

## Comment gérer ma colère face à mes relations passées

### Question :

Une des manières les plus éminentes pour mon ego de se défendre contre l'amour de Dieu passe par le souvenir de mes relations passées. Puisque je poursuis l'étude d'*Un Cours en miracles*, je considère cette situation comme ma classe de pardon spécifique et ce faisant, la lumière vient éclairer de plus en plus l'acharnement du système de pensée de l'ego. Tout en joggant hier, j'avais une image viscérale d'attaquer et même de tuer mon ex petite amie, ressentant qu'« elle m'avait trahi » en partant s'établir avec un autre, et donc qu'elle ne me donnera jamais ce que je veux, l'innocence que, selon moi, elle m'a volée. Je reconnais que les pensées au sujet de cette relation sont le reflet de l'instant ontologique dans lequel j'ai pensé avoir tué Dieu pour ce qu'il ne voulait pas me donner. Ceci dit, l'intensité de ce système de pensée me terrifie encore.

J'ai lu votre réponse à la question 377 qui me donne un aperçu de la manière dont je devrais pratiquer le pardon dans ma relation. Est-ce que vous pourriez commenter la dynamique de cette relation particulière et ma crainte de la regarder selon la métaphysique du *cours*, afin de voir comment cela est relié à ma relation avec Dieu ? Avez-vous des lectures utiles à me suggérer, décrivant spécifiquement la dynamique des relations particulières ?

### Réponse :

Aucun doute, il peut être troublant quoique très utile d'entrer en contact avec la pensée de meurtre à la base de chaque relation particulière (**T.23.IV.1 : 10,11**) Cette pensée n'apparaît pas aux tout premiers stades de la relation particulière lorsque nous pensons être en train d'obtenir de l'autre ce que nous voulons. Mais lorsque nos besoins changent, ou quand nos partenaires ne semblent plus intéressés à répondre à nos besoins afin qu'on réponde aux leurs en retour, nos « vrais » feelings peuvent ressurgir des sombres recoins de notre esprit. Ils ont toujours été là pourtant, se cachant derrière une façade « d'amour » particulier, de petites « attentions », de « tendres soins aimants » envers l'autre, tant que cela nous sert de rester dans la relation, utilisant la particularité pour garder sous le couvert nos propres sentiments de non-valeur et de culpabilité. (**T.16.IV.3,4**)

Quel fardeau de responsabilité nous plaçons sur nos partenaires d'amour particulier afin de tenir loin les meutes vicieuses de la culpabilité !

Éventuellement, ces gens vont échouer en quelque sorte, puis nous obtiendrons ce que veut vraiment notre ego : que notre partenaire devienne un agresseur. Nous pouvons désormais le tenir responsable de notre souffrance et de notre peur (**T.16.V.1**) et il semble que vous ayez commodément assigné ce rôle à votre ex petite amie. Tant que nous continuons à nous laisser guider par l'ego, il y aura toujours quelqu'un d'autre à qui donner le rôle du traître cruel, méritant la mort ! L'espoir existe toutefois, une fois que nous avons commencé à reconnaître le pattern du renforcement de l'ego dans nos relations et ses conséquences douloureuses pour nous. Nous serons ouverts à accepter un Guide différent dans nos relations : Celui capable de nous attribuer un rôle différent pour nous et nos partenaires, des rôles autres que ceux de victime/agresseur (**T.27.I**).

Il n'est pas nécessaire d'entrer spécifiquement en contact avec cette pensée d'attaque meurtrière contre Dieu. Dieu ne nous a pas donné ce que nous voulions, nous avons donc choisi de le subtiliser et de détruire Dieu dans le processus, ce qui constitue le fondement même du système de pensée de l'ego. Nos frères et soeurs sont des remplaçants plus que satisfaisants pour nous faire ressentir le même contenu sous-jacent, et c'est tout ce qui importe en fin de compte, le reste, ce sont les différences dans les symboles, mais notre souci est toujours la source sous-jacente de ces symboles : la croyance au péché et à la culpabilité. Nos relations particulières les uns avec les autres ont été faites pour tenir compte de la même dynamique que cette relation particulière d'origine, mais sous une forme apparemment plus facile à gérer. Le résultat de notre attaque apparente sur Dieu n'est pas Sa disparition finale, mais Son retour d'entre les morts, sans vengeance de mort éternelle infernale pour avoir choisi de pécher contre Lui. La terreur associée à cela est écrasante, et c'est ainsi que le monde, et toutes nos relations dans ce monde, sont une défense contre cette terreur. La défense inclut de tenir les autres responsables de notre souffrance, de notre vide, de nos manques, de nos pertes et de nos peurs, plutôt que de rechercher dans notre propre esprit à lever le voile sur notre supposé choix fait contre Dieu/Amour.

Lorsque nous comprenons le contenu sous-jacent, contre lequel la relation particulière a été mise en place pour nous défendre, il n'est pas surprenant que la résistance à la recherche honnête soit énorme. Et c'est pourquoi nous ne voulons pas faire seuls cette recherche en nous-mêmes, mais nous rappeler d'inviter Jésus pour faire partie de notre processus de regarder au-dedans. En fait, nous voulons vraiment pouvoir regarder *à travers* ses yeux, sinon nous allons nous effrayer inutilement.

Si nous essayons de défaire ces choses par nous-mêmes, nous allons croire qu'il y a quelque chose de terrifiant à défaire : l'ego et ses pensées d'attaques et de meurtre. Jésus connaît ça bien mieux que nous, il ne confond pas les illusions avec la vérité, et c'est pourquoi regarder ce processus avec lui est si doux. Nous allons d'abord regarder ce que nous croyons à notre sujet afin de pouvoir, avec Jésus, faire un choix différent sur qui nous sommes vraiment. **(T.11.V.1,2,3,4)** Certaines sections du texte portent justement sur les relations particulières, des passages pertinents aux questions que vous soulevez, notamment : « *L'illusion et la réalité de l'amour* » **(T.16.IV)**, « *Le choix de la complétude* » **(T.16.V)**, « *Les ombres du passé* » **(T.17.III)**, « *Le Christ en toi* » **(T.24.V)**, et « *L'image de la crucifixion* » **(T.27.I)**. Ce ne sont pas les sections les plus faciles à lire et sur lesquelles réfléchir de façon personnelle. Donc, encore une fois, n'oubliez pas d'inviter Jésus à faire partie de votre processus de révision.

Voir aussi les questions 71,108, 213 et 471 qui traitent de ce sujet.

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

Question 651