

La dépression pourrait-elle faire partie du script de quelqu'un ?

Question :

Parfois, je suis simplement déprimé, et je ne sais pas très bien comment regarder cela. Je sens que toutes les directions sont fausses. Si je lis ou écoute *Un Cours en Miracles*, je ne suis pas capable d'être à la hauteur de ses attentes, alors je me fige encore plus, pensant, « Ok! Puisque je dois accepter de voir dans la séparation un choix dont je suis responsable, c'est donc que je veux être déprimé. » Donc voici mes deux questions : 1) Se pourrait-il que des épisodes de dépression fasse partie du script de quelqu'un, de la même façon que tout autre « événement » pourrait l'être ? Dans ce cas, est-ce seulement une question de l'accepter et ne pas la combattre ? Ou suis-je en train de me leurrer moi-même en ne cherchant pas assez profondément ? 2) Est-ce toujours une question d'avoir la foi et de vouloir rester accroché à l'inconfort ? Comment sait-on qu'il s'agit des couches de peur à traverser dont parle Jésus - ces bancs de nuage, etc. ?

Réponse :

Au fond, si on prend Jésus au mot, chacun de nous, la plupart du temps, que nous le reconnaissons ou pas, allons dans la vie en nous sentant déprimé ou en colère, ou peut-être déprimé et en colère (**T.12.III.6: 1, 2, 3 ; T.29. IV. 3: 3**). Après tout, ce qui est basé sur le système de pensée de l'ego provient de la culpabilité, et si nous internalisons la culpabilité, c'est de la dépression, si nous l'externalisons ou la projetons, c'est de la colère. Nous couvrons ces sentiments qu'il est possible sous de minces voiles de plaisirs apparents, Jésus nous dit aussi, mais vous n'avez pas à gratter très loin sous la surface pour trouver la colère ou la dépression (**T.29.IV.3:4**).

Donc en un sens, oui, vous pourriez dire que la dépression fait simplement partie de notre script, une fois que nous choisissons l'ego, tout comme l'est celui d'avoir un corps. En fait, Jésus explique : « *Lorsque vous vous assimilez à un corps vous vivez toujours la dépression. Quand un enfant de Dieu pense ainsi, il se dénigre lui-même* » (**T.8.VII.1:6, 7**). Et il semble probable que, jusqu'à ce que nous arrivions à la fin de notre voyage, nous allons poursuivre la plupart du temps le dénigrement de nous-mêmes, nous voyant comme des corps. Jésus décrit cette identification dominante : « *Vous avez encore bien trop de foi dans le corps comme source de force. Quels plans faites-vous qui ne concernent pas son confort, ou sa protection, ou sa jouissance de quelque façon ?* »

« *C'est ce qui fait du corps une fin et non un moyen dans votre interprétation et cela signifie toujours que vous trouvez encore que le péché est attrayant. ... Il y a quelque chose que vous n'avez jamais fait ; vous n'avez pas encore complètement oublié le corps. Il est peut-être disparu parfois à votre vue, mais il n'est pas encore complètement disparu* »
(T.18.VII.1:1, 2, 3 ; 2:1, 2).

Oui, si nous nous sentons déprimés, ce ne peut être que parce que nous voulons être déprimés. Mais c'est aussi parce que nous disons que nous voulons être un individu, une personne, un corps vulnérable et impuissant, mais nous ne nous permettons pas de voir le lien entre ce choix et la dépression **(T.12.III.6:5, 6, 7 ; T.21.V.2:3, 4, 5, 6, 7)**. Ce serait toutefois une erreur de penser que le *cours*, ou Jésus, attend quelque chose de nous, des attentes que nous échouons à rencontrer. Seul l'ego a des attentes sur lesquelles nous pouvons être mesurés et jugés. Jésus décrit dans des termes intransigeants comment nos choix nous affectent, mais il n'est pas en train de juger ou de nous condamner pour nos décisions insensées. Elles sont presque inévitables tant et aussi longtemps que nous persistons à nous identifier à l'ego et ses effets apparents, car apprendre avec le mauvais enseignant ne peut qu'être déprimant et désespéré **(T.8.VII.8 ; 13:1, 2, 3)**.

Le processus du *cours* n'est pas de nier que nous sommes des corps, mais plutôt de chercher l'Aide pour défaire la culpabilité dans l'esprit qui fait qu'on a besoin d'une défense, comme le besoin d'un corps. Il est donc préférable de ne pas faire une grosse affaire de nos dépressions, d'essayer de trouver comment les traiter ou s'en débarrasser, comme l'ego se réjouit de nous voir le faire, comme si la crise elle-même était le problème.

Lorsque nous tentons de faire quoi que ce soit, sur n'importe quel état d'ego, même la recherche d'une solution soi-disant spirituelle, comme par exemple se tourner vers le *cours* lui-même, nous ne faisons que renforcer nos sentiments de vide et d'insuffisance, parce que nous rendons le problème réel et nous nous mettons encore en charge de la solution. Et alors, rien de ce que nous décidons de faire ne nous aidera, comme vous l'avez remarqué. Plutôt que d'essayer de combattre, changer ou minimiser la dépression, il est plus utile de simplement reconnaître que c'est un symptôme d'un choix erroné dans l'esprit – celui de choisir le mauvais enseignant. Et l'objectif devient alors, non d'échapper à la dépression, mais de faire un choix différent dans notre esprit.

Le choix d'un Enseignant différent se reflète dans l'instant saint, quand nous nous ouvrons à simplement dire « non » à l'ego et « oui » à l'Esprit Saint. Et dans ces instants, le corps recule en importance dans notre perception, du moins momentanément. « *Vous n'êtes pas invité à laisser cela se produire plus d'un instant, mais c'est en cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Ensuite, vous allez voir une fois de plus le corps, mais jamais il ne sera tout à fait le même. Et chaque instant que vous passez sans conscience du corps vous donne un point de vue différent de celui-ci lorsque vous y revenez. À aucun instant le corps n'existe* » (T.18.VII.2:3, 4, 5 ; 3:1).

C'est alors une simple question de ne pas nous juger nous-mêmes pour choisir l'ego et tous ses effets, y compris la dépression, et ensuite d'avoir la foi – *faire confiance au processus du pardon* – qu'au fil du temps, notre investissement dans l'ego va diminuer lorsque nous allons le regarder directement. Et éventuellement, nous allons voir à travers lui. Notre propre résistance, ce sont les nuages de culpabilité et les couches de peur à traverser. De notre position du côté de l'ego, tout paraît sombre, imprévisible et impénétrable, mais du point de vue de Jésus, tout cela n'a pas plus de substance que les nuages (T.18.IX.8). C'est pourquoi nous ne pouvons pas laisser aller l'ego et tous ses effets, y compris la dépression, seuls par nous-mêmes, et c'est pourquoi nous avons besoin d'un Guide qui n'est pas dupe de l'illusion. Et puis, petit à petit, comme le brouillard devant le soleil du matin, nos dépressions se dissiperont au lever du jour, à la lumière de vrai pardon et de la perception guérie.

D'ailleurs, étant donné que nous allons continuer à nous identifier comme des corps pour encore une grande partie de notre voyage de retour chez nous, il est logique que nous soyons ouverts le long du chemin, à des interventions apparemment extérieures qui peuvent nous aider à améliorer les symptômes douloureux que nous pouvons rencontrer, tels que ceux de la dépression. Si vous trouvez que vos périodes de dépression sont en train d'interférer avec votre fonctionnement normal, vous pourriez envisager de demander une forme de traitement, y compris la thérapie et des médicaments comme des antidépresseurs.

Vous pourrez également trouver des réponses à certaines questions précédentes sur la dépression, par exemple # 352, 257 et 128.

Source : www.facim Outreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 1221