

## Comment quelqu'un fait-il face à son anxiété ?

### Question :

Comment quelqu'un arrive-t-il à faire face à l'anxiété du point de vue *d'Un Cours en miracles* ? J'ai utilisé plusieurs techniques comportementales cognitives pour traiter mes sentiments d'angoisse. J'ai regardé mon anxiété sous un angle psychothérapeutique, en plus de l'approcher aussi dans le cadre de l'étude d'*Un Cours en miracles*, mais je me retrouve toujours très anxieux dans une situation particulière, qu'est-ce que je fais de mal ?

### Réponse :

Vous ne dites pas de quelle manière spécifique vous avez approché votre anxiété à l'aide des principes du *cours*. Or le fait que vous continuez à vous sentir anxieux ne signifie pas que vous faites quelque chose de mal, mais que vous continuez simplement à vous identifier au système de pensée de l'ego. Maintenir une fausse identité séparée est très anxiogène, et nous avons érigé cela dans notre esprit. Le *cours* fait référence à la source d'anxiété dans plusieurs passages : « *Quand tu es anxieux, rends-toi compte que l'anxiété vient du caractère capricieux de l'ego.* » (T.4.IV.4 :1). « *L'ego fait preuve d'une énorme ingéniosité pour se préserver, mais elle vient du même pouvoir de l'esprit que l'ego nie. Cela signifie que l'ego attaque ce qui le préserve, et il en résulte forcément une extrême anxiété.* » (T.7.VI.3 :1,2). « *Si tu... déformes la réalité, tu vas vivre de l'angoisse, de la dépression et finalement de la panique, parce que tu essaies de te rendre toi-même irréel.* » (T.9.I.14 :4). En établissant pour soi-même un faux *soi/ego*, nous croyons avoir créé une réelle opposition à Dieu, Lui que nous percevons comme une Force insurmontable qui viendra nous reprendre à la fin ce que nous Lui avons volé : notre existence distincte individuelle. Par conséquent tenter de maintenir cette fausse identité suscite une intense anxiété.

Vous ne dites pas non plus quelle est la situation particulière qui suscite de l'anxiété, mais dans votre esprit ce ne peut être qu'un symbole de séparation, ce qui signifie que c'est une situation dans laquelle vous percevez vos intérêts comme étant séparés et en compétition avec ceux des autres. Il importe peu que vous perceviez l'autre comme étant dans son droit ou non, ou que vous soyez justifié ou non dans la situation. Le fait que vous ne reconnaissiez pas que vous avez les mêmes intérêts que tout le monde dans une situation donnée est la source de votre anxiété à un niveau plus profond. Car il s'agit d'un rappel de votre attaque initiale contre Dieu, lorsque vous avez perçu vos intérêts comme étant séparés de Lui.

La première étape pour traiter votre anxiété est de reconnaître que vous avez déplacé cette angoisse existentielle sur une situation à l'extérieur de vous, afin de ne pas vous souvenir que sa source réside dans votre esprit, où vous pouvez changer quelque chose à ce sujet. Jésus souligne comment nous nous leurrions nous-mêmes : *« Même s'il est pleinement conscient de son anxiété, il n'en perçoit pas la source dans sa propre identification à l'ego, et il essaie toujours de la traiter en faisant une sorte d'« arrangement » insane avec le monde. Il perçoit toujours ce monde comme extérieur à lui, car cela est crucial pour son adaptation. Il ne se rend pas compte que c'est lui qui fait ce monde, car il n'y a pas de monde à l'extérieur de lui. » (T.12.III.6 :5,6,7)*

Une fois que nous retournons notre attention de l'extérieur vers l'intérieur, où Jésus ou le Saint-Esprit nous attend, nous pouvons demander Leur aide pour voir autrement la source réelle d'anxiété (la croyance en la séparation). En nous joignant à Eux et en demandant Leur aide, nous avons dépassé nos intérêts séparés et nous sommes maintenant joints dans leur amour qui nous rappelle que l'Amour de Dieu que nous avons pensé avoir attaqué et détruit demeure inchangé et disponible dans notre esprit.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 144