

Le trouble dissociatif est-il une perception de la séparation ?

Question :

Je souffre d'un trouble dissociatif, ce qui signifie qu'en période de grand stress ou de peur, je m'expérimente moi-même comme étant divisé, avec seulement une partie de moi présent, pour le temps que dure l'épisode. Ma compréhension est que je me dissocie à l'intérieur même du rêve de dissociation, et que mon ego/soi divisé se dissocie encore plus dans le rêve. Il semble que je fasse l'expérience de la peur ou de la culpabilité, puis que je « gère » cela par une plus grande dissociation, plutôt que de passer par les sentiments trop pénibles à affronter.

À ce jour, ma « solution » a été d'avoir beaucoup d'ouverture quant à mes pensées et émotions « inacceptables », et de les partager avec la personne avec qui je suis dans le moment, dans l'espoir de dissiper l'étiquette « inacceptables » que j'ai posé sur ces pensées et émotions et pour pouvoir rester pleinement présent dans la situation. Mais cela me fait souvent sentir encore plus coupable, particulièrement lorsque les pensées « inacceptables » sont remplies de jugement et blessantes pour l'autre, comme c'est souvent le cas.

Récemment, il m'est apparu que la raison pour laquelle je me dissocie des autres est parce que je les sens différents de moi, et donc très menaçants. Cette expérience me rappelle alors la différence originale, celle que je rends réelle entre moi et Dieu, la culpabilité et la peur que j'y associe. Alors pour éviter les autres, j'essaie d'éviter d'affronter ma culpabilité et ma peur.

Est-ce que je suis sur la bonne voie ? Est-il nécessaire pour moi d'essayer de traiter cette maladie en passant plus de temps autour des gens, en me plaçant dans des situations qui suscitent la peur chez moi, et dans lesquelles je suis susceptible de me dissocier ? Ou est-ce suffisant de demander de l'aide pour essayer de voir que les autres sont pareils à moi et d'être conscient de cela lorsque je suis autour d'eux ?

J'hésitais à vous poser cette question, puisque cela semble assez clinique et implique clairement un trouble psychiatrique pour lequel j'ai cherché un traitement, mais avec peu d'amélioration. J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis plusieurs années et c'est la seule chose qui m'a vraiment aidé.

Réponse :

Oui, vous êtes sur la bonne voie. En fait, pour nous tous, le monde est un symbole de notre propre culpabilité et de notre peur, même si la forme dans laquelle nous pouvons rencontrer ces sentiments sera différente d'une personne à l'autre. En outre, le corps et le soi sont des symboles de cette culpabilité et de cette peur.

Retraçant le processus à partir du début et jusqu'à présent, nous avons d'abord bêtement cru que, comme Fils unique, nous pourrions nous dissocier de Dieu, c'est-à-dire de mettre fin à notre association avec Lui pour pouvoir vivre chacun pour soi. Pour nous convaincre que nous l'avons vraiment fait, nous avons rendue réelle la culpabilité dans nos esprits, affirmant par cela que la dissociation implique une attaque. Nous avons dû alors nous dissocier également de la culpabilité en nous, parce qu'elle semblait trop douloureuse. Chaque dissociation semble créer un autre « autre », c'est-à-dire quelqu'un d'autre à l'extérieur de soi nouvellement défini, que nous voyons comme soi-même, une autre à la fois à craindre et pour qui se sentir coupable, puisqu'ils sont littéralement faits à partir de notre propre peur et culpabilité dissociées.

(Kenneth Wapnick parle abondamment de dissociation dans *The Message of a Course in Miracles, All are called* notamment aux chapitres 2 et 4, ainsi que dans les cassettes audio, *Separation and Forgiveness*, et aussi *The four splits of separation revisited*. Toutes ces choses fournissent une présentation plus approfondie de cette série d'étapes de dissociation et les projections impliquées.)

La dissociation massive dans notre esprit, qui semble nous avoir conduits à un monde, ainsi qu'à d'innombrables « autres » à craindre et pour lesquels se sentir coupable, fut le couronnement de notre accomplissement dissociatif. Mais le processus de dissociation ne s'arrêtera pas là, comme vous l'avez constaté vous-même. Il peut sembler que le soi que par consensus nous avons défini comme la dissociation finale, le soi individuel apparemment « stable » et identifié à un seul corps (voir les questions # 165 et 609 pour poursuivre la discussion de ce processus dans le contexte des troubles dissociatifs), peut faire des expériences de plus de dissociations dans ses limites arbitrairement définies, et il semble pouvoir se scinder en d'autres fragments. Après tout, il n'y a aucune limite naturelle dans l'esprit, les limites dans l'esprit ne sont pas du tout naturelles !

Et donc nous vivons notre supposée vie comme être/soi distinct, individuel, séparé, croyant que les autres existent à l'extérieur de nous, pouvant nous faire souffrir et que nous pouvons faire souffrir, ne réalisant jamais que nous cherchons simplement à regarder tous nos propres *sois* dissociés dans le miroir que nous avons appelé par auto-tromperie, le monde extérieur. Ensuite, nous recherchons (ou nous évitons) les relations particulières avec les autres « dehors » pour nous aider à gérer et à apaiser la culpabilité que nous portons encore en nous mais que nous voulons nier, ne réalisant jamais que c'est notre propre soi intégré et innocent que nous recherchons tous en fin de compte. Mais chaque partie divisée de soi-même, qu'elle semble physiquement séparée de nous, ou en train de hanter un corridor soi-disant séparé de notre esprit, est faite de notre propre peur et culpabilité. Par conséquent, la culpabilité et la peur est ce que chaque partie dissociée représente ou symbolise pour nous, tant que nous restons avec l'enseignant de la dissociation, de la culpabilité et de la peur.

Bien qu'à certains égards, votre processus de vous dissocier peut sembler plus extrême que celui que les autres vivent, et même résultant en un diagnostic clinique, il n'est pas vraiment différent. C'est seulement parce que c'est un monde fondé sur des différences qu'il y a besoin de voir seulement certains d'entre nous comme ayant des troubles dissociatifs, parce qu'ainsi nous n'avons jamais à reconnaître ce que nous faisons. L'ego est très habile à cet égard (voir la question # 671 pour plus de précisions sur cet aspect des trucs trompeurs dans l'arsenal de l'ego). En un sens, vous êtes plus conscient que la plupart des gens ce que fait votre esprit, y compris de ses tentatives par dissociation ou par compartimentation de se couper des douloureuses pensées de culpabilité et de peur dans votre propre esprit.

Bien entendu, le problème, avec toutes nos défenses dissociatives, est qu'elles n'agissent absolument pas sur nos croyances en la réalité de la culpabilité-peur. En fait, elles renforcent cette croyance : « *Toutes les défenses font ce qu'elles doivent faire* » souligne Jésus (**T.17.IV.7 :1**). Et même si votre « solution » consistant à reconnaître vos pensées et sentiments inacceptables envers l'autre, semble un pas dans la bonne direction, elle n'est pas susceptible de fonctionner, comme vous l'avez constaté, tant que les deux personnes croient encore au système de pensée de l'ego et qu'elles sont encore très identifiées à ce système. Celui avec qui nous voulons partager ces pensées effrayantes et culpabilisantes, c'est Jésus, car lui sait qu'elles ne sont pas réelles.

Pourtant, Jésus est aussi un « autre » qui, avec l'Esprit Saint, a été dissocié de notre soi. Mais il peut représenter pour nous quelque chose d'autre que la culpabilité et la peur, si nous sommes disposés à lui permettre de le faire. Car pendant que nous pensons toujours que la culpabilité est réelle, nous avons besoin d'un « autre », quelqu'un qui semble différent de nous-mêmes pour nous rappeler que nous nous sommes trompés sur nous-mêmes. C'est dans une relation avec lui que peut se faire la délivrance de notre culpabilité et de nos peurs, dans le cadre d'un processus d'intégration qui commencera à nous permettre de reconnaître que nous sommes tous le même, d'abord comme ego qui croit en la puissance de la dissociation et finalement comme Fils unique innocent qui sait qu'il n'y a rien à craindre, car il n'y a vraiment rien à l'extérieur de notre Soi, intégré et complet.

Pour que se mette en place ce processus d'intégration ou de pardon, il n'est pas nécessaire que vous recherchiez la compagnie des autres pour qu'ils déclenchent vos dissociations. Ces expériences commenceront à arriver d'elles-mêmes à mesure que vous serez prêt à laisser partir davantage de votre culpabilité et de votre peur. Cela peut faire partie d'un processus tout en douceur duquel vous n'avez pas besoin de vous mettre en charge. Votre part sera simplement de regarder si vous résistez à faire confiance à Celui qui jamais ne vous abandonnera comme Guide intérieur quand monteront votre culpabilité et votre peur, même dans le cas où vous seriez tenté de L'abandonner par le biais de la dissociation. Et lorsque la peur devient trop grande et que vous vous voyez retomber dans vos défenses familières, il n'y a aucun besoin d'auto-condamnation, vous devenez simplement effrayé, et Jésus ne vous jugera jamais pour cela. Et au fil du temps, à mesure que votre relation avec lui se développera, vous constaterez que vous êtes de plus en plus disposé à associer votre soi à l'amour qu'il vous fait toujours miroiter, à vous, à moi et au reste du monde, alors que nous croyons encore qu'il y a quelqu'un d'autre.

Vous évoquiez, en passant, que vous aviez reçu des traitements pour votre condition, bien qu'il ne soit pas clair si vous êtes toujours ou non sous un type de traitement. Il n'y a certainement rien dans le *cours* qui déconseille la thérapie, et il peut y avoir une réelle valeur à rechercher une forme d'aide professionnelle, tout en continuant en même temps à faire votre travail intérieur. Et il n'est pas du tout nécessaire que le thérapeute soit familiarisé avec *Un Cours en Miracles*. Une solide expérience en traitement des troubles dissociatifs, serait en revanche, un important critère pour le choix d'un thérapeute.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm
Question 1360