

## 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. Plus tard, mes amis de coeur étaient tous comme ça. J'ai à présent un mari qui fait de ma vie un enfer. Je travaille aussi avec quelqu'un qui est comme mon mari, et je lutte sans arrêt contre la peur et l'anxiété. Une chose est claire, 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 pourrait-elle m'aider ? 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 premier pas important. 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 à l'encontre de ce qui est enseigné par le *cours*. En fait, Jésus nous apprend qu'il est sage d'utiliser les ressources nécessaires pour nous aider pendant que nous travaillons 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 une forme à votre désir d'être guérie et pourrait être un acte de gentillesse et de bienveillance envers vous-même, une étape importante pour renverser 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 autrement. Surtout dans les premières leçons du livre d'exercices, car 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 ex. T.21.in.1 ; T.24.VII.8 :10**). Faire la distinction entre ce qui se passe dans le monde et l'interprétation que nous donnons à ce qui se passe dans le monde, 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 nous avons appris dans le monde.

Des attaques brutales, méchantes et cruelles ont lieu. Cela ne peut pas, et ne devrait pas, être nié. Or aller au-delà de ce « fait objectif » et dire que vous êtes victime, c'est donner à ce qui se passe une interprétation. Ainsi, Jésus nous enseigne à la cinquième leçon que nous ne sommes jamais contrariés pour la raison à laquelle nous croyons (**Leçon PI.5 et aussi leçon 31**) : « *Je ne suis pas la victime du monde que je vois.* » En lisant 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 c'est cela qu'il signifie littéralement, car il a déjà expliqué le fondement 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, et que nous les 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 d'y faire face, c'est de nous rappeler que Jésus (ou le Saint-Esprit) 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 simplement en train de défaire des fausses croyances dans notre esprit, ou pour utiliser la métaphore du rêve, de nous éveiller doucement du cauchemar du péché/culpabilité et de la 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 regarder vos expériences d'abus, de culpabilité, de ressentiment et de rage. C'est souvent un pré-requis utile pour enclencher la guérison.

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

Question 1228