

## Comment affronter la peur quand on étudie les leçons ?

### Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis plus de dix ans, tout en ayant pris quelques pauses prolongées. Je refais les leçons pour une deuxième fois et il me semble qu'elles remuent davantage de boue que la première fois, surtout en ce qui concerne l'expérience de la peur. Vous avez répondu à de nombreuses questions sur la peur et j'espère que vous aurez quelques réponses éprouvées sur la manière d'y faire face.

### Réponse :

Peut-être qu'une des choses les plus utiles à retenir en matière de peur est qu'elle résulte toujours de notre choix, quelle que soit notre expérience qui pourrait nous dire le contraire. Voici quelques-uns des nombreux passages dans le *cours* qui le dit clairement (bold ajouté) quand il parle de l'ego et du Saint-Esprit : « *Il y a pas d'autres guides que ceux-là entre lesquels tu puisses choisir, et pas d'autres conséquences possibles résultant de ton choix, sinon la peur que l'ego engendre toujours, et l'amour qu'offre toujours le Saint-Esprit pour la remplacer.* » (Leçon PI.66.7 :5). « *Nul ne peut avoir de chagrin ni de peur ni se penser malade, à moins que ce ne soient les résultats qu'il veut.* » (Leçon PI.152.1 :3). « *N'est-ce pas que l'évasion du Fils bien-aimé de Dieu des mauvais rêves qu'il imagine mais qu'il croit vrai, est un digne but ? Qui pourrait espérer plus, tant qu'il semble y avoir un choix à faire entre le succès et l'échec, l'amour et la peur ?* (Leçons I. 200.6 :5,6).

La plupart du temps, le choix est inconscient, mais l'un des buts du *cours* est de nous aider à devenir plus conscients de la décision afin de pouvoir prendre une décision différente. Une façon de faire un choix plus conscient est de comprendre pourquoi nous choisissons la peur. La peur sert un but d'ego très important : elle valide la réalité de la séparation dans notre expérience. La peur affirme mon existence en tant qu'être séparé menacé par des forces extérieures. C'est une émotion qui nie que je peux m'unir à ma Source au-delà de laquelle il n'y a rien d'autre, peu importe à quoi j'attribue ma peur. Je ne doute jamais sérieusement de la réalité du danger et je ne le questionne pas. Même si nous avons peur à cause de forces apparemment extérieures dans le monde, le *cours* établit clairement que c'est seulement le résultat de la projection de la peur. Cette peur a été enfouie dans l'esprit à cause du châtement et de la mort certaine que nous croyons mériter pour avoir attaqué Dieu et détruit le Ciel. Mais une fois que nous acceptons de nous allier à l'ego pour nous garder sans esprit et que nous sommes vraiment attirés par cela (T.19.IV.B, C), la peur qui est enfouie encore plus profondément est la peur de l'amour.

Car en présence de l'amour total, il n'existe plus de différence, ni distinction ou identité individuelle. Notre peur de l'amour est abordée dans un certain nombre de passages, mais nulle part n'est-elle présentée plus clairement qu'au début de « *La peur de la rédemption* » : « *Nous avons dit que personne n'admettrait la peur s'il la reconnaissait. Or dans ton état d'esprit désordonné, tu n'as pas peur de la peur. Tu ne l'aimes pas, mais ce n'est pas ton souhait d'attaquer qui t'effraie réellement. Tu n'es pas sérieusement perturbé par ton hostilité. Tu la gardes cachée parce que tu crains davantage ce qu'elle recouvre. Tu pourrais même regarder sans peur la plus noire des pierres angulaires de ton ego si tu ne croyais pas que, sans l'ego, tu trouverais en toi quelque chose dont tu as plus peur encore. Tu n'as pas réellement peur de la crucifixion. Ta terreur réelle est de la rédemption. Sous les fondements ténébreux de l'ego se trouve la mémoire de Dieu, et c'est cela qui te fait réellement peur. Car cette mémoire te rétablirait immédiatement à ta juste place, et c'est cette place que tu as cherché à quitter. Ta peur de l'attaque n'est rien en comparaison de ta peur de l'amour. Tu serais même prêt à regarder ton souhait brutal de tuer le fils de Dieu, si tu ne croyais pas qu'il te sauve de l'amour. Car ce souhait a causé la séparation, et tu l'as protégé parce que tu ne veux pas que la séparation soit guérie.* » (T.13.III.1 : 4-10 ; 2 :1-5)

Reconnaître la profondeur de notre peur est donc très utile, mais il faut également reconnaître que, dans notre esprit, elle sert de puissante défense pour protéger l'identité à laquelle nous nous accrochons et que nous avons trop peur de laisser partir. Toutefois, il n'y a pas de pression pour en lâcher prise, comme Jésus nous assure : « *Ne crains pas d'être brusquement soulevé et précipité dans la réalité.* » (T.16.VI.8 :1) À mesure que vous traversez les couches de peur, pensez à inclure Jésus dans votre processus de recherche, parce que sa présence est un rappel que la peur est un choix qui sert un but très utile à l'ego et, plus important encore, que toutes les raisons apparentes pour avoir peur sont fabriquées et n'ont aucun fondement pour quelque chose de réel. Nous ne le croyons pas encore, mais Jésus sait que c'est vrai. Vous mentionnez que de nombreuses questions ont déjà abordé la peur. En voici quelques-unes : les questions 95, 242, 267, 355 et 384.

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

Question 532

