

Il est facile de nier ou refouler nos émotions

Question :

Un Cours en Miracles enseigne de se moquer de l'ego, qu'il n'a jamais été et ne sera jamais réel. Mais moi, je trouve qu'il me faut vraiment travailler fort sur mes « émotions négatives » si je veux m'en débarrasser. Travailler fort veut dire : pleurer, écrire, les énoncer à une autre personne, m'enrager contre elles, ou les exprimer sous une forme ou sous une autre. Dans le cas contraire, je pense qu'il devient très facile de nier ou de refouler, de les garder en soi, de faire comme si rien n'était, puis de continuer à agir autour de nous avec plein de ressentiment. C'est seulement après avoir fait tout ça que je peux regarder ma projection, pardonner à l'autre, puis demander de l'aide pour me pardonner moi-même. Est-ce que j'ai rendu l'erreur réelle ? Pourquoi Jésus ne dit-il rien sur ce processus ?

Réponse :

Tout d'abord et surtout, vous pouvez « rire de l'ego » seulement lorsque vous l'expérimentez comme étant irréel. Si vous essayez de vous débarrasser de quelque chose, c'est que vous le percevez comme réel, et le *cours* ne demande jamais de nous débarrasser de ce que nous croyons réel. Ce serait un sacrifice, et Jésus nous rappelle souvent qu'il n'y a pas d'amour dans le sacrifice. La seule façon que vos sentiments ou vos émotions peuvent se transformer est de les mettre en contact avec leur *cause*, puis décider ensuite si vous souhaitez continuer à les retenir et les défendre. Vous ne pouvez tout simplement pas *vouloir* être dans l'amour au lieu de dans la haine, par exemple, ou *vouloir* ne pas avoir de besoins corporels. L'approche du *cours* se fait tout en douceur, ce qui signifie qu'il est plus utile de vous pardonner vos écarts et votre résistance, que de vous forcer à renoncer à ce dans quoi vous êtes encore lourdement investi. C'est pourquoi beaucoup des enseignements de Jésus sont reliés au *but*. Il est quasiment impossible pour nous de laisser aller notre identité au corps et à l'ensemble de ses besoins et impulsions. Nous ne pouvons tout simplement pas le faire parce que ce sont des défenses pour nous protéger contre une terreur écrasante qui sévit dans notre esprit.

Mais ce qui est tout à fait dans notre gamme de possibilité est d'apprendre à faire la différence entre le *but* de l'ego pour le monde et le corps et le *but* de Jésus, puis d'en choisir un. Ce serait plus en accord avec le message global du *cours* qui dit que ce n'est pas le monde ou le corps qui est le problème, mais que c'est le choix fait dans notre esprit qui est le problème. Plutôt que de vous forcer à vous débarrasser d'émotions qui ne sont pas le problème, vous pouvez essayer de déplacer votre attention de *l'objectif* pour lequel vous utilisez votre corps, qui est de renforcer les différences et la séparation, pour *l'objectif* de vous aider à apprendre que vos intérêts sont identiques à ceux de chacun.

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

Question 436