende du baseball.

Enfin, il faut rester dans un apprentissage continu :

- ✓ apprendre des meilleurs que soi.
- ✓ enseigner aux moins avancés.

PARTIE II – LA RÉUSSITE

Lorsque nous réussissons, le danger devient plus grand.

L'égo peut nous rendre orgueilleux et nous faire croire que nous sommes arrivés.

Pour éviter cela, il faut :

- ✓ rester humble
- ✓ continuer à apprendre en permanence

- ✓ rester honnête avec soi-même
- ✓ et garder ses objectifs en vue

La réussite ne doit jamais être une fin, mais une étape vers un objectif plus grand.

PARTIE III – L'ÉCHEC

L'échec fait partie du parcours.

Mais l'égo peut nous pousser à abandonner ou à rejeter la faute sur les autres.

Pour y faire face, il faut développer la résilience :

- bien utiliser son temps (réfléchir et agir)
- se fixer des limites pour ne pas aggraver la situation
- et surtout retrouver la motivation intérieure.

Il est important de se rappeler d'où l'on vient et de mesurer les progrès déjà accomplis.

Cela nous permettra de continuer par avancer avec optimisme.

CONCLUSION

Dans la vie, nous passons tous par trois étapes :

👉 l'aspiration, la réussite et l'échec.

Dans chacune de ces étapes, l'égo peut devenir un véritable obstacle.

C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à le contrôler, afin de rester maître de soi-même et continuer à progresser.

Réflexion finale :

« Pour réussir dans la vie, il ne faut pas nourrir son égo... mais plutôt construire son caractère, afin de jouir d'une vie disciplinée et pleine de sagesse. »



Chères âmes du bonheur
Je vous remercie pour votre attention.

*Par amour,
Pour l'amour*

QUESTIONS

APPORTS

SUGGESTIONS

CRITIQUES

*Par amour,
Pour l'amour*

