

Comment ne pas répondre à une attaque injuste ?

Question :

Lorsque je perçois une attaque totalement injustifiée - et ce peut être un simple commentaire qui me fait sentir sans valeur, indigne ou injustement traité, ma réaction est une colère intense. Je ressens une telle haine que si je pouvais m'en sortir sans conséquences, je pourrais tuer. À ne pas réagir, je me sens comme un paillason, et c'est un point majeur pour moi. Car si je ne succombe pas à la colère, si je ne réagis pas et prie le Saint-Esprit pour de l'aide, je me sens dégonflé, démotivé, ni plus ni moins qu'une poubelle.

Si je comprends bien, les sentiments de non valeur et d'indignité viennent de ma propre culpabilité et de ma peur, émotions que j'ai projetées. Ainsi la situation me donne l'occasion de prendre conscience de ma propre dévalorisation inconsciente. Quand les gens semblent me faire cela, ce ne sont pas eux qui sont la cause, mais moi. Or même si je peux le comprendre intellectuellement, dans la situation d'attaque, cette compréhension semble avoir peu de pouvoir ou de force par rapport à l'intensité de l'émotion, et a peu d'impact pour transformer la souffrance. Je désire une voie qui pourrait m'aider à vraiment pardonner, à transformer l'énergie de la culpabilité, peur, colère et haine en vitalité et en amour. Je désire que le pardon fonctionne vraiment quand j'applique les principes.

Réponse :

Il y a un autre aspect de culpabilité dans votre esprit qui pourrait vous aider à comprendre pourquoi il est si difficile de lâcher prise de votre colère quand vous sentez que vous avez été attaqué et invalidé par quelqu'un. Votre culpabilité *inconsciente* (appelée aussi haine de soi) fait que vous vous attendez à être maltraité. La raison pour cela est simple, votre culpabilité vous dit que vous le méritez. Et c'est vrai pour chacun de nous puisque, bien sûr, chacun croit avoir attaqué Dieu et s'être séparé de Lui. Vous ne seriez pas affecté par l'attaque, sauf si inconsciemment vous pensez le mériter. Si vous étiez dans l'esprit juste, identifié à 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* : « ...Nul ne peut être en colère contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui **paraît** être des faits. Indépendamment aussi de l'intensité de la colère soulevée. » (M.17.4 :1,2,3)

Lié à cela, il y a une autre dynamique, laquelle est expliquée au chapitre 31 : « *Concept de soi versus Soi* » (T.31.V). Le concept décrit « *la face de l'innocence* », un concept qu'en général la plupart des étudiants du *cours* ne souhaitent pas voir, car c'est une révélation dévastatrice à notre sujet. Mais en fin de compte c'est notre sortie de l'enfer pour des situations comme celle que vous décrivez. L'essentiel de cette idée est que, caché sous la manifestation d'innocente victime de la cruauté de l'autre, il y a le souhait d'être traité de façon injuste afin de pouvoir le blâmer pour notre manque 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* faire exprès pour souffrir aux mains des autres ? C'est insensé ! » Vu de notre perspective, ça n'a aucun bon sens, mais à la lumière de la stratégie de l'ego, cela prend tout son sens.

Comme vous dites, vous réalisez, au moins intellectuellement, que vous avez projeté votre culpabilité sur l'autre, et pour l'ego c'est la manière de regagner votre innocence car l'agresseur, c'est cette personne cruelle, et non pas vous. Mais au fond de vous, vous devez *désirer* être traité injustement, car selon la logique tordue de l'ego, il faut souffrir aux mains d'un bourreau pour pouvoir être une victime innocente. C'est dur à avaler, mais il est essentiel d'inclure cela dans votre compréhension de la projection. Plus vous pourrez examiner cet aspect-là de la culpabilité, plus vous développerez une autre manière de gérer votre colère. Cela n'éloignera peut-être pas votre colère mais vous aidera à ne plus la justifier. Même si ça ne semble pas le cas, c'est très utile, 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. Si vous ne le faites pas, votre colère sape votre énergie car vous ne faites que vous soumettre et vous résigner, pendant que votre culpabilité reste intacte dans votre esprit. Avec le vrai pardon, personne ne perd. Vous regardez ce que fait votre ego sans juger. En ne vous jugeant pas, vous êtes dans votre esprit juste avec Jésus ou le Saint-Esprit. 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 serez en paix, percevant votre propre innocence partagée avec tous et chacun. Vous ne pardonnez pas à l'autre, vous vous pardonnez à vous pour avoir cru que votre culpabilité est réelle et que vous deviez à tout prix faire quelque chose pour vous en défendre (déni et projection).

Cela prend beaucoup de pratique mais Jésus garantit que nous allons réussir, parce que tout ce que nous faisons en fin de compte, c'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 peut se produire qu'à la condition d'oublier 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 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