

## Comment lâcher prise des réactions émotives extrêmes ?

### Question :

J'ai une question concernant les réactions émotives dans les relations particulières. Je semble avoir eu une relation dans laquelle je ressens à la fois un amour extrême et une grande indifférence, et simultanément en plus. Pourriez-vous dire comment négocier avec des liens émotionnels extrêmes, quand vous savez très bien que cela ne vous aide pas, mais que vous êtes encore incapables d'en lâcher prise ? Je suis un peu confus qu'une personne puisse réveiller chez moi les deux extrêmes ; l'amour et la haine, et qu'elle soit capable en même temps de me rappeler qu'il existe un amour plus universel. Je suppose que les deux sont en moi, mais c'est difficile à gérer. J'ai essayé de travailler là-dessus avec un certain nombre de psychologues, mais en vain. La décision de quitter semble m'appartenir, mais il me semble que ce soit très difficile. Je suppose que ma question se résume à « qu'est-ce que l'amour ? » Comment *Un Cours en Miracles* définit-il l'amour ? Je me sens souffrant physiquement et émotionnellement, comme si j'avais des symptômes de sevrage (relations d'amour/haine particulière). Je lis le *cours* et je le comprends mentalement, mais au plan émotionnel, je souffre. La guérison ne vient qu'en petites étapes (illusoires). Pourquoi nous faisons-nous tout cela ? Les systèmes de yoga indien utilisent ces émotions extrêmes comme moyens de faire une percée lumineuse, pour atteindre l'amour universel. Je suppose qu'*Un Cours en Miracles* n'approuve pas de telles techniques.

### Réponse :

Il peut être utile de se rappeler que les sentiments émotifs extrêmes ne sont pas vraiment différents des expériences émotionnelles plus douces de ces mêmes sentiments (**par ex. Leçon PI.21.2 :3,4,5 ; M.17.4 :3,4,5,6,7,8**). Nous essayons de leur donner un sens, quel que soit leur niveau d'intensité, mais ce sont simplement d'ingénieuses dérivations orchestrées par notre ego pour nous empêcher de reconnaître le vrai problème : toutes les souffrances viennent de notre décision de nous voir séparés de l'amour. (**T.28. III.5 :1**) Le script de notre vie, mis en scène dans nos relations, est un symbole de l'ego en train de jouer en prenant une forme. Le drame ultime de l'ego dans l'esprit est celui dans lequel nous croyons être engagés dans une lutte de vie et de mort avec Dieu. Dieu qui, selon la fabulation de l'ego, chercherait à se venger de notre attaque contre Lui, quand nous avons arraché le *soi* individuel autonome de Son Unité.

Et l'ego nous dit que ce combat, il est certain que nous allons le perdre, car à la fin, nous allons tous mourir. Pourquoi les sentiments, tant positifs que négatifs, semblent-ils plus intenses en certaines relations que dans d'autres ? Il n'y a pas vraiment de réponse à cette question sinon pour dire que, lorsque le script de l'ego fut écrit il y a longtemps, certains symboles dans le script, c'est-à-dire les figures dans le rêve, semblaient davantage investis de culpabilité à projeter que certaines autres. Et donc ces symboles, qui semblent en dehors de nous, ne sont que des miroirs qui nous reflètent le contenu caché dans nos esprits, un contenu que nous ne voulons pas accepter. Des relations plus intenses nous donnent l'occasion de regarder encore plus profondément en nous-mêmes.

Si nous nous permettons de regarder calmement au-delà de cette relation extérieure, le conflit sous-jacent qui fait rage en nous, Jésus nous assure que nous verrions que le combat intérieur avec Dieu est tout simplement ridicule, qu'il n'a pas le moindre à être pris au sérieux. Or le monde des relations garde notre attention éloignée de notre esprit, pour que nous puissions attribuer l'intensité et l'émotivité aux interactions que nous semblons avoir avec d'autres individus, lesquels semblent séparés de nous. C'est ainsi que nous faisons l'expérience du conflit. Il ne s'agit pas de nier nos émotions, mais nous sommes invités à donner une interprétation différente de nos expériences et à apprendre à reconnaître que nous sommes seuls responsables de nos sentiments. **(T.21.II.2 :3,4,5)** Les autres sont simplement des excuses que nous avons inventées pour pouvoir attribuer la responsabilité ailleurs, en dehors de nous. Et tant que nous projetons la responsabilité de nos sentiments à l'extérieur, il n'y a pas de véritable guérison, juste des pseudo-guérisons qui impliquent des négociations dans l'amour particulier ou des compromis dans lesquels nous ressentons toujours devoir renoncer à quelque chose, ou se sacrifier pour obtenir ce que nous pensons vouloir.

Chaque fois que nous nous surprenons en train de vouloir *quelque chose* de quelqu'un d'autre, nous avons déjà pris la décision de nous identifier avec le système de pensée de l'ego de séparation, des différences et limitations et de la perte. Cette décision, par sa nature même, sera ressentie comme quelque chose de douloureux puisqu'un choix pour l'ego est un choix contre l'amour. Comment la décision de nous voir privés d'amour, perdus et seuls par nous-mêmes, peut-elle être vécue autrement que comme une chose extrêmement douloureuse ?

Quant à comment le *cours* définit l'amour, Jésus dit dans l'Introduction au texte : « *Le cours ne vise pas à enseigner la signification de l'amour, car cela est au-delà de ce qui peut s'enseigner. Toutefois il vise à enlever les blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour, qui est ton héritage naturel.* » (T.in.1 :6,7) Vous ne trouverez donc pas de définition de l'amour dans le *cours* parce que l'amour, qui est notre réalité, est au-delà de toutes limites, frontières et concepts. Néanmoins, le *cours* en dit assez sur ce qu'est l'amour et sur ce que qu'il n'est pas, pour rendre clair que ce qui passe pour de l'amour en ce monde - ce que le *cours* appelle l'amour particulier – est, au mieux « un piètre substitut » (T.16.IV.8 :4), et au pire une contradiction sur la réalité de l'amour. L'amour *est*, tout simplement, et n'ayant aucun degré de profondeur ou d'intensité, il ne peut pas changer. (Leçon PI.127.1 :3,4,5,6 ;2 :1,2,3.).

Tout ce qui semble changer ou s'altérer, ou dépendre des conditions et des circonstances ne peut être qu'un aspect de la pensée de séparation de l'ego. Ce ne peut être que de la haine, puisque l'ego a été fait à l'opposé de l'amour. Lorsque vous regardez alors tout ce que vous éprouvez comme étant des émotions extrêmes qui semblent graduer de l'amour à la haine, il est utile de reconnaître que tous ces sentiments viennent de l'ego. L'« amour » de l'ego est fait d'ambivalences (T.4.III.4), puisque l'ego lui-même est une pensée ambivalente et rien de plus. Par conséquent ses projections dans un monde de formes peuvent seulement être vécues avec ambivalence, tant que l'ego reste notre guide et enseignant. Nos sentiments, enracinés comme ils le sont dans l'ambivalence de la nature contradictoire de l'ego, peuvent fluctuer seulement entre l'amour particulier et la haine particulière. Or sous ces couches de haine et d'amour particuliers, sous la culpabilité, il y a notre véritable amour pour le Père et la mémoire de notre unité, que ces couches sont destinées à cacher.

Mais tant que nous refusons de reconnaître le vrai problème, nous cherchons à trouver des réponses à des questions qui nous semblent de la plus haute importance, mais qui sont finalement sans rapport, des questions telles que « que dois-je *faire* au sujet de cette situation ou dans cette relation ? Est-ce que je devrais continuer ou y mettre fin ? Et comment faire cesser la souffrance ? » Or toutes les relations peuvent s'avérer utiles si nous avons le bon enseignant, et leur utilité n'a rien à voir avec le choix de rester ou non physiquement dans une relation, mais seulement avec le choix d'accepter de voir cette autre personne comme un miroir de notre propre inconscient. Il nous est maintenant donné l'occasion, grâce à cette relation, d'éclairer ce qui était caché dans l'inconscient pour pouvoir le regarder.

C'est alors que nous commençons à comprendre que la seule question est celle-ci : « Comment puis-je me regarder *moi-même* différemment ? » Le but n'est pas de regarder *l'autre* différemment, mais de reconnaître *pourquoi* je choisis, moi, de percevoir l'autre personne comme je le fais. C'est toujours une défense pour ne pas voir les auto-accusations et la haine de soi dans mon propre esprit, là où je peux changer mon choix de favoriser l'ego qui vient avec les conflits et la souffrance. Et c'est par cet examen que je commence à comprendre pourquoi je *me* fais cela : pour « protéger » le faux concept de *soi*, le mettre à l'abri de l'amour sans borne de mon vrai Soi qui ne connaît pas le jugement et les limites.

Nous ne pouvons pas éprouver l'amour directement dans ce monde, tant que nous restons identifiés à des *soi* séparés et individuels. Or nous pouvons vivre le reflet de l'amour : le pardon qui « ... *est calme, et tranquillement ne fait rien... Il regarde simplement, attend et ne juge pas.* » (**Leçon PII.1.4 :1,3**) Le pardon, même s'il peut sembler être expérimenté en relation avec une autre personne, n'a véritablement jamais été que pour soi-même.

D'autres systèmes de pensée spirituels peuvent utiliser les émotions intenses dont vous parlez comme moyens d'atteindre l'amour universel, et le *cours* ne jugerait nullement de telles approches. Pour ceux d'entre nous qui ont choisi la voie du *cours*, Jésus nous invite à embrasser sa bienveillante pratique du pardon. Cela n'implique pas d'intenses percées de lumière, mais juste une simple et paisible fusion. (**T.18.VI.13,14**). La paix, toujours là à nous attendre, vient à notre conscience une fois que nous sommes prêts à regarder et à lâcher prise de nos propres choix d'investir dans toutes les différentes expressions d'intensité de l'ego.

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

Question 1143