

## Comment lire les pensées et les sentiments des autres ?

### Question :

Les trois questions suivantes ont été soumises par la même personne.  
Si je suis avec quelqu'un et que soudain, je le sens devenir irrité avec moi, comment puis-je savoir comment il faut réagir ? Comment savoir avec certitude ce qu'un autre est en train de penser et ressentir ?

### Réponse :

*Un Cours en Miracles* est un guide pour changer *nos* propres pensées et n'offre pas de conseils sur le développement de l'aptitude à lire dans les pensées des autres. Il dit cependant qu'il n'y a vraiment que deux types de pensées, celles qui sont inspirées par l'amour et celles qui sont motivées par la culpabilité et la peur. Le *cours* nous enseigne que, jusqu'à maintenant, la plupart de nos pensées émergent de la culpabilité inconsciente. Ce type de pensées est décrit en termes d'*écouter l'ego* - un enseignant intérieur qui essaie de nous faire croire que nous avons détruit Dieu, et par conséquent, que nous pouvons maintenant exister comme individus à part de Dieu, et que nous sommes séparés à la fois de notre Source, et les uns des autres.

D'un autre côté, nous avons aussi la possibilité de choisir le Saint-Esprit comme enseignant à la place de l'ego. Il s'agit d'une Voix qui vient du souvenir en nous de l'Amour de Dieu. Le Saint-Esprit dans notre esprit nous fournira toujours une correction inspirée par l'amour pour toute pensée de colère, de culpabilité et de peur que nous ressentons. En bref, le but du *cours* est de nous apprendre à nous détourner du système de pensée de l'ego consistant à attaquer l'autre et aller vers le système de pensée du Saint-Esprit pour aimer au lieu d'attaquer.

Savoir cela peut vraiment faciliter nos relations avec les autres. D'abord, nous pouvons savoir ce qui suit : qu'un autre ressent de l'amour pour nous, ou qu'il veuille nous attaquer n'est que le reflet de son propre choix intérieur, et le choix que fait un autre à tout instant ne nous concerne pas et nous n'avons pas à nous en soucier. Notre préoccupation est le système de pensée que *nous* choisissons dans l'instant, ici et maintenant. Si nous ne ressentons pas d'amour envers l'autre, nos réactions vont sans aucun doute le refléter. En revanche, si nous ressentons de l'amour, alors cela se verra à travers nos actions. Tout ce que nous devons faire en fin de compte, est donc de demander au Saint-Esprit de nous aider à regarder nos propres pensées et émotions à travers Ses yeux sans jugement.

À mesure que nous le faisons de plus en plus souvent, nous prenons graduellement conscience que l'Amour de Dieu est encore et toujours en nous, et ce sera automatiquement la cause qui nous fera agir avec amour envers les autres.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 1009 A