

*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.  
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

# Trois types de projection

**D**ans le livre [Un Cours en Miracles](#) nous trouvons souvent l'idée, répétée de différentes manières, qu'en réalité "nous ne sommes jamais en colère pour la raison que nous croyons". Pourtant, à chaque fois que nous nous fâchons, "nous savons" avec une clarté absolue après qui nous sommes en colère et pour quel motif exactement.

Cette confusion apparente s'éclaircit lorsque nous comprenons le mécanisme de projection :

*Ce qui nous met en colère dans l'attitude de quelqu'un ou ce qui nous dérange dans une situation déterminée à laquelle nous devons faire face, c'est que l'on nous montre, comme dans un miroir, un trait de caractère ou un conflit qui en réalité nous appartient, qui fait partie de notre monde intérieur.*

*La situation ou la personne qui nous met en colère, recrée face à nous une caractéristique propre de notre personnalité. Mais pas n'importe laquelle, sinon une caractéristique avec laquelle nous ne sommes pas à l'aise (pas d'accord), qui nous est particulièrement désagréable et que nous combattons en nous-même.*

Au plus fort de la colère, lorsque nous nous sentons profondément affectés par une personne ou par une situation, même si nous connaissons l'existence du phénomène de projection, il nous est très difficile d'en accepter l'explication et nous avons tendance à "l'oublier" spontanément. Et même si quelqu'un se trouve-là au moment crucial pour nous le rappeler, il y a fort à parier que nous opterons pour croire que nous sommes en présence d'une situation exceptionnelle à laquelle il ne s'applique pas.

La recherche de la cause véritable de la douleur que nous ressentons au cours d'un conflit est une tâche exclusivement personnelle. Parfois, d'autres personnes (un thérapeute par exemple) peuvent nous aider à trouver l'interprétation juste, mais cette aide ne se révélera utile que si elle nous amène à une **compréhension personnelle** de l'origine de notre mal-être. Une fois cette réserve émise, et seulement comme repère très général pour tenter de découvrir le trait de caractère qui nous est montré à travers une situation externe donnée, je te propose une simple classification. Il s'agit de trois formes qu'adopte très fréquemment le mécanisme de projection pour nous "occulter" un aspect de nous-même que nous n'avons pas encore pu accepter :



*Nous aimer nous guérit et nous rend heureux.  
Et c'est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir aux autres...*

1) Très souvent, nous trouvons particulièrement désagréables chez les autres certains traits de personnalité qui nous appartiennent également. Par exemple, si la ponctualité n'est pas notre fort et que cette caractéristique nous fait honte ou nous met mal à l'aise, il se pourrait bien que l'on trouve insupportable ce "défaut" chez les autres.

2) Il arrive que les caractéristiques qui nous dégoûtent exagérément chez autrui ne semblent pas être des traits de notre personnalité. De fait, jamais et sous aucun prétexte nous nous permettrions d'agir de cette manière si "détestable". Il peut s'agir dans ce cas d'une caractéristique que nous avons réprimé, peut-être comme stratégie de défense au cours du processus d'éducation, s'il fut très strict. C'est le cas par exemple, des parents d'aujourd'hui qui se fâchent à cause du manque d'ordre de leurs enfants adolescents élevés dans un environnement plus tolérant. Il y a bien sûr des traits de personnalité tout à fait remarquables qu'il convient certainement d'avoir. Ainsi, il est préférable d'être ordonné, responsable, honnête ou généreux, plutôt que désordonné, irresponsable, malhonnête ou égoïste. Mais seulement si nous avons pu **développer** une qualité déterminée tout au long d'un processus de croissance et de maturation, nous pouvons réellement la considérer comme nôtre et nous montrer indifférent à ce que font les autres. Pas si nous l'adoptons par peur.



3) Enfin, nous sommes la plupart du temps particulièrement susceptibles à certaines formes de manque de respect ou de maltraitance. Dans ce cas, il est hautement probable que l'on nous traite exactement de la façon dont nous nous traitons nous-même habituellement. Et ce que la colère que nous ressentons envers l'autre prétend occulter, c'est le profond mal-être que nous cause l'absence d'une relation saine et amoureuse avec nous-même.

Finalement, pour conclure cet article avec une vision positive et optimiste (et pour nous rendre justice...!!!), il est également vrai que ce que l'on voit de bon et d'agréable à "l'extérieur", dans les situations que l'on traverse quotidiennement et dans nos relations avec les autres, est aussi un fidèle reflet de notre monde intérieur. Et dans la mesure où nous approfondissons notre connaissance de nous-même, nous acceptant et nous aimant davantage chaque jour, notre interprétation de la réalité s'améliorera elle aussi de jour en jour.

**Axel Piskulic**

**Traduction de Magali Manvieu**