

Se peut-il que l'insomnie soit une défense contre la vérité ?

Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis 1982. Je suis confronté à l'insomnie depuis environ 18 ans. J'ai lu et relu la leçon 136 « *La maladie est une défense contre la vérité.* » J'ai également des informations supplémentaires sous forme d'extraits d'enregistrements de Ken Wapnick. Je suis conscient que l'ego me tient sous son emprise avec cela, pour que je sois déséquilibré et que je reste constamment identifié au corps, le rendant ainsi très réel. Je m'éveille très tôt la nuit, et je reste simplement là, couché, essayant de stopper les pensées négatives qui m'envahissent. Je demande au Saint-Esprit de défaire ce que j'ai fait pour éprouver cela, et je demande à Jésus de prendre ma main et de m'aider. Mais je finis toujours par tomber sous l'emprise de l'ego et je deviens tellement en colère que cela rend ma vie encore plus difficile. Cela m'épuise tellement qu'il m'est difficile de me rappeler de rester à l'écoute de ma petite voix tranquille. Si seulement c'était une grosse voix, qui résonne bien fort...

Réponse :

Vous ne mentionnez pas si vous prenez des mesures pour vous aider dans votre insomnie au niveau de la forme. Bien entendu, c'est par là que doit démarrer le processus de guérison, puisque nous croyons être des corps et, comme vous le dites si bien, nous prenons le corps très au sérieux en le rendant réel. Nous restons fidèles au processus du *cours* lorsqu'on reconnaît l'ego à l'œuvre, tout en s'aidant en prenant les médicaments nécessaires pour traiter la maladie. Comme avec plusieurs de nos problèmes, l'ego nous laisse aller et venir. Comme vous le mentionnez vous-même, l'insomnie sert l'ego de plusieurs façons : 1) comme distraction initiale, 2) comme moyen de provoquer des conflits et 3) comme moyen parfait pour noyer « la petite voix tranquille », sans parler de la culpabilité d'être vigoureusement engagé avec l'ego dans l'ensemble du processus. C'est en effet une situation épuisante, qui certes ne fait qu'exacerber les effets de l'insomnie.

Avez-vous essayé d'écouter vos enregistrements *UCEM* ? Si elles ne vous portent pas à vous endormir, ce serait un moyen utile pour passer le temps quand vous êtes éveillé, et cela irait à l'encontre du but de l'ego de distraction et de conflit.

Si, ayant la volonté d'entendre le message du *cours* durant les petites heures du matin, vous n'êtes plus intéressé à dormir, il se pourrait que l'ego cesse d'utiliser l'insomnie comme arme. C'est une arme particulièrement ingénieuse, parce qu'*Un Cours en Miracles* nous enseigne comment s'éveiller *dans* le rêve, et l'ego choisit le « manque de sommeil » comme arme pour attaquer. Dans l'arsenal de l'ego, l'insomnie devient un agresseur. Utiliser le corps de cette façon devient la stratégie habituelle conçue par l'ego pour produire des sentiments de victimisation, qui apparemment ne sont pas du tout associés à l'esprit. Le *cours*, d'autre part, nous dit que le problème trouve son origine *dans* l'esprit, qui a fait le choix de s'identifier au monde de séparation et de particularité de l'ego. Et cela fut fait bien avant l'insomnie et la colère qui en découlent.

Bien que la magie fonctionne pour ramener le problème dans le rêve de la forme, elle ne fonctionne pas pour y apporter la correction. L'aide du Saint-Esprit s'appuie sur notre désir d'assumer la responsabilité pour avoir fait ce choix, afin de pouvoir défaire l'erreur. Les pensées négatives que vous mentionnez ne disparaîtront pas sans ce désir d'en assumer la responsabilité. Très souvent, la simple honnêteté de reconnaître : « Je suis dans cette situation (insomnie, ou que sais-je encore) parce que « *Je veux être une victime en colère* », lui enlève pas mal de punch. Du moins, cela désencombre nos esprits confus, et cède la place à un début de guérison.

Se sentir coupable à ce propos ne fera qu'augmenter l'emprise de l'ego. Ce que le *cours* conseille dans la section « *les lois du chaos* » s'applique aux buts de l'ego pour votre insomnie, comme pour toutes les emprises de l'ego : « *Regardons-les donc calmement, afin de pouvoir regarder au-delà en comprenant ce qu'ils sont* [les mensonges de l'ego n'ont aucun effet réel], *non ce qu'ils voudraient maintenir* [que la séparation et le corps sont réels] » (T.23.II.1 :4). *Calmement* est un mot important ici, il signifie de regarder sans juger, sans ajouter encore plus de culpabilité au feu de l'ego. Ce processus de regarder honnêtement est la manière de nous éveiller à la vérité que le *cours* nous enseigne, et dans cet éveil, nous trouvons notre repos : « *Le repos ne vient pas du sommeil, mais de l'éveil.* » (T.5.II.10 :4)

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

Question 238