

Je me sens coupable de mes deux fausses couches

Question :

J'ai lu votre réponse à la question 15, mais j'ai besoin d'aide supplémentaire. J'ai un fils en santé qui me ravit, et que j'ai pu avoir grâce à la fécondation *in vitro*. Je désire avoir plus d'enfants, mais depuis la naissance de mon fils, j'ai fait deux fausses couches. Je crois que je ressens beaucoup de culpabilité de fait qu'à mon âge - plus de quarante ans – c'est quelque chose de risqué et j'en ai la preuve par la mort des deux embryons à cause de chromosomes endommagés. Je me sens vraiment comme si je les avais assassinés en recherchant la magie comme la fécondation *in vitro*. Voici quelle est ma question : presque tous les jours, lorsque je suis avec mon fils, si quelqu'un me demande s'il est « mon seul enfant », mon esprit se met instantanément en mode culpabilité. Je sais que la question est simplement pour ouvrir une conversation, mais je ressens cela comme une attaque personnelle. J'ai des problèmes non réglés autour de l'avortement, les fils de mon mari plus âgés, ainsi que sur l'adoption, et alors toutes mes émotions refont surface. La dernière fois qu'on m'a posé cette question, je n'ai pu qu'acquiescer de la tête dans la honte et la culpabilité. Avec mon fils de cinq ans à mes côtés, inconscient de tous les détails, je ne pouvais pas attaquer en retour comme le voudrait mon ego et répondre : « Non, ce n'est pas mon seul enfant, les deux autres sont morts ! » Je me rends compte qu'une attaque ne ferait que m'aliéner les gens, mais on pousse à fond mes boutons intérieurs liés à mes sentiments de péché/culpabilité/peur et je suis toujours aussi perplexe quand il est temps de réagir et d'y faire face. Je reconnais vite ce qui se passe, et combien je deviens furieuse. Je vois comment cela fait remonter une profonde souffrance (effleurant sans doute la douleur originale d'avoir tué Dieu) et je voudrais « tuer », en paroles ou en fantasme, ceux que je perçois comme des assaillants, même s'ils ne sont, involontairement, que le miroir tendu pour que je puisse regarder ma culpabilité.

Intellectuellement, je sais bien que je n'ai pas assassiné mes enfants à naître, mais je pense qu'une partie de moi ne doit pas le croire. Je demande l'aide de Jésus et je lui montre mes pensées négatives, mais j'aimerais recevoir plus de guérison. Il m'est difficile d'accepter la déclaration suivante : « *la perte n'est pas une perte quand elle est correctement perçue.* » Intellectuellement, je crois comprendre que tout est illusion et que je ne suis pas un corps, mais lorsque ces pensées montent en moi, ce ne sont que des concepts utilisés par mon ego.

Réponse :

Là où vous êtes en ce moment, à regarder monter toutes vos émotions, est parfait, c'est ce qu'enseigne le *cours*. Il ne s'agit pas d'essayer d'utiliser les concepts intellectuels d'*Un Cours en Miracles* pour changer ce qui semble se produire. À un moment donné le long du chemin, vous allez savoir, à un niveau plus profond, que les concepts sont vrais. Mais pour le moment, il s'agit simplement d'être aussi honnête que possible quand à vos pensées et vos sentiments sur votre situation puisque c'est ce qui compose, après tout, votre salle de classe. Vous parlez surtout de votre culpabilité, mais ce qui monte également, c'est nettement votre colère. Même si vous reconnaissez la fureur qui surgit face à la politesse des étrangers, il existe certainement des couches de colère que vous pourriez manquer de reconnaître si vous sautez trop vite à l'explication ontologique d'avoir tué Dieu. Ces couches non reconnues et inavouées de défenses continuent à opérer en cachette, sous votre niveau conscient, gardant votre attention à l'extérieur de vous (ce qui est leur but), malgré vos meilleures intentions de regarder la culpabilité en vous-même.

Que pourraient être ces autres couches de défenses ? Votre fureur face aux étrangers semble hors de proportion avec la nature de leur « attaque », comme vous le reconnaissez vous-même. Il serait peut-être mieux de porter votre attention sur la colère qui n'est pas dirigée contre eux, mais reliée à d'autres cibles dont vous seriez moins conscientes. De ce que vous dites, il semble probable que votre colère est de n'avoir pas pu avoir autant d'enfants que vous le désiriez - peut-être avez-vous une colère contre un conjoint ou un ex-conjoint, un amant, un parent ou même contre Dieu. En tout cas, quelque part quelqu'un est responsable de ce que vous étiez désespérément privée de ce que vous vouliez, vous obligeant à ne compter que sur vos propres essais créatifs afin d'avoir vos propres enfants, ce qui vous permet de vous sentir plus complète et plus épanouie dans la vie. Et il doit y avoir également beaucoup de tristesse et de chagrin relatifs aux pertes récurrentes.

Il est important de lever le voile sur la colère et le chagrin que vous transportez en vous, découvrir quelles sont les justifications cachées qui vous font ressentir ces émotions, non parce qu'elles sont vraies, mais parce que vous croyez encore à un certain niveau qu'elles le sont. Et vous ne pouvez pas sauter d'un coup à l'explication ontologique sans d'abord regarder aussi clairement que possible les couches de défenses de l'ego, car vous garderiez simplement intactes vos défenses. **(T.11.V.1.2 :1,2).**

Une fois que vous êtes apte à entrer en contact avec la colère et les pensées spécifiques derrière cette colère, vous pouvez commencer à prendre la responsabilité de la projection impliquée dans ces jugements contre les autres. Ceci étant dit, il est totalement vrai que tous les degrés de colère sont des défenses contre la culpabilité ontologique sous-jacente. Mais l'idée que nous croyons avoir tué Dieu demeure surtout un concept intellectuel pour la plupart d'entre nous. C'est, nous dit Jésus, « *un instant si ancien qu'il est au-delà de toute mémoire et même passé la possibilité de s'en souvenir.* » (M.2.4 :1). Or quand nous choisissons l'ego, nous revivons son contenu à chaque instant, mettant nos propres besoins et nos désirs au-dessus de ceux des autres. Au moins, nous pouvons commencer à être honnêtes sur deux choses importantes : à quel point nous voulons que les choses se passent à notre façon et 2) à quel point nous pouvons devenir furieux contre ceux qui se mettent dans le chemin pour nous empêcher d'obtenir ce que nous voulons. C'est cette projection-là que nous pouvons commencer à identifier. D'autres mettent aussi leurs propres besoins en avant, mais cela ne pourrait pas nous mettre en colère, à moins d'avoir fait la même chose, mais sans vouloir le reconnaître en nous. Finalement, Jésus nous rassure en nous disant que nous allons apprendre qu'« *il n'est pas nécessaire de suivre la peur [et la culpabilité] sur tous les chemins tortueux par lesquels elle creuse sous la terre et se cache dans les ténèbres, pour en émerger sous des formes très différentes de ce qu'elle est. Or il est nécessaire d'examiner chacune d'elles aussi longtemps que tu voudras conserver le principe qui les gouverne toutes.* » (T.15.X.5 :1,2,3)

Le principe que nous voulons garder auquel nous nous accrochons, c'est que la séparation, et la culpabilité qui l'accompagne --résultant en un *soi* auquel chacun de nous s'identifie -- est réelle et nécessite une défense. Or jusqu'à ce que nous puissions rencontrer la culpabilité à ce niveau, nous aurons besoin de commencer avec toutes les expressions concrètes de notre culpabilité, Elle est généralement accessible en reconnaissant d'abord notre colère contre les autres et les jugements que nous retenons contre eux. Avec le temps, nous allons en venir à reconnaître le dénominateur commun sous toutes nos projections et la culpabilité ontologique deviendra de plus en plus une expérience réelle, plutôt qu'un concept intellectuel vide. Avec le temps, à regarder nos projections avec Jésus et en acceptant la culpabilité sous-jacente comme étant la nôtre, nous commencerons à nous libérer du besoin de cette défense.

Et le besoin que quelque chose ou quelqu'un - adulte ou enfant - vienne combler le vide que nous ressentons à l'intérieur de nous - perdra son pouvoir sur nous. La paix et la joie viendront remplir l'espace laissé vide par la disparition de la culpabilité et la colère.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1006