

## Le programme en douze étapes peut-il m'aider ?

### Question :

Récemment, je suis entré dans un programme en 12 étapes pour corriger mes abus de substances. Cela semble faire une différence positive. Je sais que Ken dit que nous devons traiter certains problèmes en prenant les moyens qui existent dans le monde, mais juste pour arriver à les voir lucidement pour ce qu'ils sont. Y a-t-il autre chose que j'aurais besoin de savoir si je veux concilier ce programme en douze étapes (qui rend mon problème très réel) avec la poursuite de mon étude du *cours* ?

### Réponse :

En général, il est utile de tenter de résoudre les *symptômes* de la maladie à laquelle nous sommes confrontés, avant d'être prêts à nous attaquer aux causes plus profondes (sous-jacentes) de notre détresse, des causes avec lesquelles le *cours* nous aidera à entrer en contact. Par ex. si nous avons un problème médical comme une crise cardiaque ou une crise d'appendicite, nous voudrions d'abord obtenir l'aide médicale appropriée afin de soulager les symptômes physiques.

De même, si nous sommes piégés dans une sorte d'accoutumance ou dans un comportement autodestructeur, la première étape sera de mettre la toxicomanie sous contrôle. En général, les programmes en douze étapes sont très efficaces pour amorcer et soutenir pareils changements. Il est exact de dire que selon la perspective du *cours*, ces programmes ne vont pas jusqu'à la source sous-jacente du stress et de la détresse. Or le fait de développer une certaine discipline et d'avoir un certain contrôle autour de comportement abusif envers soi, est souvent un premier pas essentiel dans la démarche.

Comme étudiant du *cours*, il importe de reconnaître que ces interventions peuvent être extrêmement utiles, *et* qu'il y aura également d'autres étapes à entreprendre. Les problèmes qu'on essaie de résoudre en passant par le niveau du monde, plutôt que d'en traiter la cause sous-jacente au niveau de l'esprit, le *cours* dit que c'est de la magie. Nous utilisons presque tous et toujours la magie pour résoudre nos problèmes. Selon la perspective du *cours*, les interventions pour guérir les problèmes médicaux et de toxicomanie décrits plus haut, seraient tous considérées de la magie.

Or même si le *cours* enseigne que la magie ne guérit pas (T.2.IV.4 :3) (la *vraie* guérison a lieu quand prend fin la culpabilité de l'auto-condamnation dans notre propre esprit), le *cours* ne devrait jamais être interprété comme prenant position *contre* la magie. En effet, Jésus reconnaît la peur immense qui nous habite : « *Dans ce cas il peut être sage d'utiliser une approche de l'esprit et du corps qui représente un compromis, en donnant croyance temporairement à l'action guérissante de quelque chose d'extérieur.* » (4:6)

En outre, puisque toutes les formes en ce monde sont neutres, le *cours* enseigne que notre seule préoccupation devrait être le *but* que nous donnons à toute chose (T.4.V.6 :8,9). La clé, lorsqu'on utilise une approche comme un programme en douze étapes pour régler un problème de dépendance, est de prendre conscience de la façon dont nous allons l'utiliser. Par exemple, si vous l'utilisez pour renforcer votre croyance en la réalité de vos faiblesses et de vos limites, et/ou comme un moyen de vous voir séparé et différent des autres, alors il servira immanquablement un but d'ego. Par contre, si vous voyez cela comme un moyen d'être bon envers vous-même en reconnaissant que vous avez besoin d'aide en dehors de votre *soi/ego*, et que vous êtes comme chacun dans le monde, (malgré les formes différentes, nous sommes tous prisonniers de l'ego dans nos croyances de culpabilité/peur/attaque), alors le programme servira le but du Saint-Esprit. Il n'est pas rare non plus de vaciller parfois entre ces deux buts.

Bien sûr, vous avez raison de dire que le *cours* et le *programme en douze étapes* ne se rejoignent pas en tant que voies spirituelles car ils disent des choses différentes. D'ailleurs toute tentative pour les combiner diminuerait considérablement l'efficacité des deux programmes. Vous pourriez estimer utile de vous rappeler avec le temps et grâce à votre participation à ce programme en douze étapes, que le seul problème existant est la dépendance à la culpabilité dans notre esprit, et nous voulons nous assurer qu'elle va nous « protéger » contre l'amour.

Nous projetons alors la culpabilité sous diverses formes de conflits, et cela nous permet d'éviter d'entrer en contact avec le vrai problème dans l'esprit. La toxicomanie n'est qu'une de ces nombreuses formes de conflit extérieur. Nous avons érigé ce conflit dans le monde, afin d'éviter de regarder la profonde culpabilité intérieure. Mais dès que vous avez compris ce qui se passe, et la raison du problème de toxicomanie, vous pouvez lui donner un but différent. La toxicomanie est considérée comme un symptôme du problème plutôt que le problème lui-même, c'est-à-dire qu'elle est une manifestation du problème sous-jacent de culpabilité dans l'esprit.

En reconnaissant la source de votre problème extérieur, vous établissez pour vous-même une avenue vous permettant de reprendre contact avec le problème de culpabilité, lequel est enfoui profondément dans votre esprit. En abandonnant la culpabilité et tous les jugements associés à l'abus de substances, vous allez réaliser qu'avec le temps, le besoin de vous défendre contre la culpabilité diminue dans votre esprit, et que c'était un état stressant que vous cherchiez à corriger par l'abus de substances.

Par conséquent, le but ultime du travail de guérison n'est pas le problème extérieur d'abus de substances, mais le traitement de la culpabilité enfouie qui vous permettra d'en prendre conscience. Voici quelles sont les étapes :

- 1) Vous faites un examen profond de votre problème de toxicomanie (et peut-être les reproches envers ceux qui semblent responsables de ces abus).
- 2) Vous évaluez les effets de ces abus sur vos relations passées et actuelles (le programme en douze étapes peut être fort utile en ce domaine).
- 3) Vous en arrivez à retracer la culpabilité en passant par ces « circuits » **(T.15.X.5 :1)**, sous forme de retour aux origines de la culpabilité dans votre esprit afin qu'elle puisse être défaite.

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

Question 57