

## Pourquoi y a-t-il tant de terreur dans ma vie ?

### Question :

Je suis un fervent étudiant d'*Un Cours en Miracles* (et de Ken Wapnick) depuis au moins dix ans, et j'essaie de vivre ma vie selon les principes du *cours*. Mais depuis quatre à cinq ans, je vis dans ce que je peux seulement décrire comme un « enfer mental ». Mon esprit est constamment plein de terreur, j'ai peur d'une catastrophe imminente, et j'éprouve une extrême anxiété. Puisque mon monde extérieur est relativement exempt de problèmes, je n'ai même pas quelqu'un ou quelque chose sur quoi projeter cette terreur. Comment gérer cela et dépasser ce « cercle de peur » ?

### Réponse :

La terreur, lorsqu'elle nous tient sous son emprise, peut sembler presque palpable. Et c'est totalement dans les intérêts de l'ego de réussir à nous convaincre que la terreur est inéluctable, peu importe ce que nous pensons savoir intellectuellement sur ses origines et comment s'en libérer. Ce n'est pas dit pour sous-estimer ou réduire l'intensité de votre expérience de ces dernières années, mais il n'y a rien que l'ego préfère plus que de vous faire croire que la terreur a été votre *seule* expérience. Autrement dit, l'ego s'investit dans le déni de toute expérience d'esprit juste que vous pourriez avoir eue au cours de cette période sombre. Le découragement et le désespoir sont des défenses très efficaces dans l'arsenal des armes de l'ego, autant que la colère et la haine, car ce sont des formes différentes du même contenu sous-jacent de sa culpabilité en train d'hurler que la séparation est réelle.

Même s'il est vrai que notre responsabilité est de découvrir et reconnaître l'obscurité dans nos esprits pour qu'elle puisse être libérée, cela ne signifie pas que nous devrions négliger ou nier les expériences de lumière qu'offre la correction de l'obscurité, aussi brèves soient-elles parfois. Ne les niez pas puisque c'est en les reconnaissant que la paix est renforcée dans votre prise de conscience. Il peut d'abord sembler que le fil est fragile, à peine suffisant pour faire confiance qu'il pourra supporter le poids de votre lourde culpabilité, tandis que vous essayez consciemment de sortir du borborygme. Mais à mesure que vous reconnaissez et acceptez ces épisodes éphémères de paix, le fil devient cordon, le cordon devient chaîne, et la chaîne devient un échelon sur l'échelle du pardon.

Vous montez en toute confiance et d'un pas assuré, une étape à la fois, jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet, vous élevant au-dessus du « cercle de la peur », au-dessus des sables mouvants de la culpabilité et de l'abîme du désespoir. Et n'oubliez jamais la douce main toujours déployée pour vous aider à chaque étape, parce qu'il s'agit d'une remontée que vous ne devez pas faire seul car on ne peut pas la faire seul. Cette main secourable peut venir sous une forme que vous n'attendiez pas, par exemple sous la forme d'un frère qui vous offre une autre occasion de vous souvenir de la vérité de qui vous êtes tous les deux.

Vous n'indiquez pas que l'anxiété et la terreur vous paralysent au point de perturber votre fonctionnement dans le monde. Néanmoins, il n'y a rien dans le *cours* qui dit que vous ne devriez pas chercher de l'aide sous forme de soutien thérapeutique, ce qui pourrait vous aider à découvrir quelques-uns des symboles de terreur qui seraient enfouis dans votre esprit, des symboles toujours en train d'exercer un considérable effet inconscient sur votre reconnaissance que vous méritez d'être heureux et en paix. Le voyage n'est pas facile au cœur des ténèbres, toutefois la vigilance et la persévérance seront largement compensées par un allègement du cœur qui vous surprendra. Vous devez seulement y être ouvert et ce *sera* vôtre. N'oubliez pas que même si la patience est une caractéristique d'un enseignant *avancé* de Dieu (**M.4.VIII**), c'est une qualité que nous pouvons commencer à acquérir dès maintenant.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)  
Question 355