

## Comment traiter avec mon désir de trop manger ?

### Question :

J'ai découvert que la meilleure forme pour moi d'attaquer la Filialité était de trop manger. Suite à cette prise de conscience, je me suis senti prêt à réduire les portions de ce que je mange, puis de regarder la 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 aucune pensée claire sur la façon d'y arriver. La pensée qui prend toute la place est la faim et j'ai besoin de m'empiffrer pour que ce sentiment disparaisse. Que veut dire « regarder la culpabilité », avez-vous des suggestions quant à la façon de dépasser ce blocage devant la prise de conscience de la présence de l'amour en moi ? Quelles sont les « vérités » que je peux utiliser pour m'aider à avoir moins peur et à aller au-delà de cette forme d'attaque ?

### Réponse :

Vous avez en partie raison, mais il y a un aspect important dans votre approche actuelle de 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 prendre des repas trop copieux, trop boire, etc., ce qui peut parfois être une première étape très utile. Or si c'est votre but principal, même si vous reconnaissez que c'est une forme ou un symbole d'attaque sur la Filialité, du point de vue du *cours* vous avez mis la charrue avant les bœufs ! Et vous n'êtes pas seul à faire cela puisque la plupart des étudiants veulent changer leur conduite plutôt que leur esprit. C'est un désir tout à fait « naturel » tant que nous sommes plus identifiés au corps dans le temps et l'espace qu'à l'esprit en-dehors du temps et de l'espace. Mais cela va directement jouer en faveur de la grande conception de l'ego de garder notre attention dirigée sur l'effet (corps), et reléguer la cause (esprit) à un rôle secondaire.

Une autre approche, qui reflète l'accent du *cours* mis sur la pensée plutôt que sur le comportement, serait de changer votre but consistant à réduire votre consommation de nourriture, pour commencer à simplement regarder les pensées qui accompagnent vos envies et vos excès alimentaires. Nous croyons que le problème vient du comportement destructeur, mais Jésus nous dit que le comportement est toujours un 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, mais le but, croyez-le ou non, n'est pas de changer le comportement, mais simplement de reconnaître la culpabilité et de demander de l'aide pour nous voir différemment. Vous voyez, le repas trop copieux comme tel n'est pas l'attaque. C'est la pensée derrière ce repas trop copieux qui est l'attaque, et cette pensée n'est pas vraie. Si notre but vise à modifier les deux, c'est une façon de dire que la pensée et son effet, la suralimentation, sont réels. De toute évidence, puisque nous ressentons les deux comme étant très réels, nous ne pouvons pas les annuler seuls par nous-mêmes.

La pensée de culpabilité est souvent ressentie comme de l'anxiété, peur, indigence, rareté, insuffisance, mépris de soi, etc. L'ego veut nous donner son interprétation spécifique, nous sommes affamés, en manque d'aliments, et la façon de traiter le problème, c'est de manger. Le *cours* nous invite à dissocier la pensée de son contexte spécifique, et à reconnaître que l'idée sous-jacente est en fait une déclaration que nous faisons sur nous, que nous sommes vides et en manque de quelque chose à l'intérieur ; l'amour que nous croyons inconsciemment avoir rejeté **(T.30.III.12,3)**, et cette pensée est la source de notre culpabilité. Que nous mangions quelque chose ou non n'est pas pertinent quand nous nous permettons d'entrer en contact avec l'idée sous-jacente, qui peut apporter à la fois peur et douleur. Nous ne voulons pas minimiser cette étape, mais nous ne voulons non plus nous arrêter sur elle.

Le processus de regarder avec le Saint-Esprit ou Jésus signifie que nous prendrons ce qui nous semble très réel et puissant - notre culpabilité, sous la forme qui nous 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 un niveau de baisse d'intensité des sentiments axés sur la culpabilité. Notre investissement continu dans l'ego/*soi* que nous pensons être, et qui est 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 est susceptible de prendre du temps, donc il est important d'être patient. Avec le temps, la nécessité d'utiliser des aliments pour refouler ces feelings désagréables et ces pensées terrifiantes, pourra diminuer en conséquence, et les aliments eux-mêmes n'auront plus autant d'importance comme centre de 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 que Ken Wapnick a tenue avec trois étudiants autour des questions de dépendance à la nourriture et de préoccupation avec le poids.

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

Question 655