

## Comment lâcher prise des mémoires et incidents passés ?

### Question :

Je comprends que le but fondamental d'*Un Cours en Miracles* est de réorienter notre perception et à partir de là, notre expérience. Cependant, bien que je puisse le comprendre d'un point de vue intellectuel, je me sens comme si j'étais émotionnellement handicapé. Il y a un certain nombre de choses de mon passé qui restent encore présentes dans mon esprit, me causant de graves épisodes de dépression à certains moments, et j'ai beaucoup de difficulté à m'en libérer. Comment puis-je en lâcher prise ? Simplement en n'y « pensant plus » ? Je fais comme si cela n'existait pas ? Parfois ces questions semblent ressurgir, et je semble incapable de mettre en place mes propres réponses. Elles me fatiguent énormément et elles ont des effets désagréables sur mes relations. Au secours !

### Réponse :

Fixer un *but* est important pour comprendre ce qui se passe. Jésus nous dit : « *Le souvenir de Dieu vient à l'esprit quiet. Il ne peut venir là où il y a un conflit, car un esprit en guerre contre lui-même ne se souvient pas de l'éternelle douceur.* » (T.23.I.1 :1,2). Une partie de nous veut se souvenir de sa véritable Identité en Dieu, et une partie est terrifiée à l'idée de lâcher prise de sa fausse identité pour se souvenir de la vérité. Cette peur nous porte à faire des choses qui empêchent notre esprit d'être en paix, comme Jésus l'indique clairement dans cette citation. Ce sont nos défenses, et nous en avons tous un sac plein, nous pouvons en sortir une dès que cette crainte se pose en menace. Une défense très efficace est justement de se souvenir des événements douloureux du passé - c'est la défense « préférée » de bien des étudiants. Comme il est curieux que nous ayons recours à quelque chose de douloureux pour faire face à la peur ! Se souvenir sans cesse du passé se fait donc de façon délibérée, nous allons ensuite commencer à obséder sur ce qui s'est passé il y a plusieurs années, comme si tout cela se passait aujourd'hui, ce qui ne laissera aucun doute dans notre esprit que nous sommes des corps, des victimes innocentes de ce qui nous a été fait. Ou bien nous allons nous rappeler que nous avons cruellement agressé et rendu les autres victimes de nos actions malveillantes. Nous ne réalisons pas qu'il s'agit d'une défense qu'on choisit consciemment, comme le sont toutes les défenses, une importante dynamique que Jésus décrit au début de la leçon 136. Il souligne aussi quelque chose qui suscite la réflexion : « *Le souvenir est aussi sélectif que la perception, étant sa forme passée.* » (T.28.I2:5)

Pourquoi n'y a-t-il que certains événements du passé qui sont introduits dans la conscience, alors que tant d'autres choses se sont également passées ? La section « *Les ombres du passé* » dans le texte (T.17.III) nous instruit sur la façon qu'a l'ego d'utiliser le passé pour renforcer dans nos esprits la croyance que nous sommes séparés. Ailleurs dans le texte Jésus nous enseigne l'utilisation du temps par l'ego en contraste avec ce qu'en fait le Saint-Esprit. Car pour l'ego, le temps « *dans son enseignement, n'est qu'un dispositif d'enseignement pour accumuler la culpabilité jusqu'à ce qu'elle englobe tout et réclame une vengeance éternelle. Le Saint-Esprit déferait tout cela maintenant. La peur n'est pas du présent, mais seulement du passé et du futur, qui n'existent pas.* » (T.15.I.7 :7 ; 8 :1,2)

Le contexte de la discussion est le besoin féroce de l'ego de préserver sa doctrine du péché/culpabilité/damnation en enfer. Le temps linéaire fut conçu par l'ego justement à cette fin. Le Saint-Esprit utilise le temps pour nous apprendre qu'avec Lui, nous n'avons plus ni besoin ni souci à se faire, plus besoin d'angoisser, nous avons juste à rester calmes et tranquilles en tout temps. (T.15.I.1 :1) Une fois que vous prenez conscience du *but* de se rappeler le passé, vous pouvez le regarder pour réaliser le *but* de ce rappel plutôt que pour insister sur les blessures passées. Lorsque vous ne voudrez plus du *but* que sert le rappel de ces blessures passées dans le présent, il sera plus facile d'en lâcher prise. Il ne serait pas bon toutefois de tenter de vous convaincre que tout cela n'existe pas, alors même que ça vous fait tellement souffrir encore. Cela ne ferait qu'empirer la situation. Jésus insiste : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (T.30.I.1 :7). Il est normal d'avoir des défenses et le problème n'est pas là. Le problème est de penser que nous en avons besoin. Or cela prend des années de pratique pour s'en défaire, en ayant beaucoup de patience et de douceur envers soi-même : « *Les défenses, comme tout ce que tu as fait, doivent être doucement tournées vers ton propre bien, traduites par le Saint-Esprit de moyens de destruction de soi en moyens de préservation et de délivrance.* » (T.14.VII.5 :8) Enfin, c'est parfois une bonne idée de demander de l'aide d'un thérapeute lorsque les événements du passé sont tellement douloureux et impérieux que vous êtes incapables de bien fonctionner dans la vie. Ce ne serait pas différent de l'obtention de l'aide médicale pour une blessure à la cheville qui vous empêcherait de marcher.

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

Question 774