

## **Le *cours* ne me calme plus, est-ce que je fais des erreurs ?**

### **Question :**

J'ai eu récemment une attaque de panique. J'ai alors commencé à réciter quelques versets d'*Un Cours en Miracles*, ce qui habituellement m'apporte la paix. Mais c'était différent cette fois-ci, mes sentiments de peur n'ont fait qu'augmenter. J'ai fait la moitié du livre d'exercices, donc je devrais faire les choses de la bonne façon, du moins c'est ce que je pense. Mais j'ai sûrement manqué quelque chose, qu'en pensez-vous ?

### **Réponse :**

Vous n'êtes pas nécessairement passé à côté de quoi que ce soit. Ce n'est pas quelque chose d'inhabituel de faire l'expérience de segments de peur intense en faisant les leçons. Notre ego se sent très menacé lorsque nous prenons au sérieux ce que dit le *cours* et les choses peuvent sembler s'aggraver, comme de nombreux étudiants l'ont observé. Voyez par exemple la question 155, qui traite des attaques de panique et les questions 384 et 533, qui parlent de la peur. Il est important d'y aller doucement et ne pas vous forcer à continuer les leçons si vous pensez vouloir faire une pause pendant un certain temps. L'ego n'est rien en fin de compte, et toute peur vient de s'identifier à l'ego. Mais il faut généralement beaucoup de temps et de pratique pour atteindre ce niveau d'expérience. Nous devons juste y aller lentement, ne pas se sentir sous pression d'aucune façon, sachant que l'amour de Jésus est avec nous à chaque instant.

Certaines thérapies ont aidé les gens à traverser les attaques de panique. Comme nous mentionnons à la question 155, cela ne nuirait pas au travail avec le *cours* de vous prévaloir vous-même de ce type d'aide si vous en ressentez le désir.

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

Question 1336