

## Étant schizophrène, j'ai peur des concepts enseignés dans le *cours*

### Question :

J'en suis au tout début de mes études d'*Un Cours en Miracles* et j'ai pour vous quelques questions fondamentales. J'ai du mal à me libérer moi-même du système de pensée du monde et à accepter que c'est une illusion. Depuis que j'ai commencé à étudier le *cours*, je semble faire des cauchemars, mais en même temps, cela semble tellement bon pour moi. Je sais que ce qui est écrit dans le *cours* est vrai, mais je ne sais pas comment me débarrasser de mon ancienne façon de penser, afin de voir la vérité. J'ai reçu un diagnostic de schizophrénie, ce qui est très pertinent ici, puisque j'ai accepté un système de pensée insane dans le passé, un système qui s'est révélé erroné. Essentiellement, j'ai peur de me lancer dans quelque chose de nouveau, étant donné que j'ai tellement fait d'erreurs par le passé. Veuillez essayer de regarder cela de mon point de vue, car tout ce qui pose un problème pour moi devient des problèmes réels dans mon esprit. Veuillez essayer de comprendre ce que ce serait de ne pas pouvoir contrôler vos pensées et vos émotions tout en vous languissant de la vérité et de l'amour de Dieu.

### Réponse :

Peut-être trouverez-vous rassurant de savoir que, malgré les problèmes que vous avez vécus et malgré le diagnostic du monde pour ces problèmes, le *cours* dirait qu'à un niveau plus profond (le seul niveau qui compte), vous n'êtes pas différent de quelqu'un d'autre. Nous partageons tous la même maladie mentale d'ego, ou l'insane maladie de l'esprit de croire des choses qui ne sont pas vraies (**T.13.V.6 :1,2**). Et ce sont des défenses contre la vérité qui sont complètement dysfonctionnelles. Puisque, comme le dit si bien Jésus « *toute maladie est une maladie mentale* » (**P.2.IV.1 :1**), nous exprimons simplement notre maladie de différentes façons.

Ce n'est pas dit pour minimiser l'ensemble particulier de défis auxquels vous êtes personnellement confrontés, et les préoccupations concrètes qu'ils soulèvent pour vous, à savoir si vous pouvez faire confiance à votre jugement sur la validité et la valeur des enseignements du *cours*. Et je le répète, vous n'êtes pas seul à soulever ces questions. Si vous pouviez mettre de côté, pour un instant, toute considération des principes métaphysiques du *cours* sur le monde étant une illusion. Si vous mettiez l'accent sur l'un des problèmes que nous semblons tous partager universellement, vous verriez que nous sommes tous très souvent immobilisés par la culpabilité et la peur.

C'est pour ce problème que nous demandons de l'aide. Ainsi vous pourriez être prêt à accepter le véritable antidote du *cours* pour cette culpabilité et cette peur : le pardon. Le pardon ne veut rien dire de plus qu'être prêt à accepter que vos jugements sur le monde et les autres puissent être faux. Vous n'avez pas à débiter en niant la réalité du monde, il suffirait de désirer nier la validité de vos *interprétations* du monde. Compte tenu de toutes vos expériences jusqu'ici dans votre vie, il se pourrait que vous ne trouviez pas que ce soit une prémisse si difficile à accepter. Et cette étape vous aidera à commencer à vous libérer de la peur et de la culpabilité dans votre esprit, ce qui vous amènera à vous questionner sur vous-même, sur la valeur du *cours* pour vous. À mesure que vous prendrez du recul face à la peur et à la culpabilité, vous pourriez alors commencer à voir plus clair quant à savoir si le *cours* est le chemin approprié pour vous. Que le *cours* finisse par être votre chemin n'est pas quelque chose que vous avez besoin de savoir au début, et il n'est pas nécessaire non plus que vous le sachiez pour bénéficier de ses doux enseignements sur le pardon.

Parmi les nombreuses conséquences de ses enseignements, il y a que vous n'êtes pas obligé, comme vous dites, « de savoir comment me débarrasser de mon ancienne façon de penser, afin que je puisse voir la vérité ». En cherchant simplement et honnêtement à regarder votre ancien mode de pensée sans reculer devant lui, mais en reconnaissant les douloureuses limites et les effets du jugement, vous allez commencer à le valoriser de moins en moins comme mécanisme mental. Aucune résistance active ni aucune lutte contre l'ancienne façon de penser n'est nécessaire. En fait, la résistance donne simplement du pouvoir à l'ancien système car elle stipule qu'il est réel et qu'il doit être surmonté. Or un doux regard lui permettra tout simplement de le laisser se dissoudre dans le néant, ce qui est finalement tout ce qu'il est.

Vous ne dites pas si vous suivez actuellement des traitements ou si vous avez de la médication pour votre condition, mais il n'y a rien dans le *cours* qui empêche de chercher de l'aide à l'extérieur de vous. Nous observer pour reconnaître nos limites, et chercher de l'aide au niveau et sous la forme dans laquelle nous sommes en mesure de l'accepter est tout à fait conforme aux enseignements du *cours*. (T.2.IV.4,5)

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

Question 759