

## Comment expliquer un feeling négatif envers un inconnu ?

### Question :

Comment *Un Cours en Miracles* expliquerait-il un feeling intuitif négatif (ressenti dans les tripes) lorsque je rencontre quelqu'un en particulier ? Un nouveau voisin a récemment emménagé et j'ai un mauvais feeling à son endroit, comme s'il pourrait être socialement déviant, ou comme si c'était quelqu'un dont je devrais m'inquiéter et me méfier. Il est clair qu'il y a une mauvaise perception de ma part puisque je ne vois pas cette personne comme un enfant parfait de Dieu et que je me vois moi-même comme étant vulnérable. Comment Jésus voudrait-il que j'affronte cette situation ? Qu'est-ce donc que ce feeling négatif ? Est-il juste une extension de mon ego ?

### Réponse :

Dans *Un Cours en Miracles*, Jésus enseigne que la pensée d'attaque est fondamentalement une décision de l'esprit qui proclame « Je suis un corps ». L'identité au le corps est ainsi créée et inmanquablement liée à la culpabilité pour le « péché » d'avoir pris la pensée de séparation au sérieux. Afin de préserver l'identité de ce corps et d'échapper à la responsabilité de l'attaque, l'esprit efface de la mémoire qu'il a fait ce choix. Il le fait en projetant la culpabilité à l'extérieur, et en voyant l'attaque hors de soi. C'est la véritable source de l'attaque de chacun de nous, et aussi de la peur d'une attaque dans le monde, incluant vos feelings intuitifs négatifs : « *Parce que tes pensées d'attaques sont projetées, tu craindras l'attaque. Et si tu crains l'attaque, tu dois croire que tu n'es pas invulnérable. Les pensées d'attaque te rendent donc vulnérable dans ton propre esprit, c'est-à-dire là où sont les pensées d'attaque .* » (**Leçon PI.26.2 :1,2,3**).

Le profond sentiment de vulnérabilité est le reflet de la culpabilité pour avoir choisi l'ego, et la peur devient donc la force à l'œuvre dans le monde. C'est pourquoi le monde est rempli d'attaques allant de l'attaque apparemment inoffensive jusqu'à la plus vicieuse et sournoise. C'est de la peur que vient le vaste arsenal des défenses de l'ego, qui est stimulé par le cri de guerre de culpabilité « tuer-ou-être tué » (**M.17.7 :11**). Par conséquent, comme le reste du règne animal, les humains sont entraînés à ressentir le danger (parfois avec des feelings aux tripes), à se défendre contre les menaces et à attaquer l'ennemi perçu. Le plus important à se rappeler, du point de vue de l'enseignement du *cours*, est que la source de toute peur et de tout sentiment de vulnérabilité est la culpabilité dans l'esprit pour avoir choisi de croire que la séparation est réelle.

La culpabilité est projetée sous différentes formes d'attaque, et le monde juge que certaines sont plus néfastes que d'autres. Toutefois, que ce soit la peur de l'agresseur ou la peur de la victime, la forme de peur provient de la même source dans l'esprit. Par conséquent, quant au contenu dans l'esprit, tous les deux sont également insanes. La reconnaissance de cette similitude est un bon point de départ quand vient le temps de traiter avec ceux dont la folie attise des étincelles de peur en nous de manière plus évidente. Dans le *cours*, Jésus enseigne que la source de peur n'est pas le préjudice potentiel de l'attaque de quelqu'un sur le corps de l'autre, mais le choix de l'esprit en faveur de la séparation.

Cependant, bien qu'il nous dise que l' « *esprit ne peut ni attaquer ni être attaqué* » (T.7.VIII.4 :3), il nous dit aussi que les pensées *sont* dangereuses pour le corps (T.21.VIII.1). Par conséquent, il est sage d'être prudent quand on traite avec le monde, surtout avec ceux dont la peur est exprimée par des attaques physiques sur les autres. Ni leur peur ni la forme nuisible qu'elle prend, diminue leur véritable Identité de parfait Fils de Dieu, mais ils peuvent devenir des corps dangereux autour : « *Les gens qui ont peur peuvent être méchants* » (T.3.I.4 :2). Tant qu'une croyance dans le corps est maintenue, il n'y a rien de mal à être prudent lorsqu'une menace de préjudice physique est perçue. Ce n'est pas différent de demander de l'aide médicale quand le corps est malade. Il ne nous est pas demandé de nier notre croyance dans le corps, de nier nos peurs ou le potentiel d'attaque possible. Ce que Jésus nous demande, c'est d'observer les sentiments de vulnérabilité, de peur ou d'être sur la défensive lorsqu'ils montent en nous, reconnaissant en eux le choix oublié de l'esprit de s'identifier à la pensée de séparation et avec le corps, niant ainsi la véritable Identité du Fils de Dieu ; la nôtre et celle du voisin. Reconnaître la véritable source de peur est l'expression du « petit désir » (26.VII.10 :1) qui est requis, et elle consiste à enlever la responsabilité des épaules de nos voisins comme source de notre peur et à retourner notre attention sur le besoin de guérir notre propre esprit. Au moins, alors, nous sommes à la racine du problème et nous pouvons demander l'aide du Saint-Esprit pour faire un autre choix. C'est tout ce qui est nécessaire.

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

Question 811