

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 constamment identifié au corps, le rendant ainsi 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 en arriver là, 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 alors je deviens tellement en colère que cela rend ma vie encore plus difficile. Cela m'épuise tellement qu'il 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 que nous sommes 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* en reconnaissant l'ego à l'œuvre tout en s'aidant par la prise de médicaments nécessaires pour traiter la maladie. Comme il fait avec plusieurs de nos problèmes, l'ego nous laisse aller et venir. Comme vous dites, 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 ne fait qu'exacerber les effets de l'insomnie.

Avez-vous essayé d'écouter vos enregistrements *UCEM* ? Si elles ne vous portent pas au sommeil, ce serait un moyen utile pour passer le temps quand vous êtes éveillé, et cela irait à l'encontre les buts de l'ego de distraction et de conflit. Si, ayant le désir 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 que le *cours* 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 est l'agresseur. Utiliser le corps de cette façon devient la stratégie conçue par l'ego pour produire des sentiments de victimisation, qui apparemment ne sont pas associés à l'esprit. Le *cours* nous dit que le problème, au contraire, se trouve *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 (médication) fonctionne pour régler le problème dans le rêve (forme), elle ne fonctionne pas pour apporter la correction (contenu). L'aide du Saint-Esprit s'appuie sur notre désir d'assumer la responsabilité de notre choix pour 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) parce que « je veux être une victime en colère » enlève pas mal de punch à l'ego. Du moins, cela désencombre nos esprits confus, et fait de la place pour un début de guérison.

Se sentir coupable ne fait 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 autres emprises de l'ego ; « *Regardons-les donc calmement [lois du chaos], afin de pouvoir regarder au-delà en comprenant ce qu'elles sont [des mensonges de l'ego n'ont aucun effet réel], non ce qu'elles 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. C'est par ce processus de regarder honnêtement qu'on s'éveille 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.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 238