

## 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 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, 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 où il prend son origine, 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 en pensée par ces expériences. Mais ce que le *cours* vous propose maintenant est une autre façon de voir ici et 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 aujourd'hui.

La culpabilité enfouie profondément dans notre esprit, la pensée de vouloir et 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 indignes et 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 la source vraie 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 sur la honte associée au fait de se sentir impuissant et maltraité par des gens sur qui nous n'avons aucun pouvoir ni contrôle. Puis la honte semble empoisonner totalement notre vie et toutes les relations dans lesquelles nous entrons 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 désormais désireux de lever le voile sur 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 avec 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. Pour une discussion sur le pardon aux agresseurs, voir aussi la question 174.

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

Question 200