

## Comment éviter les pensées négatives des autres ?

### Question :

Comment cesser par soi-même de prendre part aux pensées négatives des autres ? Par exemple, parfois il m'arrive de rencontrer quelqu'un et je me sens submergée de nervosité et incapable de parler de façon normale. Je suis certaine qu'il y a des gens qui utilisent leur esprit pour créer du négatif, tout comme je le fais moi-même pour créer du positif. Je ne retiens pas cela contre eux nécessairement, mais je fais mon possible pour leur démontrer que je ne tombe pas dans cette négativité délibérée, afin qu'ils se sentent moins coupables.

### Réponse :

La culpabilité dans notre esprit nous laisse toujours avec un sentiment que des choses négatives vont nous arriver. Il y a donc nécessairement des situations qui vont déclencher une réaction comme celle que vous décrivez. Si votre esprit était guéri de toute culpabilité, peu importe la puissance de négativité d'un autre, cela ne pourrait jamais avoir d'effets sur vous, et votre paix intérieure – que cache la culpabilité - ne serait pas modifiée d'aucune façon. En nous positionnant du côté du système de pensée de l'ego du péché, culpabilité/peur, nous nous rendons vulnérables, nous faisons de nous-mêmes des êtres sans esprit, ce qui est justement le but de l'ego. Ensuite, nous pensons que nous sommes à la merci de forces et de gens qui sont hors de notre contrôle, oubliant totalement et délibérément que c'est notre propre décision qui nous a conduits à ce concept de *soi*.

Il y a une discussion concernant cette erreur dans la section du texte d'*Un Cours en Miracles* appelée « *La responsabilité de la vue* » (T.21.II). Dans ce passage, Jésus nous aide à réaliser que nous sommes responsables de la façon d'*interpréter* les événements extérieurs et situations qui se déroulent, signifiant par là que nous n'avons pas à nous voir nécessairement comme des victimes. Nous ne sommes pas la cause du comportement déficient des autres et nous ne causons pas non plus les catastrophes, mais ce dont nous nous sommes responsables, c'est comment nous *réagissons* à ces choses. C'est pourquoi les premières leçons du livre d'exercices insistent tant pour nous former à reconnaître que l'extérieur et l'intérieur sont une seule et même chose. Nos réactions viennent toujours d'une décision antérieure prise dans l'esprit de retenir le système de pensée de culpabilité ou d'innocence. Jésus nous demande de le laisser nous aider à regarder notre culpabilité, pour ensuite la laisser partir.

Ce que pensent ou ce que font les autres, par conséquent, n'a pas d'effets sur notre état d'esprit. Dans la leçon 70 « *Mon salut vient de moi* » Jésus résume bien ce qui en est en disant : « *Voici ce qu'il semble t'en coûter pour accepter l'idée d'aujourd'hui : Elle signifie que rien à l'extérieur de toi ne peut te sauver ; rien à l'extérieur de toi ne peut te donner la paix. Mais cela signifie aussi que rien à l'extérieur de toi ne peut te blesser ni troubler ta paix ni te contrarier d'aucune façon.* » (**Leçon PI.70.2 :1,2**).

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

Question 908