

Comment pardonner et voir autrement la violence verbale ?

Question :

Comment peut-on utiliser la perspective d'*Un Cours en Miracles* pour voir autrement une personne qui agresse par la violence verbale, afin de pouvoir connaître plus de paix intérieure ?

Réponse :

Le premier lieu où le *cours* nous invite à regarder dans une relation est en nous. Nos sentiments, jugements et pensées nous montrent le contenu inconscient de l'esprit, c'est-à-dire le choix oublié de nier le Soi que Dieu a créé afin de s'identifier plutôt à l'ego. La culpabilité, et le sentiment de vide, de vulnérabilité et d'indignité, sont le résultat inévitable de ce choix. Lorsque la culpabilité est projetée en dehors, elle est vécue dans des relations caractérisées par des scripts de victimisation. Or même si la victime/abusée et l'agresseur/abuseur jouent des rôles différents dans la relation, les deux agissent à partir de la peur que l'innocence ait été irrémédiablement perdue par une attaque de l'esprit contre le Soi. Motivé par un profond sentiment d'indignité et pour se rehausser l'agresseur se sent obligé d'attaquer sous une forme quelconque, dans ce cas-ci, la violence verbale. La pensée distordue derrière cela est de faire en sorte d'abaisser l'autre afin de se rehausser, ainsi, il gagne ce que l'autre perd.

Il s'agit d'une expression de la quatrième loi du chaos trouvé dans le chapitre 23 du texte : « *Cette loi apparente est la croyance que tu as ce que tu as pris. Par là, la perte d'un autre devient ton gain et ainsi il n'est pas reconnu que tu ne peux jamais prendre qu'à toi-même.* » (T.23.II.9 :3,4) L'agresseur se convainc lui-même que ses accusations sont vraiment justifiées. L'idée sous-jacente est qu'il a volé l'innocence à l'autre et maintenant il l'a pour lui-même. Celui qui est victime croit que l'agresseur est à blâmer pour sa perte de paix et pour le sentiment d'être injustement traité. Il est devenu son innocente victime, et plusieurs témoins se trouvent là pour appuyer ce point de vue. La véritable source de ce sentiment, cependant, se trouve dans l'esprit qui a choisi de rejeter la paix et l'innocence en s'identifiant à l'ego. L'intrigue de l'agresseur/victime est le scénario idéal de l'ego, car c'est sa façon d'empêcher le pouvoir de l'esprit de choisir d'en prendre conscience, en mettant toute l'attention sur la dynamique extérieure de la relation. Comme dans toute relation, la paix se trouve dans le pardon, et commence avec le désir d'appliquer les principes de l'enseignement mentionnés ci-haut.

Dans l'exemple que vous donnez, c'est ce qui va relâcher l'interprétation de l'ego de chaque situation de victime/agresseur. La situation est maintenant vue sous un éclairage différent, et avec un but différent. Alors que le sentiment de victime va peut-être rester et ne doit pas non plus être nié, la source n'est plus considérée comme venant de l'attaque d'un autre, mais venant de l'esprit qui a choisi de nier sa véritable Identité de Fils innocent de Dieu. L'attaque devient alors l'occasion de voir la culpabilité engendrée par ce choix grâce à sa forme projetée.

Dès le début du texte, Jésus nous donne le processus à suivre pour nous aider à la pratique de pardon dans toute situation : «... *La première étape pour défaire cela consiste à reconnaître que tu as pris activement la mauvaise décision, mais que tu peux tout aussi activement prendre une autre décision. ... Ton rôle consiste simplement à ramener ta pensée au point où l'erreur a été faite, puis à la remettre en paix à l'Expiation. Dis-toi ce qui suit, aussi sincèrement que possible, en te souvenant que le Saint-Esprit répondra pleinement à ta moindre invitation : « J'ai dû prendre la mauvaise décision, parce que je ne suis pas en paix. J'ai pris la décision moi-même, mais je peux aussi prendre une autre décision. Je veux prendre une autre décision, parce que je veux être en paix. Je ne me sens pas coupable, parce que le Saint-Esprit défera toutes les conséquences de ma mauvaise décision si je le laisse défaire. Je choisis de Le laisser faire, en Lui permettant de décider de choisir Dieu pour moi. » (T.5.VII. 6 :3,5,6,7,8,9,10,11)*

Puisque la véritable source de victimisation est une décision prise dans l'esprit, ce processus s'attaque au problème sans mentionner l'« attaquant ». L'important est d'assumer la responsabilité du choix de l'esprit sans juger ce choix erroné comme étant un péché. Lorsque cela se produit, la paix est possible pour n'importe quel type d'attaques qui peuvent nous être projetées. Puis, avec l'aide du Saint-Esprit, vous pouvez choisir de prendre des mesures pour améliorer la relation d'une façon ou d'une autre, ou d'en sortir complètement. Quand le Saint-Esprit a été choisi, tout ce qui suivra sera aimant pour vous et pour l'autre.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>
Question 839