

La colère et la culpabilité, est-ce la même chose?

Question :

Un Cours en Miracles déclare que la colère n'est rien de plus qu'une tentative de faire en sorte que quelqu'un d'autre se sente coupable. Est-ce que le contraire serait vrai ? Est-ce qu'un sentiment de culpabilité n'est rien d'autre qu'une tentative pour que quelqu'un d'autre se sente en colère ? Donc la culpabilité et la colère seraient en fait une seule et même chose ?

Réponse :

C'est une jolie logique. Dans certains cas, me sentir coupable peut en effet avoir comme intention de faire monter la colère chez un autre. Voir la culpabilité chez un autre peut me rappeler ma propre culpabilité, une reconnaissance troublante. Et la seule solution basée sur l'ego pour m'occuper de ma propre culpabilité est de la projeter sous forme de colère, une forme commune que prend la projection.

À d'autres moments cependant, se sentir coupable et l'exprimer par la colère peut aussi être une forme de manipulation pour qu'un autre *cesse* d'être en colère. Voyez par exemple comment certains criminels admettent leur culpabilité et expriment des remords, ce qui leur vaut souvent de recevoir des peines moins sévères. Si vous admettez votre culpabilité et si nous sommes différents, comme l'ego insiste à nous le faire croire, alors moi je suis sûrement innocent. Voici ce que nous sommes tous empressés de prouver aux dépens de quelqu'un d'autre, lorsque nous jouons le jeu de la culpabilité/projection de l'ego.

Mais en fin de compte, oui, la culpabilité et la colère sont une seule et même chose dans la mesure où elles expriment le même contenu sous-jacent, c'est-à-dire qu'elles sont simplement deux expressions différentes de la croyance sous-jacente en la séparation/péché. La culpabilité est l'expérience du péché, et la colère est la projection de cette culpabilité, dans une tentative d'éviter de prendre la responsabilité pour le péché et pour le voir dans l'autre. « *La colère ne fait que hurler : la culpabilité est réelle !* » (M.18 :3.1) Et parce que ce sont deux manifestations de la même pensée illusoire, elles peuvent être toutes les deux facilement projetées. Il suffit de reconnaître que nous en faisons l'expérience par notre propre choix et pour aucune raison extérieure. La colère se dissipe quand je reconnais qu'elle n'est rien de plus qu'une défense contre ma culpabilité, qu'un rappel de cette culpabilité.

Et ma culpabilité disparaît à son tour, lorsqu'elle est regardée avec l'amour de Jésus à mes côtés, elle se dissipe comme un petit nuage de brouillard dans le soleil du matin.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 445