

Je veux cesser ma médication pour la dépression

Question :

Je me débats avec une dépression majeure depuis plus de cinq ans. Lorsque je ne prends pas mes médicaments, je deviens vite fatiguée et incapable de me concentrer. Je trouve cette condition très difficile à vivre. Toutefois lorsque je prends mes médicaments, je suis en mesure de me concentrer et je ne ressens pas de fatigue. Ma question est celle-ci : *Un Cours en miracles* affirme que nous ne sommes pas des corps. Nos corps sont des projections issues de l'ego. Si quelque chose fait défaut dans le corps, c'est l'ego qui en est la cause. Que dois-je faire pour guérir cette dépression sur le plan spirituel, afin de ne plus avoir à prendre de médicaments ?

Réponse :

Pardonnez. C'est tout ce que vous avez à faire. Dans le cas où cette réponse semble trop simplifiée, quelques mots supplémentaires pourraient être utiles. Tout ce que nous faisons ici dans le monde pour traiter nos limites corporelles et nos besoins est ce que le *cours* appelle de la magie (voir la magie dans le contexte des dépendances et du programme en 12 étapes à la question 57).

C'est de la magie simplement pour une raison : Nous ne traitons pas le véritable problème, ni la source de nos symptômes, y compris le fait de nous expérimenter comme un corps. Le vrai problème est toujours et uniquement la culpabilité dans notre esprit d'ego. Et la seule façon de résoudre ce problème est de pratiquer le pardon, ce qui signifie d'apprendre, avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit, à ne pas juger nos projections d'ego afin qu'elles puissent être retirées du corps et guéries dans l'esprit, où elles ont pris naissance.

Il se pourrait que ce soit quelque chose d'infâmant pour votre esprit d'avoir à prendre des médicaments pour la dépression. En fait, ce pourrait être là où vous souhaitez commencer votre processus de pardon. En fait, manger et dormir sont également des formes de magie que nous utilisons pour faire face à ce qui, autrement, serait des états désagréables ou dysfonctionnels. Mais la plupart d'entre nous n'allons pas nous demander quoi faire spirituellement pour soulager la faim ou la fatigue, et pour ne plus avoir à s'alimenter ou à aller se coucher.

Le *cours* nous apprend que toutes les illusions sont une seule et même illusion. Il n'y a pas de hiérarchie d'illusions (**T.26.VII.6**). Alors il serait bon d'apprendre d'abord à vous pardonner vos limites, c'est-à-dire apprendre à ne pas juger le fait de vous percevoir comme un corps, avec tous les besoins associés au fait de se percevoir dans un état physique, y compris la prise de médicaments pour la dépression. Jésus nous rappelle doucement : « *Ne désespère pas, donc, à cause des limitations. C'est ta fonction d'en échapper, mais non d'en être dépourvu.* » (**M.26.4 :1,2**)

Alors, plutôt que d'essayer de trouver un moyen spirituel de fonctionner sans antidépresseurs, il serait peut-être plus utile de demander de l'aide pour entrer en contact avec la culpabilité sous-jacente qui déclenche les symptômes de dépression, pour qu'ils puissent être guéris. Tous les symptômes ne sont que des signaux nous avisant que nous voulons encore que soit vraie la séparation et ses ramifications. Or ce désir nous coûte cher, et c'est avec cela que nous voulons d'abord entrer en contact. Nous voir comme éternellement séparés de l'amour, sans moyen de retourner chez nous, est sans doute l'état le plus déprimant que nous puissions vivre.

Or la bonne nouvelle, c'est que la séparation n'est pas réelle. Elle n'a jamais eu lieu. À mesure que nous voyons tout ce qui nous en coûte de croire en la séparation (y compris la dépression due au désespoir perçu dans la présente « réalité »), le désir de voir d'une manière différente augmente peu à peu en nous, jusqu'à devenir tout ce que nous voulons voir. Parce que nous aurons appris que le seul lieu d'espoir véritable est dans notre esprit, où la présence de l'amour est toujours disponible pour nous reconduire à notre Demeure.

Source : www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm

Question 128