

## Quand les autres « projettent » sur nous, comment faire ?

La psychologie d'Un cours en miracles  
appliquée aux relations



### Résumé :

...Quand notre travail spirituel perturbe nos relations avec les autres.

...Comment gérer la façon dont les autres nous perçoivent

...Le vrai problème de fond et comment le guérir

...Interpréter des attaques comme un appel à l'aide.

Dans cet échange, une étudiante d'*Un Cours en miracles* que nous appellerons Marlène, trouve que les personnes de son entourage manquent de bienveillance à son égard.

Comme elle le dit elle-même, elle se trouve souvent :

« Devant les jugements, interprétations fausses et perceptions des autres, à mon égard, dans peu importe la dynamique qui se présente et à laquelle, un certain froid viendra s'installer entre l'autre et moi. Ainsi, me sentant jugée, mal perçue et interprétée, je cherche à démêler les projections qui s'en suivent. Devant certaines évidences, je me permets de reprendre l'échange visé, avec un certain désir (je dois l'avouer) de faire comprendre à l'autre que cela est dû à une erreur de perception (ou de jugement) de SA part... »

Et voilà ses questions :

« Dit autrement, est-ce normal de vouloir à ce point éclaircir les situations qui portent ombrage à la qualité relationnelle ? Est-ce OK de vouloir reprendre l'autre afin qu'une dynamique cesse, à cause de fausses perceptions ? Et ce qui m'apparaît le plus important: Qu'ai-je à comprendre, accepter et pardonner dans cette expérience ? »

Voici ma réponse que j'ai retravaillée pour englober un sujet plus vaste: la gêne chez les autres que peut provoquer notre étude du Cours et comment la gérer ? Je remercie d'ailleurs chaleureusement Marlène pour sa permission de reproduire notre échange.

\* \* \* \* \*

## Bonjour Marlène,

Je vois que vous avez posé plusieurs questions. Mais pour bien vous répondre, je pense qu'il faut replacer ce sujet dans un contexte plus large.

### Notre étude du Cours semble provoquer du stress autour de nous, pourquoi ?

Les étudiants du Cours connaissent bien ce phénomène : leurs progrès dans la pratique semble susciter du stress dans leur entourage. Mais d'abord, est-ce qu'il y a vraiment *plus* de stress ? En avançant dans notre étude du Cours, nous goûtons la bienveillance pure et puissante qui se dégage de ses pages. Nos réserves de patience, de gentillesse et de compréhension s'accroissent et notre appétit de paix et de calme se développe. Il se peut alors que nous devenions plus sensibles aux occasions où cette bienveillance fait défaut dans notre environnement. Il y a plus d'agressivité et de jugement autour de nous, c'est du moins notre ressenti.

### Et si le malaise venait de nous ?

Nous changeons avec notre étude du Cours, mais pas pour le meilleur! ☺ Voilà qui peut produire un vrai stress chez les personnes de notre entourage.

Le Cours affine la conscience que nous avons du contenu de notre esprit. Et ce que nous y trouvons, ben, parfois nous aurions préféré ne pas le connaître ! Nous ressentons le mal-être tapi dans notre esprit, avec toutes ses sombres nuances de jugement, culpabilité, haine, peur, abandon, trahison etc... Sans le savoir, nous devenons susceptibles, plus agressifs, parfois plus impatients et critiques envers les autres. *Ça arrive*. Nous pouvons devenir arrogants, vouloir corriger les erreurs et les défauts des autres. Nous ne voulons plus voir leur ego, une réaction contre *notre* propre ego, devenu un peu trop visible à notre goût. Et nous sommes capables de dire, si seulement ils pouvaient arrêter d'être dans l'ego, ça serait tellement mieux...

Comment arrivent-ils à nous supporter – bonne question ! Cerise sur le gâteau, par réaction défensive, nous pouvons leur dire que ce n'est pas *nous* qui sommes devenus contrariants et insupportables mais *eux*. Alors ils peuvent effectivement réagir

avec une certaine agressivité. Le stress est réel et nous l'avons provoqué. Eux, ils essaient de faire aussi bien qu'ils peuvent avec nous.

### Parfois, ce sont bien les autres qui deviennent plus agressifs et plus critiques

Avec notre pratique du pardon et de nos leçons, nous devenons plus bienveillants, patients et compréhensifs, ce qui peut avoir l'effet inattendu de déranger l'équilibre de notre relation avec les autres.

Avant notre étude du Cours, ils nous connaissaient bien, ils savaient ce que nous aimions et n'aimions pas, les ragots et les conflits qui nous intéressaient, les sujets qui nous fâchaient et aussi comment nous contrarier et nous provoquer. Un certain niveau de tension planait constamment et nous y participions activement. Nous n'étions pas toujours gentils, nous nous permettions d'être critiques et agressifs envers les autres. Les mots piquants, les commentaires désobligeants, tout cela faisait peut-être partie de notre répertoire, de notre façon d'être, et maintenant, tout cela a disparu. Nous étions aussi plus dépendants et avions besoin de notre entourage, nous cherchions davantage la compagnie des autres et nous, favorisions, voire encourageons leur dépendance par rapport à nous. Et peut-être que tout ça a changé depuis notre étude du Cours.

Si nous ne sommes plus attirés par le conflit et la critique, si nous ne ressentons plus le même niveau de dépendance par rapport à autrui, les rapports changent et cela peut être très dérangent pour les autres. Nous sommes maintenant plus disposés à pardonner, à regarder le monde avec patience et compassion et à chercher la paix au lieu de renforcer la tension, les clivages, les différences. Notre entourage peut se sentir en conséquence étrangement déséquilibré et même *menacé*. Le fait de ne plus soutenir le même point de vue critique sur un sujet connu, par exemple, peut être perçu comme une attaque contre les propos des proches qui continuent à aimer critiquer. Chacun s'identifie à sa pensée et à sa croyance. Quelqu'un peut réagir agressivement quand nous arrêtons de donner notre approbation à certains propos négatifs, par exemple, comme nous l'aurions fait en disant « oui, suis d'accord, tout à fait ». Vous avez changé et cette nouvelle attitude bienveillante est mal perçue.

### Je suis dérangé par son attitude

Peu importe la raison pour laquelle les autres expriment de l'agressivité envers vous, et c'est un principe-clé du Cours, personne d'autre n'est capable d'ôter la présence de l'amour de

mon esprit et de me faire basculer dans le chagrin ou l'énervement. Chaque contrariété chez moi (vous parlez de vous sentir « jugée, mal perçue et interprétée ») trouve son origine dans mon choix d'exclure de mon esprit la présence de la paix. Je suis le seul à pouvoir bannir la paix de mon esprit. Ma réaction par rapport aux paroles des autres est systématiquement le résultat de mon choix (souvent inconscient) : est-ce que je vais considérer cette personne comme la cause du manque de paix en moi ou est-ce que je vais accepter la paix présente en moi ?

Cela ne veut pas dire que les autres ne sont pas parfois irrespectueux, méprisants ou même blessants à notre égard. Et ça nous donnerait - ordinairement - de bonnes raisons de justifier nos réactions vives et critiques envers eux. Mais nous ne sommes plus dans un temps « ordinaire » quand nous étudions le Cours, n'est-ce pas ? ☺

Pour mieux comprendre ces phénomènes, vous pouvez visionner les vidéos YouTube « [Le pardon comme voie vers l'Unité](#) » et « [Pourquoi est-ce parfois si difficile de pardonner ?](#) ».

[Dois-je le reprendre quand il projette sur moi sa perception erronée ?](#)

Vous demandez, « Dit autrement, est-ce normal de vouloir à ce point éclaircir les situations qui portent ombrage à la qualité relationnelle ? Est-ce OK de vouloir reprendre l'autre afin qu'une dynamique cesse, à cause de fausses perceptions ? Et ce qui m'apparaît le plus important: Qu'ai-je à comprendre, accepter et pardonner dans cette expérience ? »

Nous pouvons certainement ressentir une envie de « corriger » la perception de l'autre. Mais très souvent, cette impulsion ne viendra pas de notre esprit juste et la correction ne sera pas bienveillante. Et vous dites « Est-ce normal à ce point ... », ce qui me fait penser que l'envie est très forte ! Et que vous soupçonnez aussi que ce type de comportement n'est pas juste.

Ce genre d'envie cache souvent l'idée que nous serions heureux *si seulement* cette personne pouvait changer d'attitude ; la paix reviendrait alors à notre esprit et tout irait mieux ! Sauf que si je suis dérangé, ce n'est pas à cause de l'autre. L'autre personne n'a pas banni la paix de mon esprit. Elle est simplement comme elle est : un ego, un enfant de Dieu se croyant séparé, banni et exilé dans un monde hostile, apeuré et maintenant agressif et sur la défensive. Nous pouvons comprendre son mal-être et son hostilité. Et bien sûr qu'elle « projette » sur nous ! Tout le monde projette, tout le temps. *Mais ce n'est toujours pas ça qui nous dérange.*

Ce qui nous dérange est le fait de voir une autre personne choisir l'ego et non pas la paix dans son esprit (dans le Cours, choisir le Saint-Esprit ou la voix de Jésus). C'est déroutant parce que c'est le *même mauvais choix* que nous sommes en train de faire, et que nous voulons occulter de notre conscience.

Vous pouvez bien sûr reprendre l'autre afin de l'empêcher de vous faire des remarques et de « projeter » sur vous. Il n'y a pas de règle à suivre. C'est toujours difficile de dire ce qu'il faut faire, et comme je l'ai expliqué dans l'article « Secouer le cocotier de quelqu'un », nous pouvons certainement chercher à arrêter quelqu'un de faire ou de dire des bêtises. Après tout, ce n'est pas un service à rendre à l'autre que de le laisser commettre des erreurs qu'il risque de regretter plus tard. Mais si je ressens un *besoin* de le faire, je peux être sûr que ma motivation n'est pas dénuée d'égo.

Que faire ? Avant toute chose, *nous* pardonner d'avoir lâché la main de Jésus (la présence de la paix dans notre esprit) et d'avoir saisi la main de l'ego. Cela corrige le problème à la source et nous met en position de répondre à l'autre avec bienveillance.

### L'Amour « insupportable »

En prenant plus de recul, nous pouvons voir tout ce qu'une telle situation peut apporter à notre pratique du Cours.

L'autre qui me dérange avec ses propos désobligeants est en train de m'aider à voir un point sensible chez moi, un manque de pardon, un aspect de ma propre personnalité sombre auquel je n'ai pas fait face. Si quelqu'un me dérange, je peux être totalement sûr que, d'une façon insoupçonnée, *je suis comme lui*, j'ai la même attitude que lui. Peut-être que je ne me comporte pas comme lui avec d'autres personnes (même si c'est quand même souvent le cas), mais il est certain que je me comporte avec l'Amour, mon grand Soi, Jésus, la Bonté, ou Dieu exactement de la façon que je critique chez autrui.

Si l'autre me semble intolérant et que ça me gêne, alors c'est certain que je suis moi-même intolérant envers certaines personnes : « Je ne supporte pas votre intolérance ! ». Ou que je suis intolérant envers Dieu. Dieu est Amour, mais cet Amour est si total qu'il n'y a plus de « moi » distinct et séparé dans sa Présence. Ce genre d'Amour total est insupportable pour mon ego. Je suis capable de condamner l'Amour, de l'exclure et de trouver toutes sortes de raison de le bannir de ma conscience. Je peux même être très hostile envers l'Amour et je l'attaquerai si je sens qu'il vient trop près.

Si je peux faire face à l'hostilité envers l'Amour qui est présente en moi, je ferai un très grand pas *vers* Lui. C'est ma culpabilité *inconsciente* de ces attaques qui est le problème. Si ma culpabilité devient *consciente*, je peux la faire disparaître. Je peux voir d'où elle vient, de mon choix de voir une séparation entre l'Amour parfait (Dieu) et moi. J'ai été agressif seulement parce que je pensais que j'allais disparaître dans la présence de Dieu. (Ces idées sont clairement exprimées dans la section « La peur de la rédemption » UCEM T-13.III.)

### L'Amour rassurant

Mais voilà le grand mensonge. *Je ne vais pas disparaître dans l'Amour*. Au contraire, je retrouverai toute la bonté, l'abondance et l'harmonie que j'ai toujours cherchées. Je peux enfin faire un nouveau choix, celui de ne plus repousser l'Amour en craignant de disparaître dans sa présence. Je ne ressentirai plus de culpabilité ni d'agressivité et j'arrêterai donc de les projeter sur d'autres personnes.

### Réinterpréter toute attaque en y voyant un appel à l'amour qui était nié

C'est tout le sens de ce passage-clé du Cours (vous pouvez lire « agressivité » à la place de « peur »):

« En appliquant d'une manière de plus en plus constante l'interprétation que donne le Saint-Esprit des réactions d'autrui, tu prendras conscience de plus en plus que Ses critères s'appliquent également à toi. Car il ne suffit pas de reconnaître la peur pour en échapper, bien que la reconnaissance soit nécessaire pour démontrer le besoin d'en échapper. Le Saint-Esprit doit encore traduire la peur en vérité. Si tu étais laissé avec la peur, une fois que tu l'as reconnue, tu aurais fait un pas qui t'éloigne de la réalité plutôt que de t'en rapprocher. Or nous avons maintes fois insisté sur le besoin de reconnaître la peur et de la regarder en face, sans fard, comme d'une étape cruciale dans le processus par lequel l'ego est défait. Considère alors comment l'interprétation que donne le Saint-Esprit des motifs d'autrui te servira bien. En t'enseignant à n'accepter que les pensées aimantes en autrui et à considérer tout le reste comme un appel à l'aide, Il t'a enseigné que la peur même est un appel à l'aide. Voilà ce que reconnaître la peur signifie réellement. Si tu ne la protèges pas, Il la réinterprétera. C'est le suprême avantage d'apprendre à percevoir l'attaque comme un appel à l'amour. Nous avons déjà appris que la peur et l'attaque sont inévitablement associées. S'il n'y a que l'attaque qui produise la peur, et si tu vois l'attaque comme l'appel à l'aide qu'elle est, l'irréalité de la peur doit commencer à se faire jour en toi. Car la peur

[l'attaque] est un appel à l'amour, ce qui était nié étant  
reconnu inconsciemment. " » (T-12.I.8:1-13)

Voilà Marlène, j'espère que ça vous donnera quelques idées pour  
avancer.

Bien à vous,

Bernard