

## Parfois je suis plus déprimé et plus en colère que jamais

### Question :

J'ai lu le texte d'*Un Cours en Miracles* et je vais bientôt commencer les leçons. Je ressens une augmentation de la dépression et des problèmes de santé. Ayant été un étudiant spirituel pendant plusieurs années, je sais que le corps n'est qu'une illusion et que nous sommes en contrôle de nos pensées. Mais il me semble que je n'atteindrai jamais la paix. Parfois je me sens tellement en colère et déprimé que je me demande si ça en vaut la peine. Je me sens très désespéré, j'ai besoin d'aide !

### Réponse :

L'état que vous décrivez, savoir que nos propres pensées déterminent notre expérience et se retrouver encore embourbés dans la dépression et la colère, est sans doute familier à de nombreux étudiants spirituels. Ironiquement, ne pas savoir que nous sommes misérables accentue souvent notre prise de conscience quand nous réalisons à quel point nous le sommes. En outre, il est probable que l'idée de commencer les leçons soit très menaçante pour votre ego. Comme dit le *cours* : « *L'ego s'attaquera vos motifs dès qu'ils ne s'accorderont nettement plus avec la perception qu'il a de vous. C'est alors qu'il passera brusquement de la suspicion à la méchanceté, puisque son incertitude est augmentée* » (T.9. VII.4:6,7). Alors peut-être trouverez-vous un peu de réconfort dans le fait que votre réaction est commune lorsqu'on essaie de parvenir à une croissance spirituelle. Ce n'est pas un symptôme de faiblesse ou un signe d'échec de votre part.

Si vous êtes désespéré et avez besoin d'aide, permettez-vous d'aller chercher cette aide sous quelque forme qui pourrait être efficace pour vous dès maintenant. Par exemple, n'hésitez pas à obtenir de l'aide médicale ou psychologique, ce qui pourrait alléger vos préoccupations de santé et de dépression. Il est vrai que la véritable guérison provient exclusivement du miracle ou du changement de perception qui se produit dans l'esprit, et qu'il s'agit de la seule chose qui peut mener à une paix intérieure durable. Mais tant que nous gardons de la culpabilité ou une identification de nous-mêmes comme les êtres physiques séparés que nous semblons être, nous ne voulons pas refuser tout réconfort physique ou psychologique. S'il est vrai que Jésus appelle *magie* toute tentative de résoudre les problèmes là où ils ne sont pas - c'est-à-dire dans le monde - nulle part il est dit ne pas le faire.

En fait, il nous dit que nier l'existence du monde ou du corps est « *une forme particulièrement indigne de déni* » (T.2.IV.3:11. Voir aussi, T.2.IV.4,5)

Les hauts et les bas émotionnels, les interminables préoccupations et les douleurs, sont inévitables quand il s'agit du corps. En effet, nous avons imaginé ce monde précisément pour lutter constamment, une façon d'oublier l'Amour de Dieu en nous. Nous ne pouvons donc pas nous attendre à ce que nos problèmes s'atténuent facilement. Se sentir coupable ou frustré d'avoir encore des problèmes ne sert à rien, ce n'est pas très bienveillant envers nous-mêmes. Ce qui *est* utile est de réaliser que la souffrance est le curriculum dont se servira le Saint-Esprit pour nous apprendre que nous ne sommes pas les victimes du monde que nous voyons (**Leçon 57.1.31**). Pour ce faire, nous devons Lui demander de nous tenir la main pour l'observer sans juger. Il nous enseignera que nos problèmes indiquent simplement que notre compréhension intellectuelle du caractère illusoire du monde et du corps est encore éclipsée par la peur, et que la peur appelle l'amour et la compréhension, non la punition.

C'est pourquoi il vaut la peine de continuer sur la voie spirituelle, même si on a parfois le sentiment de tourner en rond. En réalisant que l'Amour sans jugement du Saint-Esprit est dans notre esprit - à côté de la peur - nous découvrons que notre insanité n'a eu aucun effet sur l'Amour de Dieu. De cette façon, la peur et la douleur vont graduellement diminuer et commencer à perdre le pouvoir qu'elles semblaient avoir sur nous. Elles peuvent ne pas disparaître pendant un certain temps, mais tout doucement, elles cessent de retenir toute notre attention. Graduellement, chaque fois que nous souffrons, nous pouvons simplement observer la souffrance et dire « La revoilà ! Quoi de neuf ? »

Jusqu'à ce que nous en arrivions là, quand nous nous attrapons à penser que notre douleur est un point final, plutôt qu'un barrage routier ridicule et temporaire, nous pouvons nous souvenir des conseils affectueux de Jésus : « *L'ego marche toujours pour vers la défaite, parce qu'il estime qu'il pense que le triomphe sur vous est possible. Et Dieu pense autrement* » (T.23. I. 2:6,7).

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

Question 1256