

## Comment mesure-t-on nos progrès dans nos études UCEM

### Question :

Je croyais être un étudiant consistant capable de réfléchir, étudier et pratiquer les exercices, un élève tout à fait soucieux de découvrir toutes mes pensées négatives. Mais, exactement comme dans le scénario décrit par Ken dans un enregistrement, je deviens parfois très enragé contre mon partenaire dans ma relation particulière. Je ne peux tout simplement pas cesser de le blâmer ! Lorsque je sens venir la tempête, ma première réaction est de lire quelque chose dans le texte d'*Un Cours en miracles*, et habituellement cela contribue à me calmer. La dernière fois pourtant, ça n'a pas fonctionné, et donc je me suis tapé dessus et je me suis « dévalorisé » avec fureur ! Mais curieusement, j'en ai ressenti un énorme soulagement, aucune culpabilité du tout ! Je savais que ce n'était pas bien, mais je ne ressentais aucun besoin de « corriger » mon erreur, de présenter des excuses, ou autre chose du genre. Je sais qu'agir ainsi peut mettre un terme à notre relation définitivement, mais il y a une autre pensée plus importante encore derrière tout cela. Je devais cesser de prétendre devoir refouler mes sentiments pour aller au delà des erreurs que je percevais dans cette personne ! Je ne sais pas où cela me conduira. Y a-t-il un espoir que ce n'était pas mon ego à 100% ?

### Réponse :

Pour commencer, il serait bon de regarder votre inquiétude d'être 100% dans votre ego. Un élément-clé du processus de pardon est d'apprendre à ne pas avoir peur de l'ego, ni de la honte de vous être dévalorisé vous-même lors d'une véritable attaque. Nous essayons d'apprendre que l'ego n'est rien d'autre qu'une pensée, une « minuscule idée folle » dont nous avons oublié de rire. Donc, se juger pour avoir succombé à notre ego, c'est implicitement affirmer que l'ego est réel, et pas juste une « petite idée insane. » On guérirait bien plus vite à rester simplement honnête sur l'attaque en se disant « J'ai attaqué et ça m'a fait du bien » Point ! C'était une « erreur » seulement dans le sens où l'attaque ne rétablira jamais la paix dans votre esprit, et ce n'est pas non plus ce qui vous guidera chez vous en Dieu. Mais ça n'en fait pas un péché, ça souligne seulement ce qu'il en coûte de se livrer à l'ego. Lorsque vous allez sentir que le prix à payer n'en vaut plus la peine, vous allez demander de l'aider pour voir et faire les choses autrement. La façon de mesurer vos progrès dans le *cours* n'est pas de savoir si vous avez encore des attaques d'ego.

Ce serait plutôt, sur une période de temps, avec quelle rapidité vous vous souvenez de ne plus avoir à justifier ces attaques. Chaque fois que nous nous identifions avec l'ego, nous avons peur, nous haïssons les autres, nous sommes dans le jugement, etc., parce que l'ego ne change jamais, mais c'est le laps de temps que nous passons avec l'ego qui change.

En second lieu, le procédé du *cours* n'a pas comme but de vous forcer à choisir entre pardonner et refouler vos sentiments. Il vous aide plutôt à comprendre *pourquoi* vous attaquez et d'où proviennent ces sentiments. Ainsi, dès le début du livre d'exercices nous avons appris : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.* » (**Leçon 5**). La pratique des enseignements implique de regarder carrément nos pensées et nos sentiments, de reconnaître leur source dans la décision de rejeter l'amour et d'en projeter la responsabilité, puis de demander de l'aide pour modifier cette décision si nous sommes prêts.

Refouler nos sentiments et prétendre que nous pardonnons n'est donc pas utile. Nos colères, haines, jalousies, peurs, anxiétés et tout autre sentiment que nous ressentons constitue notre curriculum. Ce sont justement ces sentiments qui nous indiquent quel enseignant nous avons choisi et c'est habituellement le seul moyen pour savoir quelle décision nous avons prise dans notre esprit. Par conséquent, il est essentiel d'être en contact avec tout ce dont nous faisons l'expérience. Sinon, en tant qu'enseignant, Jésus n'aurait rien pour travailler. Il ne juge jamais lorsque nous avons des crises d'ego. Il demande simplement que nous apprenions à reconnaître la dynamique de l'ego derrière ces crises, afin de pouvoir nous aider à en faire la correction.

Quand votre ego n'est pas dans le décor, vous pouvez avoir une relation particulière avec votre partenaire sans monter sans cesse dans vos défenses. Tous les deux vous pouvez expérimenter de partager le même esprit erroné, le même esprit juste, et la même possibilité de choisir. Dans cet état-là, la colère ne serait pas possible, car vous verriez clairement l'origine de la souffrance de l'autre, comment guérir cette souffrance, et vous sauriez qu'elle reflète la vôtre. C'est cet état d'esprit que Jésus nous aide à atteindre. Ce n'est pas de refouler nos sentiments, mais d'atteindre un état sans ego, un état dans lequel ces sentiments destructeurs n'ont pas de terrain propice pour se développer. Nous serions alors en mesure de partager la perception de l'Esprit Saint qui voit en tout soit un appel à l'amour, soit une expression de l'amour. (**T.12.I**)

Enfin, la colère n'est pas un péché, et Jésus ne nous dit jamais de ne pas nous mettre en colère. Il nous enseigne à ne pas justifier notre colère, c'est une distinction très importante.

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

Question 380