

## Je souffre de crises de panique insupportables

### Question :

J'étudie *Un Cours en miracles* depuis un peu moins d'un an. J'apprécierais des éclaircissements sur quelque chose que je viens de lire dans le texte. Jésus parle de « *l'immédiateté du salut.* » Il dit que la raison pour laquelle une personne ne connaîtra pas cette immédiateté est parce qu'il a encore un petit désir d'être séparé, de s'agripper à la culpabilité et manquer de pardonner. Je souffre d'attaques de panique très invalidantes depuis dix ans. Je peux totalement accepter de reconnaître que j'ai moi-même créé cette condition ; que mon désir d'être séparé, coupable et ne pas me pardonner sont des erreurs que j'ai entretenues. J'aspire profondément à guérir et à me libérer de ces fausses perceptions parce que la souffrance liée à cette anxiété est absolument insupportable et totalement inacceptable. Pourtant, aussi grande que puisse être la reconnaissance de ma responsabilité et mon désir de laisser le Saint-Esprit corriger mes fausses perceptions, je continue à souffrir. Où est mon erreur ? Pourquoi le fait de reconnaître profondément mes erreurs et désirer guérir n'est-il pas suffisant pour créer le miracle, l'immédiateté du salut promis par Jésus ?

### Réponse :

Dans la section à laquelle vous vous référez, Jésus parle de l'espace entre nous et notre frère comme étant peu de chose. Mais cet espace, si petit soit-il ne signifie pas que nous devrions minimiser le terrible investissement que nous avons mis à garder intacte cette distance. La totale identification au *soi* que nous croyons être est maintenue parce que nous gardons en place et réelle dans notre esprit la pensée de séparation, ainsi que sa projection dans le monde extérieur, comme un espace entre notre corps et celui de notre frère. Et donc nous ressentons une effroyable peur de perdre notre *soi* si nous laissons aller entièrement et dès maintenant, la totalité de nos rancœurs et de nos pensées d'attaque. Jésus commente cette peur : « *Le salut effacerait l'espace que tu vois encore entre vous, et vous laisserait instantanément devenir un. Et c'est là que tu crains qu'il y aurait.* » (T.26.VIII.3 :4,5). Il est donc important d'apprendre à respecter la profondeur de votre peur reflétée par vos attaques de panique. Le but est de vous joindre à Jésus pour regarder votre peur, demander son aide pour comprendre sa source plus profonde dans la partie de l'esprit qui veut maintenir son existence individuelle et séparée.

La patience envers vous, reconnaissant qu'il s'agit d'un processus qui prendra du temps, est également importante. Résister à des sentiments ne fait que les refouler tout en maintenant leur intensité.

Le salut est immédiat en ce sens qu'à n'importe quel moment où vous êtes prêt à lâcher votre investissement dans le trio péché/culpabilité/peur, ne serait-ce que de façon temporaire, la paix déjà omniprésente dans votre esprit deviendrait votre expérience, jusqu'à ce que votre choix pour la culpabilité refasse de nouveau surface suite à la ré-identification à l'ego et la peur. En répétant la pratique, puisque vous êtes désireux, vous arriverez à réaliser qu'il n'y a pas de péché dans tout cela, mais seulement un choix erroné, lequel devient de plus en plus conscient dans votre esprit.

Vous ne dites pas si vous avez cherché de l'aide professionnelle pour vos attaques de panique. Rechercher des agents extérieurs (p. ex., médecins, thérapeutes, médicaments) pourrait vous aider à faire face aux symptômes. En fait cela pourrait être une expression de votre désir de ne plus vous voir vous-même séparé et seul. C'est seulement de la bienveillance à votre égard que de vous ouvrir à l'aide dont vous avez besoin, sous quelque forme que vous êtes actuellement disposé à accepter. **(T.2.IV.4,5 ; M.5.II.2,3)**

Pour d'autres réponses pertinentes à la question que vous soulevez, vous voudrez peut-être lire les questions 128, 142 et 148.

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

Question 155