

## **J'apprends le *cours*, mais j'ai peur pour mon enfant**

### **Question :**

J'ai commencé à comprendre comment se fait le lien entre la culpabilité, le blâme et la projection. Depuis que j'ai commencé à voir ce mécanisme, deux choses se sont produites. Je suis devenue très irritable et je semble parfois projeter un faible niveau de culpabilité partout et sur tout le monde, ce que je vis comme un *buzz* constant d'irritation. Par exemple, je peux prendre du recul et écouter la litanie des blâmes (il est trop bruyant, il mâche drôlement, elle devrait se taire, etc.) et je me dis habituellement : « Jésus, viens te joindre à moi pour regarder cette situation, je ne peux supporter de me sentir ainsi. » Mais tout cela devient parfois si épuisant que je me sens comme si j'allais exploser. J'ai du mal à sourire quand cela atteint un crescendo, mais je dirais que si je peux en parler à mon mari, partager ce qui se passe et juste m'asseoir avec cela, ça passe. Une autre chose est que j'ai la peur constante qu'il arrive quelque chose de mauvais à mon fils. C'est comme si l'ego était en train de me dire : « Bien ! Puisque tu ne sembles pas t'inquiéter que quelque chose de mal va t'arriver à *toi*, que dirais-tu si nous considérions de te punir en faisant du mal à ton enfant ? » Cela m'effraie beaucoup ! Intellectuellement, je sais que c'est juste ma culpabilité et la peur de Dieu et de l'amour. Je me répète : « *Je suis chez moi, la peur est l'étrangère ici.* » J'essaie de me concentrer sur l'Expiation. J'essaie aussi de demander à Jésus ou au Saint-Esprit de se joindre à moi et de m'aider à comprendre mon innocence. Avez-vous d'autres conseils pour faire face à tout cela ?

### **Réponse :**

Votre irritation et votre peur accrues sont les réactions normales d'un ego qui se sent menacé par le message *d'Un Cours en Miracles*. Comme vous dites, votre compréhension de la dynamique de la culpabilité et de la projection semble vous avoir menée à projeter la culpabilité d'une façon encore plus évidente. En même temps, l'apaisement apparent de vos craintes sur vous-même a conduit à les concentrer sur un sujet encore plus puissant que votre propre corps - celui de votre enfant. De toute évidence, votre ego connaît que son jeu pourrait prendre fin bientôt, et il se bat pour garder son emprise et il semble que vous en ayez une bonne compréhension. Cela nous amène à ce qui, à un moment donné, est la question à un million de dollars de presque chaque étudiant : « Et maintenant que je sais *pourquoi* je souffre, *comment m'en sortir* ? » Et voici la bonne nouvelle, vous êtes arrivée très proche de la réponse à votre question ! Vous dites que lorsque vous parlez à votre mari de ce qui se passe et que vous faites juste *vous asseoir avec cela*, ça passe.

En lisant entre les lignes, il semble que votre mari ne juge pas ce que vous lui décrivez. Il vous écoute simplement. Il vous laisse vous exprimer et être avec ce que vous ressentez sans juger. Une légère modification dans votre processus intérieur pourrait rendre cela réconfortant et disponible dans votre esprit. Plutôt que de vous concentrer sur l'Expiation ou sur votre innocence, essayez de demander simplement au Saint-Esprit de vous aider à regarder votre souffrance *sans juger*. Venez vers Lui sans idée préconçue de la façon dont le conflit devrait être résolu

Le Saint-Esprit connaît que lorsqu'on est au beau milieu de la souffrance, l'Expiation et l'innocence sont généralement des concepts intellectuels lointains, et même aggravants. Il reconnaît que de là où nous sommes, nous ne pouvons pas sauter directement dans les bras de Dieu. Au lieu de cela, nous devons apprendre progressivement que toutes nos projections de culpabilité « *n'ont rien causé du tout et n'ont pas eu d'effets.* » (T.28.II.11 :7)

À travers les yeux du Saint-Esprit, nous découvrons lentement que non seulement les coups bas et les hurlements de l'ego n'ont pas d'effets sur la réalité, mais qu'en fait, ils n'ont même pas besoin de nous affecter. C'est là où Jésus nous amène quand il nous invite à « *être davantage conscient de ce calme centre au milieu de la tempête que de toute son activité orageuse* » (T.18. VII.8 :2). En effet, regarder l'ego sans l'excuser, le justifier ou se sentir coupable, est la seule chose qu'il ne puisse utiliser pour sa propre cause. Par contre lutter contre l'ego pour atteindre de nobles objectifs spirituels peut attiser très efficacement les flammes de l'ego.

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

Question 986