

Comment se sortir d'énormes contraintes familiales ?

Question :

Je suis aux prises avec le concept d'*Un Cours en Miracles*, « *ne lutte pas contre toi-même.* » (T.30.I.1 :7) Il semble certain que l'ego ne veut pas renoncer facilement à ses croyances, et donc j'éprouve des difficultés à accepter que c'est là où j'en suis maintenant, et que quand je serai prêt, je serai davantage capable d'embrasser pleinement une vision plus sainte. Que fait le parent qui est aux prises avec un enfant difficile, un parent qui se sent accablé par ce qu'il perçoit comme un énorme fardeau ? Je me rends compte qu'à un stade avancé du développement, quelqu'un peut être en mesure de voir le miracle derrière tout cela, mais que se passe-t-il s'il a du mal à se rendre jusque là, et ne peut tout simplement pas y arriver ? Vous ne pouvez tout de même pas vous débarrasser d'un enfant.

Réponse :

Ce qui pourrait contribuer à alléger le sentiment d'avoir sur les épaules une écrasante responsabilité comme celle que vous décrivez, serait de voir la situation actuelle comme une salle de classe dans laquelle vous pouvez choisir avec quel enseignant vous désirez apprendre. Vous pouvez suivre l'ego comme enseignant, auquel cas vous seriez toujours tenté de vous voir, vous et votre enfant, dans une relation victime-agresseur, une relation teintée de conflits et de sacrifices. Avec Jésus comme enseignant toutefois, vous pouvez voir cela comme une occasion d'apprendre que la paix est au-dedans de vous, et que vous ne pouvez pas être affecté par cette relation, ni par toute autre situation extérieure. Ce serait l'idéal vers lequel vous tendez, tout en ne niant pas vos sentiments actuels à l'effet contraire.

Le processus consiste à porter vos perceptions, vos sentiments de frustration, d'impatience et de victimisation à son amour, là où vous saurez que vous êtes aimé et accepté comme vous êtes. Son amour ne vous juge pas puisque l'amour et la condamnation s'excluent mutuellement, ainsi vous apprendriez à ne pas vous juger ni à juger votre enfant. Ce n'est ni mal ni péché d'éprouver de tels sentiments, et cela ne veut pas dire que vous échouez le *cours*. Votre patience avec vous-même refléterait la douceur bienveillante de Jésus, qui sait qu'en fin de compte l'ego n'est rien, et par conséquent, que nous ne devrions pas être contrariés par les attaques de l'ego. Cette attitude de douceur pourrait vous porter à demander de l'aide pour prendre soin de votre enfant, de sorte que vous pourriez peut-être vous éloigner un peu de la contrainte stressante de la situation.

Il n'y a aucun avantage spirituel particulier à demeurer dans un état de stress lorsqu'il y a des possibilités de se détendre un peu. Il est tout à fait normal de chercher un soulagement émotionnel et physique dans des situations qui nous drainent, tout comme on tenterait de soulagement la douleur d'une entorse à la cheville ou d'un doigt brûlé. Jésus nous encourage, en fait, à utiliser une telle approche le long de la voie, quand on travaille à monter les échelons de notre échelle spirituelle. **(T.2.IV.4,5)** Suivre une approche avec bonté et douceur vous aiderait à éviter la tentation de « *lutter contre vous-même* ».

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

Question 806