

## Je suis dépendant de l'alcool et des cigarettes

### Question :

J'étudie et pratique *Un Cours en Miracles* depuis à peu près six ans, sur une base quotidienne. Le *cours* m'a grandement aidé mais j'ai encore besoin de savoir comment comprendre et traiter les dépendances. Selon mon ego, je suis accroché, très dépendant de l'alcool et du tabac. Selon Dieu, je suis Son Fils bien-aimé. Comment concilier ou regarder cela ? Ne me dites surtout pas de cesser d'écouter mon ego. C'est comme lui donner le feu vert pour retomber dans la rébellion et la toxicomanie. Je suis certain 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 la notion de sacrifice. Le *cours* me dit que je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, juste de le remettre 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 cesser de porter tant d'attention aux théories du monde. Veuillez me dire ce qui me dépasse dans *Un Cours en Miracles* ou ailleurs. Qu'est-ce que je ne comprends pas ?

### Réponse :

Disons d'abord qu'il est difficile de comprendre la nature des leçons particulières que nous devons apprendre au cours d'une vie. Il n'est pas possible de 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. Or en un sens, nous n'avons pas à savoir pourquoi nous avons opté pour les conditions comme celles que nous avons choisies, puisque le remède que nous fournit le *cours* est 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 compréhensif et plus gentil envers moi-même et les autres. Si je choisis l'ego, je finirai par me sentir encore plus coupable et désespéré, je continuerai à avoir des pensées de blâme, de rancœur et d'apitoiement, et à tenir les autres responsables pour mes misères. Je resterai préoccupé par le corps et je serai tout, sauf en paix.

Voici ce que signifie se remettre dans les mains du Saint-Esprit :

1) Accepter la responsabilité de l'état dans lequel je suis 2) Renoncer à toute pensée d'accusations de blâmes, que ce soit envers moi ou autrui. 3) Adopter une attitude de douceur et de gentillesse à mon égard.

La leçon que le Saint-Esprit ou Jésus nous aidera 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 l'esprit, et leur leçon nous assure qu'ils sont présents et aimants dans notre esprit. À mesure que vous vous centrez pour apprendre 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 vous pourrez alors choisir de les garder ou d'en lâcher prise. La patience et la douceur se manifesteront en vous donnant l'assurance que lorsque vous serez prêt à renoncer aux dépendances, vous le ferez, que les retenir n'est pas péché ou quelque chose pour avoir honte. Rien de ce que nous faisons *avec* notre corps ou *à* notre corps ne peut avoir d'effet sur l'amour toujours présent en nous dans notre esprit juste.

Par conséquent, vous en remettre au Saint-Esprit ne veut pas dire qu'il Lui revient de faire quelque chose pour vos dépendances. 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 de la vie.

Enfin, le choix de demander une aide professionnelle pourrait être une réponse aimante à l'appel à l'aide sous-jacente à la haine de soi/culpabilité. Ce pourrait être une expression de bonté et de bienveillance à votre égard pour enclencher le processus de 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 données par le *cours* et pouvant 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 d'autre, 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 mené 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 associée au fait de s'haïr et de se sentir coupables, et nous sommes tous prêts à souffrir intensément juste 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 que l'autre nous a fait. Comme pour toutes les autres formes de maladie, qu'elle soit physique ou psychologique, la dépendance renforce la croyance que le corps est réel et qu'il peut être une victime vulnérable. Lorsque nous sommes préoccupés par le corps, en tout ou en partie, c'est qu'il est devenu 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 d'esprit.

Toutes les formes de préoccupations liées au corps sont des défenses contre la vérité. La vérité à notre sujet 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 des êtres sans esprit, dans le sens que nous avons le sentiment que nous sommes à la merci de forces extérieures en dehors de notre contrôle. Notre vraie beauté et notre force liées à notre Identité de Fils de Dieu peuvent tellement nous effrayer que nous leur substituons une identité de faiblesse et de dépendance, puis nous en réprimons l'origine dans l'inconscient, pour ensuite l'attribuer à un facteur lié à notre propre corps, à celui d'un autre ou à 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 et décider si vous choisissez l'ego ou le Saint-Esprit pour être votre propre enseignant.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 246