

La ménopause est une période difficile côté émotions

Question :

J'ai 50 ans et je traverse la ménopause. Il y a des changements physiques qui se passent, surtout dans la chimie de mon cerveau. Mes émotions sont plus intenses que jamais. J'étudie *UCEM* depuis plusieurs années et il me semblait avoir atteint un certain niveau de paix et de compréhension. Mais maintenant je me sens victime de mon corps et plus insane que jamais. Est-ce qu'il s'agit simplement d'un autre niveau du « *développement de la confiance* », et est-ce que *même* la ménopause est reliée à la culpabilité ?

Réponse :

La réponse à votre question se trouve dans la compréhension du corps et du rôle qu'il joue dans le système de pensée de l'ego. Bien qu'il nous soit dit à plusieurs reprises dans le livre d'exercices : « *Je ne suis pas un corps.*» (**Leçon 84.1 :4**), il reste que nous croyons être un corps, et que nous avons des conditions comme la ménopause pour le prouver. Il est évident que l'ego est l'auteur de cette croyance. Il nous dit que, d'une certaine manière, nous nous sommes retrouvés dans un corps sans que nous en soyons responsables, sans que ce soit notre propre faute, et que maintenant nous sommes voués à être victime de tous ses maux, jusqu'à ce qu'à la fin, où nous allons dépérir, mourir et nous décomposer.

Ce message de l'ego est tout à fait réfléchi et intentionnel. Son plan est de nous convaincre que le corps est réel, et que l'esprit est une illusion : « *L'ego utilise le corps pour conspirer contre ton esprit... L'ego, qui n'est pas réel, tente de persuader l'esprit, qui est réel, que l'esprit est le mécanisme d'apprentissage de l'ego ; en outre, que le corps est plus réel que l'esprit.*» (**T.6.IV.5 :1,3**). L'ego a d'abord utilisé le corps pour y loger la culpabilité pour s'être séparé de Dieu. La culpabilité s'inscrit donc dans tous les aspects du fonctionnement du corps, y compris la ménopause. Le corps est ensuite programmé pour avoir des besoins sans fin, et des conditions physiques, émotionnelles et psychologiques qui serviront très efficacement de distractions et de preuves convaincantes qu'il est bel et bien réel. Le résultat inévitable est que nous croyons être victimes et même attaqués par le corps.

Cette insanité caractérise notre relation avec le corps, mais uniquement lorsque nous avons choisi de nous identifier à lui, cherchant à nous garder séparés, croyant les mensonges de l'ego sur qui nous sommes. Puisque vous avez fait certains progrès dans l'expérience de la paix, il est tout à fait compréhensible pour l'ego de trouver en la ménopause une formidable occasion de frapper à nouveau. Il n'y a rien là pour se sentir préoccupée, bouleversée, et certainement rien non plus pour se sentir coupable. Il est important de se rappeler toutefois qu'il n'est d'aucune aide de nier les pénibles symptômes de la ménopause, et il est certainement opportun de chercher une aide médicale professionnelle et la prise en charge de tout ce qui peut être utile pour soulager ces symptômes.

Dans notre processus d'apprentissage de chercher la guérison dans notre esprit, il y a la réconfortante pensée que la ménopause prendra fin un jour. Un beau passage dans *Le Chant de la prière* vaut surtout pour les femmes qui vivent la ménopause : « *L'univers attend ta délivrance parce que c'est la sienne propre. Sois bienveillant envers lui, envers toi-même, et sois-le envers moi. Je ne demande que ceci ; que tu sois consolé et que tu ne vives plus la terreur et la douleur. N'abandonne pas l'Amour. N'oublie pas que quoi que tu penses sur toi-même, et quoi que tu penses sur le monde, ton Père a besoin de toi et Il t'appellera jusqu'à ce que tu viennes à Lui dans la paix enfin.* » (S.3.IV.10 :3,4,5,6,7)

Le *cours* offre une alternative à l'utilisation de notre corps par l'ego, ainsi qu'une alternative à notre définition de nous-mêmes. C'est ici qu'entre dans le tableau « *Le développement de la confiance* ». Vous pourriez voir clairement les astuces de l'ego, prendre la décision de voir autrement la ménopause, croire que ce que le *cours* enseigne est vrai, d'une valeur réelle et digne de confiance. Tous les symptômes liés à la ménopause peuvent servir comme une opportunité de questionner l'interprétation de l'ego sur cette condition, ou sur toute autre condition corporelle. Nous nous tournons vers l'esprit pour la vraie guérison, dans un processus qui traite de ménopause, examinant de près toutes les pensées que vous mentionnez et d'autres qui montent, afin de pouvoir les remettre au Saint-Esprit pour réinterprétation: « *Le Saint-Esprit, comme toujours, prend ce que tu Lui apportes et le traduit en mécanisme d'apprentissage. Et comme toujours, Il réinterprète ce qu'utilise l'ego comme argument à l'appui de la séparation, pour faire la démonstration du contraire. Si l'esprit peut guérir le corps, mais que le corps ne peut guérir l'esprit, c'est donc que l'esprit doit être plus fort que le corps. Chaque miracle démontre cela.* » T.6.V. A.2 :4,5, 6,7)

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 115