

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 et seule une partie de moi reste 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 fragmenté se divise encore plus dans le rêve. Il semble que j'expérimente la peur ou la culpabilité et que je « gère » cela par une plus grande dissociation, plutôt que de faire face à des émotions trop pénibles. 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 stressante. Mais cela me fait souvent sentir encore plus coupable, particulièrement lorsque les pensées soi-disant 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, et donc très menaçants pour moi. Cette expérience me rappelle alors la différence originelle, celle que je rends réelle entre moi et Dieu, ainsi que 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 ? Ou faudrait-il essayer de traiter cette maladie en passant plus de temps avec les gens, en me plaçant dans des situations qui suscitent la peur chez moi, et dans lesquelles je suis plus sujet à me dissocier ? Ou est-ce suffisant de demander de l'aide pour essayer de voir que les autres sont pareils à moi et d'en rester conscient 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/peur, même si la forme dans laquelle nous vivons ces sentiments est différente d'une personne à l'autre. En outre, le corps et le soi sont des symboles de cette culpabilité et de cette peur.

Si on retrace le processus du début jusqu'à présent, nous avons d'abord cru bêtement que, comme Fils unique, nous pouvions 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 là 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 un autre soi-même, un 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 explications fournissent une présentation plus approfondie de cette série d'étapes de dissociation et des projections impliquées.)

La dissociation massive dans notre esprit, qui semble avoir mené à tout un monde, ainsi qu'à d'innombrables « autres » à craindre et pour lesquels se sentir coupable, fut le couronnement de notre accomplissement dissociatif. Or le processus de dissociation ne s'arrête pas là, comme vous l'avez constaté vous-même. Il peut sembler désormais 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 toujours plus de dissociations dans ses limites arbitrairement définies, et il semble pouvoir se scinder en plusieurs autres fragments. Après tout, il n'y a aucune limite naturelle dans l'esprit, puisque les limites dans l'esprit ne sont pas du tout naturelles ! Et donc nous vivons notre soi-disant vie comme être/soi distinct, individuel, séparé, fragmenté, en croyant que les autres existent à l'extérieur de nous, qu'ils ont le pouvoir de nous faire souffrir et que nous pouvons également les faire souffrir, ne prenant jamais conscience que nous cherchons simplement à regarder nos propres *soi* dissociés dans le miroir que nous avons appelé par auto-tromperie, le monde extérieur. Puis nous recherchons (ou évitons) les relations particulières avec les autres en « dehors », ce qui nous aide à gérer et apaiser la culpabilité que nous portons encore en nous mais que nous voulons nier.

Ainsi nous ne réalisons pas 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 ou la peur est ce que chaque partie dissociée représente ou symbolise pour nous, tant que nous demeurons liés à l'enseignant (ego) par excellence de la dissociation, de la culpabilité et de la peur.

Bien que par certains égards, le processus de vous dissocier peut sembler plus extrême que celui que vivent les autres, résultant même en un diagnostic clinique, il n'est pas vraiment différent. C'est seulement parce que nous vivons dans un monde fondé sur des différences qu'il est besoin de voir seulement certains parmi nous comme ayant des troubles dissociatifs, parce qu'ainsi nous n'avons pas 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 faisant partie de l'arsenal de l'ego). En un sens, vous êtes plus conscient que la plupart des gens ce que fait votre esprit, y compris ses essais par dissociation ou compartimentation de se couper des douloureuses pensées de culpabilité et de peur qui sévissent 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 et de la 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 » (reconnaître que vos pensées et sentiments envers l'autre sont inacceptables), semble un pas dans la bonne direction, elle ne fonctionne pas comme vous l'avez constaté, tant que les deux personnes croient encore au système de pensée de l'ego et qu'elles sont encore identifiées à ce système. Celui avec qui nous voulons partager ces pensées de peur culpabilisantes, c'est Jésus, car il sait qu'elles ne sont pas réelles. Jésus est aussi un « autre » qui, avec le Saint-Esprit, fut dissocié de notre *soi*. Mais Jésus peut refléter et représenter pour nous autre chose que la culpabilité et la peur, si nous lui permettons 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 pour nous rappeler que nous nous sommes trompés sur qui nous sommes. 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 pareils.

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, lequel est intégré et complet.

Pour que se mette en place ce processus d'intégration ou de pardon, il n'est pas nécessaire que vous cherchiez la compagnie des autres pour déclencher vos dissociations. Ces expériences commenceront à arriver d'elles-mêmes à mesure que vous serez prêt à laisser aller la culpabilité et la peur. Cela peut faire partie d'un processus tout en douceur et vous n'avez pas besoin de vous mettre en charge de cela. Votre part sera simplement de regarder si vous résistez à faire confiance à Celui qui jamais ne vous abandonnera comme Guide intérieur quand surgiront la culpabilité et la peur, même quand vous serez tenté de L'abandonner par la dissociation. Et lorsque la peur devient trop grande et que vous vous voyez retomber dans vos défenses familières, il n'y a pas besoin de vous condamner pour cela. Vous avez simplement trop peur et Jésus ne vous jugera jamais pour cela. Avec le 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 reflète, à vous, à moi et au reste du monde, alors que nous croyons encore qu'il y a quelqu'un d'autre en dehors de nous.

Vous évoquiez, en passant, que vous aviez reçu des traitements pour votre condition, mais il n'est pas clair si vous êtes toujours ou non sous 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 de troubles dissociatifs serait par contre un important critère pour le choix d'un thérapeute.

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

Question 1360