

Ne pas répondre à l'attaque me fait sentir comme un paillason

Question :

Lorsque je perçois une attaque qui me semble totalement injustifiée - et cela peut venir d'un simple commentaire de quelqu'un qui me fait sentir invalide ou indigne - ma réaction est une colère intense et je sens une telle haine que si je pouvais m'en sortir sans conséquences, je pourrais tuer. Avec ces sentiments d'invalidation et d'indignation, je me sens comme un paillason. Il s'agit d'un point majeur pour moi, parce que si je ne succombe pas à la colère et n'attaque pas en retour, et si je prie le Saint-Esprit pour de l'aide à la place, je me sens à plat, peu motivé, ni plus ni moins qu'une poubelle.

Si je comprends bien, ce qui est arrivé comme une expérience d'indignation et d'invalidation est juste ma propre culpabilité et ma propre peur projetée vers l'extérieur, ainsi la situation me donne l'occasion de prendre conscience de ma propre dévalorisation inconsciente, et quand les gens semblent me faire cela, ce ne sont pas eux qui sont la cause véritable. Bien que je comprenne intellectuellement ce point de vue, lorsque cela arrive, cette compréhension semble avoir très peu de pouvoir ou de force par rapport à l'intensité de l'émotion, et fait peu pour transformer la souffrance.

Je désire grandement avoir une voie que je peux suivre et qui pourrait m'aider à vraiment pardonner, à transformer l'énergie de cette culpabilité et de cette colère en vitalité et en amour que je cherche. Je veux savoir que, oui, le pardon fonctionne vraiment quand je l'applique et le pratique.

Réponse :

Il y a un autre aspect de la culpabilité dans votre esprit qui peut vous aider à comprendre pourquoi il est tellement dur de lâcher prise de votre colère lorsque vous sentez que vous avez été invalidé par l'autre personne. Votre culpabilité inconsciente, qui peut être également appelée la haine de soi - vous amène à vous attendre à être maltraité pour une simple raison ; c'est ce que votre culpabilité vous dit que vous méritez. Ceci est vrai pour chacun de nous puisque, bien entendu, chacun croit avoir attaqué Dieu et s'être séparé de Lui. Vous ne seriez pas affecté par l'attaque de quelqu'un d'autre, sauf si inconsciemment, vous pensez le mériter. Dans votre esprit juste, là où vous vous identifiez avec votre impeccabilité de Fils unique de Dieu, vous ne prendriez aucune attaque personnellement, et vous verriez la peur de l'autre derrière son attaque.

C'est pourquoi Jésus nous dit dans *Un Cours en Miracles* : « *Personne ne peut être en colère contre un fait. C'est toujours une interprétation qui donne lieu à des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui apparaît comme un fait. Peu importe aussi, l'intensité de la colère que cela a suscité* » (M.17.4:1, 2, 3).

Relié à cela, il y a une autre dynamique qui est expliquée dans la section du chapitre 31 appelée « *Concept de soi versus le Soi* » (T.31.V). Le concept qui y est décrit « *La face de l'innocence* » est un concept que d'habitude la plupart des étudiants du *cours* ne souhaitent pas voir. C'est une révélation dévastatrice sur nous, mais en fin de compte c'est notre sortie de l'enfer de situations comme celle que vous décrivez.

L'essentiel de cette idée est que, dissimulé sous nos manifestations d'être la victime innocente de la cruauté de quelqu'un d'autre, il y a le souhait d'être injustement traité afin de pouvoir blâmer quelqu'un pour notre absence de paix et de bonheur. En entendant cela pour la première fois, la plupart des gens s'objectent énergiquement : « C'est impossible ! Pourquoi est-ce que je *voudrais* délibérément souffrir aux mains des autres ? C'est insensé ! » Cela ne fait pas de sens lorsqu'on le voit de notre perspective. Mais à la lumière de la stratégie de l'ego, cela prend tout son sens.

Comme vous avez dit, vous réalisez, du moins intellectuellement, que vous avez projeté votre culpabilité sur l'autre, et c'est la façon dont l'ego vous assure que vous allez regagner votre innocence – l'agresseur, c'est cette personne cruelle, ce n'est pas vous. Ce qui en découle, c'est qu'au plus profond de vous-même, vous devez *vouloir* être traité injustement. Selon la logique tordue de l'ego, vous devez souffrir aux mains d'un bourreau, si vous voulez être une victime innocente. C'est dur à avaler. Pourtant il est essentiel d'inclure cela dans votre compréhension de la projection. Plus vous serez en mesure d'examiner cet aspect-là de la culpabilité, plus vous développerez une autre manière de gérer votre colère. Cela n'éloignera pas votre colère, mais vous aidera à ne plus la justifier. Ça ne semble pas nécessaire, mais c'est très utile au contraire, car cela vous donne une meilleure chance de connaître la cause réelle de votre colère.

De la façon dont l'ego vous fait voir les choses, peu importe le chemin que vous prenez, vous allez finir perdant. D'un côté, si vous pardonnez et cessez de clouer l'autre au pilori, vous vous sentez comme un paillason et une poubelle.

Mais si vous ne le faites pas, votre colère sape votre énergie puisque vous ne faites que vous soumettre et vous résigner, alors que votre culpabilité reste encore intacte dans votre esprit.

Avec le vrai pardon, personne ne perd. Vous regardez ce que fait votre ego sans vous juger. Si vous ne jugez pas, vous êtes dans votre esprit juste avec Jésus ou l'Esprit Saint. Même si ce n'est que pour une fraction de seconde, vous avez fait des progrès considérables vers la dés-identification de votre ego, là où se trouve le vrai problème, et non ce que l'autre personne a dit ou fait. Dans ce court instant, vous seriez en paix, ayant un aperçu de votre propre innocence, laquelle est partagée avec tous et chacun. Vous ne pardonnez pas à l'autre, vous vous pardonnez à vous-même pour avoir cru que votre culpabilité est réelle et que vous deviez à tout prix faire quelque chose pour vous en défendre (les défenses du déni et de la projection). Cela prend beaucoup de pratique, mais Jésus garantit que nous allons réussir, parce que tout ce que nous faisons est de reconquérir l'impeccabilité qui est notre véritable identité. Qui peut vous invalider si Dieu lui-même garantit que vous êtes innocent ? (**Leçon P.93.6**) Cela ne pourrait se produire que si vous oubliez Qui vous êtes réellement, et que si vous donnez votre pouvoir à quelqu'un de faire de vous un paillason, ce qui peut se produire seulement dans un rêve ou dans un fantasme (**T.4.I.7**).

Nous avons discuté de plusieurs de ces idées aux questions # 63, 551 et 569.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 1222