

## **J'ai réussi à me dégager d'une peur existentielle**

### **Question :**

Hier, j'ai vécu quelque chose qu'on pourrait appeler une peur existentielle, une peur sans cause extérieure, mais tellement intense qu'elle m'a rendu physiquement malade. Puis, j'ai pu l'examiner pendant une seconde ou deux, et la dépasser pour ensuite ressentir une grande libération. Ces brefs moments m'ont apporté beaucoup de souffrance, mais ils ont été suivis d'un sentiment de libération, de sorte que j'ai essayé d'évoquer ce cycle encore et encore. Aujourd'hui, j'ai réalisé que ressentir cette peur a été très important, mais que je ne peux plus le faire par moi-même et passer seul ce seuil. Aussi, j'ai réalisé que je n'ai jamais sérieusement demandé l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit. Leur existence n'est tout simplement pas à ma portée. Comment puis-je demander de l'aide si je les considère comme des abstractions totales (opposées à comment je me vois moi, comme individu concret) ? Je me demande si, dans de telles situations, il serait possible de demander de l'aide à d'autres sans laisser mon ego s'impliquer là-dedans ?

### **Réponse :**

L'expérience que vous décrivez, en particulier parce qu'elle comprenait une libération de la peur, est fort utile. Et le fait que vous ayez vécu une délivrance signifie que vous n'êtes pas passé à travers ce processus seul, que vous ayez appelé, sans doute *inconsciemment* le Saint-Esprit ou Jésus pour vous aider. Votre esprit d'ego voudrait vous refuser leur accessibilité, surtout après les expériences que vous décrivez, afin que vous ne prêtiez pas foi à l'idée que vous avez déjà en vous toute l'aide disponible. Vous pouvez voir Jésus et le Saint-Esprit comme de totales abstractions, mais ils peuvent être concrets dans votre esprit autant que vous le souhaitez et que vous en avez besoin. Il suffit de leur demander. Jésus lui-même, à la fin du livre d'exercices, nous assure : « *De ceci tu peux être sûr, que jamais je ne te laisserai inconsolé* » (**Épilogue 6:8**). Il n'y a également rien de mal à rechercher de l'aide et du soutien d'un individu spécifique tant que c'est la façon dont vous vous percevez vous-même. Soyez certain de demander à quelqu'un qui est ouvert et qui ne juge pas.

Ça n'a pas à être un étudiant *d'UCEM*, mais quelqu'un qui peut reconnaître la valeur de ce que vous vivez. Il y aurait également une précaution à prendre, c'est de ne pas faire de la répétition de votre expérience, un but en soi. Les leçons de pardon peuvent prendre beaucoup de formes différentes, et ce genre d'expérience n'est qu'une forme parmi tant d'autres. Si cela est utile et que vous êtes prêt, d'autres occasions se présenteront. Entretemps, n'importe quelles formes plus concrètes de peur qui peuvent se présenter comme par exemple : l'anxiété, la colère, la douleur, le stress, la dépression, etc. sont tout aussi précieuses dans le processus de guérison de votre esprit et du dégagement de la peur.

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

Question 199