

## Le *cours* nous aide-t-il à traiter les émotions qu'il soulève ?

### Question :

La préoccupation courante émise par ceux qui tentent d'étudier et de pratiquer sérieusement *Un Cours en Miracles*, est que le *cours* ne fournit aucune aide pour traiter les émotions soulevées dans le cadre des vérités que le *cours* fait ressortir.

### Réponse :

Il n'y a aucun doute que les émotions commencent à brasser une fois que l'on commence à prendre le *cours* au sérieux. Cela devra se produire puisque, fondamentalement, le *cours* nous révèle le caractère illusoire de tout ce que nous croyons réel et important : nous, nos relations et notre monde. Pire encore nous apprenons que ce fut fait comme « *une attaque contre Dieu* » (**Leçon P II.3.2 :1**). Progressivement, nous nous rendons compte que nous avons été dans un déni massif, que nous avons construit des défenses élaborées pour nous protéger, afin de ne jamais reprendre contact avec la douleur et le chaos qui, selon nos croyances, est la condition permanente de nos esprits (une conclusion erronée, bien entendu.) Il serait très étonnant qu'il n'y ait pas de fortes réactions face à une telle réalisation, et aussi de la gratitude pour enfin comprendre pourquoi nos vies n'ont jamais semblé fonctionner, mais qu'il y a quelque chose que nous pouvons faire à ce sujet.

Malgré notre peur parfois intense et notre anxiété, Jésus nous assure de différentes façons dans le *cours* que nous ne sommes pas réellement en danger puisque nous sommes essentiellement en train de défaire ce qui n'est jamais arrivé, et qu'il est toujours présent avec nous en esprit pour nous reconforter et nous guider alors que nous poursuivons notre voyage. Il connaît ce que nous traversons - ce qui est reconfortant en soi - et il veut nous aider à chaque étape sur le chemin, si nous lui faisons confiance (**T.4. VI.3 :1 ;6 :1**).

Dans le livre d'exercices, Jésus devient très personnel à un moment donné. Il nous invite affectueusement à prendre sa main pour traverser les nuages dans lesquels nous nous sommes perdus à force de nous cacher de la lumière de la vérité sur nous-mêmes : « *Essayez de dépasser les nuages par n'importe quel moyen qui vous plait. Si cela vous aide, pensez que je tiens vous tient par la main et que je vous conduis. Et je vous assure que cela ne sera pas un vain fantasme* » (**Leçon PI.70.9 :2,3,4**).

Étant donné tout ce que cela soulève en eux, les étudiants trouvent en général qu'ils doivent recevoir du soutien extérieur. Ils travaillent donc parfois avec un autre étudiant du *cours*, ou bien ils se rendent à des classes ou à des groupes de discussion où ils peuvent parler de ce qui se passe dans leur processus. Mais il faut toujours se rappeler que le processus du salut se déroule exclusivement entre l'étudiant et Jésus (ou le Saint-Esprit).

La manière de procéder avec les émotions est de les considérer comme des projections de nos pensées. Vous ne voulez surtout pas les nier puisque vous souhaitez les utiliser plutôt comme un moyen de retourner à l'intérieur de votre esprit. Par exemple, si vous choisissez l'ego, vous ressentez la peur, la colère, l'anxiété, etc. Si vous choisissez Jésus ou l'Esprit Saint, vous ressentez la paix et l'amour. Les émotions ne sont donc pas ce qu'elles semblent être. Elles ne font que refléter la décision prise dans notre esprit de nous identifier avec l'ego ou avec l'Esprit Saint. Si nous adaptons ceci à une déclaration que nous trouvons dans le texte, nous pourrions dire que « *les émotions sont les images extérieures d'une condition intérieure.* » **(T.21.intro.1 :5)**. Par conséquent elles peuvent s'avérer utiles pour nous faire revenir à une expérience de nous-mêmes comme esprit prenant des décisions, un des principaux objectifs de notre travail avec le *cours*.

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

Question 1384