

## Les petites irritations sont-elles des appels à l'amour ?

### Question :

Récemment, lors d'une chicane avec ma femme, je me suis tourné vers le *cours* pour recevoir de l'aide. J'ai lu le passage au sujet de voir seulement une expression d'amour ou un appel à l'amour. Un peu plus tard, j'ai pu me réconcilier avec elle de manière affectueuse. Personnellement, je ne considère pas ces petites colères et ces irritations assez « importantes » pour les qualifier d'appels à l'amour. Il me semble qu'il vaut mieux ne pas les prendre au sérieux, même si j'ai du mal à accepter que je ne réussis pas aussi bien ma pratique du *cours* en ce cas, que lorsque j'applique les principes lors de chicanes. Vaut-il mieux hausser les épaules devant ces sauts d'humeur, ou dois-je réellement les voir comme des appels à l'amour ?

### Réponse :

En fait, le *cours* dit que *tout ce qui se passe* est expression d'amour ou appel à l'amour (T.14. X.7). Par conséquent, lorsqu'une personne fait un esclandre de tout genre, grand ou petit, c'est toujours un appel à l'amour, et le *cours* nous demande d'y répondre avec amour. Si nous répondons avec autre chose que l'amour, notre réponse vient de l'ego, et nous sommes dans la même situation insane que l'autre, donc en train nous aussi de faire un appel à l'amour. Il est très important, dans la pratique du *cours*, de scruter avec soin ce que nous ressentons, et d'être vigilants à *tout feeling* sous-jacent, ou aux réactions dans nos expériences et dans nos relations. Même quand nous semblons minimiser les choses, ou anticiper un éclat, il y a sans doute du désagrément, de l'irritation ou du jugement en cours. Comme l'affirme clairement le *cours* : « *Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d'importance. Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d'irritation n'est rien d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur.* » (Leçon 21.2 :4,5). Cela met toutes nos interactions dans la même catégorie : il n'y a pas de distinction entre « grandes » ou « petites », ni dans nos appels à l'aide, ni dans nos réactions face aux appels à l'aide. Le *cours* nous dit qu'un choix pour se détourner de la lumière du Saint-Esprit dans notre esprit, de rejeter la paix en niant notre unité avec Dieu, a précédé la situation ou l'interaction qui semble causer notre réaction. La culpabilité et la douleur pour avoir fait ce choix est la source de ce qui apparaît comme de la colère, de l'irritation, ou de l'agacement.

C'est alors que survient une situation ou une interaction avec quelqu'un et cette situation sera utilisée pour projeter notre culpabilité, sous forme de réaction, ou ce que le *cours* nous dit être « une interprétation » : « *Cela aidera peut-être de rappeler que nul ne peut ne peut être en colère contre un fait. C'est toujours une interprétation qui suscite des émotions négatives, indépendamment de leur justification apparente par ce qui paraît être des faits. Indépendamment aussi de l'intensité de la colère soulevée. Elle ne sera peut-être qu'une légère irritation, peut-être même trop faible pour être clairement reconnue. Or elle peut aussi prendre la forme d'une rage intense, accompagnée de pensées de violence, fantasmées ou apparemment réalisées. Peu importe. Toutes ces réactions sont les mêmes. Elles obscurcissent la vérité, et cela ne peut jamais être une question de degré. Ou la vérité est apparente, ou elle ne l'est pas. La vérité ne peut pas être partiellement reconnue. Qui n'est pas conscient de la vérité ne fait que voir des illusions.* » (M.17.4).

La vérité qui est obscurcie peut être comprise sur deux niveaux : 1) nous avons fait un choix qui nous cause douleur, colère ou irritation, et nous blâmons à présent une personne ou une situation, 2) ni ce choix ni la culpabilité relative à ce choix ne peut avoir d'effet sur l'amour du Père pour nous, ni sur notre amour pour le Père. Autrement dit, rien n'est arrivé, et il est clair qu'il n'y a ni degré ni distinction dans tout cela. Nous exprimons l'amour ou nous faisons un appel à l'amour. Nous sommes en paix ou nous ne le sommes pas, nous sommes dans la vérité ou dans l'illusion, regardant avec l'ego ou avec le Saint-Esprit.

Par conséquent, notre pratique est toujours optimum, que nous appliquions ses enseignements à quelque chose d'apparemment insignifiant ou à quelque chose que nous jugeons menaçant dans notre vie ; rien n'est trop petit ou trop gros. Cela signifie aussi que chaque situation devient très importante pour notre apprentissage, rien ne devrait être négligé ou laissé en suspens et finir par exploser. La décision de regarder les choses autrement et d'écouter l'interprétation du Saint-Esprit, nous apportera la même paix, peu importe la situation difficile dans laquelle nous pensons être. Il peut également être utile de se souvenir que : « *...La vision du Saint-Esprit est miséricordieuse et Son remède est rapide. Ne cache pas tes souffrances à Sa vue, mais apporte-Lui avec joie. Dépose toute la douleur devant Son éternelle santé d'esprit et laisse-Le te guérir. Ne laisse aucune trace de douleur cachée à Sa lumière, et cherche avec soin dans ton esprit toutes les pensées que tu pourrais craindre de découvrir.*

*Car Il guérira chaque petite pensée que tu as gardée pour te blesser, la lavera de sa petitesse, et la rendra à l'immensité de Dieu. » (T.13.III.7 :2,3,4,5,6)*

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

Question 58