

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* pour m'aider à mieux comprendre les racines de mon problème ?

Réponse :

Faire l'expérience de moi-même comme un *soi* individuel réel dans un monde physique signifie que je suis identifié au système de pensée de l'ego dans mon esprit. En retour, cela veut dire que dans le cœur de mon être, il y a un sentiment de vide, accompagné de douleurs aiguës contre lesquelles je dois me défendre. La source de cela est l'auto-accusation – également très profondément enfouie dans mon esprit - que j'ai pu être qui je suis comme individu en me séparant de ma Source, rejetant ainsi mon Identité de Christ pour prendre une existence autonome et particulière.

Cette existence, avons-nous pensé, nous donnera 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 Demeure, nous ressentons qu'il y a quelque chose de gravement déficient en 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 l'ego, bien entendu).

Cette souffrance et cette angoisse 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 de notre esprit sur notre corps et sur le monde de plusieurs façons différentes. Le niveau ontologique de ce vide s'exprime alors au plan corporel comme de l'indigence, insécurité, envie, jalousie, diverses toxicomanies et 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 en dehors de nous, ce qui aide à réduire l'anxiété, à mieux nous sentir et ainsi nous enlève un peu de souffrance. Le besoin d'accumuler et de thésauriser pourrait certainement refléter l'insécurité de l'esprit quant à sa fragile existence.

L'existence est fragile en ce sens qu'elle repose vraiment sur le néant, puisque notre séparation de Dieu est une illusion. Ainsi, accumuler et thésauriser des choses seraient un des nombreux 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 à jamais.

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

Question 1240