

## Faire face à la dépression à cause de la guerre

### Question :

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

### Réponse :

Il est tout à fait normal d'espérer que la paix prévale au plan physique. 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 à 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 rester vigilant quant aux effets de donner notre allégeance à l'ego (plus précisément, au dieu de la maladie), plutôt qu'à son amour qui guérit. Si vous vous sentez déprimé, c'est que tout ce vous percevez vient de la perspective de l'ego sur l'état des choses. Or il est probable que vous vous identifiez à l'ego plusieurs fois et de bien des façons différentes durant la journée. Pourquoi donc seriez-vous surpris par cette forme-là en particulier ? Il est facile d'oublier qu'avoir peur lorsque l'approvisionnement en oxygène est coupé est une réaction de l'ego. Nous avons des réactions d'ego tout le temps et c'est une erreur de voir une hiérarchie entre 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, il faut vous arrêter immédiatement et vous rappeler que ce jugement vient de l'ego et ne devrait donc pas être pris au sérieux. Jésus nous guide avec douceur, gentillesse et bienveillance et jamais il ne ferait de tels jugements. Encore une fois, vouloir la paix dans le monde est quelque chose de tout à fait normal. Mais ce peut être perçu aussi dans le cadre d'une relation particulière avec votre identité de soi individuel dans « votre » monde, en ce sens que votre identité comme personne est plus en sécurité et moins problématique s'il n'y a pas de conflits dans le monde. L'impatience et la dépression face à la tourmente pourraient 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 esprit d'ego erroné, vous croyez (comme nous tous), que vous existez aux dépens de Dieu. Un monde qui ne subit pas de bouleversements majeurs peut devenir une excellente 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 pouvons très bien fonctionner sans Dieu), lorsque le monde « ne fonctionne plus aussi bien » nous nous sentons comme devant un échec. La dépression répond à ce sentiment d'échec car encore une fois, c'est un rappel que nous avons renié Dieu (blasphème). D'autre part, il arrive que 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 par le fait qu'ils voudraient voir des catastrophes dans le monde pour servir leurs propres besoins de se garder « à l'abri et loin » de leur propre esprit.

La bonne nouvelle, comme Jésus dit dans le *cours*, c'est que la paix véritable ne dépend pas de quoi que ce soit d'extérieur à soi 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 tant 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, ce n'est pas quelque chose que nous devons mériter ou gagner. Et heureusement, la paix est restaurée simplement en faisant le choix d'aller à l'encontre de ce qui interfère avec sa présence. Cela signifie que nous devons d'abord devenir conscients de la manière dont nous interférons avec la paix, de comment nous nous défendons contre elle. Ce pourrait être notre propre « force de maintien de la paix » personnelle, une vigilance constante afin de prendre conscience de nos attaques incessantes contre le Soi. Une fois ces interférences disparues, la paix s'écoule à travers nous de façon naturelle, et nous n'avons plus d'investissement à savoir comment elle s'étend aux autres, ou même si elle est reçue par les autres lorsqu'elle est offerte.

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

Question 143