

Énorme culpabilité envers un proche qui vient de mourir

Question :

Je ressens une énorme culpabilité à cause de ma relation avec un être cher qui est décédé récemment. Je pense avoir besoin de son pardon. Je sais que le *cours* explique qu'il n'est pas « parti » quelque part, mais tout de même, dans ce monde que je perçois, je ne le reverrai plus jamais. Parfois, la simple pensée de cette constatation m'est insupportable. Comment y faire face ? En outre, sa mort fait monter à la surface toute sorte d'émotions de culpabilité et de haine envers moi-même. Cela ne semble même pas lié à lui. Pourquoi ?

Réponse :

Notre expérience du processus du deuil est en effet complexe, que l'on soit ou non en train d'étudier le *cours*, mais peut-être *spécialement* lorsqu'on étudie le *cours*. En effet, le deuil fait remonter les diverses émotions que vous décrivez et plus encore, parce que la mort est une des défenses les plus importantes de l'ego, sinon *la plus* importante. Cela ne peut qu'entraîner des sentiments reliés à ce que nous avons projeté sur nos êtres chers. Un profond sentiment de perte est tout à fait normal, et il est très important d'y aller en douceur avec vous-même dans le processus du deuil. Nier vos émotions, ou utiliser les principes du *cours* pour les invalider ne vous aiderait pas du tout, et pourrait nuire à votre progression dans l'acceptation de la perte de cet être cher.

En même temps, une grande partie de ce que le *cours* enseigne est applicable à la situation que vous décrivez et peut s'avérer très utile. Puisque vous êtes en train de vivre un immense chagrin en ce moment même, il pourrait être sage de revoir les principes du *cours* à un rythme plus lent, et n'y revenir que lorsque vous ressentez le besoin de voir au-delà de votre sentiment de perte, tout en laissant tout cela de côté quand augmente l'intensité de la souffrance liée à vos émotions. L'un des aspects les plus réconfortants du pardon enseigné par le *cours* est que nous ne perdons jamais une occasion de pardonner. Ce que nous percevons comme non pardonné dans une relation est en réalité la projection d'une certaine forme de manque de pardon envers soi-même, puisque « *Toute attaque est une attaque contre soi.* » (**T.10.II.5 :1**). Par conséquent, il n'est jamais trop tard pour entamer le processus du pardon, peu importe si la personne, de qui nous semblons avoir besoin du pardon, n'est plus avec nous.

Quelles qu'aient pu être les circonstances particulières de la relation, il y a un jugement que certains « péchés » ont été commis contre l'autre, et c'est précisément ce qui doit être vu différemment. Le *cours* nous apprend que dans toutes nos relations particulières, nous cherchons à apaiser la culpabilité et la haine de soi que nous ressentons parce que nous croyons nous être séparés de Dieu. Ces relations sont fondées sur la projection de la culpabilité et de la haine de soi, qu'importe à quel point tout cela est bien camouflé.

Ce qui semble une haine vicieuse perpétrée contre quelqu'un sous forme d'attaque, n'est que la version projetée de notre propre haine, et c'est tout ce que ce sera à jamais. Cette haine de soi était déjà présente avant qu'il y ait eu interaction dans la relation. Les attaques, apparemment dirigées à l'extérieur contre les autres, sont en réalité des attaques contre soi-même. C'est ce qui explique pourquoi vous faites l'expérience de la culpabilité et de la haine envers vous-même, puisque maintenant votre être cher n'est plus avec vous. Pour l'instant, tout est projeté sur vous.

Ce que le *cours* enseigne, c'est que peu importe que l'attaque soit dirigée contre soi ou contre l'autre, chaque partie de la Filialité reste intégrale et inchangée, y compris soi-même, indépendamment des attaques : « *La trahison du Fils de Dieu réside uniquement dans les illusions, et tous ses « péchés » ne sont que ses propres imaginations. Sa réalité est à jamais sans péché. Il n'a pas besoin d'être pardonné mais réveillé. Dans ses rêves, il s'est trahi lui-même, a trahi ses frères et trahi son Dieu. Or ce qui est fait en rêve n'a pas réellement été fait.* » (T.17.I.1 :1,2,3,4,5).

La seule chose qui vous reste à pardonner est la pensée que vous auriez pu vraiment blesser votre être cher, ou que vos sentiments de haine envers vous diminuent la vérité de qui vous êtes. Or cela n'a eu aucun effet. L'erreur est de croire l'interprétation de l'ego qui essaie de vous convaincre que vous avez fait un péché grave qui mérite une punition, que vous devriez vous sentir coupable à ce sujet, et que votre haine envers vous-même est tout à fait justifiée à cause de cela. Quand le *cours* nous enseigne de « *pardonner au Fils de Dieu ce qu'il n'a pas fait* » (T.17.III.1 :5), il nous renvoie à nous-mêmes autant qu'à nos frères. Encore une fois, il est très normal que la personne que vous aimez vous manque, et le *cours* est très clair que nous ne devrions pas nier nos émotions et nos sentiments. Or même après la mort, le Saint-Esprit peut transformer une relation particulière en relation sainte. Nous avons seulement besoin de reconnaître que nous avons agi dans la relation selon l'intérêt non saint de notre soi/ego, puis de nous le pardonner et permettre au Saint-Esprit de réinterpréter la relation dans notre esprit.

La relation peut ainsi être guérie. C'est par cette guérison que vous serez soulagée du sentiment de perte et de tristesse. Il pourrait être plus facile de pratiquer cela que de tenter de vous convaincre que la mort n'existe pas, quand en fait vous ressentez une perte intense. C'est la pensée de séparation qui provoque une intense souffrance dans nos relations, non la présence physique réelle ou l'absence d'une autre personne. Vous pardonner pour ce que vous n'avez pas fait à votre frère, accepter son impeccabilité et la vôtre vous apportera la paix. Cette paix est amplement en mesure de remplacer votre chagrin et votre sentiment de perte.

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

Question 168