

Je me sens coupable de ma dépendance aux repas copieux

Question :

Je comprends que lorsque j'attaque quelqu'un, je me sens coupable et je dois demander au Saint-Esprit qu'il corrige ma perception pour que je puisse voir autrement. Est-ce que cela pourrait s'appliquer également à une forme de comportement dépendant qui me fait sentir coupable ? Si je continue à me comporter comme je le fais en ce moment, 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 mon problème. Quelle est la meilleure façon de gérer cette situation ? Mon problème concret est que je mange trop.

Réponse :

Oui, que j'attaque quelqu'un, que je pense être attaqué par quelqu'un, 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 dans le sens 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 le 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 intacte, 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 et ensuite, nous avons tout essayé pour ne *pas* 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 loin de notre conscience et cachée avec soin afin que la culpabilité reste « à l'abri ». Or lorsque nous demandons l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, nous indiquons par là un réel désir de prendre la responsabilité (non de blâmer) de nos sentiments. Nous voulons voir que la situation extérieure n'est pas le problème, mais qu'elle nous indique où se trouve la culpabilité, qui autrement resterait inconsciente dans l'esprit. Par conséquent, comme vous l'avez observé vous-même, mettre l'accent sur un changement ou un contrôle du 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 vue et nous continuons à croire qu'elle est réelle. Ce qui risque d'arriver alors, est que nous allons projeter l'insupportable culpabilité (illusoire) sur une autre forme extérieure, 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 prendre le temps de 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 ne serait pas valide d'élaborer une certaine 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 certes 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 donné 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, là 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