

## **Comment peut-on changer un comportement destructeur ?**

### **Question :**

J'ai entendu dire que pour supprimer la culpabilité de notre esprit d'ego, nous devons inviter le Saint-Esprit dans tout ce que nous faisons, et que c'est ainsi que nous purifions nos activités de toute la culpabilité qui y est reliée. Par exemple, si nous mangeons trop, nous avons besoin d'inviter le Saint-Esprit chaque fois que nous mangeons, afin qu'il n'y ait pas de culpabilité qui provienne de cette activité. C'est la culpabilité qui résulte en surpoids et non l'activité elle-même. Mais alors, qu'en est-il des personnes qui frappent leur conjoint ou assassinent les autres ? Bien sûr, vous ne dites pas qu'en autant qu'ils suppriment la culpabilité de ces activités et qu'ils invitent le Saint-Esprit en eux, ils sont déchargés des conséquences de leurs actions. Mais alors, comment apprenons-nous à cesser de faire une activité préjudiciable ? Je sais que vous ne pouvez pas demander l'aide du Saint-Esprit pour arrêter de faire telle ou telle chose, puisque Dieu ne sait pas ce que c'est de manger trop de biscuits ou d'envoyer un avion dans le World Trade Center. Il sait seulement que son Fils dort et Il veut qu'il s'éveille. Mais juste à titre d'exemple, comment pourrais-je cesser par moi-même de trop manger ou de mal manger ?

### **Réponse :**

Premièrement, il est important de comprendre ce que veut dire au juste d'inviter le Saint-Esprit. Si nous invitons le Saint-Esprit dans notre esprit, ce que nous Lui demandons, c'est de pouvoir partager Sa perception sur tout, et que Son but devienne le nôtre dans tout ce que nous faisons. Si réellement, nous acceptons cela, nous ne verrions pas nos intérêts comme différents de ceux des autres, nous n'essaierions pas de gagner au détriment et aux dépens des autres, et nous ne verrions plus de péché en nous. Il n'y aurait donc plus aucun motif pour nous attaquer nous-mêmes ou pour attaquer quelqu'un d'autre. Étant donné que notre esprit serait délivré de tout conflit et de toute culpabilité, nous ne pourrions plus nous voir comme ayant besoin de quelque chose ou de quelqu'un, ni nous considérer comme les victimes des autres. Il n'y aurait plus de culpabilité inconsciente qui serait projetée sur notre propre corps ou sur celui d'un autre.

Compte tenu de tout cela, il paraît difficile à croire que quelqu'un qui partage la perception et le but du Saint-Esprit pourrait faire quelque chose de violent avec la ferme intention d'infliger de la douleur et de causer des préjudices à quelqu'un d'autre ou à lui-même.

Si nous étions identifiés avec le système de pensée du Saint-Esprit et que nous n'avions plus d'ego, il serait impossible d'être cruel : « *Il n'y a aucune cruauté en Dieu ni aucune en moi.* » comme dit la leçon 170. En ce sens-là, « purifier une activité de toute culpabilité » signifie nettoyer notre esprit de toutes traces de culpabilité en choisissant d'aller *contre* l'ego. Et tout ce que nous ferions serait alors aimant et bienveillant.

Il est également utile de se rappeler que nous avons tous lourdement investi dans notre identité en tant qu'individus séparés, et qu'au niveau inconscient, nous avons associé notre existence au péché. Par conséquent, il n'est pas aussi simple que ça pour nous d'échanger notre identification à l'ego pour celle du Saint-Esprit. Donc, même si nous pensons l'avoir invité en nous, nous avons tellement de résistance cachée que nous finissons par écouter en grande partie notre ego, pensant que c'est le Saint-Esprit qui nous guide. Après quelques années d'expérience cependant, la plupart d'entre nous développons une sensibilité plus profonde, et nous constatons la force qui est investie dans le système de pensée de l'ego. Nous savons que si nous avons vraiment le désir sans réserve de lâcher prise de notre ego, nous le ferions en un instant.

Mais notre peur est trop grande, et nous devons donc le faire un peu à la fois, dans les instants saints. Cela signifie que nous serons dans nos esprits insanes la plupart du temps, puis lentement le processus de guérison pourra se concentrer sur l'examen de notre esprit insane sans jugement et sans culpabilité. Il s'agit d'une autre manière d'inviter le Saint-Esprit en nous. Nous examinons notre ego sans nous juger nous-mêmes ou sans juger les autres d'être dans leur ego, en ayant confiance que lorsque nous aurons moins peur, nous accepterons la correction.

Compte tenu de tout cela, il est clair que le *cours* ne dit pas que nous pouvons faire tout ce que nous souhaitons, que ce soit cruel ou non, tant que nous ne nous sentons pas coupables. Oui, il est vrai que la culpabilité est toujours le problème, car la culpabilité rend l'erreur réelle et elle est toujours projetée, ce qui mène à un cycle de culpabilité/attaque sans fin. Mais cela ne se traduit pas par une licence de faire tout ce que l'on veut lorsqu'il n'y a pas de culpabilité. La culpabilité n'est jamais dans l'activité elle-même, mais elle est dans l'esprit et découle de la décision de croire, par exemple, que nos intérêts sont mieux servis au détriment des autres, ce qui nous conduit à les attaquer. Ou bien elle est dans notre croyance que nous méritons d'être punis pour notre péché de s'être séparés de Dieu, ce qui mène à un comportement autodestructeur.

La source ultime de la culpabilité est notre croyance que nous avons en effet attaqué Dieu en nous séparant de lui. Donc, chaque fois que nous percevons la séparation comme réelle, nous sommes en train de cultiver la culpabilité. C'est là où notre attention doit être dirigée si nous voulons nous défaire de la culpabilité, et c'est un processus qui se passe dans notre esprit. D'autre part, si nous avons déjà fait quelque chose pour nous blesser ou nuire à quelqu'un d'autre, nous pouvons ensuite nous rappeler (sans rationaliser ni justifier ce que nous avons fait) que nous sentir coupable par dessus le marché n'est pas utile, ni une façon de guérir la culpabilité.

Voici quel serait mon discours intérieur : « Il n'y a que les gens qui ont peur qui attaquent les autres. Je devais donc être identifié à mon ego lorsque j'ai attaqué, sinon je n'aurais pas eu peur. Toutefois, avoir peur n'est pas un péché. Il est donc inutile que je me sente coupable à propos de ce que j'ai fait. Cela me coûte cher puisque je ne suis pas en paix, mais cela n'a eu aucun effet sur l'amour de Jésus pour moi. Je sais que je ne peux pas m'attaquer moi-même ou attaquer les autres et en même temps ressentir son amour : « *Tu ne peux pas entrer en présence de Dieu si tu attaques Son Fils.* » (T.11. IV.5 :6) ; mais je sais aussi qu'il n'arrêtera pas de m'aimer en raison de ce que j'ai fait. J'ai payé cher, mais cela ne justifie pas de me sentir coupable. C'était une erreur. Un jour ma peur aura tellement diminué que je serai en mesure d'accepter la correction. »

Ceci est le genre d'honnêteté qui guérit et qui continue de nous conduire dans la bonne direction. Être conscient du coût de notre attaque sur nous et les autres nous fournirait également la motivation nécessaire pour amorcer le changement, bien que la tolérance pour la douleur qu'on s'inflige à soi-même peut varier d'un individu à l'autre. Néanmoins, nous devons atteindre le point où être heureux est plus précieux qu'avoir raison, avant de pouvoir entreprendre l'étape suivante.

Pour ramener tout ceci directement à votre problème concret, si vous vous blessez en permanence par la glotonnerie ou en mangeant le mauvais type d'aliments, vous pouvez au moins vous dire que vous savez que ce que vous faites vient de l'ego puisque c'est malveillant et non bienveillant. C'est pourtant le mieux que vous pouvez faire en ce moment, et donc vous n'allez pas faire pire encore en vous jugeant en plus pour cela. Vous pouvez en outre vous rappeler que vous devez avoir très peur de l'amour de Jésus, et donc que vous le repoussez très loin de vous sous forme d'attaque sur vous-même afin de prouver que vous n'êtes pas digne de son amour. Il y a toujours un blâme caché derrière cette autodestruction.

La raison pour laquelle nous répétons sans arrêt un comportement destructeur est que nous désirons le résultat qu'il fournit. Étrangement, comme Jésus nous l'enseigne dans les « obstacles à la paix », nous sommes attirés par la culpabilité, et nous continuons à faire tout ce qui faut pour se sentir coupable (**T.19.IV.A. i**) C'est pourquoi le *cours* se concentre tellement sur l'examen du système de pensée de culpabilité, un système à qui nous avons donné la permission de diriger notre esprit et de motiver notre comportement. Parfois cependant, la meilleure chose que quelqu'un puisse faire est d'aller vers une thérapie comportementale pour les troubles alimentaires, comme le reflet d'une décision d'être plus aimant et moins cruel envers soi-même. C'est un bon point de départ. Mais nous devons finalement aller à la racine du problème, si nous désirons que dure le changement au niveau du comportement.

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

Question 84