

## **Le cours me rend plus agressive, qu'est-ce qui se passe ?**

### **Question :**

Depuis que j'ai commencé à pratiquer sérieusement les leçons du livre d'exercices, je semble devenir plus agressive, parlant ouvertement dans des situations où je devrais me taire, incapable de rassembler mes pensées correctement, notamment sous forme écrite, et toute sorte d'autres choses « horribles » et même effrayantes pour l'ego. Est-ce que cela représente un processus de « détachement » normal, et pourriez-vous me conseiller sur la façon de procéder avec les exercices pour rendre le processus un peu plus doux et moins blessant pour les autres ? Franchement, depuis qu'*Un Cours en Miracles* est entré dans ma vie, c'est l'« enfer qui se déchaîne » pour ainsi dire, même si de temps en temps, je suis capable d'en rire. Mais cela me laisse un peu perplexe, agacée et franchement impuissante. Pourriez-vous me donner quelques conseils ?

### **Réponse :**

Quelque chose se passe, semble-t-il, depuis que le couvercle qui cachait la boîte de Pandore de l'ego est soulevé. Bien que ce soit un peu effrayant, c'est une bonne chose, car on ne peut guérir si la maladie est niée ou dissimulée. Ayant pris la décision d'étudier le livre d'exercices plus sérieusement, cela signifie que vous avez choisi le Saint-Esprit comme enseignant, ce qui est la chose la plus aimante que vous puissiez faire pour vous et chacun autour de vous. C'est aussi la chose la plus terrifiante pour l'ego, ce qui explique l'enfer qui se déchaîne. Le choix du Saint-Esprit est un choix pour défaire l'ego, ce qui signifie qu'on rompt effectivement avec l'enfer. Jésus décrit cette dynamique dans le texte : « *Tout ce que tu fais trompe l'ego, surtout quand tu réponds au Saint-Esprit, parce qu'alors sa confusion augmente. Par conséquent, l'ego est particulièrement susceptible de t'attaquer lorsque tu réagis avec amour, parce qu'il t'a évalué comme étant non aimant et tu vas à l'encontre de son jugement. L'ego s'attaquera à tes motifs dès qu'ils ne s'accorderont nettement plus avec la perception qu'il a de toi. C'est alors qu'il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée.* » (T.9.VII.4 :4,5,6,7). L'ego sait qu'il n'est plus au pouvoir, qu'il n'est plus en tête de classe, et naturellement il se sent menacé. Ainsi, la partie de vous encore identifiée à l'ego se sent menacée et se rebiffe. Même si l'ego n'a aucun pouvoir de blesser qui que ce soit, votre agressivité envers les autres en est le résultat malheureux et ajoute à votre inconfort en augmentant la culpabilité. Ce n'est pas le but des exercices, ni l'objectif quant à votre décision de pratiquer plus sérieusement.

Même s'il n'est pas nécessaire que vous changiez votre comportement, bien comprendre la confusion et la révolte de l'ego enlève un peu de pression et peut faire diminuer l'impulsion à attaquer. Plus important encore, apprécier l'importance d'avoir choisi le Saint-Esprit enlève le besoin d'attaquer qui s'ensuit. Vue sous cet angle, la réaction de l'ego n'est pas une si grosse affaire, vous vous sentirez mieux et moins portée à attaquer.

Une appréciation de l'intensité de la résistance de l'ego aide aussi à garder une perspective éclairée du processus. Dans le chapitre 9, Jésus nous dit : *« L'ego croit que toutes les fonctions lui appartiennent, bien qu'il n'ait aucune idée de ce qu'elles sont. C'est plus qu'une simple confusion. C'est une combinaison particulièrement dangereuse de grandiosité et de confusion qui rend l'ego susceptible d'attaquer n'importe qui et n'importe quoi sans raison. C'est exactement ce que fait l'ego. Il est imprévisible dans ses réactions, parce qu'il n'a aucune idée de ce qu'il perçoit. »* **(T.9.IV.7 :2, 3,4,5,6)**

Il n'est donc pas étonnant que le fait de pratiquer sérieusement le livre d'exercices mette l'ego dans un état de panique. De toute évidence, Jésus connaît l'intensité de peur et de résistance que nous vivons, c'est pourquoi les leçons procèdent doucement, un jour et un petit pas à la fois pour ses étudiants. Il y a de bonnes raisons de dire : *« Ne crains pas d'être brusquement soulevé et précipité dans la réalité. Le temps est bon, et si tu l'utilises au profit de la réalité, il suivra doucement ton rythme pendant ta transition. »* **(T.16 VI.8 :1,2)**. Lorsque survient l'envie d'attaquer, ce peut être vu comme un rappel de la décision que vous avez prise de choisir le Saint-Esprit, et l'ego qui s'empresse de répondre comme *« ...une souris effrayée qui voudrait attaquer l'univers »* **(T.22.V.4 :3)**. Il vous revient ensuite de choisir de suivre la voie où vous conduit le guide. Soyez reconnaissante lorsque vous choisissez le Saint-Esprit, et pardonnez-vous lorsque vous décidez de réagir comme une souris qui rugit.

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

Question 878