

## Comment vaincre mon habitude de glotonnerie ?

### Question :

J'ai découvert que la meilleure forme pour moi d'attaquer la Filialité était de manger avec glotonnerie. Suite à cette prise de conscience, je me suis senti prêt à réduire les portions de ce que je mange, puis à regarder ma culpabilité, espérant réduire ainsi la peur de l'amour de Dieu, et ne plus utiliser cette forme particulière d'attaque. Ce que j'ai trouvé, c'est qu'il est **extrêmement** difficile de le faire, même si je sais exactement quel but sert mon repas trop copieux : attaquer le Fils de Dieu, le garder loin de l'amour de Dieu et renforcer la séparation. J'espère que vous pourrez m'aider dans ce processus. Lorsque je réduis ce que je mange, il y a un fort sentiment de « faim » qui me submerge. Je pense qu'à ce moment-là, je veux me tourner vers le Saint-Esprit pour regarder de plus près la culpabilité dans mon esprit afin de voir qu'elle n'est pas réelle, mais quand je le fais, je n'obtiens pas de pensées claires sur la façon d'y arriver. La pensée qui prend toute la place est le sentiment de la faim, et j'ai besoin de m'empiffrer pour que le malaise disparaisse. Que veut donc dire « regarder la culpabilité », avez-vous des suggestions quant à dépasser ce blocage devant la prise de conscience de la présence de l'amour en moi ? Quelles sont les « vérités » à utiliser pour m'aider à avoir moins peur et à aller au-delà de cette forme d'attaque ?

### Réponse :

Vous avez raison en partie car il y a un aspect important dans votre démarche actuelle avec la nourriture qu'il serait bon de réexaminer, à la lumière des enseignements d'*Un Cours en Miracles*. Il n'y a rien de mal à essayer de mettre sous contrôle un comportement dépendant basé sur la culpabilité, comme par ex. prendre des repas trop copieux, trop boire d'alcool, etc. Cela peut parfois s'avérer une première étape très utile. Or si c'est là votre but principal, même si vous reconnaissez que c'est une forme et un symbole d'attaque contre la Filialité, selon la perspective du *cours*, vous avez mis la charrue devant les bœufs ! Et vous n'êtes pas seul à le faire puisque la plupart des étudiants veulent changer leur comportement au lieu de changer l'esprit. C'est un désir tout à fait « naturel » tant que nous sommes identifiés au corps dans le temps et l'espace, davantage qu'à l'esprit hors du temps et de l'espace. Mais cela va directement jouer en faveur du subterfuge de l'ego de garder toute notre attention sur l'effet (corps), et de reléguer la cause (esprit) à un rôle secondaire.

Une autre approche, qui reflète davantage l'accent du *cours* mis sur la pensée juste que sur le comportement, serait de changer votre but, lequel est de réduire votre consommation de nourriture, pour simplement commencer à regarder les pensées qui accompagnent vos excès alimentaires. Nous croyons que notre problème vient du comportement destructeur, mais Jésus nous dit que le comportement est toujours un effet/symptôme de la pensée destructrice de culpabilité dans l'esprit. **(T.2.VI.3)** Le comportement nous permet de reconnaître la culpabilité dans l'esprit, et le but, croyez-le ou non, n'est pas de changer le comportement, mais de reconnaître cette culpabilité et demander de l'aide pour nous voir différemment. Voyez-vous, le repas trop copieux comme tel n'est pas l'attaque, c'est la pensée derrière ce repas trop copieux qui constitue l'attaque, et cette pensée n'est pas réelle. Si notre but vise à changer les deux, cela revient à dire que les deux, la pensée et son effet de suralimentation, sont réels. Et bien sûr, puisque nous ressentons les deux comme étant très réels, nous ne pouvons pas les défaire seuls par nous-mêmes.

La pensée de culpabilité est souvent ressentie comme sentiment d'anxiété, de peur, d'indigence, de pénurie, d'insuffisance, de mépris de soi, etc. L'ego désire nous donner sa propre interprétation pour ces sentiments : nous avons faim, nous sommes en manque d'aliments, et la façon de traiter le problème, c'est de manger. Or le *cours* nous invite à dissocier la pensée concrète de son contexte, et à reconnaître que la pensée sous-jacente est en fait un énoncé que l'on fait à notre sujet : nous sommes vides, en manque de quelque chose à l'intérieur de nous, de l'amour que nous croyons inconsciemment avoir rejeté **(T.30.III.12,3)**, et c'est la pensée-source de notre culpabilité. Que nous mangions ou non est sans rapport lorsque nous nous permettons d'entrer en contact avec l'idée sous-jacente, qui peut apporter à la fois peur et souffrance. Nous ne voulons pas minimiser cette étape, mais nous ne voulons non plus nous arrêter là.

Le processus de regarder avec le Saint-Esprit ou Jésus signifie que nous prendrons ce qui nous paraît réel et puissant - notre culpabilité, sous la forme qui semble réelle - et nous la regarderons avec Leur douce présence à nos côtés sans porter de jugement. Si nous réussissons à nous joindre à Leur amour dans ce processus de recherche, nous connaissons une baisse du niveau de l'intensité des sentiments axés sur la culpabilité. Notre investissement continu dans l'ego/*soi* que nous pensons être, et qui se trouve protégé par la culpabilité, permettra de déterminer jusqu'à quel point nous sommes disposés à nous libérer de la culpabilité.

Il ne faudra donc pas nous juger si les feelings ne semblent pas diminuer, mais juste continuer à regarder aussi honnêtement que possible et demander de l'aide pour nous voir sous un éclairage différent. Car ce que nous croyons à notre sujet : que nous sommes des créatures pécheresses, coupables, faibles, limitées, est un mensonge de l'ego. Et la présence de Jésus et du Saint-Esprit dans nos esprits est la preuve que c'est un mensonge, car nos esprits ne pourraient pas loger Leur douce présence si nous avions été les *soi* limités que nous avons voulu être jusqu'à aujourd'hui. Ce processus de regarder et de libérer notre culpabilité peut prendre du temps et il est donc important d'être patient. Avec le temps, le besoin d'ingurgiter des aliments pour refouler ces sentiments désagréables et ces pensées terrifiantes, diminuera en conséquence, et les aliments eux-mêmes ne seront plus votre principale préoccupation.

Une discussion plus approfondie de ce processus et de ces questions se trouve dans « *Overeating: A Dialogue* », publié dans un petit livre et dans un format cassette audio. Il présente une discussion tenue par Ken Wapnick avec trois étudiants autour des questions de dépendance à la nourriture et de préoccupation du poids.

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

Question 655