

## Quel est le rapport entre la culpabilité et la colère ?

### Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis de nombreuses années, mais il m'est encore difficile de croire que si quelqu'un m'attaque de façon intentionnelle, qu'il me dénigre, m'abandonne, me trahit, me rejette, etc., ma réaction naturelle de colère ou de peur à cause de cette attaque perçue est injustifiée, et qu'elle est simplement le symbole de ma propre culpabilité. Ce concept, je ne sais pas pourquoi, n'arrive pas à faire du sens pour moi. Je me considère comme une personne aimante et tolérante. Si on m'attaque sans raison apparente, ces agissements me blessent, j'ai peur et je réagis par la colère. Quelle est exactement le rapport entre la colère et la culpabilité ?

### Réponse :

L'enseignement du *cours* à ce sujet est passablement radical. Il n'y a sans doute aucun autre système qui enseigne que nous sommes responsables pour tout, absolument tout ce que nous éprouvons : non pour ce que *font* les autres, mais pour *notre manière de réagir face à ce que font* les autres. La raison fondamentale pour cela est qu'avant de réagir, nous avons déjà fait le choix de nous identifier à l'ego ou au Saint-Esprit dans notre esprit. Suite à ce choix, nous réagissons à ce que font les autres ou à ce que nous faisons, c'est-à-dire que *l'interprétation* de l'action et de la réaction vient du système de pensée auquel nous nous sommes d'abord identifiés. Si vous êtes identifié à l'amour et aux pensées de pardon dans votre esprit juste, vous ne pouvez pas être en colère contre quelqu'un qui vous attaque, même si l'attaque a eu de sérieuses conséquences dans votre vie. De plus, vous ne nierez pas les faits objectifs qui se sont passés dans votre vie, et vous pourriez même intenter une poursuite légale tout à fait justifiée, Mais votre état intérieur de paix ne se changerait pas pour un état de colère, c'est là le point majeur et l'essence même de ce concept. Certes il s'agit d'un état avancé, mais c'est ce que Jésus enseigne. Lorsque le système de pensée d'ego a disparu de votre esprit, vous voyez chacun comme 1) faisant un appel à l'amour ou 2) comme exprimant l'amour. Il n'y a pas d'autre interprétation possible s'il n'y a que de l'amour dans votre esprit (**T.12.I ; Leçons PII. 347 et 348**). Encore une fois, c'est un état spirituel très avancé, en fait le plus élevé sur l'échelle de retour à Dieu et la leçon 284 décrit comment procéder en douceur pour atteindre cet idéal. La colère est considérée comme une émotion humaine normale, et elle *est* tout à fait normale sur le plan humain. Or le plan humain découle de l'ego, et la colère est une des nombreuses défenses contre notre état naturel d'invulnérabilité spirituelle, contre notre esprit créé par Dieu.

Quand nous choisissons à l'encontre du Soi, nous nous sentons coupables. Il faut faire quelque chose parce que la haine de soi et la menace du châtement sont automatiquement liées à ce choix. Habituellement, ce choix n'est pas fait de façon consciente. Un des buts visés par le *cours* dans l'entraînement de l'esprit, est de nous en faire prendre conscience. Il ne semble pas très raisonnable de s'entendre dire que la colère n'est jamais justifiée, et qu'on se dupe soi-même lorsqu'on se sent victime des autres (**T.21.II.2 :6**). Notez que Jésus ne dit pas de ne *pas* nous mettre en colère, mais de ne pas nous juger lorsque la colère nous assaille, de ne pas nous juger pour cela. Or si vous regardez le spectre complet de la dynamique de l'ego, et surtout le but de l'ego de s'assurer de nous garder sans esprit, seulement des corps dans le temps et l'espace, vous pouvez voir pourquoi Jésus enseigne que la colère n'est jamais justifiée. La stratégie essentielle de l'ego est de s'assurer que nous allons nous voir comme les innocentes victimes des autres. Cette stratégie fait en sorte que nous ne pensons pas à aller chercher en nous-mêmes pour trouver la source de nos problèmes et de notre souffrance. C'est de cette façon que l'existence de l'ego est assurée, comme l'est également sa doctrine de séparation. En effet, si je suis en colère contre vous, c'est donc que nous sommes deux personnes séparées !

Jésus nous aide à voir la totale insanité du système de « protection » de l'ego : souffrir aux mains de gens méchants et cruels, ou victimes de forces hors de notre contrôle afin de nous protéger de la culpabilité douloureuse que nous *croions* avoir enfouie en nous. Par conséquent, ce sont *ces gens* qu'il faut blâmer et qui méritent le châtement, et c'est là où l'ego souhaite toujours nous emmener. Ainsi si nous ne sommes pas en paix, c'est toujours attribué à autre chose qu'à notre propre décision de chérir notre existence individuelle et spéciale, au détriment de notre unité qui est notre véritable Identité de Fils unique de Dieu au Ciel. Il est important de voir que cet enseignement est libérateur et miséricordieux et non une sorte de mise en garde spirituelle qui viserait à nier ou supprimer les émotions humaines. Nous ne sommes vraiment pas conscients de ce système de pensée qui engendre la peur et suscite nos réactions douloureuses aux événements apparemment extérieurs. Et c'est ce que Jésus nous aide à voir dans ce *cours*, pour que nous soyons libérés en *permanence* de la peur et de la souffrance, et pour que nous restions en paix dans l'unité. « *Je ne suis affecté que par mes pensées. Dans cette seule pensée, chacun est enfin délivré de la peur.* » (**Leçon PII.338 : 1.2**) C'est un idéal à atteindre, bien sûr, et nous avons besoin de développer notre confiance en Jésus, savoir qu'il a raison quand il dit que nous serions mieux sans colère et sans jugement.

Nous n'avons besoin de personne pour nous rappeler que nous ne sommes pas en paix lorsque nous sommes en colère, puisque c'est tout à fait évident. Or il semble déraisonnable, ou du moins risqué, d'accepter la voie de Jésus pour restaurer la paix en nous. Cette décision-là nous revient, nous sommes les seuls à pouvoir la prendre.

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

Question 881