

Pourquoi le *cours* exacerbe-t-il mes crises d'anxiété ?

Question :

Il semble que mes « crises d'anxiété » aient empirées depuis que j'ai recommencé à travailler avec *Un Cours en Miracles* (après une pause de dix ans). Ces crises sont intenses et effrayantes, difficiles à décrire en mots, elles me paralysent littéralement. C'est comme si j'allais m'engloutir dans le plus noir des nuages, ou comme si j'étais debout dans le marasme d'une mer noire qui me tire vers le bas dans un abîme de désespoir. Le *cours* me semble lui-même insane, je me sens comme si j'allais devenir fou, et mon cerveau semble vouloir cesser de fonctionner. Mes cris à l'aide au Saint-Esprit ne sont pas entendus, puis je deviens en colère contre Lui et je suis convaincu qu'il s'agit d'un gros canular - un exercice de déni suprême de ce qui se passe en ce monde et en moi. La confusion est si totale que je ne semble pas pouvoir reprendre mes esprits.

Ces épisodes peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours (parfois des semaines, des mois, et même des années). L'intervention des médicaments (antidépresseurs, thérapie) n'a jamais vraiment aidé, si ce n'est de façon temporaire. Je ne me suis jamais rendu au bout, peu importe le nombre de fois où j'ai demandé que me soit montré ce qui se passe, que j'étais prêt à le regarder. Mais rien ! Sinon en permanence un peu plus d'anxiété. Faire les leçons me semble une sottise.

Est-il possible que l'ego se batte à ce point pour sa propre survie ? Je continue à le réassurer que tout cela ne va pas le tuer, que son rôle sera simplement inversé : « Sois le maître de l'ego, non son serviteur ! », mais cela ne fait aucune différence.

Réponse :

L'anxiété, aussi intense et inconfortable soit-elle, est simplement une des nombreuses défenses de l'ego pour se préserver lui-même. Par son but, elle n'est pas très différente de la colère, de la dépression, de l'ennui, de la culpabilité ou de l'une ou l'autre de la myriade d'émotions que nous vivons dans nos vies en tant que corps (**Leçon PI.5.1 :3,4**). Il y a quelques éléments importants que nous allons considérer dans cette réponse.

Même si votre expérience indique que vous désirez aller au fond de l'anxiété, et que vos demandes d'y accéder et d'y voir plus clair aient été vaines, il n'y a vraiment personne d'autre que vous qui peut ramener ces pensées bien enfouies dans votre conscience – ce n'est ni Jésus ni le Saint-Esprit, mais nul autre que vous. Le rôle de Jésus ou du Saint-Esprit est de regarder *avec vous* ce que vous laissez entrer dans votre conscience. Ils ne jouent aucun rôle actif quand il s'agit de lever le voile sur le contenu de l'inconscient. Votre part dans ce processus, ainsi que celle du Saint-Esprit, est clairement décrite dans le passage suivant : « *Le Saint-Esprit ne demande de toi que ceci : apporte-Lui chaque secret que tu Lui as fermé. Ouvre-Lui chaque porte et invite-Le dans les ténèbres pour les dissiper. À ta requête, Il entre avec joie. Il porte la lumière aux ténèbres si tu Lui ouvres les ténèbres. Mais ce que tu caches, Il ne peut le regarder. Il voit pour toi, mais à moins que tu ne regardes avec Lui, Il ne peut pas voir. La vision du Christ n'est pas pour Lui seul, mais pour Lui avec toi. Apporte-Lui, donc, toutes tes sombres et secrètes pensées, et regarde-les avec Lui. Il tient la lumière, et toi les ténèbres. Elles ne peuvent pas coexister quand vous Deux ensemble les regardez. C'est Son jugement qui doit prévaloir, et Il te le donnera quand tu joindras ta perception à la Sienne.* » (T.14.VII.6 ; **bold ajouté**) Vous devez découvrir ces sombres pensées par vous-même, puis les porter à Sa lumière, où vous pourrez les regarder ensemble pour les voir ensuite disparaître. Il peut donc être utile de reconnaître que c'est vous qui êtes responsable de porter les ténèbres à la lumière. Et reconnaître une autre chose aussi : pour vous, être aux prises avec des crises d'anxiété est sûrement préférable en ce moment que d'entrer en contact avec ce qui se trouve en dessous de l'anxiété. Il n'y a rien de mal à cela. C'est simplement une reconnaissance sincère que le pouvoir de décision, comme toujours vous appartient, à vous et à personne d'autre. (T.8.IV.5 :7,8,9,10,11,12,13,14 ;T.14.III.4 :3).

Une autre chose à considérer, c'est que le *cours* conduit bien plus loin qu'à un simple inversement des rôles de l'ego. Que vous en soyez conscient ou non, à un certain niveau votre ego en est très conscient. Si vous continuez à suivre le chemin dans lequel vous conduit le *cours*, à la fin de ce voyage, l'ego ne deviendra pas simplement plus malléable sous votre contrôle, il va littéralement disparaître, et avec lui le *soi* que vous croyez être actuellement.

Bien sûr, cela ne se fera pas avant que soit achevé le processus du pardon. Mais l'ego, avec qui vous êtes identifié, croit qu'il se bat littéralement pour sa vie, même si, comme vous le dites vous-même, l'ego ne sera ni tué, ni anéanti. Éventuellement, vous allez simplement reconnaître son néant (**C.2.2 :1,2**) Mais tant et aussi longtemps que vous allez être identifié à l'ego, vous allez faire l'expérience de la peur et de l'anxiété à cause de ce qu'impliquent les messages du *cours*.

Enfin, assurez-vous de ne pas trop forcer votre étude du *cours*, si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt. Vers la fin du texte, Jésus nous met en garde contre cela : « *Et si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n'es pas prêt. Ne lutte pas contre toi-même.* » (**T.30.I.1 :6,7**). Le *cours* doit être un processus qui se fait en douceur, mais notre résistance peut donner l'impression qu'il est effrayant, voire douloureux. Donc faites preuve de douceur et de bienveillance à votre égard.

Quelques questions précédentes 155 et 355 sur ce sujet pourront vous intéresser. En outre, la question 144 offre des pensées sur l'anxiété selon la perspective du *cours*.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 851