

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 l'aide du Saint-Esprit, 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 en continuant de me comporter ainsi, je suis certaine de me sentir coupable. Si je cesse le comportement, je ne vais pas me sentir coupable, mais je n'ai pas vraiment réglé le problème. Quelle serait la meilleure façon de gérer cette situation ? Mon problème spécifique est que je mange beaucoup trop.

Réponse :

Oui, que j'attaque un autre, que je pense être attaqué par un autre, 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 dit encore et encore, que je suis incomplet et qu'il me faut chercher en dehors de moi ce qui me rendra complet, ce qui en fait un déni répété que je suis le Christ, à jamais uni à Sa 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 enfouie dans notre esprit. L'ego insiste pour que nous la laissions là, en raison de notre attaque (imaginaire) 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, mais ensuite, nous avons tenté d'éviter d'en prendre la responsabilité. Nous cherchons donc à projeter la culpabilité au dehors de notre esprit, pour qu'elle se trouve désormais ailleurs, dans un corps, le nôtre et celui des autres. Nous gardons cette dynamique loin de notre conscience, et cachée soigneusement pour que la culpabilité demeure « protégée ». Or lorsque nous demandons l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, nous indiquons un réel désir de prendre la responsabilité (non de blâmer) pour nos sentiments, voyant que la situation extérieure n'est pas le problème, mais plutôt qu'elle nous indique où est la culpabilité, qui autrement resterait inconsciente dans l'esprit. Comme vous l'avez donc observé vous-même, mettre l'accent sur la modification ou le contrôle du comportement, comme manger des repas trop copieux, ne traite pas le vrai problème. En faisant cela, nous sommes simplement en train de changer le symptôme extérieur, un **effet** de la culpabilité, sans regarder la **cause**. Ainsi, la culpabilité n'est pas vue, et nous continuons à la croire réelle.

Par conséquent, nous verrons à projeter l'insupportable culpabilité (illusoire) sur une autre forme en dehors, parfois en développant une autre dépendance. Dès le début d'*Un Cours en Miracles*. Jésus nous enseigne que tenter de contrôler ou de changer un comportement sans aller voir la source dans l'esprit, produit simplement une intolérable tension qui mène habituellement à de la rage 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 pour nous, ce qui ne fait que renforcer encore plus la culpabilité dans notre esprit. Choisir de changer de comportement extérieur peut certainement refléter un désir réel, quoique peut-être inconscient de se détourner intérieurement de l'ego pour se joindre au Saint-Esprit comme enseignant. Pourtant, à un moment donné de l'apprentissage, nous allons reconnaître que la culpabilité dans l'esprit est toujours le seul et unique problème. C'est seulement en reconnaissant sa projection inévitable sur le monde de la forme que nous allons commencer 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