

## 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 dans mon enfance. 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 être de me pardonner à moi-même. Y a-t-il une façon d'aborder cela dans ma relation renouvelée avec Dieu ?

### Réponse :

C'est l'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 ainsi, puisque c'est le but du monde de garder notre attention le plus loin possible du vrai problème, sur des événements qui sont arrivés dans le passé et ne peuvent pas être défaits. Or le problème se trouve dans notre esprit, c'est de là qu'il vient et c'est là que se trouve la seule source de culpabilité et de honte. Ce qui ne signifie pas que les expériences vécues dans votre enfance n'étaient pas des choses horribles, ou que vous ne continuez pas à être hanté en pensée par ces expériences. Mais ce que le *cours* vous propose maintenant est une autre façon de voir ici et maintenant, dans le moment 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 aujourd'hui.

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

Nous avons la conviction que nous sommes pervers, et c'est la vraie cause de notre honte, et nous ne retournons jamais en arrière pour regarder quelle est la vraie source de la honte qui envahit notre esprit.

Avec le doux soutien de Jésus, symbole de l'amour de Dieu dans notre esprit, nous pourrions commencer à remettre en question la validité de cette auto-accusation originelle. Au lieu de cela, nous déplaçons notre attention sur le monde des corps et projetons la honte associée au fait de nous sentir impuissant et maltraité par des gens sur qui nous n'avons ni pouvoir ni contrôle. Puis la honte semble empoisonner totalement notre vie et toutes les relations que nous tentons de former 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 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 et Son représentant Jésus qui nous offre l'espoir grâce au *cours*. Vous êtes désormais 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 avoir honte. Car avec son amour en vous, vous commencez à reconnaître que vous n'avez ni abandonné ni trahi l'amour, et l'amour ne vous a ni abandonné ni trahi non plus. Pour une discussion sur le pardon aux agresseurs, voir aussi la question 174.

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

Question 200