

Je me sens coupable de ma dépendance aux repas copieux

Question :

Je sais que si j'attaque quelqu'un, je me sens coupable et qu'il faut que je demande au Saint-Esprit qu'il me donne une correction pour voir autrement. Est-ce que cela pourrait s'appliquer aussi à un comportement comme une dépendance qui me fait sentir coupable ? Car si je continue à me comporter comme je le fais, je suis certaine de me sentir coupable. Mais si je cesse ce comportement, je ne me sentirai pas coupable, mais je n'ai pas vraiment réglé le problème. Quelle serait la meilleure façon de gérer cette situation ? Mon problème concret est que je mange beaucoup trop.

Réponse :

Oui, que j'attaque quelqu'un, que je pense être attaqué par lui ou que je m'attaque moi-même (c'est ce que signifie en effet la dépendance), la seule réponse appropriée est de demander l'aide du Saint-Esprit. Une dépendance, c'est une attaque contre soi-même, parce qu'elle répète constamment que je suis incomplet et qu'il faut que je cherche en dehors de moi ce qui viendra me compléter. En fait, c'est un déni répété que je suis le Christ, à jamais uni à ma Source (**T.29.VII.2 :3,4,5**). Toutes les attaques, peu importe la manière dont elles s'expriment, ne sont rien d'autre que la projection de la culpabilité cachée dans notre esprit. L'ego insiste pour que nous la laissions là, en raison de notre attaque (imaginée) contre Dieu au moment de la séparation, lorsque nous avons refusé notre réalité de Christ. Nous avons réussi à nous convaincre que notre culpabilité est réelle et ensuite, nous avons tenté d'éviter d'en prendre la responsabilité. Nous cherchons donc à projeter la culpabilité hors de notre esprit, pour qu'elle se trouve désormais ailleurs, dans un corps, le nôtre et celui des autres.

Nous gardons cette dynamique éloignée de notre conscience, cachée avec soin pour que la culpabilité demeure en nous « à l'abri ». Or lorsque nous demandons l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, nous indiquons un réel désir de prendre la responsabilité (non de blâmer) de nos sentiments, voyant que la situation extérieure n'est pas le problème, mais plutôt qu'elle nous indique où se trouve la culpabilité, qui autrement resterait inconsciente dans l'esprit. Comme vous l'avez donc observé vous-même, mettre l'accent changer ou contrôler le comportement, comme manger des repas trop copieux, ne traite pas le vrai problème.

En faisant cela, nous ne faisons que changer le symptôme extérieur, un **effet** de la culpabilité, sans regarder la **cause**. Ainsi, la culpabilité n'est pas du tout considérée et nous continuons à croire qu'elle est réelle. Par conséquent, nous allons projeter l'insupportable culpabilité (illusoire) sur une autre forme en dehors, parfois en développant simplement une autre dépendance. Dès le début d'*Un Cours en Miracles*. Jésus nous enseigne que tenter de contrôler ou de changer un comportement sans regarder la source dans l'esprit, produit simplement une intolérable tension qui mène habituellement à la colère et à davantage de projection. **(T.2.VI.5)**

Ça ne veut pas dire qu'il n'est pas valide d'élaborer quelque discipline pour ramener un comportement erratique sous contrôle, surtout si la dépendance est physiquement ou émotionnellement dommageable, ce qui ne fait que renforcer encore plus la culpabilité dans notre esprit. Choisir de changer le comportement extérieur peut certainement refléter un désir réel, quoique sans doute inconscient, de se détourner intérieurement de l'ego pour se joindre au Saint-Esprit comme enseignant. Or à un moment quelconque de notre apprentissage, nous allons reconnaître que la culpabilité dans l'esprit est toujours le seul problème. C'est seulement en reconnaissant que nous la projetons inévitablement sur le monde des formes que nous commencerons à prendre réellement conscience que la culpabilité est seulement dans notre esprit où nous pouvons faire le choix d'y renoncer.

Les questions 30 et 57 parlent aussi des dépendances dans la perspective du *cours*.

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

Question 338