

## Quelle est la meilleure thérapie pour le TOC, selon le *cours* ?

### Question :

J'ai commencé récemment des séances de thérapie pour mon problème de trouble obsessionnel-compulsif (TOC). D'autres membres de la classe, qui partagent la même affliction que moi, soutiennent que la cause du TOC est un déséquilibre chimique dans le cerveau. J'ai récemment exprimé mon opinion, et j'espère qu'elle est conforme avec *Un Cours en Miracles*, que la cause de la détresse existe dans l'esprit et que non seulement j'ai un cerveau, bien sûr, mais que j'ai aussi un esprit. J'ai donné une analogie pour expliquer que certaines pensées déclenchent une série de réactions chimiques dans le cerveau et dans le corps. Par exemple, la pensée du sexe (plaisir) peut provoquer (et le fait) des réactions chimiques dans le cerveau qui suscitent l'excitation, mais que si je n'avais pas d'esprit, une telle chose ne pourrait pas se produire. Plusieurs personnes ont secoué la tête en désaccord, même le stagiaire de la psychothérapeute.

J'ai un certain nombre de questions. Avais-je raison quant à mon évaluation, basée sur les principes du *cours* ? Comment rester fidèle à moi-même pendant les classes tout en respectant les concepts du *cours* ? Dois-je rester muet sur mes idées ? Souvent, les gens disent que le « corps est plus fort que la volonté » ce qui signifie qu'ils voient le corps comme étant la cause de pensées étranges indésirables, ou de tendances sur lesquelles ils n'ont aucun contrôle. Quand ils le font, le psychiatre suggère habituellement de prendre des médicaments, ou bien de minimiser ces pensées étranges qui surviennent en reconnaissant leur signification absurde. Est-ce que la suggestion du médecin d'utiliser des médicaments n'est pas simplement de se préoccuper de l'effet, ce qui donne du pouvoir à la magie ? En revanche, je sais que le *cours* favorise la médication pour ceux qui sont dépassés par les symptômes. Pourtant, je me dis que c'est encore l'esprit en train de faire ce qu'il est censé faire – c'est-à-dire l'expérience des symptômes **parce que** l'individu y croit.

Cependant, je considère moi-même l'idée de prendre des médicaments. Mon plan était de les prendre temporairement jusqu'à ce que j'aie un changement d'esprit, mais j'ai peur de devenir dépendant, alors j'attends pour ainsi dire, qu'un miracle se produise. J'ai demandé au Saint-Esprit bien des fois, à qui je dois pardonner ou qu'est-ce que j'ai besoin de pardonner pour « voir cela différemment », mais je crois que je n'ai pas entendu Sa réponse.

Récemment, j'ai vu que je me servais du *cours*, une dynamique de l'esprit d'ego pour des fins personnelles dans ma condition. J'ai donc décidé d'arrêter les leçons du livre d'exercices pendant un certain temps parce que j'étais trop distrait et que je me sentais un peu coupable d'utiliser le *cours* de cette façon. Mais si le but du *cours* est la guérison, n'est-ce pas une bonne chose à faire ? Je suis peut-être un peu trop sur un ego-trip dans les séances de thérapie, parce que j'applique ou « projette » mes croyances basées sur le *cours* sur les autres, même lorsque je me tais. Je ne pense pas qu'ils aient déjà entendu parler du *cours*. Je pense parfois quand je lis le texte, que je dois renoncer complètement à mon ego si je veux me débarrasser de cette maladie, et cela me semble une trop grande étape. Pourriez-vous commenter, svp ?

### **Réponse :**

Votre observation que la cause du TOC est dans l'esprit est conforme aux enseignements du *cours* : l'esprit est toujours la cause, tandis que le corps et ses symptômes sont toujours l'effet (T.24.V.2 :2 ; T.28. II.8 :2,3,4,5,6,7,8 ; 9 : 1,2,3 ;T.28.III.5 :1), même si le monde pense le contraire. Après tout, le monde et le corps ont été faits comme défenses, pour ne pas nous souvenir que nous sommes un esprit. Cependant, l'exemple précis que vous avez offert, que la pensée de sexe cause l'excitation subséquente dans le corps, quoique valide dans l'ensemble, n'est pas vraiment au cœur de l'explication causale du *cours*. Les pensées qui concernent le corps servent de couvertures et sont encore des défenses contre la cause sous-jacente plus profonde dans l'esprit. C'est le choix de l'esprit de se séparer, et la culpabilité sous-jacente, qui est la cause du monde, du corps et des symptômes. (T.27.VIII.7 :2, 3,4, 5,6,7 ;8 :1,2,3,4,5,6,7) Toutes nos défenses, que ce soient des conditions physiques ou émotionnelles : les dépendances et toxicomanies, les routines et les rituels, les distractions, et autres sont simplement des moyens que nous employons pour tenter en vain de garder en place la culpabilité sous-jacente et la peur, plutôt que de regarder la culpabilité et la peur avec le Saint-Esprit ou Jésus afin de pouvoir les défaire. Or ça n'aide pas tellement de s'engager dans ce genre de discussion, ni pour vous ni pour les autres dans votre groupe de thérapie qui ne sont pas des étudiants du *cours*. La raison est que le *cours* offre une alternative radicale à la pensée du monde, une réflexion à laquelle la plupart des gens ne sont pas vraiment ouverts. C'est radical à la fois parce que 1) le *cours* va à la *racine* ou à la *source* de tous nos problèmes dans l'esprit et 2) le *cours* nous demande de prendre la totale responsabilité complète pour toutes nos expériences (T.21.II.2 :3,4,5,6), une étape que la plupart des gens ne sont pas encore prêts à prendre.

Il serait sans doute préférable de penser au *cours* dans le sens qu'il vous offre un cadre pour regarder vos propres pensées et vos sentiments sur ce qui semble se produire autour de vous. Mais il n'est généralement pas nécessaire de partager ces observations avec les autres, surtout ceux qui ne sont pas familiers avec les principes difficiles du *cours*. Cela pourrait simplement servir le but de l'ego de sembler vous rendre différent et séparé de chacun. Au contraire, le but de guérison est mieux servi lorsque nous nous ouvrons à reconnaître et à accepter à quel point nous sommes tous vraiment le même. Si vous pouviez reconnaître que vous, et les autres qui font ces séances de thérapie avec vous, partagez les mêmes conditions et le même besoin d'aide pour faire face aux effets de ces conditions, cela pourrait devenir une base pour faire l'expérience de vous joindre à eux. Si vous pouviez vous souvenir de ce but, cela pourrait aussi vous aider à reconnaître ce que désire votre ego quand vient le désir d'utiliser les principes du *cours* pour comparer et juger les autres parce qu'ils ne comprennent pas ce que vous avez commencé à apprendre pour vous-même dans le *cours*.

Une bonne façon de penser dans cette participation à la thérapie serait de rester ouvert à ce qui est offert comme explication susceptible de marcher et de faire du sens *pour le corps*. Après tout, à moins d'être prêt à vous libérer totalement de votre identification à un corps, il est très probable que vous allez continuer à fonctionner selon les « lois du corps ». Cela veut dire accepter l'utilité et la pratique de la plupart des autres « lois » du corps que le monde accepte, comme par exemple respirer, manger et de boire, de porter un vêtement selon les conditions météorologiques, de ne pas se jeter dans la circulation en sens inverse, de prendre l'escalier ou l'ascenseur plutôt que de se jeter en bas du balcon pour descendre, etc. Le point à retenir est que nous fonctionnons tous encore dans le système de croyances que le corps est réel, et les résultats pourraient être désastreux au niveau corporel si on se mettait à nier ces croyances et d'aller à leur rencontre.

Jésus dit clairement qu'il ne nous est pas demandé de nier le corps. **(T.2.IV. 3 :8,9,10,11,12,13)** Une partie de notre système de croyances veut croire que prendre quelque chose pour le corps peut être bénéfique à notre santé, que ce soit de la nourriture, des vitamines ou des médicaments. Oui, tout cela en fin de compte fait partie de la magie, c'est ce que le *cours* enseigne, mais il enseigne aussi qu'il n'y a pas de hiérarchie d'illusions. **(T.26. VII.6)**. Il n'y a donc pas d'illusions qui soient plus ou moins acceptables que les autres, ou plus ou moins spirituelles que n'importe quelle autre. Nous devons juste faire preuve de grande honnêteté.

Être honnête sur ce que l'on croit avoir besoin personnellement pour soi, puis accepter la forme particulière dans laquelle nous vient cette aide, sans nier que nous avons encore besoin d'aide. Votre peur de devenir dépendant de quelque forme de magie comme les médicaments, est simplement une autre astuce de l'ego pour garder votre esprit en conflit. Qu'un médicament soit en mesure de vous aider dans votre situation particulière est quelque chose qu'il convient de discuter avec votre médecin, laissant à l'extérieur du cabinet ce que vous pensez que sont les enseignements du *cours* quant à la relation entre le corps et l'esprit.

Le plus difficile à accepter, pendant que nous nous voyons encore comme des corps, est peut-être le but du *cours* d'aider nos esprits à guérir et non nos corps (**T.28.II.11**). Tant que nous gardons notre attention sur l'amélioration des symptômes, nous manquons l'occasion que se produise une véritable guérison. Vous dites que vous avez demandé, sans recevoir de réponse, de l'aide pour identifier à qui ou à quoi vous auriez besoin de pardonner, et pour voir autrement, afin de pouvoir faire l'expérience d'un miracle et aller au-delà de cette condition. Vous pensez que ce doit être quelqu'un d'autre, et donc vous ne voyez pas la réponse qui vous regarde en face.

Le point de départ est d'apprendre à accepter sans juger votre trouble obsessionnel-compulsif, reconnaissant qu'il s'agit simplement d'une défense choisie inconsciemment pour pouvoir affronter votre peur. À un certain niveau, cette défense a contribué à rendre l'anxiété et le conflit plus faciles à gérer, ce qui est toujours le but de l'ego. (**T.7.VIII.2 :2,3,4**) Mais au lieu de désirer vous débarrasser du TOC alors qu'inconsciemment, vous continuez à le désirer et à le choisir, cela pourrait vous aider de le regarder et de voir ce que vous pouvez apprendre de lui. Car chaque fois que paraît un symptôme, c'est simplement une indication que vous avez peur de l'amour sans limites qui nous englobe tous, que vous vous sentez coupable, et que vous avez peur de votre décision d'être séparé de cet amour. C'est tout ce qui se passe à jamais et, si vous pouviez commencer à le reconnaître ne serait-ce que légèrement, vous commenceriez à trouver que les symptômes sont plus tolérables, même s'ils ne disparaissent pas totalement. Le but est de pouvoir regarder les symptômes sans jugement ou sans peur, plutôt que de les modifier. Progressivement, les symptômes peuvent commencer à perdre leur pouvoir apparent sur vous, et ensuite, qu'ils disparaissent ou non, vous vous en souciez moins. Peut-être qu'ils resteront jusqu'à ce que vous lâchiez prise de votre ego totalement, peut-être pas – cela vous importera peu.

Mais tant qu'ils restent, ils peuvent servir de simple rappel que voici une nouvelle occasion de pratiquer le pardon, ce que le Saint-Esprit nous demande toujours de faire.

Le *cours* offre en un aperçu du fonctionnement de l'esprit de l'ego, et si vous avez trouvé utile d'acquérir des éclaircissements de la dynamique de l'ego afin d'avoir une meilleure compréhension de la nature de votre TOC, il n'y a certainement rien de mal à cela, pas besoin de ressentir quelque culpabilité ici. Or comprendre n'est pas la même chose que guérir et il n'y a que le pardon - accepter ce qui semble se passer sans juger ni condamner - qui guérit. Alors n'oubliez pas, à mesure que vous vous engagez dans les analyses des machinations de votre esprit, qu'il y a toujours un autre pas à entreprendre.

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

Question 974