

## Qu'est-ce qui cause la dépression, les maux de tête, etc. ?

### Question :

Je commence à ressentir des moments de paix et même à me sentir très bien parfois durant toute une journée. Toutefois, quand je ne le suis pas, c'est encore pire qu'avant. J'ai des maux de tête, je déprime et j'ai toute sorte de signes de tension extrême. Comment puis-je aller ainsi de l'ego au Saint-Esprit ? Comment revenir plus facilement à l'expérience de ces temps calmes, après avoir déjà choisi l'ego ?

### Réponse :

Au début du chapitre 18 d'*Un Cours en Miracles*, Jésus parle de notre erreur de choisir d'être séparé de Dieu, et comment le monde devint l'écran sur lequel nous avons projeté cette erreur. **(T.18.I.6)** Or il nous dit que la vérité demeure à jamais dans notre esprit « dans la quiétude », et qu'elle ne fait pas partie de « *la folle projection par lequel ce monde a été fait.* » Puis il nous enseigne comment répondre à la folie du monde de l'ego : « *Ne l'appelle pas péché mais folie, car ce l'était, et ce l'est encore. Ne l'investis pas de culpabilité, car la culpabilité implique que cela fut accompli en réalité. Et surtout, n'en n'ait pas peur.* »

Voilà comment vous pouvez faciliter le processus pour vous-même. Chaque fois que vous constatez avoir choisi l'ego, essayez de vous rappeler les conseils de Jésus : « *N'en n'ait pas peur* ». Essayez d'être nonchalante à ce sujet : « Oh, tiens donc ! L'ego encore une fois ! Quoi de nouveau sous le soleil ! » Le seul pouvoir de l'ego est celui que nous lui donnons. C'est ce que Jésus tente de nous faire comprendre, et évidemment en ayant peur de lui ou en luttant contre lui, nous agissons comme s'il avait un immense pouvoir sur nous. Ensuite, soyez tout simplement patiente. Laissez le processus se dérouler aussi longtemps qu'il le faut, et sachez que le passage apparent du temps n'a aucun effet sur l'amour bienveillant de Jésus pour vous. Jésus sait que l'ego n'est rien, et par votre attitude nonchalante lors de ses apparitions, vous vous joindrez à Jésus au-dessus de champ de bataille. Au bout de quelque temps, il aura de moins en moins d'effet sur vous. Enfin, si les symptômes physiques et émotionnels persistent, ce serait une bonne idée de consulter un médecin ou un thérapeute. Soigner le corps tout en portant attention au système de pensée dans votre esprit est une combinaison qui s'avère efficace quand vient le temps de pratiquer le message tout en douceur de ce *cours* à mesure que nous grimpons vers le haut de l'échelle de la guérison.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)  
Question 657