

## La dépression pourrait-elle faire partie de mon script ?

### 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. » Se pourrait-il que des épisodes de dépression fasse partie du script de quelqu'un, de la même façon que tout autre « événement » en ferait partie ? 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 ? Est-ce toujours une question d'avoir la foi et de vouloir rester accroché à l'inconfort ? Comment sait-on qu'il s'agit de couches de peur à traverser dont parle Jésus, comme ces bancs de nuage, etc. ?

### Réponse :

À bien y penser, si on prend Jésus au mot, chacun de nous, la plupart du temps, que nous le reconnaissons ou pas, va dans la vie en se sentant déprimé ou en colère, et même déprimé *et* en colère (**T.12.III.6 :1,2,3 ; T.29. IV.3 :3**). Tout le système de pensée de l'ego vient de la culpabilité, et si nous internalisons cette culpabilité, il en résulte de la dépression, si nous l'externalisons ou la projetons, c'est la colère qui en résulte. Nous couvrons ces sentiments sous de minces voiles de plaisirs apparents, et Jésus dit aussi que nous n'avons pas à gratter très loin sous la surface pour trouver la colère ou la dépression. (**T.29.IV.3 :4**)

En un sens donc, oui, vous pourriez dire que la dépression fait simplement partie de notre script, une fois que nous avons fait le choix de l'ego, comme celui d'avoir un corps. En fait, Jésus explique : « *Quand tu t'assimiles à un corps, tu fais toujours l'expérience de la dépression. Quand un enfant de Dieu se voit lui-même de cette façon, il se rapetisse...* » (**T.8.VII.1 :6,7**). Il semble probable que jusqu'à ce que nous arrivions à la fin de notre voyage, nous allons la plupart du temps nous rapetisser en nous voyant comme des corps. Jésus décrit cette identification dominante : « *Tu te fies encore trop au corps comme source de force. Quels plans fais-tu qui ne concernent pas son bien-être, sa protection ou son plaisir d'une quelconque façon ? Cela fait du corps une fin et non un moyen selon ton interprétation, et cela signifie toujours que tu trouves encore le péché attirant.* »

. ... *Il y a une chose que tu n'as jamais faite : tu n'as jamais complètement oublié le corps. Peut-être parfois s'est-il effacé de ta vue, mais il n'a 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 l'être, mais c'est aussi parce que nous disons que nous voulons être un soi individuel, une personnalité, un corps vulnérable et impuissant, sans nous permettre 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)

C'est une erreur toutefois de penser que le *cours* ou Jésus attend quelque chose de nous et que nous pourrions échouer. Seulement l'ego a des attentes sur lesquelles nous pouvons être mesurés et jugés. Jésus décrit dans des termes intransigeants de quelle manière nos choix nous affectent, mais sans nous juger ou nous condamner pour nos décisions insensées. Elles sont presque inévitables tant que nous persistons à nous identifier à l'ego et à ses effets apparents, car apprendre avec le mauvais enseignant ne peut qu'être déprimant et désespérant. (T.8.VII.8 ;13 :1,2,3)

Le processus entrepris n'est pas de nier que nous sommes des corps, mais de chercher l'Aide nécessaire pour défaire la culpabilité dans l'esprit, la seule raison qui fait qu'on a besoin d'une défense comme avoir besoin d'un corps. Il est donc préférable de ne pas faire tout un plat des dépressions, des essais pour savoir 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 d'agir sur n'importe quel état d'ego, même chercher une solution soi-disant spirituelle, comme par exemple se tourner vers le *cours*, nous ne faisons que renforcer nos sentiments de vide et d'insuffisance parce que nous rendons le problème réel et que nous prenons encore en charge la solution. Et rien de ce que nous décidons de faire ne nous aidera, comme vous l'avez remarqué. Plutôt que d'essayer de combattre la dépression, de tenter de la changer ou de la minimiser, il est plus utile de reconnaître que c'est le symptôme d'un choix erroné dans l'esprit : celui de choisir le mauvais enseignant. Et le but devient alors, non d'échapper à la dépression, mais de faire un choix différent dans notre esprit.

Choisir un enseignant différent se reflète dans chaque instant saint, quand nous choisissons simplement de dire « non » à l'ego et « oui » au Saint-Esprit. À cet instant, le corps prend moins d'importance dans notre perception, du moins pour un instant.

« Il ne t'est pas demandé de laisser cela se produire plus d'un seul instant, or c'est dans cet instant que le miracle de l'Expiation se produit. Par la suite, tu verras le corps à nouveau mais jamais exactement de la même façon. Et chaque instant que tu passes sans en avoir conscience t'en donne une vue différente quand tu y retournes. Il n'y a pas un seul instant où le corps existe le moins. » (T.18.VII.2 :3,4,5 ;3.1)

C'est une simple question de ne pas nous juger de choisir l'ego et tous ses effets, y compris la dépression, puis d'avoir la foi – *faire confiance au processus du pardon* – qu'avec le temps, notre investissement dans l'ego ira en diminuant à force de le regarder directement, et éventuellement, nous pourrons voir à travers lui. Nos résistances sont les bancs de nuages de culpabilité et les couches de peur à traverser. De notre position alliée à l'ego, tout paraît sombre, imprévisible et impénétrable, mais de la perspective de Jésus, tout cela n'a pas plus de consistance que d bancs de nuages (T.18.IX. 8). C'est pourquoi nous ne pouvons pas nous départir de l'ego et de ses effets, y compris la dépression, seuls par nous-mêmes, et c'est pourquoi nous avons besoin d'un Guide qui n'est pas trompé par l'illusion. Petit à petit, comme le brouillard devant le soleil du matin, nos dépressions vont se dissiper au lever du jour, à la lumière de vrai pardon et de la perception guérie.

Et puisque nous allons encore nous identifier à un corps pour encore une grande partie de notre voyage de retour chez nous, il est logique de s'ouvrir en chemin, à des interventions apparemment extérieures qui peuvent nous aider à soulager les symptômes douloureux comme ceux de la dépression. Si vous trouvez que vos périodes de dépression interfèrent dans votre vie au point de vous empêcher de fonctionner normalement, vous pourriez envisager de demander une forme de traitement, y compris une 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.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 1221