

Ne me dis pas que la souffrance n'est qu'une illusion !

L'échelle de la conscience selon *Un cours en miracles*

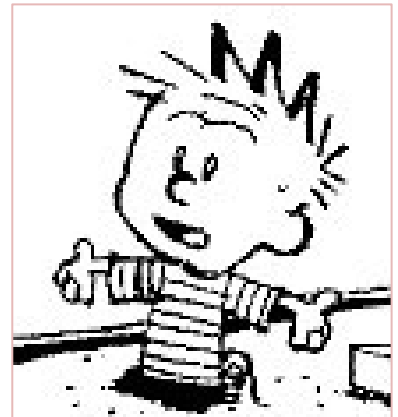
Cette phrase est le début d'un échange entre Bernard Groom et un ami du Cours, qui cherchait comment surmonter l'intense souffrance qu'il ressentait face à la maladie de sa mère. Avec sa permission, nous diffusons ce que nous lui avons écrit pour l'aider à comprendre sa souffrance grâce au point de vue du Cours. En effet, nous trouvons que cet échange montre bien avec quelle pédagogie et quelle tendresse le Cours nous fait gravir les barreaux d'une sorte d'échelle de la conscience, depuis notre expérience brute jusqu'à l'ouverture d'une dimension de sécurité et de paix en nous, au-delà de ce monde.

Bonjour Fred,

Tu m'as posé cette question :

Le monde, le corps, la matière...sont neutres!!! Ils servent soit l'ego (l'esprit faux), soit l'Esprit Saint (l'esprit juste). Ce que le cours appelle "illusion" signifie "mal-perception" de l'ego. Question: la douleur physique du corps, est-ce une illusion? Je ne peux pas l'accepter ou le croire. S'en convaincre serait entrer dans une forme de déni. La souffrance de ma mère (dans son lit d'hôpital) est difficilement supportable et me renvoie à mon incapacité à l'aider. Cette impuissance face à la douleur de l'autre, comment le Cours l'appréhende-t-il?

Merci pour cet éclairage.



Tes questions sont très justes et peuvent donner lieu, si tu le veux, à un travail profond. Tu mets le doigt sur quelque chose qui pourrait sembler être une sorte d'incohérence ou une impossibilité dans la logique du Cours (et dans d'autres spiritualités aussi, d'ailleurs): Comment comprendre la douleur physique dans un monde censé être une illusion? Comme tu le dis, il faut se méfier d'une forme de déni, cruel, et manquant gravement de compassion, dans lequel on peut facilement tomber. On tombera dans ce genre de déni pour éviter de faire face à la douleur devant nous, terrifié par ce qu'on voit et par les pensées que ça suscite en nous.

Il ne faut certainement pas essayer de se convaincre que la douleur n'existe pas. Je crois qu'une solution à ce problème doit s'exprimer avec des niveaux de réponses. Un niveau pour notre première expérience de la souffrance d'une autre personne, puis une autre réponse après un certain temps, puis encore une autre réponse à la fin. Et le Cours nous donne ces différents niveaux de réponse. Tu en as cité une : « Ce n'est qu'une illusion, une « mal-perception » de l'ego etc. » Je crois que c'est une réponse qui vient plus tard, après un travail préalable. On ne peut pas intégrer ce genre d'idée face à quelqu'un qui souffre. C'est impossible. Mais en utilisant la métaphore d'une échelle, on pourrait trouver le moyen de comprendre la douleur et transformer notre désarroi en compassion puis en paix.

En passant, je voudrais dire qu'il faut se méfier de penser que le Cours n'a qu'une seule réponse à ce genre de drame, quand il semble dire que la douleur n'est qu'une illusion (ce qu'il ne dit pas vraiment). Sinon on risque de ressentir de la frustration et de la colère envers le Cours et son auteur. On pourrait ensuite l'accuser de ne rien comprendre du monde ici et, par extension, penser que son cours ne marchera jamais.

L'ECHELLE

Au début:

Je vois quelqu'un dans une très grande douleur physique.

Tout d'abord, on fait tout ce qu'on peut pour la personne sur le plan matériel et physique pour soulager ses douleurs.

Puis on se met à s'aider soi-même à gérer ses émotions, ses pensées et ses réactions.

Je ressens l'extrême douleur de la personne, je ressens la mienne et mon sentiment d'impuissance.

Je pourrais aussi ressentir de la culpabilité et de la colère, envers la maladie, envers la personne souffrante, envers moi-même pour mon incapacité à l'aider. Envers Dieu pour avoir permis de telles horreurs. Je pourrais ressentir une très grande tristesse, et même de la dépression.

Il faut se laisser ressentir toutes ces choses, c'est très important. Ce n'est pas le moment d'essayer "d'être spirituel". Ni de faire sa propre psychothérapie.

Il faut juste vivre la situation normalement, comme une personne normale. Il n'y a absolument rien de mal à éprouver de telles émotions et à avoir de telles pensées. On nous apprend dans notre enfance que la colère est mauvaise, on nous invite à la réfréner, sous peine de subir la désapprobation de nos parents. On nous apprend que les émotions fortes sont à proscrire. Mais il y a des situations dans la vie où on doit juste se laisser aller, se laisser être traversé par ces expériences qui, de toute façon, sont parfois incontrôlables.

Puis petit à petit, on commence à observer, simplement observer ses émotions et ses réactions. On ressent leur intensité, leur "couleur", leur ressenti, ce qu'elles font dans son corps. On prend conscience pleinement de l'expérience de ces réactions. On observe et on ne juge pas. On accueille, on accepte que ces émotions soient là en nous, que de toute façon, on n'a pas le choix, elles sont là. On ne peut faire que les accepter avec bienveillance, sans les contredire, sans les juger, sans les exclure, sans vouloir qu'elles ne soient pas là, sans chercher à les chasser ou à les justifier ou à les expliquer. Juste être présent à ses réactions, ses pensées et ses émotions.

Cette étape nous aidera à commencer à nous placer dans une autre partie de notre esprit, un endroit plus calme, plus retirée de l'urgence de la situation. Dans cet endroit d'observation bienveillante, je peux commencer à m'accompagner dans cette situation difficile.

C'est un moment-clé dans la vie de cette personne, et dans la mienne aussi. C'est un moment très important.

Je suis face à mes peurs et à mon sentiment d'impuissance. Je pense à la vie, à la mort, à Dieu, à l'injustice, à l'amour, à l'abandon. A plein de choses auxquelles je ne pense pas normalement.

Je découvre soudain plein d'émotions que je ne pensais pas avoir, avec une telle intensité d'expérience dont je n'ai pas l'habitude. Je ne me reconnais plus ou je commence à me comprendre autrement, d'une manière nouvelle.

En me permettant de ressentir l'extrême douleur émotionnelle de la situation, à un moment, je peux ressentir le besoin de trouver une autre solution, une sortie de cette impasse. Car si je continue avec ces émotions, même en les observant avec bienveillance, je serai vidé, épuisé, desséché par l'expérience. Je ne pourrai plus continuer. Il va venir un moment, même en prenant du recul et en observant, où je vais devoir chercher une autre solution. Je vais vouloir trouver un soulagement plus durable, plus fiable et plus solide à cette douleur. Une vraie explication de la situation, qui va m'aider à y trouver un sens utile et profondément thérapeutique.

Une telle explication existe. Mais pour l'entendre, il faut être préparé. Il faut *vouloir* cette explication. Et il ne faut pas la vouloir simplement pour ne pas faire face à ses émotions, pour arrêter la douleur. Il faut d'abord accepter, accueillir, regarder et accompagner son expérience avec la douleur, la tristesse et la colère. Sinon ça ne marchera pas.

Puis on peut commencer à entendre un autre message:
La souffrance physique n'est pas entièrement ce qu'elle paraît.

La souffrance physique semble être une horreur venue d'ailleurs, imposée sur nous par une volonté extérieure et maléfique ou par une réalité impitoyable et insane. Par une existence débile et cruelle.

Ce n'est pas toute l'histoire. Il y a une autre explication de la souffrance, mais tout d'abord, quelques remarques sur l'expérience de la douleur.

Tu sais qu'un très grand nombre de personnes souffrent tous les jours de maladies graves. Mais toutes ces personnes ne vivent pas leur douleur de la même façon. Il y a des gens qui la vivent très mal. Ils ressentent la douleur d'une façon extrêmement aiguë. Chez eux, on trouve souvent une réflexion psychique sur la douleur: ceci est en train d'arriver à "moi". "Je" suis en douleur. C'est "ma" douleur. Ils la vivent d'une façon très personnelle et intime. Elle est au centre de leur expérience, la préoccupation majeure de leur existence. La douleur peut être vécue de cette façon très personnelle et intériorisée. Mais ce n'est pas la seule façon d'éprouver la douleur.

D'autres personnes la vivent différemment, avec plus de recul et de détachement. La douleur est présente, mais ce n'est pas "leur" douleur. C'est juste "la" douleur. Ils la vivent avec plus d'équanimité, avec une intensité plus relative. Avec une sorte de stoïcisme, on pourrait dire. C'est ce qui arrive dans la vie, ils sont capables de dire. C'est grave, mais pas si grave non plus, on peut les entendre dire aussi. C'est la vie... elle est comme ça, et ce n'est pas si mauvais.

Ces gens là peuvent vivre leur douleur avec compassion et bienveillance, avec acceptation et douceur, et une vraie qualité d'adaptation à leur nouvelle condition. Il y a des choses qu'ils ne peuvent plus faire. C'est comme ça. Cela ne les empêche pas de continuer à trouver un peu de joie et de bonheur dans la vie. Ce genre de personne existe réellement et ils ne sont pas si rares que ça. Ils sont une inspiration et nous remplissent d'émerveillement. Ils peuvent même avoir une pensée de compassion pour nous qui les regardons souffrir avec impuissance, avec toute notre colère et notre culpabilité. Nous pouvons nous sentir bien dans leur présence, apaisés, nourris, malgré leur condition très grave.

Enfin, une autre explication pour la souffrance.

Le monde ici n'est pas ce qu'il semble. Les êtres viennent sur terre pour avoir une expérience de séparation d'avec leur identité réelle, qui, elle, demeure dans une unité d'esprit parfaite, immatérielle et intemporelle.

Le fait de venir ici sur terre est donc une façon d'accepter un champ d'expérience séparé de l'unité, séparé aussi d'un bien-être parfait où la douleur est impossible et inconnue.

Le fait de venir ici est donc une façon d'accepter d'avoir des expériences de mal-être et de souffrance. La souffrance est inévitable sur terre.

Plus encore, la souffrance est le moyen par lequel nous faisons perdurer notre expérience de séparation individuelle d'avec l'Unité.

Nous pouvons insister sur la souffrance, la gardant proche de notre conscience, pour pouvoir augmenter l'expérience d'individualité et de séparation.

La souffrance devient ainsi un moyen par lequel nous avons l'impression de "vivre". "Je" suis souffrant. "J'ai" très mal. C'est "ma" douleur. Cette façon très personnelle et intime d'éprouver la souffrance est le signe d'une dépendance à la souffrance pour exister en tant qu'un être séparé. "Tu ne peux pas enlever ma souffrance, je ne te laisserai pas faire." "Ne me dis pas que ma souffrance n'est pas si grave!" pouvons-nous imaginer répondre à ceux qui veulent nous aider à prendre du recul.

On retrouve cette dynamique d'esprit partout sur terre. C'est tout à fait normal. Nous ne quittons pas l'Unité parfaite pour venir sur terre pour que tout se passe merveilleusement bien. Si nous voulions une paix inébranlable et un bonheur inépuisable, nous resterions dans l'Unité!

La douleur et la souffrance sur terre sont inévitables. La question est : comment allons-nous les vivre ?

Nous pouvons les vivre en insistant sur le côté très personnel de notre expérience, ce qui va beaucoup augmenter l'intensité de la douleur. C'est exactement ce qui font beaucoup de gens - parce que c'est pour cette raison qu'ils ont décidé de venir sur terre.

Où ils peuvent se servir de la douleur pour faire un travail intérieur et apprendre qu'ils n'ont plus besoin de souffrir. La douleur peut être présente, mais ils ne sont pas obligés de la vivre aussi mal. Ils peuvent la vivre plus sereinement avec plus de détachement.

Le fait est que beaucoup de gens ne font pas ce choix. Ils ont besoin dans cette vie de s'identifier avec la douleur et même de l'accentuer pour pleinement vivre l'expérience de la séparation. C'est seulement après l'avoir vécue d'une façon extrêmement intense qu'ils pourraient peut-être être motivés pour faire le choix de vivre leur douleur autrement.

A l'instant que nous commençons à nous poser des questions importantes sur notre douleur et sur notre façon de la vivre, nous pouvons commencer à entrevoir la possibilité que la douleur et la souffrance ne soient pas tout ce que

nous avons toujours pensé. Notre esprit s'ouvre et une autre idée peut naître : rien n'est en train de se passer comme nous le pensions.

Le haut de l'échelle

En effet, en haut de l'échelle, nous pouvons commencer à ressentir la présence d'une autre vérité : la paix est toujours présente.

Malgré notre douleur, parfois très intense, la paix est toujours là. Et dans cette paix, il y a aussi sérénité, bien-être et bonheur. Il y a même de la joie.

Nous avons la capacité de prendre une telle distance psychologique avec notre condition physique et avec notre douleur que nous pouvons commencer à ressentir la présence d'autre chose, une autre dimension de la réalité où rien n'est en train de souffrir. Ou la douleur et la souffrance ne sont plus présentes.

Ceci n'est pas le déni mais l'ouverture de l'esprit à une autre dimension de la réalité.

La douleur est bien réelle et présente dans le petit esprit. Mais dans le grand Esprit, il y a autre chose.

La paix est là.

C'est seulement à ce niveau-là que nous pouvons commencer non pas à comprendre mentalement (ce qui est impossible) mais à *ressentir* cette magnifique promesse que le monde de la souffrance n'est qu'une illusion. Qu'il n'est pas réel.

La souffrance est bien réelle ici, il ne faut pas le nier. Mais elle n'est pas réelle là-bas, dans notre Grand Esprit. C'est seulement quand on s'ouvre entièrement à notre grand Esprit que nous pouvons voir l'inconsistance de la douleur sur terre. Mais pas avant.

Trois petites choses que j'ai envie d'ajouter...

Tu peux bien imaginer que tout le monde ne veut pas accepter cette vision de la souffrance. La raison est due à notre investissement dans la souffrance, qui sert un rôle encore extrêmement important pour nous tous. Sans la souffrance, ce monde disparaît en importance. Puisque je pense toujours faire partie de ce monde et ne me suis pas encore réveillé à une autre possibilité, je ne veux pas disparaître (avec ma perception du monde) et je vais donc insister sur la réalité et l'importance de la souffrance. "Tu ne peux pas dire que la souffrance n'est pas réelle et n'est qu'une illusion!" Cette personne a tout à fait raison. La souffrance est bien réelle... dans ce monde. Mais ce monde n'est pas tout ce qu'il y a. La difficulté est que, dans l'autre monde, le soi personnel n'existe pas.

Nous ne pouvons pas nous imposer ces idées. Nous pouvons seulement y réfléchir et prendre notre temps pour les considérer. Parfois elles vont nous

sembler complètement loufoques, même le signe d'une grande instabilité mentale. Mais petit à petit, à force de prendre conscience de l'intensité de notre propre souffrance, nous pouvons chercher une autre réponse. Petit à petit, nous gagnerons en confiance que nous n'allons pas disparaître en ouvrant notre esprit à d'autres réalités. Notre vie va simplement devenir plus grande et perdre les limites que nous lui avons imposées.

Autre chose...

La personne souffrante dans ton entourage est en l'occurrence ta maman. Si nous sommes déstabilisés par la douleur des personnes malades en général, cela est encore plus bouleversant quand c'est une proche, voire un parent ou un enfant, qui est concerné.

Nous nous servons de la douleur pour nous enraciner et nous identifier avec le monde de la séparation, comme nous l'avons dit. Mais nous nous servons aussi de nos relations dans ce but. Une fois séparé de notre Source, nous avons besoin d'autres personnes pour nous aider à pallier le manque que nous ressentons. Quand ces personnes particulières tombent malades, nous sommes puissamment affectés par leur souffrance mais aussi par le spectre de leur disparition. Nous sommes frappés par deux niveaux de peur : la peur de la douleur de la personne, et la peur de la perdre. Il ne faut pas sous-estimer l'intensité de ces expériences qui nous touchent en plein cœur de notre croyance d'être ces individus qui existent séparés d'une dimension plus grande de la vie.

Et enfin...

Une tentation, en face de quelqu'un qui souffre, est d'essayer d'imaginer leur douleur. De ressentir leur douleur comme si c'était la nôtre. S'il y a un aspect de compassion ici, ceci peut aussi entraîner une projection de notre propre peur de la douleur sur la personne malade. C'est-à-dire que je n'ai pas vraiment peur de leur souffrance mais de la *mienne*, si jamais je me trouvais dans la même situation.

Nous ne pouvons pas savoir ce que c'est la capacité de la personne souffrante de gérer sa situation. Le risque est alors que nous leur imprimions nos limites sur eux. Ils ont peut-être plus de ressources que nous le pensons. Peut-être qu'ils peuvent même trouver le moyen de prendre du recul face à leur douleur et de la vivre plus confortablement. Nous avons tous des ressources insoupçonnées pour vivre nos drames d'une façon plus sereine. Notre accès à la force intérieure, à une résilience naturelle basée sur un amour qui nous aime et sur une paix présente, nous garantit la possibilité de bien vivre les situations les plus dramatiques de ce monde. Le fait d'être conscient de notre peur que ce ne soit pas le cas va nous aider à éviter de trop projeter notre propre travail intérieur sur

l'autre personne, et cela permettra de la libérer pour qu'elle puisse trouver sa propre force intérieure.

La solution

Se laisser le temps, être bienveillant avec soi-même, s'accompagner avec patience, prendre du recul, se laisser traverser par les vagues d'émotions fortes quand elles arrivent.

S'offrir des moments de répit où on se divertit, on fait autre chose, on bulle, on plane, on oublie, on regarde un film drôle, on lit un livre divertissant (pas trop sérieux).

Puis on réfléchit, on écrit, on parle de notre expérience avec une personne de confiance, de préférence qui n'offrira pas trop de conseils. :-)

Bernard

Image: Calvin and Hobbes de l'auteur Bill Waterson