

## Les dépressifs doivent-ils cesser leurs antidépresseurs ?

### Question :

À la question 128, vous affirmez que grâce à la pratique du pardon, quelqu'un pourrait en venir à mettre un terme à la prise d'antidépresseurs. Ultimement, même si cela pourrait être vrai, j'ai connu l'angoisse physique et mentale qui accompagne la dépression, et je crois que quelqu'un qui est gravement déprimé serait un bien meilleur étudiant *d'Un Cours en miracles* en prenant ses antidépresseurs que le contraire, parce que la dépression endommage la capacité du cerveau à bien fonctionner. Oui, tout cela semble lié à mettre trop d'emphase sur la culpabilité et l'autopunition, mais lorsqu'on est en dépression, la capacité de fonctionner ou de penser clairement est gravement altérée. Tant que nous nous percevons dans un corps, ne devrions-nous pas consulter un médecin pour nous aider à penser clairement, et pour nous comporter adéquatement ? N'est-il pas plus facile de résoudre nos problèmes dans un état d'esprit en santé ? En fait, tout en sachant qu'on pourrait résoudre la dépression grâce au pardon total, il pourrait arriver que cela aggrave la dépression si on échoue et qu'on reste déprimé. N'est-il pas vrai que tout ce que nous faisons ici, dans notre corps physique, est une illusion ? Est-ce qu'un corps qui prend des antidépresseurs est réellement différent d'un corps qui n'en prend pas ? Ne sont-ils pas tous les deux dans l'illusion ? Il n'y a pas de hiérarchie d'illusions. Est-ce que rechercher de l'aide spirituelle pour nous aider à faire un meilleur « corps », c'est-à-dire sans antidépresseurs, est vraiment un but louable et aligné sur le *cours* ?

### Réponse :

Il est possible que vous ayez mal compris. La « mini » réponse au début du texte « pardonner » était expliquée plus en détail dans le reste de la réponse. Le but, comme vous dites, ne doit pas être de cesser prendre la médication, pas plus que cesser de manger ou de dormir. Le *cours* ne donne jamais de conseils pour changer le comportement, seulement notre esprit (T.2.VI.3 :4). Les choses que vous dites sont exactes et tout à fait alignées sur le point qui est discuté à la réponse 128. Il est beaucoup plus logique de continuer à prendre un antidépresseur et d'entrer en contact avec le jugement implicite lié à la prise de médicaments, que d'avoir comme but de s'en abstenir. Il est exact que le vrai pardon est le moyen d'aller au-delà de la magie du monde, mais tant que nous nous considérons comme un corps, nous dépendrons de la magie (y compris respirer de l'oxygène) pour garder vivant et fonctionnel le *soi* que nous croyons être.

C'est seulement à la toute fin du processus du pardon, lorsque nous aurons accepté l'Expiation pour soi-même, que les besoins personnels disparaîtront, et avec eux la nécessité de toute forme d'intervention extérieure. Mais ce n'est pas le but du *cours*, la paix l'est (**T.8.I.1 :1,2**). Et elle peut se trouver à toutes les étapes du chemin par la pratique du pardon.

Outre la lecture de la réponse à la question 128 à la lumière de ces observations, il peut également être utile de regarder les questions 57, 142 et 229.

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

Question 257