

Faire face à la dépression à cause de la guerre

Question :

Je sais qu'*Un Cours en miracles* ne vise pas le niveau des comportements et qu'il indique que la dépression est une tentative pour attaquer Dieu. Par conséquent, j'étais furieux contre moi d'être si déprimé à cause de la guerre en Irak, pensant que je devrais être « au-dessus » de tout cela. Était-ce mal d'avoir espéré que la paix prévale au plan physique ? Est-ce que cela indique un *soi* particulier si je me sens déprimé parce que ce n'est pas arrivé ?

Réponse :

Il est tout à fait normal d'espérer que la paix prévale au plan physique ; et bien d'autres personnes se sont également senti déprimées face à la guerre et à la situation mondiale en général. La seule erreur que vous faites est de vous mettre en colère contre vous-même et de penser que vous devriez être au-dessus de la dépression. En liant la dépression à un blasphème (**T.10.V**), Jésus nous rappelle de manière spectaculaire de faire attention aux effets dans notre esprit de donner notre allégeance à l'ego (plus précisément, au dieu de la maladie), plutôt qu'à son amour qui guérit. Lorsque vous déprimez, c'est que tout ce que vous avez fait vient de la perspective de votre ego sur l'état des choses. Or il est probable que vous vous identifiez avec l'ego plusieurs fois et de bien des façons durant la journée. Pourquoi donc seriez-vous surpris par cette forme-là en particulier ? Il est facile d'oublier que simplement ressentir la peur lorsque votre approvisionnement en oxygène est coupé est une réaction d'ego. Nous avons des réactions d'ego tout le temps, et c'est une erreur de voir une hiérarchie parmi ces réactions. Chaque fois que vous êtes tenté de vous juger parce que vous ressentez que vous devriez être au-delà d'a, b ou c, vous devez vous arrêter immédiatement et vous rappeler que ce jugement vient de l'ego et ne devrait donc pas être pris au sérieux. Dans sa bienveillante et douce orientation à notre égard, jamais Jésus ne ferait de tels jugements. Je le répète, vouloir la paix dans le monde est tout à fait normal, mais cela peut aussi être perçu dans le cadre de votre relation particulière avec votre identité de soi individuel dans « votre » monde. En ce sens-là, votre identité comme personne serait plus en sécurité et moins problématique s'il n'y avait pas de conflits dans le monde.

L'impatience et la dépression face à la tourmente pourraient peut-être vous rappeler l'immense insécurité que vous ressentez à un niveau plus profond, parce que, quelque part dans votre esprit, vous savez que votre existence comme individu n'est pas authentique.

Dans votre erreur/ego, vous croyez (comme nous tous), que vous existez aux dépens de Dieu. Un monde sans bouleversements majeurs peut donc devenir une bonne défense contre cette insécurité toujours présente dans l'esprit de quelqu'un qui se croit séparé de Dieu. Puisque c'est nous qui avons fait le monde pour remplacer notre véritable Demeure au Ciel (disant par cela que nous pourrions très bien fonctionner sans Dieu), lorsque le monde « ne fonctionne plus si bien » nous nous sentons comme si nous avions échoué. La dépression vient en réponse à ce sentiment d'échec, parce qu'encore une fois, il nous est rappelé que nous avons renié Dieu (blasphème).

D'autre part, pour certains autres, le fait de se sentir préoccupés par le chaos et les conflits dans le monde, les protège de devoir composer avec le chaos et les conflits dans leur propre esprit. Or cette défense, comme c'est le cas pour toutes les défenses, renforce leur culpabilité inconsciente, parce qu'ils voudraient alors qu'il y ait des catastrophes dans le monde pour servir leurs propres besoins de se garder à l'abri, « loin » de leur propre esprit.

La bonne nouvelle, comme Jésus nous le dit dans le *cours*, c'est que la paix véritable ne dépend pas de quoi que ce soit à l'extérieur pour être ce qu'elle est. Il nous aide à prendre conscience que la paix dans le monde, même si elle était atteinte, serait toujours une paix fragile, et donc que ce ne serait pas ce qui nous apporte le réconfort souhaité. Elle dépendrait de la présence de conditions spécifiques, et il faudrait des gardiens de la paix, ou une « force de maintien de la paix », comme les gouvernements, typiquement, décrivent cela. La paix d'esprit que Jésus nous offre est simplement restaurée en nous. Ce n'est pas quelque chose que nous devons gagner. Et heureusement, la paix est restaurée simplement en choisissant contre ce qui interfère à sa présence, ce qui signifie que nous devons d'abord devenir conscients de la manière dont nous interférons avec la paix, et de quelle manière nous nous défendons contre elle. Ce pourrait être notre propre « force de maintien de la paix » personnelle, notre vigilance constante des attaques contre notre Soi. Une fois ces interférences disparues, la paix s'écoule à travers nous de façon naturelle, et nous n'avons plus aucun investissement dans la façon dont elle s'étend, ou si elle est reçue par d'autres lorsqu'elle est offerte.

Source : <http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm>

Question 143