

Je suis dépendant de l'alcool et des cigarettes

Question :

J'étudie et pratique *Un Cours en Miracles* depuis à peu près six ans, et généralement sur une base quotidienne. Le *cours* m'a aidé grandement, mais j'ai encore besoin de savoir comment comprendre et traiter les dépendances. Selon mon ego, je suis accro, dépendant de l'alcool et du tabac. Selon Dieu, je suis Son Fils bien-aimé. Comment concilier ou regarder cela ? Ne me dites pas de cesser d'écouter mon ego. C'est comme de lui donner le feu vert pour retomber dans la rébellion et la toxicomanie. Je crois qu'il y a quelque chose de plus profond à comprendre dans tout cela. Contre toute attente, les avis professionnels semblent renforcer la maladie, la culpabilité et le sacrifice. Le *cours* me dit que je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, juste de remettre cela dans les mains du Saint-Esprit, mais j'ai besoin d'aide supplémentaire pour le faire, pour m'ouvrir à une leçon que je ne comprends pas, 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 :

Premièrement, disons qu'il est difficile pour nous de comprendre la nature des leçons particulières que nous avons à apprendre au cours de notre vie. Nous ne pouvons pas saisir le tableau au grand complet dans notre esprit, parce que nous avons toujours cette terrible peur de retrouver cette partie de notre identité que nous avons séparée et cachée de nous-mêmes. Pourtant, en un sens, nous n'avons pas à savoir les raisons, pourquoi nous avons opté pour les conditions comme celles que nous avons choisies, puisque le remède que nous fournit le *cours* est tellement limpide.

Quelles que soient les conditions, la seule question à se poser est celle-ci : « Est-ce que je choisis Jésus ou l'ego pour me guider par son intermédiaire ? Si je choisis Jésus ou le Saint-Esprit, je vais ressentir davantage de paix, indépendamment de savoir si les conditions ont changé ou non, et je serai enclin à être plus doux, plus compréhensif et gentil envers moi-même et les autres. Si je choisis l'ego, je finirai par me sentir encore plus coupable, ou désespéré, je continuerai à avoir des pensées de blâme, de rancœur et d'apitoiement, et à tenir les autres responsables pour mes calamités. Je resterai préoccupé par le corps et je serai tout, sauf en paix.

Vous remettre entre les mains du Saint-Esprit, selon le *cours*, cela veut dire :

- 1) Accepter la responsabilité de l'état dans lequel vous êtes
- 2) Renoncer à toute pensée d'accusation de soi et de blâme, que ce soit des reproches envers vous ou envers les autres
- 3) Adopter une attitude de douceur et de gentillesse envers vous-même.

La leçon que le Saint-Esprit ou Jésus vous aiderait à comprendre est que la paix de l'esprit n'est pas conditionnelle à la santé physique ou psychologique, ni de quoi que ce soit en dehors de 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 vont remonter à la surface, et vous pourrez alors remettre ces pensées d'ego à la présence aimante dans votre esprit, et c'est là où vous pourrez choisir de les garder ou d'en lâcher prise. La patience et la douceur se manifesteront dans l'assurance que lorsque vous serez prêt à renoncer aux dépendances, vous le ferez, et que les retenir n'est pas péché, ni quelque chose dont il faut avoir honte. Rien de ce que nous faisons *avec* ou *à* notre corps ne peut avoir d'effet sur l'amour qui est dans notre esprit juste.

Par conséquent, vous en remettre au Saint-Esprit ne veut pas dire qu'il lui revient à Lui de faire quelque chose pour votre dépendance. Au contraire, cela signifie que vous avez pris une décision d'utiliser le moyen du Saint-Esprit pour regarder ce qui se passe au lieu du moyen habituel de l'ego de regarder. N'oubliez pas que l'ego 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 à l'aide pour ce qu'il y a sous la haine de soi et la culpabilité. Ce pourrait être une expression de bonté envers vous pour défaire cette haine. Toutefois, vous semblez dire que vous avez essayé les méthodes traditionnelles de traitement et qu'elles n'ont pas été utiles pour vous. Nous avons abordé précisément ce sujet aux questions 30, 57 et 119.

Nous résumons les explications qui sont données par le *cours*, qui peuvent s'appliquer aux conditions comme les dépendances. Bien que le terme ne soit jamais utilisé comme tel dans le *cours*, une dépendance n'est rien de plus qu'une relation particulière, et beaucoup de choses dans le *cours* concernent les relations particulières. La toxicomanie est souvent le résultat de sentiments absolument écrasants de culpabilité et de profonde haine de soi. La douleur est si grande qu'en quelque sorte, elle doit être neutralisée.

Se laisser aller et se perdre dans l'alcool et les cigarettes (ou toute autre forme de dépendances : drogues, aliments, sexe, richesse, jeux de hasard et autres, etc.) est souvent choisi comme moyen d'engourdir cette douleur. Abuser de votre corps par la toxicomanie peut également être un moyen de vous punir d'un sentiment d'être une « mauvaise » personne, une croyance dont témoignent votre haine de soi et votre culpabilité. Ce pourrait être aussi un moyen de punir quelqu'un : vous pourriez par exemple être en train de pointer un doigt accusateur sur quelqu'un et dire : « C'est de ta faute si je suis dépendant. C'est toi qui m'as amené là. » Pour paraphraser une ligne du texte : « *Regarde-moi frère. Par ta main, je suis dépendant.* » (T.27.I. 4:6) et : « *Je suis la chose que tu as faite 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 se détester et de se sentir coupables, et nous sommes tous prêts à souffrir intensément simplement pour pouvoir en mettre la faute sur le dos de quelqu'un d'autre. L'avantage que nous en retirons est de pouvoir devenir la victime innocente de ce qu'un autre nous a fait. Comme pour toutes les autres formes de maladie, que ce soit une maladie physique ou psychologique, être dépendant renforce la croyance que le corps est réel et qu'il peut être victime. Lorsque nous sommes préoccupés par le corps, en tout ou en partie, c'est qu'il est un moyen. Il est plus que probable que nous avons déjà pris une décision antérieure : nous empêcher, par ce moyen, de prendre conscience de notre véritable Identité en tant qu'esprit.

Toute forme de soucis relatifs au corps est une défense contre la vérité. La vérité sur nous-mêmes peut être quelque chose de si apeurant lorsque nous nous autorisons à en prendre conscience, ne serait-ce qu'une fraction de seconde, que nous faisons tout ce qui est le plus efficace possible pour bannir cette vérité de notre conscience. Nous faisons de nous-mêmes des êtres sans esprit, dans le sens que nous avons le sentiment d'être à la merci de forces extérieures qui ne sont pas sous notre contrôle. Notre vraie beauté et notre force de Fils de Dieu peuvent tellement nous effrayer que nous leur substituons une identité de faiblesse et de dépendance, nous en réprimons alors l'origine dans l'inconscient, pour ensuite l'attribuer à un facteur logeant dans notre propre corps, dans celui d'un autre, ou dans une quelconque condition dans le monde. Pour résumer, la vraie question est donc : maintenant que la dépendance est là, que dois-je faire ? Comme nous le rappelle Jésus, il suffit de penser en termes de fixer le but : *Qu'est-ce que je veux qu'il en sorte ? À quoi cela sert-il ?* » (T.17.VI.2 :2)

Nous savons que pour l'ego, la toxicomanie vise à renforcer la culpabilité ; et que pour le Saint-Esprit, ce but est transformé et devient un moyen de défaire la culpabilité. « *Le Fils de Dieu ne peut faire aucun choix que le Saint-Esprit ne puisse employer pour lui, et non contre lui.* » (T.25.VI.7 :5)
Donc tout se résume à discerner si vous choisissez l'ego ou le Saint-Esprit comme votre propre enseignant.

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

Question 246