

Les fêtes de Noël me dépriment au plus haut point

Question :

Comme étudiante d'*Un Cours en Miracles*, je trouve Noël et la saison des fêtes de plus en plus difficile et déprimant avec chaque année qui passe. Comment concilier le désir de vouloir participer à ces fêtes, désirer être joyeuse et prendre du bon temps durant cette période de l'année, avec ce qui me semble valider le message particulier et le sens que mon ego a donné à cette saison ? C'est comme une lutte : d'une part vouloir rendre Jésus spécial à cause de sa « sainte naissance », et d'autre part vouloir me rendre spéciale pour ne pas vouloir prendre part à la fête. J'essaie de ne pas juger les Fêtes, mais plutôt de me sentir apathique. Pouvez-vous m'aider à voir cela différemment ?

Réponse :

À mesure que la compréhension du *cours* s'approfondit, on commence à voir l'inutilité et l'insignifiance des valeurs et des croyances, y compris les plus « sacrées » au monde comme la fête de Noël. Pour l'ego, *c'est* très déprimant, car il n'y a rien que l'ego ne désire plus que d'avoir une validation « divine ». Quelle est la meilleure preuve que le monde est réel et que nous sommes dans le monde, que de voir Dieu qui envoie Son Fils dans le monde pour le racheter ? Contester cette croyance est donc très menaçant pour l'ego. Le conflit que vous décrivez est commun et semble inévitable tant qu'une signification est recherchée pour ce qui n'a pas de signification. Si la célébration de la fête de Noël n'était pas dotée d'une importance « sacrée » (elle n'en a aucune), ni perçue comme différente des autres plaisirs de la vie qu'on peut goûter dans le monde, il ne serait pas nécessaire d'y répondre différemment d'une journée passée agréablement à la plage.

S'engager activement dans la saison des Fêtes n'est pas le problème, et être apathique n'est pas la solution. C'est le désir que l'insanité de l'ego soit vraie, et le désir que le salut soit trouvé dans une multitude de substituts faits spécialement pour exclure Dieu et nier la vérité, qui renforcent la culpabilité et provoquent le conflit que vous décrivez. Apprendre cela est un processus, et Noël est une salle de classe parfaite pour reconnaître l'investissement profond que nous avons mis pour défendre notre identité dans un corps et pour prouver que nous avons raison. Penser que nous sommes des corps dans le monde, et que Noël, parmi tant d'autres choses, nous rendra heureux, est en fait ce qui nous rend profondément misérables.

Notre véritable espoir repose en ce que *nous ne savons pas* qui nous sommes ni ce qui nous rendra heureux. Nous pouvons alors être disposés à accepter la définition du Saint-Esprit pour Qui nous sommes le Fils unique de Dieu, et trouver le bonheur à *connaître* notre véritable Identité. En soi, les cadeaux, les lumières et les symboles de Noël faits par l'ego pour glorifier la particularité ne sont rien. Jésus utilise beaucoup de ces mêmes symboles dans le *cours* pour nous apprendre le contraire du message de l'ego de séparation et de particularité. L'erreur est de croire que ces symboles en soi ont le pouvoir de nous rendre heureux ou de nous donner la paix que nous recherchons. C'est cette croyance qui provoque la détresse que vous décrivez. L'espoir de passer des fêtes paisibles se trouve dans le désir de regarder ces fausses croyances, sans les juger comme autre chose *que des illusions*. Nous nous faisons un vrai cadeau si nous allons vers ce que Jésus nous dit : « *En ce Noël, donne au Saint-Esprit tout ce qui te blesse.* »
(T.15.XI.3 : 1) Ce qui peut nous blesser, c'est de nous identifier au système de pensée de l'ego.

« C'est l'intention qui compte ! » Voilà un refrain qu'on entend souvent en référence aux cadeaux de Noël. Il s'applique avec justesse ici puisque c'est en effet nos pensées erronées qui sont transformées lorsqu'elles sont données au Saint-Esprit, et par cela nous arrivons à ressentir un immense soulagement des mensonges insanes de l'ego. Il est donc possible de participer à la célébration des Fêtes, d'y voir une autre salle de classe pour apprendre les leçons de pardon du Saint-Esprit, plutôt que de renforcer la particularité de l'ego. Dans cet esprit, nous *pouvons* trouver la paix en cette période de Noël, tout en participant aux célébrations de la manière qui nous semble la plus appropriée.

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

Question 347