

## Exprimer sa colère ou *s'élever au-dessus du champ de bataille* ?

### Question :

Nous discutons de la colère dans notre groupe d'étude, et il fut suggéré que, si nous voulions exprimer la colère, nous n'avions pas à l'extérioriser et à la ventiler, mais plutôt, comme le *cours* nous encourage à le faire, simplement à nous élever « *au-dessus du champ de bataille* » : « *Sois soulevé, et regarde-le [le meurtre] d'un lieu plus élevé.* » (T.23. IV.5 : 1) Cela me semble certainement mieux que d'agresser ouvertement quelqu'un en lui exprimant brutalement notre colère. Mais qu'en est-il de l'idée de crier sa rage dans un oreiller ou de frapper dans un sac de boxeur ? Est-ce que c'est toujours considéré comme une attaque ? Que se passe-t-il si ma colère est tellement intense que je n'y arrive pas, ou ne désire pas me laisser « *soulever et regarder d'un lieu plus élevé* » ?

### Réponse :

Votre question suggère une confusion que font souvent les étudiants dans leur apprentissage. Le *cours*, comme le Saint-Esprit d'ailleurs, se préoccupe seulement du contenu (la pensée) et non pas de la forme (le comportement). Par exemple, si j'entre dans un conflit et que je ressens de la colère, c'est que je ne suis plus en paix, que cette colère soit exprimée ou non. La colère et l'attaque sont dans l'esprit et c'est là où la correction devient nécessaire. Être assez discipliné pour ne pas crier sa rage, ou la diriger contre un objet inanimé (comme un oreiller ou un sac de boxeur) plutôt que contre quelqu'un comporte certainement des avantages, dans la mesure où cela ne mettra pas en branle une séquence possible d'attaques ouvertes, et des représailles au niveau du comportement qui ne serviraient qu'à renforcer la culpabilité dans votre propre esprit, ainsi que dans l'esprit de la personne qui vous attaque en retour. L'attaque est pourtant toujours là, bien vivante, et toujours dans votre esprit. Par conséquent, le problème de la colère ne sera pas résolu tant que vous ne l'aborderez pas directement à sa source, dans l'esprit. Ce processus inclut de reconnaître que votre colère et vos pensées d'attaque n'ont rien à voir avec l'autre, vers qui ces sentiments sont dirigés, et par qui ils *semblent* vous être parvenus. *Vous élever pour regarder en bas* la colère qui bouillonne, cela revient à dire de vous souvenir que vous êtes un esprit ayant le pouvoir de faire un choix. Ensuite, il s'agit de voir si vous souhaitez regarder le conflit avec votre ego ou avec le Saint-Esprit comme enseignant.

Lorsque vous « regardez » avec l'ego, vous pensez toujours que vos sentiments de colère sont justifiés d'une certaine manière, que quelque part vous avez été traité injustement, et que votre réaction est raisonnable, même si vous choisissez de ne pas réagir. Si cela continue à dominer votre perception, Cela indique qu'aucune guérison ne s'est produite. Mais lorsque vous regardez avec le Saint Esprit, vous arrivez à la compréhension que le problème n'est pas l'autre personne, mais plutôt un choix pris dans votre propre esprit de vous voir vous-même comme séparé de l'amour. Ce choix, comme toujours, produit la culpabilité que vous trouvez tout à fait insupportable. La culpabilité doit donc être projetée sur quelqu'un que vous souhaitez voir comme étant la personne qui vous traite injustement, et sur qui la culpabilité doit reposer. Ainsi les sentiments de conflit résultant de votre propre décision de séparer votre esprit de l'amour semblent être provoqués par ce que cette autre personne vous a « fait. »

Pourtant, si vous n'aviez pas choisi la culpabilité pour commencer, les mots ou les actions n'auraient eu absolument aucun impact sur vous et cela semble dire que c'est le résultat de votre décision préalable d'activer votre ego et de vous éloigner de l'amour. Une fois que vous avez accepté de le réaliser, la correction proposée par le Saint-Esprit (que vous n'êtes pas séparé de l'amour et que vous ne l'avez jamais été) prend place et la culpabilité disparaît, ainsi que la colère et le conflit qui en sont les effets. Vous n'avez plus besoin de voir quelqu'un d'autre comme votre adversaire qui mérite d'être attaqué par vous (pour vous défendre, bien entendu !) Par ailleurs, même si le *cours* déclare que « *la colère n'est jamais justifiée* » (T.30.VI.1 :1), et qu'il explique pourquoi c'est vrai (et ce devrait être évident par ce qu'on vient de dire), le *cours* ne dit jamais que nous ne devrions pas nous mettre en colère. En fait, une grande partie du *cours* aborde la question en nous informant de ce qui se passe lorsque nous sommes en colère, comment le corriger, et il en est ainsi parce que Jésus comprend que nous continuerons à ressentir de la colère et que nous aurons besoin de la correction qu'il nous offre. Parfois nous sommes capables de refreiner nos réactions de colère et parfois nous sommes poussés à réagir. Or le problème, (la culpabilité dans notre esprit) et la solution (reconnaitre quel but nous poursuivons) reste toujours le même. Plutôt que de nier notre colère, Jésus veut que nous la regardions avec lui afin de reconnaître quelle en est la véritable source, au lieu de tenter de la justifier en s'appuyant sur notre fausse perception que nous sommes une victime.

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

Question 63