

## LA DIFFÉRENCE ENTRE LE « MOI » ET LE « SOI »

Quelle est la différence entre le moi et le soi ?  
Quel rapport entre le moi, le soi et l'ego en psychologie ?  
Que sont le soi et le non-soi dans les philosophies orientales ?

Le **moi** et le **soi** sont des termes souvent confondus, et définis de manière différente selon qu'on parle de psychologie, de philosophie, de spiritualité ou d'une religion en particulier.

Dans tous les cas, la différence entre les deux termes se fonde sur l'écart entre la perception qu'un individu a de lui-même et ce qu'il est vraiment. **Le moi est ce que je crois savoir de moi, alors que le soi est ce que je suis vraiment.**

**Plus précisément, on peut définir le moi et le soi de la manière suivante :**

- **Le moi est notre ego** : c'est ce qui nous permet de dire « je » et d'exister en tant que sujet. Par conséquent, le moi est aussi l'individu que nous croyons être. Cette approche est commune à la philosophie, à la psychologie et à la spiritualité :
  - Le moi naît de la **conscience** de nous-mêmes. Or, notre conscience étant limitée, imparfaite et soumise à des déterminismes, le moi s'éloigne largement de notre être réel,
  - Pour Freud, le moi est l'instance psychique qui fait le lien entre le **ça** et le **surmoi** : une sorte de médiateur. Le moi est à la fois conscient et **inconscient**, il met en place des stratégies et des mécanismes de défense pour trouver sa place dans la société,
- **Le soi est notre individualité entière**, vue de manière objective. C'est donc notre être véritable (on parle parfois du « moi véritable ») :
  - En philosophie, le soi renvoie à la réalité de ce que nous sommes, réalité par définition difficile à atteindre puisque notre regard est biaisé et subjectif. Seule l'introspection et la **connaissance de soi** peuvent nous y aider,
  - En psychologie analytique (Jung), le soi désigne tous les constituants du psychisme qui fondent l'individu, conscients et inconscients. Jung appelle « processus d'individuation » le chemin qu'un individu emprunte pour devenir conscient de la totalité de ce qu'il est,
  - En spiritualité, le soi est ce qu'il y a de plus **universel** en nous : c'est notre âme pure et profonde, celle qui peut rencontrer Dieu.

Beaucoup de traditions philosophiques et spirituelles invitent à sortir de l'illusion que le moi est le soi. En effet, l'individu lambda se prend pour ce qu'il croit être. Il se voit comme un être autonome, séparé des autres, supérieur aux autres, possédant la vérité.

La philosophie et la spiritualité invitent à **aller du moi au soi**, à se détacher de son ego pour enfin accéder à son être universel.

### **La différence entre le moi et le soi : explication**

**On peut exprimer la différence entre le moi et le soi de la façon suivante :**

- Le moi est subjectif alors que le soi est objectif,
- Le moi est individuel alors que le soi est universel,
- Le moi est partiel alors que le soi est total,
- Le moi est connu de nous-même, alors que le soi est caché ou reste à découvrir,
- Le moi est illusion alors que le soi est vérité,
- Le moi est mortel alors que le soi est éternel,
- Le moi est conditionné alors que le soi est inconditionné,
- Etc.

Le **moi** est donc limité à **notre personnalité** : il est notre posture sociale, ou encore le personnage que nous nous sommes construits sur la base de nos instincts, de notre éducation, de notre psychologie, de notre vécu, de nos relations, de notre histoire personnelle, etc. C'est une carapace qui fonde le « **je** » que nous croyons être, et qui certes nous permet de survivre dans notre environnement, face aux autres.

Le moi a peur, se sent menacé, se protège, se replie : il a tendance à exclure tout ce qui n'est pas lui, c'est-à-dire autrui et le reste du monde.

Le moi est une barrière à la conscience de notre être véritable : **le soi**.

**Le soi dépasse notre personnalité** : il est ce qu'il y a de commun à tous les êtres vivants sur le plan physique et spirituel. Le soi est ce qui nous inclut dans le **cosmos**. Il est notre être universel, illimité, conscient d'appartenir au Tout. Le soi est au carrefour de toutes les choses et de toutes les influences : il est le point de jonction de toutes les forces de l'univers.

Le soi nous met à égalité parfaite avec tous les êtres, il nous amène à communier avec eux dans le **bonheur** et l'**amour**. Le soi comprend, **pardonne** et embrasse.

Accéder au soi, c'est donc être véritablement présent au monde, au-delà de tous les voiles, barrières ou frontières.

***Lire aussi notre article : Être ou ne pas être : interprétation.***

Comment aller du moi vers le soi ?

Comment aller du moi vers le soi, comment atteindre l'essence même de notre être, dépouillée de l'ego ?

Prendre conscience de son être universel demande recul et lâcher-prise. **Il s'agit :**

- D'identifier les éléments qui constituent notre moi pour franchir la carapace : c'est l'**introspection**,
- D'éloigner les pensées subies, automatiques : c'est le **calme mental**,
- De renoncer à ses **préjugés** et à ses  **croyances**,
- D'abandonner ses désirs et ses ambitions,
- De s'ouvrir aux autres et au monde,
- Etc.

Accéder au soi demande donc de « mourir à soi-même », d'abandonner tout ce que nous pensions être pour renaître sous la forme d'une conscience pure, prête à rencontrer le Principe.

*Dans la mesure où notre existence est un jeu divin, notre part devient libre et active lorsque nous nous identifions au marionnettiste qui nous crée et nous dirige. Alors, le moi se dissout pour faire place au grand Soi.*

**Jean Chevalier, Dictionnaire des Symboles**

### **Dans le bouddhisme et l'hindouisme : soi et non-soi**

**Dans le bouddhisme**, le soi (qui correspond aussi bien au moi et au soi tels que définis dans cet article) est une illusion. En effet, du fait de la **loi d'interdépendance**, les phénomènes, choses ou individus n'ont pas d'existence propre : ils n'existent pas "en soi", c'est la philosophie du **non-soi**.

Les êtres humains en particulier ont la fausse impression d'exister en tant qu'individus stables, séparés des autres et du monde : c'est l'illusion de l'ego. L'homme illusionné croit qu'il pense par lui-même alors qu'il est une simple agrégation de phénomènes physiques et psychiques.

Au contraire, dans l'**hindouisme**, le **non-soi** est remplacé par le **vrai soi (atman)**, notion plus positive. Le vrai soi serait notre véritable nature, à l'opposé du moi égotique. C'est le **souffle**, le principe de vie, la pure conscience, calme et imperturbable.

Au-delà de ces visions du bouddhisme et de l'hindouisme, on pourrait dire que le Soi correspond à ce qu'il y a de plus profond en nous, et qui au final peut s'assimiler au Tout.

Réconcilier le moi et le soi

Dans cet article, nous avons pointé la différence entre le moi et le soi. Mais il serait une erreur de dire que le **moi** est mauvais et le **soi** bon.

Le moi-ego est indispensable à notre survie en tant qu'être humain, animal social. Vouloir le faire disparaître serait nous auto-détruire.

Plutôt que de vouloir tuer son moi, essayons de **le connaître**, de le comprendre, voire de l'aimer. Car le moi est le résultat de causes naturelles qu'il est possible de connaître et d'accepter, loin de toute auto-culpabilisation stérile.

Notre personnalité peut s'expliquer. L'analyser et l'accepter mènera naturellement à **sa mise en retrait pour faire** émerger l'être universel en nous.

La réconciliation entre le moi et le soi est peut-être le chemin de la sagesse et du bonheur.