

Etape 3 : « Coût »

Une contrariété, une gêne, une blessure : ces choses nous coûtent à plusieurs niveaux. Les questions suivantes cherchent à nous rendre conscients du prix que nous payons, de l'effet de notre choix de souffrance et de dérangement, et aussi pourquoi nous sommes prêts à faire de tels sacrifices. A faire tranquillement et sans jugement sur soi – avec une tasse de thé... :-)

1. Qu'est-ce que j'éprouve ?

Sur le plan le plus évident, ma contrariété n'est pas une expérience agréable, et peut être même très douloureuse. Je note ici quelques pensées par rapport à mon désagrément 'normal' dans cette situation.

2. Qu'est-ce que je gagne ?

Sur un plan moins évident, une partie de moi choisit cette expérience de contrariété et de douleur pour éprouver quelque chose de très subtil. Plus difficile à cerner (car je ne veux pas le savoir !) mais toutefois possible, en cherchant un peu je peux me rendre compte de cet arrière plan d'expérience.

Je réfléchis ici *plus profondément* par rapport à ce que ma contrariété/blessure me procure comme expérience. Quand j'ai mal, j'ai l'impression que l'amour n'est pas là. Ce qui n'est pas évident : j'ai *choisi* d'être contrarié pour *prouver justement* que l'Amour (de Dieu, du Ciel, de l'Unité parfaite) n'était pas présent. Et j'ai choisi cette contrariété pour prouver que *les autres personnes* dans ma vie, *elles*, sont la cause de ma douleur et de ma frustration. Donc, chaque fois que je souffre, il y a une partie de moi qui est *contente* d'avoir réussi sa mission : l'Amour est absent, et c'est la faute des autres ! La faute de : mes parents, mon époux, mon épouse, mon enfant, mon collègue, le chauffard... Je suis attiré(e) vers les conflits pour pouvoir exprimer cette tension intérieure et trouver quelqu'un d'autre qui soit, au moins en partie, responsable.

Puis-je ici commencer à ressentir la *satisfaction* que la douleur et l'outrage me fournissent sur un deuxième plan (le 'gain secondaire' dans le langage de la psychologie) ? Ma douleur me permet de juger, critiquer et même d'attaquer « à juste titre ». C'était mon but inconscient, mais est-ce que j'arrive à le ressentir ?

Peut-être je ressens le rush d'adrénaline d'une victoire importante, d'avoir trouvé le coupable, d'avoir raison, avec de puissantes justifications que personne ne peut contredire. Ou peut-être je ressens un sentiment de pouvoir, un droit d'exprimer mon expérience si personnelle et justifiée, ma tristesse profonde (que personne ne pourrait comprendre !). *Ceci est une étape très importante*. Si nous pouvons voir qu'une partie de nous *profite* de notre souffrance, nous pouvons alors commencer à basculer vers l'esprit capable de faire un choix réel, et décider que nous ne voulons plus partager cette dynamique de folie. A faire avec une grande légèreté !

NB : Il n'est pas 'mauvais' de souffrir pour accuser les autres – c'est juste un jeu. Mais c'est un jeu malheureux qui ne nous mènera pas vers notre objectif de paix intérieure.

3. Qu'est-ce que je perds ?

Qu'est-ce que ça me coûte de jouer ce jeu de souffrance ? Réfléchissez ici quelques minutes sur le prix élevé que nous payons tous en accusant injustement les autres pour *notre choix* d'avoir écarté l'Amour. Nous restons en dehors de la douce présence de l'Amour (du symbole de Jésus/Saint-Esprit dans le langage du Cours), nous le gardons à distance en insistant sur notre expérience, nos arguments et nos perceptions. C'est nous qui payons le prix le plus fort.