

## **Je prends du poids et cela m'inquiète énormément**

### **Question :**

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis au moins six ans et je pratique au quotidien. Chaque fois que j'ai posé une question ici, j'ai reçu de vous une réponse qui m'a aidé et j'en profite pour vous remercier. Je suis en ce moment un peu perplexe sur la façon de gérer ma situation. Ces huit dernières années, j'ai engraisé de trente livres. Maintenant âgé de 69 ans, c'est pour moi une préoccupation, parce que ce poids supplémentaire peut entraîner de nombreuses maladies et je ne suis pas du tout confortable avec cette idée. J'ai commencé une diète de saine alimentation et d'exercices. Je suis à l'aise avec ma décision mais je demeure perplexe, car je sais que toutes les maladies prennent leur source dans ma propre culpabilité à cause de mon choix de me séparer de Dieu, et que cette culpabilité est projetée sur mon corps. Sachant cela, est-il opportun de continuer ce plan de santé ? Comment puis-je rester cohérente avec l'enseignement du *cours* et faire ce que je crois nécessaire pour mon corps ? Cette question pourrait servir pour de nombreuses situations différentes. Encore une fois, merci pour votre aide.

### **Réponse :**

Vous avez raison. Cette question s'applique à de nombreuses situations différentes concernant le comportement. Comme vous le savez sans doute, *Un Cours en Miracles* ne se concentre pas sur le changement au niveau de notre comportement, mais plutôt sur le changement d'enseignant qui nous guidera dans notre vie quotidienne. Or nous devons commencer quelque part, et ce quelque part est fondamentalement là où nous nous trouvons en ce moment. Il importe peu qu'hier j'étais pratiquement assis à la droite de Dieu... si aujourd'hui je suis odieux, égoïste et détestable... Nous commençons donc là où nous sommes. Comme vous dites, vous êtes conscient que la maladie provient de la culpabilité. Simplement reconnaître cela vous donne déjà plus de savoir que 99,9 % de la population. À ce point, vous partez du bon pied ! Vous souhaitez perdre du poids, vivre plus longtemps et en meilleure santé, et peut-être aussi améliorer votre apparence (bien que vous ne l'ayez pas dit). Vous avez un plan qui semble complet et bien pensé. Vous dites que vous avez mis en œuvre ce plan, du moins pendant un temps, à la suite de quoi vous êtes devenu confus à propos de l'ensemble des choses : le plan, la culpabilité, etc.

Il semble que vous ayez pris une décision d'esprit juste : mieux prendre soin de vous, vous aimer davantage, renoncer à une certaine culpabilité et mériter de vivre une vie heureuse et en bonne santé. Il semble aussi qu'une fois que vous ayez commencé la mise en œuvre de votre plan, une petite voix s'est mise à murmurer dans votre oreille un message qui disait quelque chose comme : « Que serais-je sans ma culpabilité ? » Une fois que vous les avez entendus, la confusion a commencé. Faut-il ? Devrais-je ? Pourrais-je ? Tout cela est venu en réponse directe à votre décision d'esprit juste.

Voici le parfait exemple de ce que nous faisons tous dans divers aspects de notre vie. Nous prenons des décisions justes, puis la peur s'installe en nous (de leur implication) et nous retournons directement nous jeter dans les bras de l'ego, jusqu'à ce que nous soyons fatigués de son aliénation et que nous recommencions le processus en entier, encore et encore. Nous continuons de cette façon jusqu'à ce que notre peur soit totalement dissipée et que nous fassions le bon choix une fois pour toute. À cette étape-là, nous sommes dans le *monde réel*, et la voix de l'ego n'est plus entendue.

Si vous pouviez généraliser ce processus à toutes les situations de votre vie, vous pourriez plus rapidement et plus facilement reconnaître les signes de peur lorsqu'elle s'immisce et afflue dans vos pensées, et reconnaître toutes les formes qu'elle prend. Cela vous aiderait à prendre vos doutes et votre auto-sabotage moins au sérieux que par le passé, énonçant tout bonnement : « Bien sûr ! J'ai encore eu peur. Et alors, quoi de neuf sous le soleil ? »

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

Question 283