

J'adorais ma sœur, maintenant je la déteste et je lui en veux

Question :

J'ai une sœur que j'ai aimée tendrement durant de nombreuses années et que je considérais comme la quintessence de la vérité et de l'honnêteté. Mais depuis que nous vivons plus près les uns des autres et que je la vois plus souvent, le piédestal sur lequel je l'avais maintenue pendant si longtemps a commencé régulièrement à s'éroder. C'est surtout son attitude indigne envers notre père âgé qui, souvent, me fait réagir et suscite chez moi une rage aveugle. Sachant ce que je sais maintenant sur la projection, la perception, le pardon et ainsi de suite, j'ai essayé de voir cela différemment. À ma grande surprise et déception, les sentiments négatifs sont encore pire qu'avant. Pouvez-vous me dire pourquoi ?

Réponse :

Si vous essayez de « voir différemment » lorsque vous êtes enragé, vous luttez contre vous-même, ce qui n'est jamais utile. Il est beaucoup plus utile de simplement vous regarder dans votre colère, incapable de laisser aller vos sentiments négatifs, puis de ne pas vous juger pour cela. Cela fait partie du processus de guérison de prendre conscience de la partie de vous qui ne veut pas voir de façon différente. Voici une définition de l'esprit juste : chercher l'erreur dans l'esprit *sans juger*. En fait, c'est le premier pas pour apprendre à voir différemment, celui que de nombreux étudiants ont tendance à sauter parce qu'ils pensent que la haine est un péché et ils veulent s'en débarrasser immédiatement. Regarder la haine sans juger, puis vous rendre compte que vous ne pouvez pas à la fois haïr et être en paix, c'est ce qui suscitera finalement le changement. Lorsque vous demandez de l'aide pour voir la situation différemment, tout cela entre en jeu. La patience et la douceur envers vous-même sont extrêmement importantes. La particularité a des racines profondes, et il faut du temps pour passer à travers toutes les couches pour rejoindre l'amour sous-jacent.

L'amour particulier (le piédestal) est trompeur, nous enseigne *Un Cours en Miracles*, parce qu'il recèle toujours de la haine. C'est pourquoi il est plus difficile de travailler avec lui qu'avec la relation de haine particulière qui plus découverte, plus flagrante. Si vous avez mis votre sœur sur un piédestal, vous avez dû vous sentir séparé d'elle pendant des années. Et compte tenu de la dynamique de l'ego impliquée dans les comparaisons, vous devez également l'avoir secrètement accusée de *vous* avoir volé ce qui la rendait si sainte !

Bien entendu ces dynamiques ne sont pas conscientes, mais elles aident à expliquer l'aggravation de vos sentiments négatifs, parce que la haine qui était cachée à l'intérieur du piédestal de l'amour particulier a été exposée, maintenant que le socle est brisé : « *Lorsqu'on regarde la relation particulière, il est d'abord nécessaire de se rendre compte qu'elle comporte énormément de douleur. L'anxiété, le désespoir, la culpabilité et l'attaque y entrent tous, entrecoupés de périodes où ils semblent avoir disparu.* » (T.16. V.1 :1,2)

Il n'est pas rare que les choses empirent avant de s'améliorer lorsque la particularité est impliquée, parce que l'amour particulier est une défense, et une défense n'est nécessaire que s'il y a de la peur, une intense peur ! Lorsque la défense de l'amour particulier se trouve menacée, vous pourriez vous sentir extrêmement menacé parce qu'une couche cruciale de l'autoprotection a été affaiblie, sinon détruite. Jusqu'à ce que vous réalisiez que vous n'avez nul besoin de défenses, vous êtes susceptible de réagir à la menace, qui se traduit par une augmentation de l'agitation, le cycle attaque-défense-attaque. Peut-être aussi que si vous vous rendiez compte que la soi-disant sainteté de votre soeur n'est pas la vérité à son sujet (dans l'esprit), cela vous rappellerait la même chose sur vous-même, et cela pourrait intensifier votre colère contre elle. La première moitié de l'article « *Les deux tableaux* » dans le texte (T.17.IV) décrit le but des relations particulières quant à notre détermination de nous tenir séparés de Dieu, et c'est particulièrement clair dans notre besoin de relations particulières comme un moyen d'instinct de conservation.

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

Question 658