

## Confusion, peur et désorientation suscitées par le *cours*

### Question :

Je suis devenue graduellement de plus en plus confuse quant à ma vie et sur ma façon de fonctionner. Bien que j'aie traversé des périodes semblables auparavant, celle-ci dure depuis longtemps et elle est inquiétante. Cela vient avec la prise de conscience qu'aucun fantasme, rien de ce que j'avais désiré dans le monde ne réussira à m'apporter le bonheur. Je ne sais plus ce que je veux et je trouve difficile de savoir comment entrer en relation, comment être à mon travail, comment prendre des décisions, et même comment pratiquer *Un Cours en miracles*. Il y a énormément de peur impliquée dans cet état. Je sais que cela fait partie du processus, et que c'est sans doute relié également à la peur de laisser tomber l'image de moi-même et de ce que je pense être vrai. C'est sans doute un stratagème de l'ego pour me maintenir en conflit. Svp, pourriez-vous commenter ce qui m'arrive ? Comment puis-je fonctionner dans cet état instable tout en essayant d'être normal dans le monde ? Merci.

### Réponse :

Oui, il est vrai que plus souvent qu'autrement, l'état que vous décrivez est un élément normal du processus qui consiste à défaire nos fausses croyances sur nous-mêmes et sur le monde, et en ce sens-là, c'est quelque chose de positif. D'une certaine manière, ce n'est pas très différent de la douleur et de la désorientation ressentie lorsque quelqu'un veut se défaire d'une dépendance. Nous sommes en effet accrochés à nos identités particulières en tant qu'individus, et donc nous pouvons nous attendre à de l'inconfort dans nos progrès à « *dégager [votre] notre esprit de sa position fixe ici* » comme dit Jésus. Mais il nous assure que « *cela ne vous laissera pas sans demeure ni sans cadre de référence. La période de désorientation, qui précède la transition proprement dite, est bien plus courte que le temps qu'il a fallu pour fixer ton esprit si fermement sur les illusions.* » (T.16.VI.8 :3,4,5).

Cela prend beaucoup de foi et de confiance. Comme vous le savez probablement, dans le manuel pour enseignants, Jésus parle des étapes pour développer la confiance, et il décrit spécifiquement la cinquième étape comme une « *période troublante* » (M.4.I. A) qui pourrait prendre un certain temps à traverser. Ce qui pourrait vous aider à traverser cette période, ce serait de déplacer le cadre de référence dans votre vie quotidienne.

Au lieu de la façon habituelle de réfléchir à ce que vous voulez dans la vie, ou ce que le monde aurait à vous offrir, etc. vous pourriez approcher les circonstances de votre vie quotidienne comme une salle de classe dans laquelle vous allez en apprendre davantage sur comment défaire ce qui vous sépare de l'amour. Suite à cela, vous pourriez devenir plus motivé par le désir de voir que vous avez des intérêts communs avec les gens, plutôt que des intérêts séparés et concurrents, par exemple. Autrement dit, ce qui pourrait changer, c'est ce *que vous voulez*. À la leçon 129, il est dit : « *Au-delà de ce monde, il y a un monde que je veux.* » Vous pourriez devenir un apprenant heureux (**T.14.II**), désireux d'en apprendre un peu plus sur le pardon, sur ce que vous faites et sur ce que vous pensez qui vous garde séparé des autres dans votre vie. Car vous savez que cela ne fait que recouvrir l'amour qui vous unit à Jésus et à tout le monde dans votre vie.

Chaque jour pourrait alors être perçu comme une occasion de reconnaître davantage les moyens que vous prenez pour garder l'amour caché. Vous devez devenir conscient de ce que vous désirez choisir avant de pouvoir choisir contre quelque chose. Le but de la journée, autrement dit, serait d'apprendre ce qui se passe dans votre esprit. Votre joie viendrait alors de faire l'expérience que nous (vous et tout le monde) partageons un voyage commun, plutôt que la perspective et la version de l'ego de la joie, qui est toujours d'obtenir que nos besoins soient comblés aux dépens de quelqu'un d'autre. Ce peut être fait en même temps que vous êtes concentré sur votre travail et en faisant face aux autres responsabilités de votre vie. C'est comme si vous aviez une conscience fractionnée ; une partie voit aux responsabilités avec soin et conscience, et une autre voit toutes ces interactions comme une salle de classe, dans laquelle Jésus ou le Saint-Esprit vous apprend comment défaire la séparation que vous avez rendue réelle et que vous continuez à rendre réelle.

Plutôt que d'être découragé et apathique, vous pourriez utiliser ce temps comme une occasion de déplacer le focus de votre vie d'une manière que vous n'avez pas encore fait jusqu'ici. L'ensemble de votre pratique du *cours* vous conduit à un différent niveau quant à la manière de vous relier aux autres. Ce changement d'orientation pourrait effectivement rendre les choses plus faciles au niveau du quotidien, parce que vous ne penseriez plus en termes de « Qu'est-ce que la vie a à m'offrir ? », une façon de penser qui entraîne inévitablement des tensions et de conflits. Il y a encore une peur énorme de faire ce changement, comme vous dites.

C'est que le seul *soi* que vous connaissez et auquel vous êtes identifié diminue en importance, tandis que celui qui le remplace n'est pas encore complètement apparent en vous. Par conséquent, faire confiance au processus est extrêmement important à ce stade, ainsi que la douceur à votre égard. Vous pourriez même vous donner l'autorisation de tout arrêter pendant un certain temps si cela vous soulage un peu. Au moins, vous pouvez être assuré que vous ne traversez pas cela seul. Intellectuellement au moins, vous savez qu'il y a toujours dans votre esprit le reflet de l'Amour du Ciel, vous soutenant à chaque étape tout au long de la voie.

Enfin, on ne doit pas oublier que parfois la psychothérapie ou une autre forme d'intervention professionnelle peut être utile pour traverser une période difficile. Ce n'est jamais mauvais, alors que nous allons de l'avant dans notre processus, de nous prévaloir de l'aide d'un thérapeute compétent et capable de compassion. Dans de nombreux cas cela peut accélérer les choses et pourrait également servir le but de nous aider à éviter l'erreur de sauter les étapes dans notre processus.

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

Question 95