

## Mon mari a un langage abusif, je ne sais quoi faire

### Question :

Je suis mariée depuis un an seulement. Mon mari abuse constamment de moi verbalement. De nombreuses petites choses le mettent en colère, le faisant sacrer devant moi, et même devant les autres. Nous nous sommes chicanés à cause de cela, mais ça ne donne rien. C'est justement durant cette période que j'ai commencé à pratiquer *Un Cours en Miracles*. Parfois le *cours* fonctionne, et parfois ça ne va pas du tout. D'une certaine manière, je sens que je ne peux plus en prendre. Je me hais et je m'apitoie sur moi-même. Je ne veux pas lui pardonner et je me déteste pour cela. Je ne sais quoi faire.

### Réponse :

Évidemment, étudier *Un Cours en Miracles* ne veut pas dire de rester dans une relation abusive pour pratiquer vos leçons du pardon. C'est une erreur que font souvent les étudiants. Même si ce n'est pas le but du *cours* de nous conseiller sur le comportement, il nous guide sur les pensées et c'est au centre des activités de formation. Ces pensées aident à restaurer nos esprits à leur état naturel de véritable innocence, et à partir de cet état, vous sauriez quel est le plan d'action le plus aimant pour vous et votre mari. Vous n'auriez pas à vous éterniser, vous restez ou vous quittez, mais ce que vous choisirez, vous le ferez sans conflit, culpabilité, colère ou peur.

Il n'est pas facile d'atteindre cet état, comme vous l'avez découvert dans le court laps de temps où vous avez travaillé avec le *cours*. Normalement, c'est un processus qui se poursuit pendant de nombreuses années. Mais les instants saints dans lesquels vous n'êtes pas investie dans l'ego sont à portée de main à n'importe quelle étape du processus : « *La condition nécessaire de l'instant saint ne requiert pas que tu n'aies pas de pensées qui ne soient pures. Mais cela requiert que vous n'en aies aucune que tu veuilles garder.* » (T.15.IV.9 :1,2) Cet instant saint où il n'y a ni peur ni culpabilité est ce qui aligne vos pensées sur la compassion vraie toujours présente dans votre esprit juste.

Il est essentiel que vous y alliez avec douceur envers vous-même lorsque vous pratiquez le pardon imparfaitement, et également dans votre refus de pardonner. Il y a plusieurs couches de peur dans nos esprits qui alimentent la résistance et toutes les difficultés que nous avons avec le pardon. En cela, Jésus est notre modèle à suivre.

Il ne nous juge jamais, car il voit nos choix d'ego seulement comme des erreurs qui ont besoin de correction, et non comme des péchés exigeant une punition. Il demande que nous ayons cette attitude, même lorsque nous sommes tentés de nous juger pour notre désir défaillant et notre pratique imparfaite. Il n'y a aucun mérite à lutter contre vous simplement pour être spirituelle, ou une « bonne » étudiante *d'Un Cours en Miracles*. **(T.30.I.1:7)**

Il est également important de comprendre que le pardon est pour soi-même. Il s'agit uniquement de reconnaître toutes les colères comme une projection de notre propre culpabilité, de nos choix dissimulés de croire que notre nature pécheresse est réelle. C'est la seule source de notre souffrance et de notre manque de paix. Ce n'est pas ce que font ou non les autres. C'est pourquoi l'accent dominant du *cours* est de regarder le contenu dans nos esprits et de restaurer dans notre conscience le pouvoir que nous avons de choisir de suivre les enseignements de l'ego ou de Jésus. C'est la fonction du miracle : « *Le miracle établit que vous faites un rêve et que son contenu n'est pas vrai.* » **(T.28.II.7 :1)**

Les questions 501 et 675 discutent également ce type de situation. La discussion approfondit certains points mentionnés ici, surtout les pièges de l'ego. Les étudiants ont tendance à ne pas les voir quand ils essaient de traiter avec la douleur et la colère dans des relations abusives.

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

Question 1361