

## Je me sens seul et rejeté par le monde

### Question :

J'ai remarqué dernièrement que j'éprouve beaucoup de rejet dans ma vie. J'ai de grandes difficultés d'appartenance et de plus en plus, je ne vois pas comment je vais naviguer dans un monde qui me semble aussi trouble. Tout semble, et surtout en ce moment, tributaire de privilèges, de classes, d'âge, d'apparences, de races, d'influences, de cerveau ou de talents. Je ressens de l'amour, mais je ne me sens pas incité à m'approcher de l'ego des gens. C'est ainsi que je me sens le plus en sécurité. Rien à date ne peut vraiment me convaincre d'être autrement, mais néanmoins, cela est devenu douloureux. J'ai quelques amis, mais c'est encore et toujours la solitude. Je suppose que j'ai mal interprété *Un Cours en Miracles*, mais j'ai pensé que c'était bien de poser mes limites et d'ériger un mur. Qu'en pensez-vous ?

### Réponse :

Vous êtes en train de reconnaître à quel point le monde de l'ego est un monde douloureux, vide et dépourvu de sens, et cela peut être une réalisation utile, quoique très déconcertante. Il ne serait sûrement pas bon pour vous de vous arrêter sur cette idée sans faire le prochain pas, car vous n'avez pas encore complètement changé d'enseignant intérieur. Parce que c'est seulement l'ego qui juge et qui a peur des autres ego, mais là où vous êtes en ce moment, les différences vous semblent très réelles, et le rejet fondé sur ces différences est presque inévitable. Il semble donc y avoir de la sécurité seulement à vous retirer du monde. Pourtant, en vous isolant ainsi, cela ne fait que renforcer la croyance dans les différences et dans la séparation dans votre esprit, ce qui ne peut être vécu que comme très douloureux. Cela rend l'erreur réelle, sérieuse et menaçante, ce qui est le seul but de l'ego.

L'aide est toujours là lorsque vous la demandez, pour voir autrement le monde des différences et surtout, pour être capable de reconnaître la source réelle de la signification que votre esprit donne à ces différences, afin de vous ouvrir à une autre manière, une manière plus douce de voir le monde et vous-même. Contrairement à nos croyances conscientes sur nous-mêmes, la vérité est que nous voulons inconsciemment être rejetés, afin que la responsabilité de ce rejet incombe à quelqu'un ou quelque chose en dehors de nous-mêmes (**T.7.VII.8**). Ainsi nous n'aurons pas à regarder le choix de rejet que nous avons fait la première fois, choix que nous avons enfoui dans notre propre esprit.

Le rejet initial était notre rejet de Dieu par l'entremise de notre désir d'être indépendant de Lui et de Son Amour qui embrasse tout. À la suite de ce choix, nous semblons nous être privés de l'amour, un état très douloureux. Nous avons rejeté non seulement Dieu, mais aussi notre vrai Soi, le Christ, qui est toujours uni au Père. Sans la séparation, le rejet serait impossible, parce qu'il n'y aurait rien à rejeter au dehors. En fait : « *La séparation est la notion de rejet.... Toute division dans l'esprit doit comporter le rejet d'une partie de lui, et c'est cela qui est la croyance en la séparation.* » (T.6.I.18 :4 T.6.II.1 :1)

Or en réalité, nous ne pouvons jamais rejeter Dieu, ni nous rejeter nous-mêmes, mais nous pouvons croire que nous l'avons fait et nous convaincre que nous sommes pécheurs et coupables pour avoir fait ce choix, en plus d'être vulnérables à cause d'une contre-attaque à venir comme punition pour ce choix. Nous avons donc fait un monde sur lequel projeter l'attaque et la culpabilité, ainsi qu'un *soi* susceptible d'être rejeté par ce monde, afin de ne jamais nous souvenir de l'origine de la pensée de rejet. Et maintenant nous pouvons protester de notre innocence puisque de toute évidence, ce sont vraiment les autres qui nous rejettent.(T.7.VII.9). Le but du *cours* est de nous mettre en contact avec la dynamique du *soi* trompeur, lorsque nous projetons sur les autres la responsabilité de ce rejet.

Ce ne sont donc pas nos relations extérieures que nous voulons changer, mais plutôt nos relations intérieures. Nous voulons apprendre à rejeter l'ego et sa fausse interprétation de ce qui semble se produire, pour nous en remettre plutôt à Jésus ou au Saint-Esprit qui nous aideront à comprendre ce que fait notre ego. Ces relations extérieures, qui *semblent la cause* de nos sentiments de rejet, *ne sont rien de plus que les effets* d'une décision interne de continuer à s'accrocher à la croyance dans la séparation et le rejet. Ce sont donc des déclencheurs utiles qui servent à nous diriger vers l'intérieur, là où le véritable travail de guérison doit se produire. Car si on évite les relations dans le monde, on évite les occasions de découvrir et de guérir la culpabilité qui y sont reliées, exactement ce que veut l'ego ! Mais cela ne veut pas dire que vous devez vous efforcer de vous placer dans des situations où vous aller souffrir et vous sentir mal à l'aise, des endroits où le rejet des autres est presque certain. Avant de nous souvenir que nous faisons vraiment partie de l'Amour illimité qui nous a créés en tant que Christ, les limites dans nos relations extérieures peuvent nous être utiles.

Elles vont nous apprendre graduellement à faire confiance à notre enseignant intérieur et nous deviendrons plus à l'aise à regarder nos jugements sur nous-mêmes et sur les autres. Or, à mesure qu'augmente le désir et la volonté de regarder en soi et de guérir l'obscurité, la crainte du rejet extérieur va diminuer, tout comme le besoin de poser des limites car : « *Seuls ceux qui remettent tout souhait de rejeter peuvent connaître qu'il est impossible qu'eux-mêmes soient rejetés.* » (T.3.VI.9 :1)

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

Question 342