

## Comment regarder et résoudre le problème de la jalousie

### Question :

Comment puis-je me libérer de la jalousie ? Pendant des années, j'ai nié cette émotion et récemment, j'ai réalisé que je n'irai pas très loin avec *Un Cours en Miracles* si cette question-là n'est pas abordée. J'ai essayé de demander pardon à Dieu, mais quand je demande pardon, c'est mon ego qui parle et non le soi, quel qu'il puisse être. Mon esprit d'ego me donne un faux sentiment de sécurité en disant que je n'ai pas à faire quoi que ce soit au sujet de la jalousie. Pouvez-vous m'aider à solutionner ce problème avec le *cours* svp ?

### Réponse :

La jalousie est traitée de la même façon que toutes les autres émotions de l'ego. La première étape, que vous prenez en ce moment même, est de reconnaître que l'émotion est là. La deuxième étape est de reconnaître que la jalousie n'est pas le vrai problème. Comme Jésus nous dit dès le début du livre d'exercices : « *Je ne suis jamais contrarié pour la raison à laquelle je pense.* » (**Leçon PI.5**) Et il ajoute : « *Cette idée... peut être utilisée par toute personne, pour toute situation ou événement dont tu penses qu'il te cause de la douleur. Applique-la concrètement à quoi que ce soit que tu crois être la cause de ta contrariété, en décrivant le sentiment dans les termes, quels qu'ils soient, qui te semblent exacts. La contrariété peut sembler être la peur, l'inquiétude, la dépression, l'anxiété, la colère, la haine, la **jalousie** ou quantité de formes qui seront toutes perçues comme différentes. Ce n'est pas vrai. Toutefois, jusqu'à ce que tu apprennes que la forme n'a pas d'importance, chaque forme devient un sujet convenable pour les exercices de la journée. Appliquer la même idée à chacune d'elles séparément est la première étape pour reconnaître à la fin qu'elles sont toutes les mêmes.* » (**Leçon PI.5.1 bold ajouté**)

Mais alors, pourquoi être si contrariés, sinon parce que nous pensons que le problème est lié à cela ? Inconsciemment, nous croyons que nous avons attaqué l'amour en nous séparant de lui. Cette attaque a eu lieu parce que nous croyions jalousement que Dieu avait ce qui nous manquait et qu'Il le gardait pour Lui. La culpabilité liée à l'attaque est tellement insupportable que nous avons dû faire un monde pour la cacher loin de nous-mêmes. La complexité du monde, tous les problèmes et les émotions suscités, devient notre grand préoccupation, nous assurant de ne jamais revenir à au simple problème de la croyance que nous sommes séparés. Bien que vous ne mentionniez pas quelles formes spécifiques prend votre jalousie, elle est toujours l'expression de la pensée que quelqu'un d'autre possède ce que nous voulons, ou bien qu'il désire nous le prendre.

Peu importe comment la jalousie s'exprime concrètement, c'est toujours la pensée de séparation sous une forme déguisée, et la responsabilité pour les effets de cette pensée sera projetée à l'extérieur de nous. On commence par reconnaître nos sentiments de jalousie et ce qu'ils représentent pour nous, de quelle façon ils perpétuent le sentiment de privation et de manque dans notre esprit, et son coût douloureux. Et bien sûr, la jalousie sert le but de l'ego de voir la responsabilité de notre manque en dehors de nous, en quelqu'un d'autre que nous voyons comme ayant le pouvoir de prendre et de garder ce qui devrait légitimement nous appartenir. Ainsi, le problème de la jalousie est abordé en reprenant la responsabilité de nos sentiments de peur et de manque dans notre propre esprit, là où se trouve également la réponse. Alors seulement, pouvons-nous reconnaître que l'amour que nous avons si jalousement cherché à conquérir et à garder était en nous depuis le début, sans aucun besoin de le poursuivre ou de le défendre.

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

Question 464