

## Ce que je déteste en moi vient-il de la culpabilité projetée ?

### Question :

J'ai une question sur le « concept de soi » et quelle est sa relation avec la culpabilité. Ma compréhension du concept de soi est la suivante, je me regarde dans le miroir et j'évalue les choses que j'aime et n'aime pas en mon corps, sur qui je pense être, qui je suis dans le monde, comment je semble apparaître aux autres, où j'en suis dans le monde par rapport aux autres sur tous les aspects. Je vois qu'il y a des choses qui me « plaisent », et d'autres qui me « déplaisent » à propos de « moi-même. » Est-il exact de dire que selon *Un Cours en Miracles*, les choses que je n'aime pas sur moi ne sont réellement que des projections de culpabilité non guérie que je projette sur mon faux « soi » que j'ai fait pour être dans le monde dans un corps ?

### Réponse :

Sans détenir d'informations précises sur ce qui vous déplaît à propos de vous-même, il est difficile de déterminer si oui ou non il s'agit d'une projection de culpabilité non guérie. Personne n'aime entendre ceci, mais même les choses qui vous plaisent en vous peuvent provenir elles aussi de la culpabilité non guérie. Tout dépend de l'objectif que vous avez choisi de poursuivre dans votre esprit. Par exemple, si vous (esprit décideur) êtes résolu à valider votre existence comme individu, alors être aimable et généreux (des traits de caractère apparemment positifs) peut être un moyen pour vous faire remarquer par les gens comme étant quelqu'un de spécial. C'est une façon de l'ego de traiter avec la culpabilité non guérie, recouverte par un concept de soi qui vous fait paraître comme une bonne personne innocente. Mais vous pouvez aussi mettre ces mêmes traits de caractère au service du pardon, ce qui aurait pour effet de diminuer votre investissement à vouloir être spécial et différent des autres, un moyen très efficace de traiter avec la culpabilité. De même, toute forme de succès dans le monde peut être l'expression de votre ego, mais peut également avoir comme but de vous aider à apprendre que vos intérêts ne sont pas séparés de ceux des autres.

C'est pourquoi Jésus nous enseigne que « *l'amour ne fait pas de comparaisons* » (**Leçon P1.195.4 :2**), et que « *l'ego se nourrit littéralement de comparaisons* » (**T.4.II.7 :1**). Vous comparer avec les autres est ce qui rend finalement réelles les différences, ce qui est essentiel pour la survie de l'ego.

Il serait utile de se rappeler qu'à un niveau (niveau 1), *tous* les concepts de soi, qu'ils soient jugés positifs ou négatifs, viennent de l'ego parce qu'ils sont des substituts pour notre vrai Soi comme Christ, le Soi que nous avons nié. Il s'agit du thème majeur de la section « *Concept de soi versus Soi* » du chapitre 31 (T.31.V). Mais sur un autre niveau (niveau 2), notre concept de soi peut se révéler un moyen qui nous aidera à entrer en contact avec le contenu dans notre esprit, avec notre pouvoir de choisir avec qui nous identifier ; l'ego ou l'Esprit Saint. Ceci souligne l'importance d'apprendre à recentrer notre attention sur le *but*. Jésus nous dit : « *C'est la question que l'on doit apprendre à poser sur tout : « Quel est l'objectif ? »* » (T.4.V.6 :8, 9). Quand vous vous concentrez là-dessus, le travail avec le concept de soi peut s'avérer très utile pour guérir dans votre esprit la culpabilité rendue très réelle par l'ego, mais que Jésus nous aide à voir qu'elle est fabriquée et que jamais qu'elle n'est justifiée.

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

Question 1334