

## Mes troubles de sommeil seraient-ils liés à la leçon 97 ?

### Question :

Pendant deux semaines, j'ai appliqué la leçon 97 : « *Je suis esprit* », et plus récemment j'ai commencé à avoir du mal à dormir. Je pense que mon application de « *Je suis esprit* » et mes difficultés de sommeil sont liées. Auriez-vous entendu parler de cas similaires ?

### Réponse :

Il est possible qu'il existe un lien. Cependant, il ne peut y avoir de lien avec la leçon elle-même, qui causerait cela. Ce serait plutôt lié à la décision prise dans votre esprit de prendre au sérieux ce que dit cette leçon. Et cela en soi pourrait être le résultat de tout le travail que vous aviez déjà accompli dans votre esprit à ce moment-là. Sans le réaliser consciemment, vous pourriez avoir plus peur de ce que signifie vraiment *Un Cours en Miracles*, en termes de votre identité et de votre vie. Cette peur pourrait alors s'exprimer physiquement ou psychologiquement - les difficultés de sommeil n'étant qu'une des nombreuses formes qu'elle prend. La plupart des étudiants passent par quelque chose de similaire, c'est inévitable. Notre approche dans nos relations, ainsi que bien d'autres aspects de notre vie vont changer si nous intégrons le *cours* ; donc nous allons faire l'expérience du *cours* comme quelque chose de menaçant, même si nous sommes fortement attirés par lui et que nous l'avons choisi comme chemin spirituel.

Il est naturel de faire l'expérience d'une certaine agitation et d'un peu d'anxiété lors de la pratique des leçons. Il est important de ne pas trop vous prendre au sérieux quant au processus et par-dessus tout, ne pas vous forcer vous-même à changer de quelque façon. La *douceur* et la *patience* devraient toujours guider votre pratique. Si vous vivez autre chose, il est probable que votre ego veut s'insérer et prendre les choses en main pour devenir votre enseignant. Ralentissez simplement un peu et redonnez-vous l'assurance que lorsque vous serez prête, vous prendrez l'étape suivante, peu importe à quel moment ce sera. Le temps n'est pas pertinent pour Jésus et l'Esprit Saint.

Si les difficultés comportementales persistent, alors parfois la chose la plus aimante (ce qui est une autre façon de pratiquer le cours) est d'obtenir de l'aide extérieure.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 1250