

## Je choisis les aliments pour me défendre contre la peur

### Question :

Dans le chapitre 17 d'*Un Cours en Miracles*, à la section IV « *Les deux tableaux* », le texte explique comment fonctionnent les défenses : « *Il est essentiel de se rendre compte que toutes les défenses **font** ce qu'elles voudraient défendre. La base sous-jacente de leur efficacité, c'est qu'elles offrent ce qu'elles défendent. Ce qu'elles défendent est mis en elles pour être sauvegardé ; et en opérant, elles te l'apportent. Chaque défense opère en offrant des dons, et le don est toujours une miniature du système de pensée que la défense protège, insérée dans un cadre doré. Ce cadre est très élaboré, tout serti de bijoux, poli et orné de profondes sculptures. Son but est d'avoir de la valeur **en lui-même** pour détourner ton attention de ce qu'il renferme. Mais tu ne peux pas avoir le cadre sans le tableau, De la façon dont elles opèrent, les défenses font penser que tu le peux.* » Seriez-vous assez aimable de donner plus de précisions sur cette idée. Si ma défense, par exemple, est de manger pour me défendre contre ma peur, comment cela est-il relié ?

### Réponse :

Nous choisissons des défenses pour essayer de gérer notre peur, nous sentir mieux et plus en sécurité. Or si nous avons mis une défense en place, c'est parce qu'il y a déjà une peur sous-jacente que nous tentons de gérer. Ainsi la défense, peu importe quelle forme elle va prendre, nous rappelle sans cesse, que ce soit conscient ou inconscient, qu'une peur sous-jacente nous habite. Cette défense est inhérente au système de pensée dualiste de l'ego qui opère toujours sur l'hypothèse de pôles opposés, par ex. dangereux/non dangereux. Mais nous ne remettons jamais en question la prémisse en dessous de cela ; y a-t-il vraiment quelque chose qui nous menace, pouvons-nous être menacés ? Au lieu de cela, nous acceptons les dangers comme s'ils étaient réels, pour ensuite chercher à nous en protéger (**Leçon PI.135.1,2,3**).

Dans le cas de manger pour soulager la peur, les aliments deviennent assimilés dans l'esprit à du réconfort, et servent à remplir le trou béant qui nous fait sentir vides et vulnérables. Or en donnant ce but aux aliments, on ne fait que renforcer notre croyance en la réalité de l'inconfort, du vide et de la vulnérabilité. Dans votre exemple, les aliments offrent quelque chose de savoureux et de satisfaisant, c'est le cadre. Ils semblent nous réconforter et nous font sentir mieux, et peuvent nous distraire, du moins temporairement, de la sensation désagréable qui nous ronge au dedans. Mais le but (nous sauver) donné aux aliments est justement ce qui les établit comme symboles.

Ils sont devenus le symbole de la chose même que nous tentons d'éviter, de ce à quoi nous essayons d'échapper à tout prix : la culpabilité et la peur qui couvent en dessous. En tant que symboles, les aliments deviennent donc un rappel de ce dont nous voulons être sauvés, et ils nous offrent les mêmes « dons », mais cette fois, obscurcis. Mais une fois reconnu le but donné aux aliments (nous réconforter dans notre peur) alors comme nous pouvons le faire avec tous les dons offerts par l'ego, nous pouvons maintenant inviter le grand Consolateur à se joindre à nous afin de donner aux aliments un but différent. La correction que le Saint- Esprit nous offre n'est pas de cesser de manger, mais plutôt d'utiliser les aliments comme moyen de nous rappeler l'intense peur sous-jacente, une peur que nous essayons de garder cachée en ingurgitant de la nourriture. Nous prenons conscience de la peur en ayant le Saint-Esprit à nos côtés, et nous allons prendre tout le temps nécessaire pour remettre en question la source de cette peur.

La peur n'est rien d'autre qu'une projection de notre propre culpabilité. Elle est représentée par un trou béant à l'intérieur même de notre être, et elle est accompagnée d'un sentiment dévorant de vide parce que nous croyons avoir détruit la seule chose qui a le pouvoir de nous faire sentir complet et invulnérable : l'amour. Avec le Symbole de l'Amour à côté de nous, nous pouvons commencer à remettre en question la prémisse de notre vide plutôt que de continuer à essayer de le remplir, et en faisant cela, donner une réalité à tous nos « substituts à l'amour » comme les aliments. **(Leçon PI.117.1 :3)**

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>  
Question 562