

Pourquoi est-ce que je rencontre toujours le même type de gens ?

Question :

Le même type de personnes continue sans cesse à revenir dans ma vie. Dans mon enfance, mon père était violent et tyrannique et plus tard, tous mes amis de coeur étaient comme ça. Maintenant j'ai un mari qui fait de ma vie un enfer. Je travaille aussi avec quelqu'un qui est tout à fait comme mon mari. Je lutte tout le temps contre la peur et l'anxiété. Une chose est claire pour moi ; le problème est en moi. J'ai également rencontré des personnes qui ont trouvé la paix intérieure, ou qui travaillent à la trouver. Je ne veux plus souffrir davantage, et je veux me libérer de la peur. Comment la psychothérapie peut-elle m'aider avec cela ? Je crois que ce n'est pas un hasard si un de mes amis m'a présenté *Un Cours en Miracles*. Comment peut-il m'aider ?

Réponse :

Premièrement, si vous ne l'avez pas encore fait, vous pouvez essayer de vous rendre à un centre de thérapie spécialisé dans le travail avec les femmes victimes de violence. C'est souvent un bon premier pas. Les thérapeutes et les conseillers ayant une expérience dans ce domaine peuvent offrir des ressources utiles, et parfois ils peuvent vous conseiller en termes de savoir quoi faire ou ne pas faire dans une situation abusive. Obtenir ce genre d'aide ne serait pas d'aller contre quoi que ce soit enseigné par le *cours*. En fait, Jésus nous apprend qu'il est sage d'utiliser des sources d'aide extérieures pendant que nous travaillons aussi à défaire des croyances d'ego incrustées dans nos esprits (**T.2.IV.4, 5**). Chercher de l'aide et l'accepter à ce niveau pourrait donner forme à votre désir d'être guérie ; ce peut être un acte de gentillesse et de bonté envers vous-même, une étape importante pour inverser l'image de l'ego qui veut vous voir coupable et méritant une punition.

Le *cours* peut vous aider à apprendre comment interpréter votre expérience de façon différente. Surtout dans les premières leçons du livre d'exercices puisqu'elles nous aident à mettre en pratique ce que le texte nous apprend là-dessus, à savoir que la perception est une interprétation, et non un fait (**voir, par exemple, T.21.in.1 ; T.24.VII.8:10**). Cette distinction entre ce qui se passe dans le monde et l'interprétation que nous donnons à ce qui se passe, est quelque chose de crucial pour notre compréhension et pour la pratique du message du *cours*. C'est un des enseignements les plus difficiles à appliquer, car il va à l'encontre de ce que le monde nous a appris.

Des attaques brutales, méchantes et cruelles ont lieu. Cela ne peut pas - et ne devrait pas - être nié. Mais aller au-delà de ce « fait objectif » et dire que vous en êtes victime, c'est donner à ce fait une interprétation. Ainsi, Jésus nous enseigne à la leçon 5 que nous ne sommes jamais contrariés pour la raison que nous croyons (**Leçon PI.5 et aussi la leçon 31 que nous ne sommes pas les victimes du monde que nous voyons (Leçon PI.31).**

Lorsqu'ils voient ces leçons pour la première fois, bien des gens pensent que Jésus a perdu contact avec la réalité, ou que ce n'est pas littéralement ce qu'il dit ! Mais il le signifie cela littéralement, ayant déjà expliqué la base de ces déclarations dans le texte, à savoir que la culpabilité dans nos esprits est si intolérable que nous devons la projeter sur les autres, que nous voyons alors comme coupables et nous persécutant. C'est extrêmement difficile pour nous d'en appliquer le processus, et cela devient le travail d'une vie.

Ce qui permet de faire face à cela est de nous rappeler que Jésus, ou l'Esprit Saint, est toujours présent en nous à chaque étape du processus. Sa présence réconfortante, aimante, sans jugement nous aidera à poursuivre avec douceur et patience, ayant l'assurance que nous sommes tout simplement en train de défaire de fausses croyances dans notre esprit, ou pour utiliser la métaphore du rêve, de nous éveiller doucement du cauchemar du péché, culpabilité et peur. Il est important de se rappeler également que cette présence peut venir sous la forme d'un thérapeute qui ne juge pas, et qui peut vous aider à traiter votre expérience d'abus, de culpabilité, de souffrance, de ressentiment et de rage. Souvent, ce peut être un pré-requis utile pour enclencher la guérison.

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

Question 1228