

J'ai laissé mourir mon ami, ma culpabilité est intense

Question :

Récemment un de mes proches est mort d'overdose. J'étais avec lui, mais étant moi-même sous l'influence de la drogue à ce moment là, je n'ai pas pu agir en conséquence pour le sauver. Comment puis-je commencer à affronter l'intense culpabilité que je ressens ? Si j'avais choisi le script du Saint-Esprit à ce moment-là, est-ce que la forme du script aurait pu changer ? Ou est-ce plutôt ma réaction qui aurait changé, de sorte qu'au lieu de m'attaquer et de vivre de la culpabilité, ma réaction serait de me pardonner ?

Un autre de mes proches est décédé il y a quelques années, un événement qui m'a fait vivre également beaucoup de culpabilité. J'ai essayé de traverser l'épreuve, et il m'a semblé avoir trouvé un lieu de paix en moi. Pendant un certain temps, rien ne dérangeait ma paix. Or par la suite, j'ai commencé à faire des choses réellement stupides. Était-ce mon ego qui se débattait en réaction ? Comment vivre avec toute cette culpabilité ? J'avais étudié *Un Cours en Miracles* pendant plus de cinq ans et je pensais avoir fait des progrès. Veuillez commenter ma question, svp.

Réponse :

La seule chose que nous puissions dire avec certitude, c'est que lorsque nous choisissons le script du Saint-Esprit, nous ne nous attaquons pas, ni nous ni les autres. L'attaque est impossible lorsque nous sommes identifiés à l'amour. De quelle façon cela va se traduire au niveau de la forme, nous ne pouvons pas le savoir. Nous devons nous prémunir contre l'hypothèse que la mort est toujours une tragédie, et qu'elle doit à tout prix être empêchée, même devant l'inévitable. Par conséquent, nous ne pouvons pas conclure automatiquement que la surdose de votre ami était une attaque contre lui-même ou contre quelqu'un d'autre. Nous ne le savons pas, ce pourrait l'être ou non. Rappelez-vous aussi l'un des principes majeurs dans *Un cours en Miracles* : la mort est toujours un choix fait dans l'esprit (**T.19.IV.C.1 :4 ;Leçon PII.152.1.4 ;M.12.5**). Et puisqu'il en est ainsi, il est fort possible que même si vous aviez été lucide et capable d'agir, votre ami serait mort quand même, si tel était son choix. Il n'y a aucune façon de le savoir. Un autre point important à garder à l'esprit est que la *culpabilité n'est jamais justifiée*, peu importe ce que vous avez fait ou omis de faire. Indéniablement, nous faisons tous des choses stupides et nous avons tous des pensées haineuses. On peut s'attendre à cela, considérant que notre existence vient d'une décision grossièrement égoïste de nous séparer de notre Foyer qu'est l'Amour de Dieu.

Jésus reconnaît que nous pouvons être affreusement brutaux quand nous choisissons l'ego comme enseignant. Mais il dit clairement tout au long du *cours* que ces choix sont des erreurs, pas des péchés impardonnables qui méritent la condamnation, ni même des péchés à pardonner à force de repentir et de pénitences (une pratique dit-il, qui rend totalement faux le sens du vrai pardon, transformant le pardon en « fléau et en malédiction. » (S.2.I. 1 :1,2).

Les jugements de condamnation ne sont que des commandements de l'ego. Ces jugements affirment *son* existence et la suprématie de *son* système de pensée dans nos esprits, dissimulant l'autre partie qui appelle tranquillement et veut nous rappeler que le péché et le mal ne sont possibles que dans une illusion, que rien ne peut changer la vérité de qui nous sommes, des êtres à jamais innocents (voir par exemple, la leçon 93). L'ego ne veut pas que nous remettions en question la culpabilité, car la culpabilité est le sang de sa vie pour ainsi dire : « *Pour l'ego, les non coupables sont coupables. Ceux qui n'attaquent pas sont ses « ennemis », parce qu'en n'accordant pas de valeur à son interprétation du salut, ils sont en excellente position pour en lâcher prise.* » (T.13.II.4 :2,3). C'est pourquoi Jésus parle de notre attraction à la culpabilité (T.19.IV.A. i), c'est aussi pourquoi nous la chérissons tellement dans nos esprits ; comme une amie, une protectrice et même comme notre vraie Demeure (T.19.IV.D.6). C'est à cause de cela que nous finissons toujours par penser : « Que serais-je sans ma culpabilité ? » Nous ne pouvons même pas imaginer ce que ce serait de vivre sans culpabilité et pouvoir se reconnaître encore ! Telle est la force de notre engagement envers le système de pensée de l'ego dans nos esprits. Et cela pourrait très bien expliquer pourquoi vous avez perdu la paix après avoir traversé la culpabilité relative à une autre mort. Nous avons peur de vivre sans culpabilité. Sans compter qu'habituellement l'ego va se débattre et essayer de se venger pour notre « manque de loyauté » à son égard.

Une des raisons qui expliquent pourquoi la mort joue un rôle central dans la stratégie de l'ego est que la mort apporte presque toujours un lot plus grand de culpabilité et de peur chez les gens. Or une correction existe pour cela dans la partie juste et saine de nos esprits. Vous pouvez également approcher votre situation actuelle comme une bonne occasion d'apprendre que les relations se tiennent toujours dans l'esprit et non entre des corps. Les relations suivent notre décision d'aller dans nos esprits et prendre l'ego comme enseignant, ou Jésus. Par conséquent, guérir la relation ne dépend ni du temps ni de l'état du corps.

En ce sens, vous pouvez toujours continuer à travailler la relation avec votre ami, même s'il est décédé. La mort du corps n'a pas à intervenir dans la dynamique de la relation dans votre esprit. C'est certes une leçon très difficile, une leçon que l'ego ne veut définitivement pas nous voir apprendre. L'ego voudrait plutôt que vous appreniez qu'il n'y a rien à faire au sujet de votre culpabilité, puisque votre ami est mort. Ce que cela signifie en fait, c'est que vous avez toujours un esprit divisé, et que vous êtes (et nous tous) en train de passer par un shift : vous passez de l'ego à Jésus comme enseignant. Nous allons et venons sans cesse dans un mouvement de balancier. L'idée est de ne pas vous juger ni même analyser ce qui est arrivé.

Dans notre état divisé illusoire, il est naturel (dénaturé en réalité) pour nous d'avoir peur d'être en paix, et nous allons donc faire des choses qui nous apporteront l'état opposé. En fait, en ne faisant pas une grosse affaire de ce qui est arrivé, vous allez desserrer l'emprise de votre ego, et vous serez ainsi moins enclin à recourir à des comportements autodestructeurs. Ne pas vous juger signifie que vous vous pardonnez, et le pardon est l'unique réponse qui mène à la paix.

La question 168 traite de certaines des préoccupations que vous avez soulevées - surtout les sentiments de culpabilité quand meurt un être cher. Vous trouverez peut-être utile de la lire, ainsi que la question 7, où nous parlons de la responsabilité et de la haine de soi. Les questions 246, 466 et 598 soulèvent également des questions relatives à la dépendance et à la toxicomanie.

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

Question 1242