

## L'estime de soi a-t-il quelque chose à voir avec l'éveil spirituel ?

### Question :

L'estime de soi a-t-il quelque chose à voir avec l'éveil spirituel ? En d'autres termes, est-ce qu'une haute estime de soi reflète plus d'avancement spirituel qu'une faible estime de soi ? Et est-il préférable que l'ego soi sain si on désire progresser sur le plan spirituel ?

### Réponse :

Peu importe sur quel angle on le regarde, l'ego est toujours en santé selon ses propres termes. Il utilise la haute et la basse estime de soi dans le but de rendre le corps et le monde réels, donc pour nous garder enracinés dans le rêve de la séparation. La voie du pardon qu'enseigne *Un Cours en Miracles* n'exige pas que notre estime de soi soit haute ou basse. Quand le *cours* nous dit que nous ne sommes pas des corps (**Leçon P1.91.5**), il se réfère aussi bien aux corps psychologiques et émotionnels qu'au corps physique. Comme il est dit dès le début dans le texte : « *L'« estime de soi » comme l'ego l'entend signifie simplement que l'ego s'est illusionné au point d'accepter sa réalité, ce qui le rend temporairement moins vorace.* » (**T.4. II.6 :8**)

On nous demande de voir les perceptions gonflées ou dégonflées que nous avons de nous-mêmes comme un reflet de notre choix de nous identifier au corps et le rendre réel. En ce sens, la haute et la basse estime sont une seule et même chose : « *il n'y a pas de hiérarchie d'illusions.* » (**T.20.VIII.8**) Il ya là des possibilités de nous pardonner ce que nous *pensons* être lorsque nous nions ce que nous sommes *vraiment*. Jésus nous dit que, dans notre identité choisie de corps, nous avons décidé de nous estimer sous la forme la plus basse possible : « *Tu penses que tu es la maison du mal, des ténèbres et du péché. Tu penses que si quelqu'un pouvait voir la vérité à ton sujet, il éprouverait de la répulsion et reculerait devant toi comme devant un serpent venimeux. Tu penses que si ce qui est vrai à ton sujet t'était révélé, tu serais frappé d'une horreur si intense que tu te précipiterais pour te donner la mort, continuant de vivre après avoir vu que cela est impossible.* » (**Leçon 93.1 :1,2,3**) Le but du *cours* est de nous enseigner que nous nous sommes trompés et que nous ne sommes pas les créatures méprisables que nous pensons être. Le fait que Jésus nous fasse répéter « *Je suis tel que Dieu m'a créé* » plus souvent que toutes les autres expressions dans le *cours*, indique notre grand besoin de l'entendre. Il sait que nous n'y croyons pas. Nous portons beaucoup plus de dévotion à notre identité de créatures de l'ego.

Et c'est pourquoi nous avons besoin d'un enseignant qui nous amène à notre plus haute estime de soi en nous enseignant à échanger notre *soi* misérable contre notre véritable Identité. Cela ne veut pas dire que nous ne devrions pas « donner au diable son dû » et faire ce qu'il faut pour améliorer une faible estime de soi, mais il ne s'agit pas ici d'un *cours* sur le comportement. En fait, la confrontation avec le profond sentiment d'indignité et de non-valeur pourrait s'avérer le coup de départ pour chercher « une autre voie », comme le *cours* l'enseigne. Ainsi, la faible estime de soi peut ouvrir la porte à la guérison offerte par Jésus dans le *cours*, tandis que la haute estime de soi peut tromper quelqu'un en lui faisant croire que tout va bien, ou encore l'amener sans cesse à chercher toujours plus loin dans les choses d'ego si son accomplissement s'avère peu satisfaisant. Faible ou élevé, bien ou mal adapté, tout peut servir le but du Saint-Esprit : nous ne pouvons simplement pas juger en regardant la forme. Comme explique le manuel : « *Le curriculum est hautement individualisé et tous les aspects sont sous la direction et les soins particuliers du Saint-Esprit.* » (M.29.2 :6) En outre, la haute estime de soi peut n'être rien de plus que la grandiosité dont parle le texte : « *La grandiosité est toujours une couverture de désespoir... C'est une tentative pour contrebalancer ta petitesse, basée sur la conviction que la petitesse est réelle.* » (T.9.VIII.2 :1,3)

La chose importante à faire est d'apporter chacun des concepts de soi à la lumière du pardon. Chaque concept doit être questionné si on veut pouvoir apprendre finalement que nous ne savons pas qui nous sommes : « *...La raison de ce cours est que tu ne connais pas ce que tu es.* » (T.9.I.2 :5). Au fur et à mesure que nous examinons les idées de grandeur et les humbles idées que nous croyons sur nous-mêmes, il est utile de garder à l'esprit ces mots et demander au Saint-Esprit de remplacer notre faux concept de soi par la vérité qu'Il apporte : « *Je ne connais pas la chose que je suis, et je ne sais donc pas ce que je fais, où je suis, comment regarder le monde ni comment me regarder moi-même.* » (T.31.V.17 :7)

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

Question 751