

## **Comment changer un comportement autodestructeur ?**

### **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, nous avons besoin d'inviter le Saint-Esprit à chaque fois, afin qu'il n'y ait pas de culpabilité provenant de cette activité. C'est la culpabilité qui va résulter en surpoids et non l'activité elle-même. Mais qu'en est-il des gens qui frappent leur conjoint ou tuent 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, ils sont déchargés des effets et 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 cesser de faire telle ou telle chose, puisque Dieu n'a pas idée de 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 à titre d'exemple, dites-moi comment puis-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 partager Sa perception sur toute chose, et que Son but devienne le nôtre dans tout ce que nous faisons. Si réellement, nous acceptons cela, nous ne verrions pas que nos intérêts sont différents de ceux des autres, nous n'essaierions pas de gagner aux dépens des autres, et nous ne verrions plus de péché en nous. Il n'y aurait donc plus aucun motif de nous attaquer nous-mêmes ou 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, partageant la perception et le but du Saint-Esprit, pourrait faire quelque chose de violent avec la ferme intention d'infliger de la douleur en blessant, et de causer des préjudices à quelqu'un d'autre ou à lui-même.

Si nous étions identifiés au 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 à *l'encontre* de l'ego. Et tout ce que nous ferions serait alors aimant et bienveillant.

Il est également utile de nous rappeler que nous avons tous lourdement investi dans notre identité d'individus séparés, et qu'au niveau inconscient, nous avons associé notre existence au péché. Par conséquent, ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît 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 toutefois, pour la plupart d'entre nous, 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 avions vraiment le désir sans réserve de lâcher prise de notre ego, nous le ferions en un instant. Or 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 ni culpabilité. Il s'agit d'une autre manière d'inviter le Saint-Esprit en nous. Nous regardons notre ego sans nous juger 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 qu'il s'agit de pouvons tout ce que nous souhaitons, cruel ou non, tant que nous ne nous sentons pas coupables. 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 interminable de culpabilité/attaque. Mais cela ne se traduit pas par se laisser aller à 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 dans l'esprit et découle de la décision de croire, par exemple, que nos intérêts sont mieux servis en se servant des autres, ce qui nous conduit à les attaquer. Ou bien elle est dans la croyance que nous méritons d'être punis pour notre péché de nous 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 l'esprit. D'autre part, si nous avons déjà fait quelque chose pour nous blesser ou nuire à quelqu'un, nous pouvons nous rappeler (sans rationaliser ni justifier nos actions) que nous sentir coupable par dessus le marché n'est ni utile ni une façon de guérir la culpabilité.

Voici quel serait le discours intérieur à tenir : « 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. Or 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 aucun effet sur l'amour de Jésus envers moi. Je sais que je ne peux pas m'attaquer 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 le gros prix, c'est vrai, 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. » Voici le genre d'honnêteté qui guérit et qui continue de nous mener dans la bonne voie ! Être conscient du coût de notre attaque sur nous et sur les autres nous fournirait également la motivation nécessaire pour amorcer le changement, bien que la tolérance à 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 et valable qu'avoir raison, avant de pouvoir entreprendre l'étape suivante.

Pour ramener ceci directement à votre problème, 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 que ça n'apporte rien de bon. Or c'est le mieux que vous puissiez faire en ce moment, et vous n'allez donc pas faire pire encore en vous jugeant en plus. Vous pouvez en outre vous rappeler que ce doit être que vous avez très peur de l'amour de Jésus, et donc que vous le repoussez très loin de vous sous forme d'attaque contre vous afin de prouver que vous n'êtes pas digne de son amour. Il y a toujours quelque 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 nous sentir coupable (T.19.IV.A)

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 contrôler notre esprit et de motiver notre comportement. Parfois cependant, la meilleure chose que quelqu'un puisse faire est d'aller vers une thérapie comportementale spécialisée en troubles alimentaires, ceci reflétant d'une décision d'être plus aimant et moins cruel envers soi-même. C'est un bon point de départ, mais nous devons aller finalement jusqu'à la racine du problème, si nous désirons un changement durable au niveau du comportement.

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

Question 84