

Comment gérer les doutes et les peurs dans mon mariage ?

Question :

En ce moment je suis aux prises avec une peur écrasante. Mon mari et moi avons été mariés quelques années chacun de notre côté, et maintenant nous sommes ensemble depuis neuf ans. Au fil du temps, les drames extérieurs ont diminué, et maintenant qu'il y a une certaine stabilité dans mon mariage, j'ai l'impression d'être assaillie de toutes parts par toutes sortes de peurs du genre, est-ce là une situation dans laquelle je peux croître ? Est-ce que je nie une partie de moi-même en restant dans cette relation ? Est-ce que je serais mieux de vivre seule, avec quelqu'un d'autre, ou avec une femme ? Toutes ces questions me viennent à l'esprit. Plus que tout, il semble que je me vois maintenant forcée de prendre la responsabilité de mes propres pensées et de faire face à mon côté dans l'ombre. Je veux m'enfuir... Y a-t-il quelque chose dans le *cours* qui parle de ce niveau de peur et des étapes spécifiques pour y faire face ?

Réponse :

Tant que nous sommes identifiés de près à l'ego, nous pouvons nous sentir forcés de prendre la responsabilité de nos pensées, comme vous le décrivez. C'est vrai, le *cours* nous encourage à accepter cette responsabilité comme étant central pour pouvoir progresser sur notre chemin de pardon. Mais s'il y a la moindre coercition, c'est que l'ego s'est joint au processus dans une tentative de le faire avorter. Et ce sentiment de coercition lui-même ne fait qu'ajouter l'anxiété à la peur. Donc la première étape pour traiter avec la peur est de reconnaître et accepter que sentir la pression ne vient que de vous-même. Jésus dit : « *Ne lutte pas contre toi-même* » (T.30.I.1 :7), et il est normal d'attendre jusqu'à ce que vous soyez prête.

L'ego se complait dans la pensée qu'il y a quelque chose de terrible en nous, quelque chose que nous devons obligatoirement regarder, et cela ne fait que renforcer la croyance que l'ego et la séparation sont réels. Pour cette raison, lorsque nous sommes prêts à regarder en nous, Jésus nous invite à regarder avec lui, car il ne partage pas l'horrible évaluation que nous faisons et il ne prend certainement pas l'ego au sérieux. L'une de ses invitations les plus claires et qui reconnaît également notre peur, se trouve au début de la section « *La 'dynamique' de l'ego* ». Dans cette section, Jésus nous rappelle que c'est quelque chose que nous accomplissons ensemble avec lui.

« Nul ne peut échapper des illusions à moins de les regarder, car ne pas les regarder est la façon de les protéger. Il n'y a pas lieu de reculer devant les illusions, car elles ne peuvent pas être dangereuses. Nous sommes prêts à regarder de plus près le système de pensée de l'ego parce qu'ensemble nous avons la lampe qui le dissipera ; et puisque tu te rends compte que tu ne le veux pas, tu dois être prêt. Soyons très calmes en faisant cela, car nous ne faisons que chercher honnêtement la vérité. La « dynamique » de l'ego sera notre leçon pendant quelque temps, car nous devons d'abord l'examiner, pour ensuite voir au-delà, puisque tu l'as rendu réelle. Ensemble, tranquillement, nous déferons cette erreur, puis nous regarderons au-delà vers la vérité. » (T.11.V.1)

Vous êtes sage de reconnaître que la vraie question de la peur est reliée à l'examen de vos propres pensées, mais vous reconnaissez également avoir des pensées de fuite quant à la relation avec votre mari. Maintenant, ces pensées ne sont pas surprenantes si, comme vous dites, vous rencontrez moins de drames et de conflits dans votre vie extérieure, ce qui pourrait bien refléter un déplacement intérieur plus éloigné de l'ego et plus près de la paix qu'offre Jésus. Et vous pouvez être certaine que l'ego ne va pas vous laisser faire ce changement d'allégeance sans rien faire. Les conflits et les drames extérieurs servent commodément le plan de l'ego en ce qu'ils gardent notre attention à l'extérieur, loin de l'esprit où se trouve le seul véritable espoir de conclure une paix durable. Si l'ego commence à ressentir que notre relation actuelle ne dessert plus son but, il va nous conseiller de partir à la recherche de quelqu'un ou de quelque chose, n'importe quoi plutôt que de rester en paix et commencer à regarder en dedans. Deux passages du texte décrivent l'ambivalence que nous pouvons vivre autour de ce processus de dualité d'aller vers la lumière, tout en utilisant en même temps cette lumière pour regarder plus à fond et éventuellement aller au-delà de l'obscurité de l'ego. La peur suscitée par l'approche de la lumière, et le processus de collaborer avec Jésus pour regarder l'obscurité, sont décrits dans le passage suivant : *« Quand la lumière se rapproche, tu te précipites vers les ténèbres, reculant devant la vérité, retraitant parfois vers des formes de peur moins importantes, et parfois vers la pure terreur. Mais tu avanceras, parce que ton but est d'avancer de la peur vers la vérité. Le but que tu as accepté, ayant signifié ton désir de l'atteindre, c'est le but de la connaissance. La peur semble vivre dans les ténèbres, et quand tu as peur tu fais un pas en arrière. Joignons-nous vite en un instant de lumière, et cela sera suffisant pour te rappeler que ton but est lumière. » (T.18.III.2)*

Et la peur qui est associée avec la découverte des couches d'ego du péché et de la culpabilité dans l'esprit, ainsi que le processus de reconnaître son irréalité, est puissamment décrit dans ce qui suit :« *Plus tu t'approches du fondement du système de pensée de l'ego, plus le chemin s'assombrit et s'obscurcit. Or la petite étincelle dans ton esprit suffit pour l'éclairer. Porte sans crainte cette lumière avec toi et lève-la bravement devant le fondement du système de pensée de l'ego. Sois désireux de le juger en parfaite honnêteté. Ouvre la sombre pierre de terreur sur laquelle il repose et sors-la en pleine lumière. Là, tu verras qu'il reposait sur l'in-signifiance, et que tout ce dont tu avais peur n'était basé sur rien.* » (T.11.in.3 :5,6,7,8,9,10)

Des lectures supplémentaires dans le texte peuvent vous aider à obtenir une image plus claire au sujet de la peur, et ce qu'implique le processus de se libérer de la peur, dans le contexte de notre relation avec notre frère joint à Jésus (T.18.III) « *Lumière dans le rêve* » et « *La peur de regarder à l'intérieur* » (T.21.IV).

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 821