

## Trop de colère m'empêche de pardonner

### Question :

Un problème ne disparaît jamais, quoi que je fasse. Il concerne la grande méchanceté des gens dans ma vie : les abus, la négligence et l'égoïsme. Je tiens à pardonner, mais en toute honnêteté je ne peux pas parce qu'à l'intérieur, je suis enragé et que je déteste au plus haut point la méchanceté. La prière me donne des affirmations d'amour, et je veux cet amour des gens, mais j'ai tellement peur d'eux. Comment puis-je traverser ce mur qui fait obstacle à ma paix ?

### Réponse :

Il est généralement difficile de venir à bout de ce genre de situation. Elle exige beaucoup de patience et de douceur envers vous-même. Le pardon, bien entendu, ne signifie jamais de refuser de voir les « faits objectifs » qui dans ce cas précis, concernent les abus, la négligence et l'égoïsme. Il demande que vous apportiez votre colère et vos sentiments de victimisation à la présence aimante en vous qui ne juge jamais, puis de vous observe, de quelle façon vous rendez les autres responsables de votre manque de paix.

Quand vous essayez de pardonner lorsque vous ne le voulez pas vraiment, vous luttez contre vous-même et vous finissez par vous sentir plus coupable encore, ce qui n'est pas quelque chose de bienveillant envers vous. Tenir à notre colère et maintenir des blâmes contre quelqu'un n'est pas péché, et n'a aucun effet sur l'amour de Jésus pour vous. Cela ne réussit qu'à vous empêcher d'être en paix et de faire l'expérience de l'amour, comme vous le savez déjà, mais c'est tout.

Lorsque vous êtes en contact avec vos sentiments relatifs à la méchanceté, vous pourriez vous souvenir des conseils de Jésus concernant notre choix à l'origine de nous séparer de Dieu : « *Ne l'appelle pas péché mais folie, car ce l'était et ce l'est encore. Ne l'investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et par-dessus tout, n'en aie pas peur.* » (T.18.I.6 :7,8,9) Si vous détestez la méchanceté, c'est que vous en avez peur. Mais vous avez oublié que lorsque l'Amour se penche sur elle, il ne voit qu'une minuscule idée folle n'ayant pas le pouvoir d'affecter l'amour d'aucune façon. Cela signifie que la vérité en ce qui vous concerne n'a pas été affectée par ce que vous avez perçu comme diabolique chez les autres.

La partie de vous qui a peur de cette vérité continue à voir le mal comme si c'était quelque chose de réel et puissant, capable de vous rendre faible et vulnérable.

Pour finir, un thérapeute ou un conseiller pourrait vous aider à récupérer certaines de vos forces intérieures et travailler avec vous sur votre peur des relations. À la suite de quoi, vous pourriez examiner les questions plus profondes et appliquer les principes d'*Un Cours en Miracles*.

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

Question 314