

## La colère est une défense contre la vérité

### Question :

J'étudie et pratique *Un Cours en Miracles* depuis environ 13 ans et j'ai connu des moments de paix. Dernièrement, j'ai constaté un dialogue se déroulant à l'intérieur de moi. Par exemple, je suis dans une situation où je me trouve tout à coup provoqué et, avant de réagir, je m'arrête de façon consciente et je commence un dialogue avec ce que dirait le *cours*, par exemple « *la colère n'est jamais justifiée sous aucune forme* » ou « *je dois avoir choisi à tort.* » Cela me donne une pause pour « penser » à ce qu'il me faut choisir. La colère peut rester là pendant un certain temps, je lui donne probablement beaucoup d'énergie, mais après un moment, elle s'éloigne et je retrouve davantage de paix. Ce dialogue constant est « dur » sur moi, même si j'ai eu quelques succès. Je ne sais simplement pas ce qui se passe.

### Réponse:

D'après ce que vous décrivez, vous semblez faire simplement ce qui vous est demandé dans le *cours*. Après tout, il s'agit d'un *cours* sur l'entraînement de l'esprit après, un *cours* pour inverser la pensée. Et il y aura par conséquent des changements dans votre façon de réagir à certaines situations. C'est positif. L'entraînement de l'esprit implique de reconnaître quel enseignant vous avez choisi de suivre et quelles réactions suivent directement ce choix. Être conscient d'un principe du *cours* ou d'une phrase ne signifie pas nécessairement que vous allez le choisir, mais le fait que vous vous demandiez ce que dirait le *cours* indique qu'à cet instant précis, vous n'êtes pas totalement identifié à votre ego. C'est un progrès, et si vous continuez à le faire plus souvent, cela deviendra de plus en plus naturel.

Il s'agit d'un processus graduel consistant à délaisser une façon de penser et de réagir, pour la remplacer par une autre. Cela peut perturber un peu votre équilibre pendant un certain temps, c'est pourquoi vous ne voulez jamais forcer quoi que ce soit. Soyez patient et plein de douceur à votre égard, vous rappelant à vous-même que vous êtes juste en train de défaire quelque chose qui ne s'est jamais passé en premier lieu. Vous êtes en train de remplacer votre *soi/esprit* erroné par votre *soi/esprit* juste, un *soi* qui est moins en colère, moins dans le jugement et moins arrogant, et plus compatissant, calme et humble.

Comme les leçons le disent à maintes reprises, il est de votre responsabilité de demander à Jésus ou à l'Esprit Saint de surveiller sans cesse avec vous votre esprit et d'observer (non de changer) vos pensées d'ego en action. « *Et ce que vous êtes vous parlera de Soi-même.* » (T.31.V.17 :9).

À mesure que vous avancez dans ce processus, vous pourrez ensuite prendre la prochaine étape, c'est-à-dire vous questionner sur *pourquoi* vous êtes en colère. Comme vous le savez sans doute, la colère est un moyen de défense. Nous devenons en colère à cause de ce que quelqu'un d'autre a fait, et cela sert à garder notre attention ailleurs que sur nous-mêmes. Notre véritable problème est la culpabilité et la haine de soi découlant des auto-accusations d'avoir détruit l'Amour afin d'établir notre propre existence dans notre monde en dehors du Ciel. Pour éviter d'y faire face, nous projetons la culpabilité et la haine de soi sur les autres, nous sentant parfaitement justifiés dans notre colère. « *Apprenez ceci, et apprenez-le bien* » nous dit Jésus « *car c'est ici que le retard du bonheur est réduit d'un laps de temps dont vous ne pouvez pas rendre compte. Vous ne haïssez jamais votre frère pour ses péchés, mais seulement pour les vôtres. Quelque forme que ses péchés paraissent prendre, elle ne fait qu'obscurcir le fait que vous croyez qu'ils sont les siens, et qu'ils méritent donc une « juste » attaque.* » (T.31.III.1 : 4,5,6).

Ainsi, jusqu'à ce que vous commenciez à demander de l'aide pour vous occuper de la véritable *cause*, le pattern aller-retour de votre colère ne changera pas. Lorsque la culpabilité dans votre esprit s'en ira, il ne restera que la paix, et rien de ce que quiconque dira ou fera n'aura d'incidence sur cette paix.

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

Question 431