

Je suis dépendant à l'alcool et aux cigarettes

Question:

J'étudie et je pratique *Un Cours en Miracles* depuis près de six ans, généralement sur une base quotidienne. Il m'a aidée grandement, mais j'ai encore besoin de savoir comment comprendre et traiter avec la toxicomanie. Selon mon ego, je suis dépendante à l'alcool et aux cigarettes. Selon Dieu, je suis Sa fille bien-aimée. Comment affronter cela ? Ne me dites pas de cesser d'écouter mon ego, c'est comme donner le feu vert pour la toxicomanie. Je crois qu'il y a quelque chose de plus profond à comprendre. Les conseils professionnels semblent renforcer la maladie, la culpabilité et le sacrifice. Le *cours* me dit que je n'ai pas à faire quelque chose, et de remettre cela dans les mains de l'Esprit Saint. Mais j'ai besoin d'aide supplémentaire pour laisser cela être ainsi, pour m'ouvrir à une leçon que je ne comprends pas très bien, et ne pas faire attention au point de vue du monde. Veuillez me dire s'il y a quelque chose qui me dépasse dans *Un Cours en Miracles* ou ailleurs. Qu'est-ce que je ne comprends pas?

Réponse:

Tout d'abord, il nous est difficile de comprendre la nature des leçons particulières que nous avons à apprendre dans nos vies. Nous ne pouvons pas en avoir l'image totale et complète dans notre esprit, parce que nous avons toujours tellement peur de retrouver cette partie de notre identité que nous avons scindée et cachée à nous-mêmes. En un sens toutefois, nous n'avons pas à savoir pourquoi nous avons choisi les conditions comme nous l'avons fait, le remède que fournit le *cours* est tellement clair. Quelle que soit la condition, la seule question à se poser est si nous choisissons Jésus ou l'ego pour nous guider par son intermédiaire. Si nous choisissons Jésus ou l'Esprit Saint, nous finirons par nous sentir plus en paix, indépendamment de savoir si la condition change ou non; et nous serons plus enclins à être plus doux et plus gentils avec nous-mêmes et les autres. Si nous choisissons l'ego, nous finirons par nous sentir plus coupables ou désespérés; nous allons continuer à avoir des pensées de blâme envers soi, de l'apitoiement et de tenir les autres responsables de nos calamités. Nous resterons préoccupés par le corps et nous serons tout, sauf en paix.

Vous remettre dans les mains de l'Esprit Saint, comme le *cours* le voit, consiste à accepter la responsabilité de l'état dans lequel vous êtes et à laisser aller toute pensée de blâme, que ce soit de vous blâmer vous, ou de blâmer les autres, puis d'adopter une attitude douce et gentille envers vous-même.

La leçon que l'Esprit Saint ou Jésus vous aiderait à comprendre est que la tranquillité d'esprit n'est pas conditionnelle à la santé physique ou psychologique, ou de quoi que ce soit d'externe à votre esprit et de Leur présence aimante dans votre esprit. À mesure que vous vous concentrez sur l'apprentissage de cette leçon, les pensées qui s'y opposent refont surface, et vous pouvez alors remettre ces pensées d'ego à la présence aimante dans votre esprit, où vous pouvez choisir de les conserver ou d'en lâcher prise. La patience et la douceur se manifesteront dans votre assurance que lorsque vous serez prêt à lâcher prise des dépendances, vous le ferez, et que les retenir n'est pas quelque chose de péché, ni quelque chose dont il vous faut avoir honte. Rien de ce que nous faisons *avec* ou *à* notre corps ne peut avoir d'effet sur l'amour retenu dans nos esprits justes.

Par conséquent, vous remettre dans les mains de l'Esprit Saint ne signifie pas que cela Lui revient ensuite de faire quelque chose pour votre dépendance. Au contraire, cela signifie que vous avez pris une décision d'utiliser le moyen de l'Esprit Saint de regarder ce qui se passe au lieu de la manière de l'ego de chercher, lui qui vous laissera toujours croire que vous êtes un corps vulnérable et une victime.

Enfin, le choix de demander de l'aide professionnelle peut être une réponse aimante à l'appel d'obtenir de l'aide pour ce qui se trouve derrière la haine de soi et la culpabilité. Ce peut être une expression de bonté envers soi-même pour l'annulation de cette haine. Vous semblez toutefois dire que vous avez essayé les méthodes traditionnelles de traitement, et qu'elles n'ont pas été utiles pour vous. Nous avons abordé ces questions précédemment au # 30, 57 et 119.

Nous résumons les explications que le *cours* nous donne et qui peuvent être appliquées à des conditions telles que les dépendances. Bien que le terme n'est jamais utilisé comme tel dans le cours, une dépendance n'est rien de plus qu'une relation spéciale, et il y a beaucoup de choses dans le cours sur les relations spéciales ou particulières.

Les toxicomanies sont souvent le résultat d'écrasants sentiments de culpabilité et de haine de soi profonde. La douleur est tellement grande qu'elle doit être neutralisée en quelque sorte.

Se laisser aller et se perdre dans l'alcool et les cigarettes (ou toutes les autres formes; drogue, aliments, sexe, richesse, jeux, etc.) est souvent choisi comme un moyen d'engourdir cette douleur.

Abuser de votre corps par le biais de la toxicomanie peut également être un moyen de vous punir d'être une "mauvaise" personne, une croyance dont témoignent votre haine de soi et votre culpabilité. Ce pourrait aussi être un moyen de punir quelqu'un: vous pourriez être en train de pointer un doigt accusateur sur quelqu'un et dire : «C'est votre faute si je suis dépendant. Vous m'avez amené jusque là.» Pour paraphraser une ligne du texte : *Me voici frère. Par tes mains, je suis dépendant (T.27.I.5:6)*; et aussi, "*Je suis ce que tu as fait de moi et quand tu me regardes, tu es condamné à cause de ce que je suis.*" (T.31.V.5:3). Nous avons tous besoin de nous débarrasser de la douleur de nos haines de soi et de notre culpabilité, et nous sommes tout à fait disposés à souffrir intensément juste pour pouvoir en mettre la faute sur quelqu'un d'autre. L'avantage est que nous pouvons être l'innocente victime de ce que quelqu'un d'autre nous a fait.

Comme pour toute forme de maladie--physique ou psychologique--être dépendant renforce la croyance que le corps est réel et qu'il peut être une victime. Lorsque nous sommes préoccupés par le corps en tout ou en partie par ces moyens-là, nous avons plus que probablement pris une décision antérieure, celle de nous empêcher de prendre conscience de notre véritable identité comme esprit. Toute forme de préoccupation auprès du corps est une défense contre la vérité. La vérité sur nous-mêmes peut être tellement effrayante pour nous--lorsque nous nous autorisons d'en prendre conscience, ne serait-ce qu'une fraction de seconde--que nous faisons alors tout ce qui serait le plus efficace pour bannir cette vérité de notre conscience. Nous faisons de nous-mêmes quelqu'un d'irréfléchi dans le sens d'avoir le sentiment d'être à la merci de quelques forces qui ne sont pas sous notre contrôle. Notre véritable beauté et notre force comme Fils de Dieu peuvent être tellement effrayantes pour nous que nous leur substituons une identité de faiblesse et de dépendance, puis nous en réprimons l'origine réelle et pour l'attribuer à un facteur dans notre propre corps, dans celui d'un autre, ou dans une quelconque condition dans le monde.

Alors pour résumer, la vraie question est celle-ci: maintenant que la toxicomanie est là, que dois-je faire à ce sujet ? Et comme nous le rappelle Jésus, il suffit de penser en termes d'objectif, ou « Pourquoi est-ce? » (T.17.IV.2:2). Nous savons que pour l'ego, la toxicomanie vise à renforcer la culpabilité; et que pour l'Esprit Saint, l'objectif est changé et devient un moyen de défaire la culpabilité.

« Le Fils de Dieu ne peut faire aucun choix que l'Esprit Saint ne peut pas employer en son nom, et non contre lui-même. » (T.25.VI.7:5). Donc tout se résume à discerner si vous choisissez l'ego ou l'Esprit Saint comme votre propre enseignant.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 246