

Le cours peut-il aider les troubles obsessionnels compulsifs : le TOC ?

Question :

Je suis de plus en plus aux prises avec des troubles obsessionnels-compulsifs (TOC). J'accumule et thésaurise des choses au fur et à mesure que je prends de l'âge. J'ai 61 ans. Y aurait-il des enseignements dans *Un Cours en Miracles* qui pourraient m'aider à mieux comprendre les racines de mon problème ?

Réponse :

Faire l'expérience de nous-mêmes comme individus réels dans un monde physique signifie que nous sommes identifiés au système de pensée de l'ego dans nos esprits. Cela en retour signifie que dans le cœur de notre être il y a un sentiment de vide et de manque, accompagné de douleurs aiguës contre lesquelles nous sommes contraints de nous défendre. La source de cela est l'auto-accusation – également très profondément enfouie dans nos esprits, que nous avons pu être qui nous sommes en tant qu'individus en nous séparant de notre Source, rejetant ainsi notre Identité de Christ en faveur d'une existence autonome et particulière. Cette existence, avons-nous pensé, sera en mesure de nous donner ce que nous avons jugé ne pas recevoir en nous unissant à Dieu. À la suite de ce rejet de notre Identité et de notre vraie demeure, nous ressentons qu'il y a quelque chose de gravement déficient à l'intérieur de nous - un manque aux proportions gigantesques. La douleur est rendue encore pire à cause de la culpabilité écrasante qui nous assaille, puisque nous avons jugé cela comme un impardonnable péché, ce qui a encore intensifié la situation à cause de la peur de la punition et des représailles de Dieu, qui certainement un jour viendra reprendre l'existence que nous avons acquise frauduleusement (version de Dieu provenant de l'ego, bien entendu).

Maintenant, toute cette souffrance et ces angoisses dans nos esprits doivent être considérées et traitées. En suivant les conseils de l'ego sur la façon de s'en débarrasser et d'en finir, nous les projetons à partir de notre esprit, sur notre corps et sur le monde de plusieurs façons différentes. Ce niveau ontologique de vide et de manque s'exprime alors au plan corporel comme de l'indigence, de l'insécurité, des envies, de la toxicomanie et des sentiments généraux de ne jamais avoir assez. Ce ne sont là que quelques-unes des formes que peut prendre ce contenu dans nos esprits.

Nous formons alors des relations particulières avec tout ce que nous trouvons à l'extérieur de nous, ce qui nous aide à mieux nous sentir et nous enlève un peu de souffrance. La nécessité d'accumuler et de thésauriser pourrait certainement refléter l'insécurité de l'esprit quant à sa fragile existence - fragile en ce sens qu'elle repose vraiment sur le néant, puisque notre séparation d'avec Dieu est une illusion. Ainsi, accumuler et thésauriser des choses seraient un des moyens pour tenter de compenser nos sentiments intérieurs de pénurie et de vide. En ce sens, ce ne serait pas très différent de n'importe quelle autre relation particulière.

Enfin, cela n'irait pas à l'encontre du *cours* d'examiner les aspects les plus personnels qui peuvent également être impliqués dans ce trouble obsessionnel-compulsif, et donc travailler avec un thérapeute pourrait être très utile pour découvrir ces causes plus superficielles. Cela permettrait de vous libérer ensuite pour travailler à des niveaux plus profonds dans votre esprit, vous libérant de plus en plus des interférences qui vous empêchent de vous souvenir de l'amour dans lequel vous avez été créé et dans lequel vous demeurez pour toujours.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 1240