

Je suis furieux et déprimé par ma situation, que faire ?

Question :

J'ai terminé la lecture du texte, et je fais les leçons d'*Un Cours en Miracles* depuis environ six mois. En ce moment, je suis profondément instable et je souffre énormément. En tant que vétéran du *Programme 12 étapes des AA*, je suis habitué à regarder honnêtement mes perceptions les plus laides et les plus repoussantes, mais il me semble ressentir un niveau encore plus profond de rage et de haine et ce n'est pas beau. Pour l'instant, je ne ressens ni le plaisir de l'ego, ni la paix du Saint-Esprit. Je me sens vraiment dans les deux esprits, et ma décision quant à quel enseignant je devrais suivre me semble aléatoire et déroutante. C'est comme si je n'avais aucune idée de qui je suis et de ce que je fais. Je suis depuis peu en chômage et je n'ai aucune idée quoi faire maintenant comme travail. Je n'ai ni partenaire ni relations intimes dans ma vie, et il en est ainsi depuis longtemps. Mes amitiés sont solides et réconfortantes, mais je suis déchiré entre des sentiments de dépression/colère d'une part, et de reconnaissance d'autre part. Il m'est arrivé de ressentir une sincère gratitude pour les événements de ma vie, même si du point de vue culturel, il peut sembler qu'il y a peu de choses qui fonctionnent pour moi en ce moment. Je sombre maintenant dans une dépression concernant ma situation extérieure, et j'ai peur de m'enliser là-dedans. Quelques conseils seraient certainement très bienvenus.

Réponse :

Le *cours* nous assure que ce chemin peut se parcourir tout en douceur (**p. ex., T.6.V.2 :1 ; T.14.IX.3 :2 ; T.15.XI.1 :5,6 ; T.19.IV.A.11 :6 ; T.21.I.3 :1,2**). Toutefois notre ego, effrayé à la perspective de perdre le contrôle et de se dissoudre dans l'amour, semble déterminé à ne pas laisser le processus se dérouler en douceur. Puisque l'ego se nourrit de sérieux, jamais il ne voudrait que nous prenions à la légère ses bouffonneries. Mais sachez que vous n'êtes pas seul dans la lutte que vous rencontrez. Vous parlez du sentiment d'être dans les deux esprits, devant un choix qui vous paraît aléatoire et déroutant. Une étape utile dans le processus est de comprendre ce que le *cours* nous appelle à faire lorsqu'il nous demande de choisir entre ces deux esprits, l'ego et le Saint-Esprit. Pour la plupart d'entre nous, la plupart du temps, et surtout lorsque nous nous embarquons dans ce voyage pour commencer, choisir le Saint-Esprit voudra dire simplement d'apprendre à regarder notre ego et sa laideur sans juger. On ne nous demande pas de le nier, puisque nous le croyons encore très réel.

Si nous pouvions regarder l'ego très honnêtement, sans le juger, il commencerait à perdre une partie de son pouvoir apparent. Plutôt que de nous écraser, il commencerait à nous apparaître simplement pathétique, et même idiot. Et nous commencerions à reconnaître de plus en plus que notre ego ne fait pas de nous quelqu'un de très différent des autres. Nous partageons tous sa folie. Si nous avons honte de lui, ce ne peut être que parce que nous nions l'avoir en commun avec tous nos frères et sœurs.

Ceci dit, il est clair que cette recherche n'est pas quelque chose que nous pouvons faire seuls, par nous-mêmes, comme vous l'avez constaté vous-même. Regarder par nous-mêmes veut dire regarder avec notre propre ego (par définition, ego signifie *être seul*, par soi-même), et le résultat ne peut être que douleur et désespoir. Ce sont justement les défenses de l'ego contre notre décision d'être prêts à alléger notre fardeau avec l'aide de Jésus ou du Saint-Esprit. Jésus nous demande de nous *joindre à lui* dans le processus de regarder l'ego (**p. ex., T.11.V.1**), parce que sans cette douce présence à nos côtés, nous pouvons seulement nous leurrer nous-mêmes et croire l'horreur de ce que nous voyons en nous. Mais Jésus sourit simplement à tout cela, et c'est peut-être justement pourquoi nous hésitons à nous tourner vers lui, parce que nous ne sommes sans doute pas prêts à rejeter si légèrement nos ego, tant que nous restons si intimement identifiés avec eux.

Il est bon de rappeler également qu'on n'a pas besoin de forcer le processus, nul besoin d'insister pour chercher plus profondément lorsque notre peur est trop grande, parce qu'alors nous ne réussissons qu'à nous effrayer nous-mêmes encore plus, un autre des buts de l'ego pour se garder bien vivant. Dans les propres paroles douces et peu exigeantes de Jésus : « *Si tu trouves que la résistance est forte et le dévouement faible, tu n'es pas prêt. Ne lutte pas contre toi-même.* » (**T.30.I.1 :6,7**) Or, la dépression est encore une arme supplémentaire dans l'arsenal de l'ego pour se défendre contre la vérité de qui nous sommes vraiment. Le *cours* attribue la dépression au fait que nous essayons d'apprendre quelque chose d'impossible : essayer de trouver le bonheur selon les termes de l'ego. (**T.8. VII.8**) Il pourrait s'avérer utile, tant que nous sommes pris dans sa spirale descendante, de chercher le soutien d'un thérapeute compatissant et compréhensif, quelqu'un capable de fournir la main secourable dont nous avons besoin pour nous tirer des sables mouvants des jugements de l'ego. Si vous vous noyez, ou si vous faites naufrage dans vos interprétations des situations de votre vie, il serait bon de considérer la recherche d'une personne qui peut vous aider à trouver une façon différente de faire face à votre situation.

Encore une fois, ce qui est important, c'est de reconnaître que vous n'êtes jamais seul. Cela ne peut venir que de votre ego qui veut que vous croyiez que vous êtes seul et pris au piège. Mais l'ego n'est capable que de mensonges.

Vous trouverez quelques réflexions supplémentaires qui pourraient vous aider dans votre situation en vous référant aux questions 95 et 313.

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

Question 352