

## Comment guérir la honte liée à l'abus sexuel d'un enfant ?

### Question :

Je suis dans ma première année *d'Un Cours en Miracles*. J'ai été victime d'abus sexuel étant enfant. À cause de ce qui s'est passé, je ressens une honte aiguë et cela rend mes relations difficiles, et même plus difficiles à chaque nouvel échec lorsque je voulais établir ou maintenir une relation. Je veux bien poursuivre le constant processus de pardonner les auteurs de l'agression, mais mon combat semble plutôt dans le maintien du pardon envers moi-même. Y a-t-il une façon d'aborder cela dans ma relation renouvelée avec Dieu ?

### Réponse :

C'est votre ego qui vous a convaincu que la honte ressentie en ce moment résulte de ces expériences traumatisantes, honteuses et abusives de votre enfance. De cette manière, le problème demeure totalement dans le passé, sans jamais pouvoir être défait. Vous n'êtes pas seul à penser de cette façon. Car c'est le but du monde de garder notre attention loin du vrai problème, sur des événements qui sont arrivés dans le passé et ne peuvent pas être défait. Le problème est pourtant dans notre esprit où il prend son origine, et qui est la seule source de culpabilité et de honte. Ce qui ne veut pas dire que les expériences de votre enfance n'étaient pas horribles, ou que vous ne continuez pas à être hanté par la pensée liée à ces expériences. Mais ce que le *cours* vous propose maintenant est une autre façon de voir ici, maintenant, dans le présent, une façon de regarder la situation pour qu'elle n'ait plus d'emprise sur votre vie et sur votre esprit, ce que les événements passés ont réussi à faire jusqu'à présent.

La culpabilité enfouie profondément dans notre esprit, la pensée de vouloir et de pouvoir nous séparer de l'amour est la véritable source de toute la honte. Et c'est une honte si intense que nous sommes certains que nous ne méritons pas d'être aimés. Nous pensons inconsciemment qu'une vie commencée dans la violence et l'abus par ceux-là mêmes qui sont responsables de nous, est une punition normale pour notre « crime », notre attaque contre l'amour.

Nous avons la conviction que nous sommes pervers, et c'est la véritable cause de notre honte. Nous ne retournons jamais en arrière pour regarder cette source de honte dans notre esprit. Avec le doux soutien de Jésus, symbole du Dieu d'Amour dans notre esprit, nous pourrions commencer à remettre en question la validité de cette auto-accusation d'origine. Au lieu de cela, nous déplaçons notre attention sur le monde des corps et sur la honte associée au fait de se sentir impuissant et maltraité par des gens sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir et aucun contrôle. Puis la honte semble empoisonner notre vie entièrement, et toutes les relations dans lesquelles nous embarquons pour chercher l'amour qui nous manque et dont nous avons tellement soif. Mais la bonne nouvelle du *cours* est que le problème n'est pas où nous le voyons dans le monde des corps, mais plutôt dans nos esprits, où se trouve aussi la solution, le pardon.

Votre relation renouvelée avec Dieu s'y trouve, avec son représentant, Jésus, et son *cours*, qui nous offre l'espoir. Vous êtes maintenant désireux de découvrir la culpabilité ontologique plus profonde, et la honte viscérale qui est reflétée par la honte dans votre vie personnelle. Alors regarder cela avec l'amour de Jésus à vos côtés vous permettra graduellement de reconnaître qu'il n'y a pas de quoi susciter la honte. Parce qu'avec son amour avec vous, vous commencez à reconnaître que vous n'avez ni abandonné ni trahi l'amour, et que l'amour ne vous a ni abandonné ni trahi.

Pour une discussion sur le pardon aux agresseurs, voir aussi la question 174.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 200