

GUIDE D'ÉTUDES  
POUR  
UN COURS EN MIRACLES



**ACIM**<sup>®</sup>  
A COURSE IN MIRACLES



FOUNDATION  
FOR  
INNER  
PEACE<sup>®</sup>

# TABLE DES MATIÈRES

<u>QUE DIT LE COURS SUR LA FAÇON DE L'ÉTUDIER ?</u> .....	2
<u>QU'ENSEIGNE LE COURS ?</u> .....	4
<u>QUEL EST LE BUT DE L'ÉTUDE DU COURS ?</u> .....	6
<u>AI-JE BESOIN D'UN ENSEIGNANT POUR APPRENDRE LE COURS ?</u> .....	8
<u>POURQUOI UCEM UTILISE-T-IL DES PRONOMS MASCULINS ?</u> .....	11
<u>GLOSSAIRE DES MOTS UTILISÉS FRÉQUEMMENT DANS UCEM</u> .....	12
<u>DIEU</u> .....	13
<u>LA SÉPARATION</u> .....	14
<u>L'EGO</u> .....	15
<u>LE PÉCHÉ</u> .....	17
<u>LE PARDON</u> .....	18
<u>LE MIRACLE</u> .....	21
<u>L'EXPIATION – LE SALUT</u> .....	22
<u>LE CHRIST ET JÉSUS</u> .....	24
<u>FOUNDATION FOR INNER PEACE</u> ( <i>Fondation pour la paix intérieure</i> ) .....	26



# GUIDE D'ÉTUDES POUR UN COURS EN MIRACLES

*Un cours en miracles* (UCEM) réunit trois volumes distincts qui ont chacun leur propre point de mire. Le texte présente la théorie du Cours et décrit ses idées essentielles, l'une après l'autre, de façon holistique, comme une symphonie. Le livre pour étudiants présente des leçons pour chaque jour qui visent l'intégration des idées du Cours dans le quotidien. Le manuel pour enseignants (qui est pour tout le monde, vu que nous sommes tous étudiants et enseignants à la fois) est écrit sous forme de questions et réponses et traite bon nombre des thèmes les plus importants et pratiques du Cours. La nouvelle édition augmentée contient également deux précieux suppléments au Cours : *Psychothérapie : But, processus et pratique* et le si beau Chant de la prière plein d'inspiration. Il n'est pas étonnant que, confrontés à un Cours en trois livres et deux suppléments, les étudiants qui commencent soient parfois perdus et ne sachent pas comment s'y prendre.

Au début de chaque nouvel apprentissage, il est toujours judicieux d'établir la méthode la plus utile et avantageuse à adopter.

D'autant plus quand il s'agit d'un enseignement spirituel ayant le potentiel de changer totalement la vie ! Heureusement, le « comment » étudier *Un cours en miracles* n'est pas compliqué. Nous sommes enchantés de cette occasion de vous aider à amorcer votre chemin avec le Cours avec ce simple guide qui, comme nous l'espérons, vous donnera l'assurance que vous avancez dans la bonne direction.

### QUE DIT LE COURS SUR LA FAÇON DE L'ÉTUDIER ?

Il n'y a pas d'instructions détaillées dans UCEM quant à la façon de l'étudier. Nous rappelons toujours aux étudiants qu'il n'y a pas de « règles » fixes à part celle de ne pas faire plus d'une leçon du livre d'exercices pour étudiants par jour. Certains aiment commencer par le livre d'exercices pour revenir au texte plus tard ; il y en a qui commencent par le texte pour acquérir une compréhension de la base théorique du Cours ; d'autres préfèrent lire le texte et faire les leçons du livre d'exercices en même temps. Toutes ces méthodes sont convenables et aideront l'étudiant. On peut aussi relever que le manuel pour enseignants est, malgré son titre, un point de départ excellent pour les nouveaux venus, étant donné que maints concepts qu'ils trouveront dans le Cours y sont expliqués.

Or, il y a certaines indications pour l'étude dans UCEM. Bien au début nous lisons dans le premier chapitre : « *Ceci est un cours d'entraînement de l'esprit. Tout apprentissage comporte de l'attention et de l'étude à un certain niveau. Certaines parties dans la suite de ce cours reposent trop lourdement sur ces premières sections pour ne pas en exiger une étude sérieuse* » (texte chapitre 1, section VII, paragraphe 4, phrases 1–3).

Dans l'introduction au livre d'exercices pour étudiants, nous lisons :

« *Un fondement théorique comme celui que le texte procure est un cadre nécessaire pour rendre les leçons de ce livre d'exercices signifiantes. Or c'est de faire les exercices qui rendra le but de ce cours possible. Un esprit inexercé ne peut rien accomplir. C'est le but de ce livre d'exercices d'entraîner ton esprit à penser de la façon qui est présentée dans le texte* » (livre d'exercices pour étudiants, introduction, paragraphe 1, phrases 1-4).

Alors que cela semblerait recommander l'étude simultanée du livre d'exercices et du texte, bien des étudiants ont eu du succès en faisant d'abord le livre d'exercices. Le message principal que nous relevons de cette citation est que l'étude du Cours est incomplète sans étudier le texte et le livre d'exercices à un moment donné, peu importe dans quel ordre on l'entreprend. Dans le manuel pour enseignants, le choix est laissé à chacun : « *Dans certains cas, cela peut aider l'élève de lire le manuel en premier. D'autres feraient peut-être mieux de commencer par le livre d'exercices. D'autres encore ont peut-être besoin de débiter au niveau plus abstrait du texte* » (manuel pour enseignants, section 29, paragraphe 1, phrases 5-7).

Veillez noter qu'il est important de ne pas sauter les introductions aux différents livres du Cours, car ils contiennent des instructions importantes. Cela comporte aussi la préface au début du livre. Les deux premières sections furent écrites par la scribe du Cours, Helen Schucman, pour servir d'introduction au matériel pour les étudiants. La troisième et dernière section intitulée « Ce qu'il dit » fut dictée à Helen de la même manière que le reste d'UCEM. C'est un beau résumé concis de tous les principes principaux contenus dans *Un cours en miracles*.

## QU'ENSEIGNE LE COURS?

*Un cours en miracles* est un enseignement radical qui vise à totalement changer la manière dont nous voyons le monde, nous-mêmes et Dieu. Il révisé maintes « vérités » centrales qui nous ont été enseignées sur la nature du monde et le but de notre vie en ce monde. Il réinterprète aussi quelques enseignements de la chrétienté traditionnelle. Vous trouverez des idées dans le Cours qui vous paraîtront peut-être étranges, déroutantes, incroyables ou même absurdes au départ. Rassurez-vous, bien d'autres l'ont ressenti. Mais ne vous laissez pas dissuader par cela. Ce n'est que l'application des idées et leur mise en pratique qui vous montreront leur justesse et l'effet profond qu'elles peuvent avoir dans votre vie.

L'introduction au livre d'exercices pour étudiants contient l'instruction suivante très importante qui ne vaut pas seulement pour l'étude de celui-ci, mais pour le Cours tout entier :

*« Souviens-toi seulement de ceci : tu n'as pas besoin de croire les idées, tu n'as pas besoin de les accepter, tu n'as pas même besoin de leur faire bon accueil. Il se peut qu'à certaines d'entre elles, tu résistes activement. Rien de tout cela n'a d'importance, et leur efficacité n'en est pas diminuée... et quelles que soient tes réactions à ces idées, utilise-les. Rien d'autre que cela n'est requis »* (livre d'exercices pour étudiants, introduction, paragraphes 9, phrases 1-5).

Autrement dit, si vous lisez quelque chose qui vous semble être incompréhensible ou que vous ne pouvez tout simplement pas croire, mettez-le de côté dans votre esprit pour le moment. Ce qui vous paraît être incroyable maintenant aura peut-être plus de sens plus tard ; ce qui n'est pas clair maintenant s'expliquera pro-

bablement à votre satisfaction plus loin. Si une notion provoque un malaise en vous, il faut comprendre que c'est une réaction normale à l'apprentissage d'une façon de penser complètement différente. Continuez simplement.

En fait, *Un cours en miracles* est assez simple—mais pas nécessairement *facile*. Les idées qui constituent sa base y sont répétées d'un bout à l'autre sous maintes variantes différentes. La plupart d'entre nous constatent qu'avec le temps les concepts deviennent plus clairs et familiers. Dans le contexte d'enseignements ultérieurs ils auront plus de sens.

Comme toute chose qui vaut la peine d'être étudiée, le Cours demande un engagement, des répétitions et de la pratique. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue. *C'est* en effet une nouvelle langue dans un certain sens ; au début elle est assez incompréhensible, mais avec le temps et en l'utilisant régulièrement, son message d'amour et de paix devient la façon naturelle dont nous « parlons » dans le monde.

Prenez votre temps. Ne vous pressez pas. Vous n'atteindrez pas une *meilleure* compréhension du Cours en essayant de le faire *plus vite*. Presque tous constatent que même après avoir fini de lire le texte tout entier et complété les leçons du livre d'exercices le Cours a encore bien des choses à nous apprendre, et nous découvrons en effet que les lectures suivantes nous ouvrent d'autres niveaux de compréhension. Une lecture et étude continue nous attirent non seulement pour apprendre plus, mais parce qu'elles apportent un sentiment de paix et de réconfort, comme si on rendait visite à de chers amis, et la conviction que « en effet, c'est la vérité ». Pour bien des élèves l'étude d'*Un cours en miracles*

devient un chemin qui dure toute la vie au long duquel s'ouvrent des horizons nouveaux entre des plages de repos heureusement familières.

## QUEL EST LE BUT DE L'ÉTUDE DU COURS ?

L'étudiant pourrait demander à juste titre : « Qu'est-ce que je vais tirer de ce cours si je me décide à le faire ? Il semblerait qu'il demande un engagement sérieux » Il y a quelques réponses à cette question dans le Cours. « *La connaissance n'est pas ce qui motive à apprendre ce cours. C'est la paix* » (texte, chapitre 8, section 1, paragraphe 1, phrases 1-2) « *N'oublie pas que la motivation pour ce cours est l'atteinte et la conservation de l'état de paix. Étant donné cet état, l'esprit est quiet, et la condition est atteinte dans laquelle tu te souviens de Dieu* » (texte, chapitre 24, introduction, paragraphe 1, phrases 1-2). L'un des dons du Cours est donc un esprit qui est moins assujéti à la peur et de plus en plus calme et paisible, peu importe ce qui se déroule dans sa vie. Qui n'accepterait pas volontiers un esprit en paix ?

Prenez bonne note de la dernière phrase dans la citation ci-dessus : « *l'esprit est quiet, et la condition est atteinte dans laquelle tu te souviens de Dieu* ». Le premier but du Cours est de nous aider à enlever de notre esprit tous les « *blocages qui empêchent de prendre conscience de la présence de l'amour* » (texte, introduction, paragraphe 1, phrase 7)—blocages qui nous empêchent de connaître notre unité avec Dieu Qui est Amour. Nous ne faisons toujours qu'un avec Dieu parce que c'est ainsi que nous avons été créés, mais nous avons oublié et perdu notre chemin dans un monde que nous avons fait nous-mêmes où il *semble* que nous soyons séparés les uns des autres et à part de Dieu. Nous ne trouverons pas de bonheur



véritable avant de nous être rappelé notre demeure commune en Dieu.

C'est par ce souvenir de notre unité avec Dieu que nous reprenons possession de notre véritable Identité. Toutes nos recherches en ce monde qui change tout le temps sont dues au sentiment que *quelque chose manque*, et nous voulons désespérément le récupérer. Ce que nous cherchons en fait, ce ne sont pas les buts que le monde présente, mais notre véritable Soi que le Cours appelle le Fils de Dieu ou le Christ. *Un cours en miracles* est un guide pour trouver notre chemin de retour vers le souvenir de Dieu et de notre véritable Soi éternel qui ne fait qu'un avec Dieu à tout jamais.

« *La décision d'écouter ou non ce cours et de le suivre ou non, n'est que le choix entre la vérité et l'illusion* » (texte, chapitre 16, section V, paragraphe 16, phrase 1).

« *J'ai dit plus tôt que ce cours t'enseignerait comment te souvenir de ce que tu es en te rendant ton Identité* » (texte, chapitre 14, section X, paragraphe 12, phrase 4).

« *Maintenant nous nous souvenons de notre Source [Dieu] et en Elle nous trouvons enfin notre véritable Identité* » (livre d'exercices pour étudiants, leçon 260, paragraphe 2, phrase 1).

« *... le cours affirme à maintes reprises que son but est l'évasion hors de la peur* » (texte, chapitre 9, section II, paragraphe 1, phrase 4).

« *...ce cours a été envoyé pour nous ouvrir la voie de la lumière et nous enseigner, pas à pas, comment retourner au Soi éternel que nous pensions avoir perdu* » (livre d'exercices pour étudiants, révision V, introduction, paragraphe 5, phrase 4).

## AI-JE BESOIN D'UN ENSEIGNANT POUR APPRENDRE LE COURS ?

Bon nombre d'étudiants demandent s'ils doivent étudier avec un enseignant. La réponse est oui... mais pas comme vous pourriez le croire.

Il n'est *pas* nécessaire de trouver un « enseignant du Cours ». Il y en a beaucoup qui proposent des ateliers et écrivent des livres sur le Cours, et nombreux sont les étudiants qui ont profité de leurs enseignements, particulièrement au début de leur étude quand il y a tant de nouveau à apprendre. Cependant, le Cours est essentiellement un cours autodidacte. Il n'y a pas de formation « officielle » pour enseignants d'UCEM. Personne et aucune organisation ne peut revendiquer ce rôle. Le Cours constate que quiconque a terminé le livre d'exercices pour étudiants peut être appelé « enseignant ». Mais il enseigne aussi que nous sommes *tous* à la fois enseignants et étudiants. Nous sommes égaux en tant que frères et sœurs.

Il faut aussi garder à l'esprit que malgré le fait que bon nombre d'enseignants croient bien connaître le Cours et les mots qu'il contient, il n'est pas garanti qu'ils le comprennent ou le pratiquent avec constance. Il y en a qui revendiquent détenir l'autorité—que seule leur compréhension du Cours est correcte et que les autres ont tort. Il y en a qui mélangent le message du Cours avec celui d'autres enseignements spirituels, ce qui risque de brouiller les pistes. Cela peut être particulièrement déroutant pour les étudiants qui viennent de commencer. Donc, si un enseignant particulier vous attire, n'hésitez pas à apprendre tout ce que vous pouvez de lui. Mais rappelez-vous que lorsqu'on en vient à

*Un cours en miracles*, il n’y a ni experts, ni gourous ou saints. Nous sommes tous à la fois étudiants et enseignants—nous enseignons et apprenons de tout ce que nous faisons ou disons, et le Cours même contient toutes les réponses dont nous avons besoin.

« ...tu es en train d’étudier un système de pensée unifié auquel rien ne manque dont il soit besoin, et dans lequel rien n’est inclus qui soit contradictoire ou sans rapport avec lui » (livre d’exercices pour étudiants, leçon 42, paragraphe 7, phrase 2).

Des groupes d’étude peuvent également être d’une certaine valeur pour les nouveaux venus, et ils peuvent apprendre beaucoup de l’expérience des autres. Les anciens étudiants transmettent ce qu’ils ont appris, alors que les étudiants plus récents peuvent poser des questions qui amènent à des analyses éclairantes. Mais les groupes peuvent aussi entraver l’apprentissage s’ils sont dirigés par un responsable qui insiste sur le fait que lui et lui seul comprend le Cours. En toutes choses il est bon de faire preuve de discernement et de faire confiance à son propre guide intérieur pour décider si un groupe d’étude ou un enseignant particulier sera une aide ou non.

Dans le Cours même il n’y a rien à propos d’enseignants extérieurs. Il en dit par contre *beaucoup* sur le fait d’apprendre de notre Enseignant *intérieur*. L’une des clefs de voûte d’*Un cours en miracle* est la notion que nous avons tous au-dedans de nous un Enseignant intérieur appelé le Saint-Esprit dans le Cours et Qui est *la Voix pour Dieu*. (Notez qu’il s’agit de la Voix *pour* Dieu, pas la Voix *de* Dieu.) Le Saint-Esprit est le lien de communication entre notre esprit et l’Esprit de Dieu aussi longtemps que nous croyons être séparés de Dieu. S’Il est invité, le Saint-Esprit peut devenir notre source qui nous guide *en toutes choses* lorsque nous avons

appris comment écouter et avoir confiance en Sa Voix. Le Cours nous avise que « *le curriculum est hautement individualisé et tous les aspects sont sous la direction et les soins particuliers du Saint-Esprit. Demande, et Il répondra* » (manuel pour enseignants, section 29, paragraphe 2, phrases 6-7). Cela signifie que le Saint-Esprit sait exactement de quoi vous avez besoin pour vous dépouiller de vos croyances erronées à votre sujet et concernant le monde et retourner à votre véritable Soi en Dieu. Nous apprenons à nous tourner vers Lui et à faire confiance à Ses réponses plutôt qu'aux nôtres.

Il est clair que la confiance en le Saint-Esprit ne peut être développée qu'avec de la pratique et au fil du temps. Nous devons être désireux de demander d'être guidés, puis écouter et mettre en pratique ce que nous entendons si nous voulons faire l'expérience des résultats. Nous ne pouvons pas voir l'esprit avec nos yeux physiques. Il est invisible. Mais nous pouvons ressentir ses effets, et grâce à eux acquérir la certitude de sa réalité.

Cela diffère de la prière comme nous la connaissons en général, car nous ne demandons pas des choses de ce monde ou n'importe quel résultat particulier pour nos problèmes. Nous n'avons qu'à tout lâcher et le donner au Saint-Esprit, comprenant que nous sommes incapables de savoir ce qui nous aide véritablement. Comme nous le disent les leçons 24 et 25, « *Je ne perçois pas mon propre intérêt* », et « *Je ne sais pas à quoi sert quoi que ce soit* ». Sur cette base, nous demandons de l'aide pour voir nos problèmes différemment, correctement—de la perspective du Saint-Esprit. C'est cette perception changée qui amène la délivrance du conflit et ouvre la porte aux miracles.

« *Le Saint-Esprit est le parfait Enseignant* ». (texte, chapitre 5, section III, paragraphe 10, phrase 1).

*« Un seul Enseignant est dans tous les esprits et Il enseigne à tous la même leçon [...] la valeur inestimable de chaque Fils de Dieu... »*

(texte, chapitre 7, section VII, paragraphe 7, phrases 2-3).

*« Pourquoi lutterais-tu avec tant de frénésie afin de prévoir tout ce que tu ne peux pas connaître, alors que toute connaissance se trouve derrière chaque décision que le Saint-Esprit prend pour toi? »* (texte, chapitre 14, section III, paragraphe 16, phrase 3).

*« ...le Saint-Esprit est la Réponse à tous les problèmes que tu as faits »* (manuel pour enseignants, section 11, paragraphe 3, phrase 1).

## POURQUOI UCEM UTILISE-T-IL DES PRONOMS MASCULINS ?

Helen Schucman, scribe du Cours, commença à prendre des notes en 1965 alors que nous n'étions pas encore aussi conscients de l'exclusion des femmes. Le langage du Cours reflète donc le temps de sa transcription et utilise les règles grammaticales usuelles à l'époque, tels que les pronoms masculins.

Mais il y a une autre explication. Le Cours était censé « corriger » ou réinterpréter la pensée et la terminologie chrétienne traditionnelle. En tant que tel, il remplit beaucoup de mots chrétiens bien connus d'une signification nouvelle (voir le glossaire qui suit). Il interprète aussi bon nombre de passages bibliques différemment. Et donc, pour la cohérence, il fut nécessaire d'utiliser le même langage que celui historiquement utilisé dans la tradition judéo-chrétienne, y compris les pronoms masculins (« Il », « Lui ») pour Dieu et le Saint-Esprit, et « frère » au lieu de « frères et sœurs » qui inclut ces dernières. Bien que ce langage puisse être une pierre

d'achoppement pour certains, la plupart des étudiants ont réussi à écarter leurs difficultés pour tirer les bienfaits d'un enseignement qui fondamentalement est entièrement inclusif. Bien sûr que les étudiants peuvent changer les pronoms pour eux-mêmes en lisant si cela les aide à avoir un meilleur accès au matériel. Toutefois, comme pour tout, nous vous invitons à prendre contact avec votre Enseignant intérieur, le Saint-Esprit, pour obtenir un éclairage sur d'éventuels sentiments intenses en cette matière, comme en toute autre, et de vous laisser guider par Lui.

## GLOSSAIRE DES MOTS UTILISÉS FRÉQUEMMENT DANS UCEM

Comme nous venons de le mentionner, le langage d'*Un cours en miracles* est ancré dans la tradition judéo-chrétienne. En plus des pronoms masculins, il utilise des termes tels que Christ, Saint-Esprit, Ciel, péché, salut et Expiation. Cependant, ces mots prennent une signification toute nouvelle qui s'accorde avec ce que son auteur Jésus voulait transmettre à l'origine. Cela peut être déroutant pour les nouveaux étudiants dans le meilleur des cas, et au pire même les dissuader. Il y en a qui ont totalement abandonné le Cours à cause de l'antagonisme déclenché par la terminologie chrétienne.

C'est pourquoi nous avons dressé un petit glossaire des mots les plus couramment utilisés et mal compris pour vous aider à mieux vous familiariser avec la terminologie du Cours. Ce glossaire n'est censé être ni complet ni définitif. Nous vous le proposons pour vous aider à vous mettre en selle, pour ainsi dire, et éviter certaines difficultés rencontrées par les étudiants à leur premier contact avec UCEM. Nous vous recommandons

aussi de lire la clarification des termes à la fin du manuel pour enseignants.

## DIEU

Certaines religions ont dressé le tableau d'une divinité fâchée, exigeante et disciplinaire. Selon ces traditions, Dieu est omnipotent—tout puissant—et omniscient. Il a créé le monde et tout ce qu'il contient, y compris les êtres humains. Rien ne se passe sans Sa permission, et pourtant Il juge chacun d'entre nous pour nos pensées et actes, jugements qui peuvent nous élever au ciel quand nous mourons ou nous condamner à la souffrance éternelle en enfer.

L'Auteur d'UCEM dresse un portrait tout à fait différent de Dieu. Le Dieu du Cours est *pur Amour*—et rien d'autre. Nous sommes tous aimés inconditionnellement et pour toujours par Dieu. En tant que création de Dieu, nous ne faisons en fait qu'un avec Dieu, et donc notre véritable nature et notre Identité sont également Amour.

Rien n'existe en dehors de Dieu et de l'Amour. Par conséquent, il faut dire que tout ce qui n'est *pas* amour ne peut pas vraiment exister. Cela comprend le monde dans lequel nous vivons. Ce monde est un rêve que nous faisons, alors qu'en réalité notre véritable Soi reste chez Lui avec Dieu. (Rassurez-vous, c'est un enseignement difficile pour beaucoup d'étudiants. Avec le temps et par l'étude la plupart d'entre eux finissent par comprendre qu'il est vrai et combien sa puissance de nous délivrer est grande.)

« Dieu est Tout en tous au sens le plus littéral. Tout être est en Lui Qui est tout Être. Tu es donc en Lui puisque ton être est le Sien »

(texte chapitre 7, section IV, paragraphe 7, phrases 4–6).

« Tu es chez toi en Dieu, rêvant d'exil mais parfaitement capable de t'éveiller à la réalité. » (texte chapitre 10, section I, paragraphe 2, phrase 1).

« L'énoncé : "Dieu créa l'homme à son image et à sa ressemblance" a besoin d'être réinterprété. Par "image", on peut entendre "pensée", et par "ressemblance", "de même qualité". Dieu a bel et bien créé le pur-esprit dans Sa Propre Pensée et d'une qualité pareille à la Sienna. Il n'y a rien d'autre » (texte chapitre 3, section V, paragraphe 7, phrases 1-4).

## LA SÉPARATION

Comme mentionné plus haut, UCEM enseigne que Dieu est Tout ce qui Est et que nous faisons partie de l'unité qu'est Dieu. Collectivement, nous sommes « la Filialité » : le seul Fils de Dieu. Le Cours enseigne que le Fils de Dieu eut une minuscule et folle idée qu'il pouvait en quelque sorte être séparé de Dieu. La puissance de l'esprit du Fils de Dieu est telle que son soi « séparé » est devenu réalité, mais seulement dans son esprit. Le Fils ne peut pas changer ce que son Père voulut qu'il soit en le créant, mais il peut *croire* qu'il l'a fait. La séparation apparente d'avec Dieu a donné lieu à un faux individu que le Cours appelle « ego » (voir plus bas). L'ego se vêtit d'un corps physique pour prouver en plus qu'il est unique et séparé de tous les autres et ne fait sûrement pas partie de Dieu.

Par un processus de projection, la séparation a donné lieu à un monde tout entier, le monde que nous voyons tout autour de nous. C'est un monde dans lequel nous percevons partout la séparation : objets séparés, personnes séparées, événements séparés qui ont lieu à des heures et endroits différents. Dans un tel monde, conflit et contraste sont inévitables. C'est aussi



un monde d'opposés : bien et mal, ténèbres et lumière, joie et douleur ; un monde où la peur, la colère, l'attaque et la culpabilité deviennent très réelles. C'est le monde de dualité de l'ego. Dieu ne l'a pas créé, car comment l'Amour absolu pourrait-Il donner lieu à quelque chose qui n'est pas Amour absolu ?

En vérité il n'y a que l'unité de Dieu, et une séparation d'avec Dieu n'est pas possible. À l'instant où l'idée d'être séparé surgit, le plan de Dieu pour l'Expiation émergea pour assurer que le Fils de Dieu trouverait son chemin de retour, hors de son idée délirante de séparation, jusqu'à sa demeure en Dieu.

*« La séparation n'est qu'un autre terme pour un esprit divisé. L'ego est le symbole de la séparation... »* (texte, chapitre 5, section III, paragraphe 9, phrases 3-4).

*« La séparation n'est que la décision de ne pas te connaître toi-même »* (texte, chapitre 16, section V, paragraphe 15, phrase 3).

*« Tu ne demeures pas ici, mais dans l'éternité. Tu ne voyages qu'en rêves, alors que tu es chez toi en sécurité »* (texte, chapitre 13, section VII, paragraphe 17, phrases 6-7).

## L'EGO

Le terme « ego » tel qu'utilisé dans UCEM diffère de la compréhension courante freudienne du mot. Dans le Cours, l'ego est la partie de l'esprit qui se croit séparée de Dieu et de tous les autres. C'est l'ego qui projette la culpabilité hors de nous sur nos frères pour les juger et les blâmer. En même temps, l'ego nous dit que nous sommes imparfaits, indignes et que nous méritons la punition et la mort. Le Cours va à l'encontre de ce message et

nous promet que nous sommes entièrement innocents et aimés de Dieu qui ne condamne pas.

Le Cours enseigne que « *l'ego oscille entre la suspicion et la méchanceté* » et que « *Quand l'ego se sent menacé, sa seule décision est à savoir s'il doit attaquer maintenant ou se retirer pour attaquer plus tard* » (texte, chapitre 9, section VIII, paragraphe 2, phrase 7 ; paragraphe 3, phrase 4). L'ego peut parfois avoir l'air d'un adversaire redoutable, mais le Cours enseigne que l'ego n'existe pas vraiment, sauf qu'en tant que partie symbolique de l'esprit. Le Saint-Esprit se trouve également dans notre esprit.

Il est le pont entre notre faux soi égoïque séparé et notre véritable Soi, tel que Dieu l'a créé. C'est en choisissant d'écouter la Voix du Saint-Esprit au lieu des pensées d'attaque de l'ego que nous faisons petit à petit l'expérience de la paix et de la guérison que promet UCEM.

« *L'ego est la partie de l'esprit qui croit que ton existence est définie par la séparation* » (texte, chapitre 4, section VII, paragraphe 1, phrase 5).

« *L'ego est la croyance de l'esprit d'être complètement seul avec lui-même* » (texte, chapitre 4, section II, paragraphe 8, phrase 4).

« *Tout ce qu'est l'ego, c'est l'idée qu'il est possible que des choses puissent arriver au Fils de Dieu sans sa volonté, et donc sans la Volonté de son Créateur, Dont la Volonté ne peut pas être séparée de la sienne* » (texte, chapitre 21, section II, paragraphe 6, phrase 4).

« *En présence de ceux qui entendent l'Appel du Saint-Esprit à n'être qu'un, l'ego s'évanouit et est défait* » (texte, chapitre 5, section IV, paragraphe 1, phrase 11).

## LE PÉCHÉ

Le péché est une idée difficile et destructrice qui a amené à beaucoup de conflits et de souffrance dans le monde. Certaines formes de chrétienté ont pesé lourdement sur le « péché » en disant aux croyants qu'ils sont pécheurs dès la naissance et ne méritent pas la miséricorde et l'amour de Dieu à moins de se comporter d'une certaine façon et d'accomplir de bonnes œuvres. Ils ont aussi préconisé que Jésus « est mort pour nos péchés », ce qui sous-entend que Dieu a dû sacrifier Son propre Fils comme pénitence pour sauver le reste d'entre nous du péché, ce qui, évidemment, fait que nous nous sentons coupables. UCEM inverse ces enseignements. Il nous dit que ce que l'égo appelle péché est simplement une erreur, et une erreur ne demande ni pénitence ni punition, mais la correction. La correction se fait au niveau de l'esprit, non pas par de bonnes œuvres qui se font dans le monde de rêve de séparation et concernent obligatoirement des actes que fait un corps physique. Aux yeux de Dieu et du Saint-Esprit nous sommes entièrement innocents, exactement tels que nous fûmes créés.

UCEM enseigne que le péché est « insanité ». C'est la fausseté d'esprit, la croyance que nous pourrions un jour être séparés de l'unité de Dieu et Son Fils. En tant que tel, il n'est pas réel.

*« ...le péché est l'idée que tu es seul et coupé de ce qui est entier. »*  
(texte, chapitre 30, section III, paragraphe 3, phrase 7).

*« Le péché est la croyance que l'attaque peut être projetée à l'extérieur de l'esprit où la croyance a surgi »* (texte, chapitre 26, section VII, paragraphe 12, phrase 2).

*« Le péché n'est qu'une erreur sous une forme particulière que l'égo vénère. Il voudrait préserver toutes les erreurs et en faire des pé-*

*chés »* (texte, chapitre 22, section III, paragraphe 4, phrases 5–6).

*« Les erreurs sont là pour être corrigées et elles n'appellent rien d'autre. Ce qui appelle la punition doit donc ne rien appeler. Chaque erreur doit être un appel à l'amour. Qu'est-ce, donc, que le péché ? Que pourrait-il être, sinon une erreur que tu voudrais garder cachée ; un appel à l'aide que tu voudrais garder inentendu et donc sans réponse? »* (texte, chapitre 19, section III, paragraphe 4, phrases 5–9).

*« Le péché n'a pas de place au Ciel, où ses résultats sont étrangers [...] Là réside ton besoin de voir ton frère sans péché. En lui est le Ciel. Vois plutôt le péché en lui et le Ciel est perdu pour toi. Mais vois-le tel qu'il est et ce qui est à toi rayonne de lui vers toi »* (texte, chapitre 20, section IV, paragraphe 2, phrases 1–5).

## LE PARDON

Le pardon est l'une des idées maîtresses enseignées par UCEM. Cependant, comme c'est le cas pour bien des termes utilisés dans le Cours, il signifie autre chose que ce que nous entendons habituellement par le pardon quand nous daignons passer sur un tort qui nous a été fait. Si nous gardons à l'esprit l'enseignement du Cours que le monde physique est une illusion, un rêve de séparation, nous comprendrons mieux que ce dont nous croyions que les autres nous l'avaient fait (et ce que nous leur avons fait à notre tour) ne s'est jamais produit. Non seulement le passé est terminé, il n'a jamais existé du tout. Le moment présent est tout ce qui est. L'égo tisse le passé et le futur pour en faire l'illusion du temps linéaire qui remplace le présent. Le pardon reconnaît ce fait véridique. C'est le choix de relâcher le passé et tous les jugements qu'il contient.

Pardonne ne veut pas dire *tolérer* les actes blessants d'autrui.

Par contre, nous choisissons de les voir comme nous voudrions être vus, en tant que saint Fils de Dieu, afin de reconnaître la même sainteté en nous-mêmes. Le don que le pardon nous fait est la libération du passé et un sentiment continu de paix.

L'égo va vouloir nous convaincre que les torts qui nous ont été faits sont très réels. Il est important de constater qu'UCEM ne nous demande *pas* de nier ce que nous ressentons. Surtout en ce qui concerne les événements traumatiques de notre passé, il se peut que nous devions creuser plus profondément pour arriver à réduire la charge émotionnelle de nos souvenirs, peut-être avec l'aide d'un thérapeute professionnel. Demandez au Saint-Esprit qu'il vous aide et vous guide quand vous devez faire face à des douleurs émotionnelles. Cela nous prépare à lâcher prise de nos blessures et rancœurs et nous libère des pensées qui nous prennent notre paix intérieure.

Bon nombre d'entre nous ont fait l'expérience d'avoir « pardonné » à quelqu'un et de voir que les sentiments négatifs reviennent plus tard. Il se peut que nous n'étions pas encore prêts ou désireux de lâcher prise entièrement. Il se peut qu'il y ait encore plus de travail intérieur à faire. Souvenez-vous que l'égo prospère dans les jugements et conflits. Il nous rappellera vivement et souvent que les autres nous ont blessés ou laissés tomber. Le Cours enseigne que notre jugement d'autrui est la façon dont l'égo projette notre propre culpabilité sur eux. Mais il n'y a pas de raison qui justifierait la culpabilité, car *Dieu ne juge pas*. Nous restons à tout jamais tels qu'Il nous a créés.

À la fin de l'introduction saisissante du Cours nous lisons : « *Rien de réel ne peut être menacé. Rien d'irréel n'existe. En cela ré-*

*side la paix de Dieu* » (texte, introduction, paragraphe 2, phrases 2–4). Cela veut dire que les blessures et rancœurs dont nous avons souffert ou dont d'autres ont souffert à cause de mots et actes de notre part n'existent pas dans la réalité de Dieu. La séparation et tout ce à quoi elle a donné lieu ne se sont jamais produits, parce que la réalité de Dieu n'est qu'amour, paix et entièreté sans interruption ni fin. Il ne voit ni péché ni blâme ; Il nous regarde seulement avec amour. Par conséquent, Dieu n'a pas besoin de pardonner. Mais ici, dans le monde de séparation, le pardon devient notre tâche primordiale, la *seule* chose que nous ayons à faire, pour nous et nos sœurs et frères.

*« Le pardon reconnaît que ce que tu pensais que ton frère t'avait fait ne s'est pas produit. Il ne pardonne pas les péchés pour les rendre réels. Il voit qu'il n'y a pas eu de péché. Et dans cette façon de voir, tous tes péchés sont pardonnés »* (livre d'exercices pour étudiants, deuxième partie, section 1, paragraphe 1, phrases 1–4).

*« Car quoi d'autre que le passé peut être pardonné, et s'il est pardonné il a disparu »* (livre d'exercices pour étudiants, leçon 289, paragraphe 1, phrase 6).

*« Il [le pardon] est le reflet de l'Amour de Dieu sur terre »* (livre d'exercices pour étudiants, leçon 60, paragraphe 1, phrase 5).

*« Le pardon est la seule chose qui représente la vérité dans les illusions du monde. Il voit leur néant et regarde au travers des milliers de formes sous lesquelles elles peuvent apparaître »* (livre d'exercices pour étudiants, leçon 134, paragraphe 7, phrases 1–2).

## LE MIRACLE

Les miracles se produisent lorsqu'un blocage qui empêche de prendre conscience de l'amour est enlevé, ce qui permet à l'amour de s'étendre de façon naturelle et de s'exprimer sous la forme dont il est le plus besoin en ce monde. Les miracles changent l'ordre temporel d'une façon qui défie toute explication rationnelle de cause à effet. Le temps et l'espace peuvent tous deux être transcendés. Des changements peuvent se produire instantanément chez des individus et dans des situations qui autrement auraient mis des années à se résoudre. Toutefois, les miracles ne sont pas sous notre contrôle conscient. Ils émanent de notre véritable Soi, le Christ en nous, et le Saint-Esprit et Jésus (qui font tous deux partie de ce Soi) en sont les médiateurs. C'est pourquoi il se peut que nous ne soyons même pas conscients des miracles que nous faisons.

*« Un miracle est une correction [...] Il regarde simplement la dévastation et rappelle à l'esprit que ce qu'il voit est faux. Il défait l'erreur mais il ne tente pas d'aller au-delà de la perception ni d'excéder la fonction de pardon »* (livre d'exercices pour étudiants, deuxième partie, section 13, paragraphe 1, phrase 1, phrases 3-4).

*« Les miracles sont naturels. C'est lorsqu'ils ne se produisent pas que quelque chose ne va pas »* (texte, chapitre 1, section I, paragraphe 6, phrases 1-2).

*« Le miracle est un mécanisme d'apprentissage qui amoindrit le besoin de temps. Il établit un intervalle de temps hors du temps, non soumis aux lois habituelles du temps. En ce sens il est intemporel »* (texte, chapitre 1, section I, paragraphe 47, phrases 1-3).

« ...les miracles violent chaque loi de la réalité telle que ce monde en juge. Chaque loi du temps et de l'espace, de masse et d'ampleur, est transcendée, car ce que le Saint-Esprit te permet de faire est nettement au-delà de toutes ces lois » (texte, chapitre 12, section VII, paragraphe 3, phrases 2-3).

« Les miracles sont une sorte d'échange. Comme toutes les expressions d'amour, qui sont toujours miraculeuses dans le vrai sens, l'échange renverse les lois physiques. Ils apportent plus d'amour à la fois au donneur et au receveur » (texte, chapitre 1, section I, paragraphe 9, phrases 1-3).

## L'EXPIATION—LE SALUT

UCEM parle souvent de ce qu'il appelle l'« Expiation ». Pour comprendre ce que signifie le mot dans le cadre du Cours, il nous faut d'abord comprendre ce qu'il ne signifie *pas*. L'Expiation n'est pas l'expiation de péchés, parce que dans la réalité de Dieu le péché n'existe pas. Le mot ne sous-entend ni pénitence ni punition, mais seulement le besoin de correction. Et l'Expiation ne demande pas non plus de sacrifice de quelque sorte que ce soit de qui que ce soit.

L'Expiation est le grand plan ou mouvement par lequel le Fils de Dieu s'éveille à Son entièreté et à Sa véritable nature qui n'est qu'amour. L'accomplissement total de l'Expiation est inévitable, parce qu'elle a déjà eu lieu. Elle est en dehors du temps, bien qu'elle advienne dans le monde du temps linéaire.

Le Cours nous enseigne que la « *seule responsabilité du faiseur de miracles est d'accepter l'Expiation pour lui-même* » (texte, chapitre 2, section V, paragraphe 5, phrase 1). Cela est si important que toute la phrase est en italique—c'est une des rares fois que cela arrive dans le texte



(sauf dans les prières). Il ne nous est pas demandé de faire quelque chose de particulier ou de changer quoi que ce soit en dehors de nous. Nous n'avons qu'à accepter la vérité que la séparation est illusoire et que nous restons tels que Dieu nous a créés dans notre esprit. Nous avons déjà la connaissance de notre véritable Soi. Il ne nous reste qu'à nous en souvenir.

Au fur et à mesure que nous prenons conscience de ce Soi et de son amour par le pardon, nous apprenons du Saint-Esprit ce que nous avons à faire pour remplir notre rôle individuel dans l'Expiation. Il peut prendre maintes formes différentes et semble être distinct pour chacun. Mais la forme n'importe pas. Nous tous faisons le chemin du retour à Dieu et comprenons que nous ne le faisons pas seulement pour nous, mais pour tous les Fils séparés de Dieu.

L'Expiation est l'équivalent du salut en ce qu'elle nous « sauve » du rêve de séparation et de la tyrannie de l'égo. « *Le salut est la promesse, faite par Dieu, que tu trouverais finalement ton chemin jusqu'à Lui. Elle ne peut qu'être tenue. Elle garantit que le temps aura une fin et que toutes les pensées qui sont nées dans le temps prendront fin aussi* » (livre d'exercices pour étudiants, deuxième partie, section 2, paragraphe 1, phrases 1-3). Voilà la promesse, l'engagement, de l'Expiation. Elle vit en chacun en tant que souvenir de Dieu.

« *Expiation signifie correction, ou le défaire des erreurs* » (manuel pour enseignants, section 18, paragraphe 4, phrase 6).

« *Le moyen de l'Expiation est le pardon* » (clarification des termes, introduction, paragraphe 1, phrase 3).

« *La guérison et l'Expiation ne sont pas reliées : elles sont identiques* » (manuel pour enseignants, section 22, paragraphe 1, phrase 1).

*« Nous sommes tous joints ici dans l'Expiation, et rien d'autre ne peut nous unir en ce monde. Ainsi s'en ira le monde de la séparation, et sera rétablie la pleine communication entre le Père et le Fils »* (texte, chapitre 14, section V, paragraphe 5, phrases 1–2).

*« Avoir pleinement conscience de l'Expiation, c'est donc reconnaître que la séparation ne s'est jamais produite. L'égo ne peut pas prévaloir contre cela, parce que c'est l'énoncé explicite que l'égo ne s'est jamais produit. »* (texte, chapitre 6, section II, paragraphe 10, phrases 7–8).

*« Tu as un rôle à jouer dans l'Expiation, mais le plan de l'Expiation est au-delà de ta portée »* (texte, chapitre 9, section IV, paragraphe 2, phrase 1).

## LE CHRIST ET JÉSUS

Le « Christ » ou l'« esprit du Christ » est le terme utilisé dans le Cours pour désigner le Fils de Dieu qui est uni avec Dieu en une unité parfaite. Le Christ est notre véritable Identité, notre Soi véritable. Il est pur-esprit par contraste à notre soi séparé individuel qui semble être dans un corps.

Jésus était un homme qui marchait sur la terre comme nous. Il était simplement un aspect du Christ, et en ce sens n'était pas différent de nous. Cependant, il s'éveilla à son Identité véritable et se rappela son unité avec Dieu. Il reconnut la présence du Christ en toutes ses sœurs et tous ses frères (UCEM appelle cela « vision du Christ » : voir la lumière de la sainteté en toutes choses et la face du Christ en tous les autres). Par conséquent, Jésus fut mis en charge des miracles et de l'Expiation.

*« Dans sa complète identification avec le Christ — le Fils parfait de Dieu, Sa seule création et Son bonheur, à jamais pareil à Lui et un avec Lui —, Jésus est devenu ce que vous tous devez être. Il t'a guidé*

*dans la voie pour que tu le suives. Il te ramène à Dieu parce qu'il a vu la route devant lui et qu'il l'a suivie. Il a fait une claire distinction, encore obscure pour toi, entre le faux et le vrai. Il t'a offert une dernière démonstration de ce qu'il est impossible de tuer le Fils de Dieu ; et que sa vie ne peut être changée en aucune façon par le péché et le mal, la malice, la peur ou la mort » (clarification des termes, section 5, paragraphe 3, phrases 1–5).*

*« Est-il [Jésus] le Christ ? Oh oui, avec toi [...] Il restera avec toi pour te conduire de l'enfer que tu as fait jusqu'à Dieu. Et quand tu joindras ta volonté à la sienne, ta vue sera sa vision, car les yeux du Christ sont partagés. Aller avec lui est tout aussi naturel que d'aller avec un frère que tu connais depuis ta naissance, car c'est certes ce qu'il est » (clarification des termes, section 5, paragraphe 5, phrases 1–2, 4–6).*

*« Est-il le seul Aide de Dieu ? Certainement pas. Car le Christ prend de nombreuses formes aux noms différents jusqu'à ce que leur unité puisse être reconnue. Mais Jésus est pour toi le porteur de l'unique message du Christ, qui est l'Amour de Dieu. Tu n'en as pas besoin d'autre. Il est possible de lire ses paroles et d'en bénéficier sans l'accepter dans ta vie. Or il t'aiderait encore un peu plus si tu partageais tes douleurs et tes joies avec lui, puis laissais les unes comme les autres derrière toi pour trouver la paix de Dieu » (clarification des termes, section 5, paragraphe 6, phrases 1–7).*

Il y a beaucoup d'autres termes utilisés dans UCEM d'une façon qui diffère de l'usage traditionnel. Cependant, les exemples susmentionnés devraient suffire pour vous aider à commencer votre étude du Cours avec une meilleure compréhension et clarté et moins de confusion.



La Foundation for Inner Peace (Fondation pour la paix intérieure) a exercé la fonction d'éditeur autorisé par la scribe d'*Un cours en miracles* depuis sa première publication en 1975. Nous sommes une organisation caritative 501(c)(3) à but non lucratif enregistrée dans l'état de New York qui opère en Californie. Nous sommes profondément reconnaissants à nos partenaires sur la voie dont les dons et les legs nous aident à poursuivre notre mission d'éditer, de distribuer et de parler d'*Un cours en miracles* à travers le monde. [Faire un don.](#)

Au cas où vous aimeriez en apprendre plus à propos d'*Un cours en miracles*, son origine, la Fondation et nos nombreux produits relatifs au Cours, y compris les traductions dans plus de deux douzaines de langues, veuillez vous rendre sur notre site web [acim.org](http://acim.org). La page FAQ (questions couramment posées) dans la section « [Resources](#) » pourrait vous être particulièrement utile. Dans notre section « [Events](#) » vous pouvez vous inscrire à des webinaires sur des sujets du Cours qui comprennent également des réponses à des questions d'étudiants du Cours couramment posées. Vous pouvez accéder à des webinaires antérieurs et également à un livre audio du Cours entier sur votre chaîne [YouTube](#). Vous pouvez aussi vous tenir au courant de nos activités en nous joignant sur [Facebook](#) et [Instagram](#).

Si vous avez d'autres questions—et vous en aurez probablement—il y a de nombreuses ressources qui sont disponibles dans la communauté UCEM. À la Fondation pour la paix intérieure, nous sommes toujours prêts à répondre à vos questions. Envoyez-les simplement par email à [info@acim.org](mailto:info@acim.org) en mentionnant comme objet « Question à propos du Cours ».

Veillez noter que, contrairement au Cours même, ce « Guide d'étude pour *Un cours en miracles* » n'est pas soumis aux droits d'auteur. Vous pouvez volontiers le copier, le publier et le faire suivre de la façon qui vous paraît être la plus utile. Nous vous demandons seulement de n'en changer aucune partie et de mentionner la *Fondation pour la paix intérieure* comme source.

Nous vous remercions de nous avoir rejoints pour ce « *voyage sans distance vers un but qui n'a jamais changé* » (texte, chapitre 8, section VI, paragraphe 9, phrase 7).

## TRADUCTION ET LIEN FRANÇAIS

Ce guide a été traduit par l'équipe de traduction d'*Un cours en miracles*. Pour les informations sur les activités autour d'UCEM, voir <https://uncoursenmiraclesenfrance.com/>