

Je me sens déprimée, anxieuse et coupable

Question :

Je suis nouvellement étudiante d'*Un Cours en Miracles*. Dernièrement, j'ai dû mettre fin à ma relation amoureuse parce que je trouvais qu'il s'éloignait de plus en plus de moi. Depuis, je me suis retrouvée en profonde dépression, une dépression si intense que j'ai dû mettre le *cours* de côté jusqu'à ce que je me sente plus stable. Malheureusement, ma famille est actuellement en crise. Ma sœur aînée est suicidaire et beaucoup plus ancrée dans la dépression que je le suis moi-même. Elle vit chez mes parents. Divorcée, elle n'a aucun revenu et de plus, elle a perdu la garde de ses enfants. En même temps, mon père a subi un accident vasculaire cérébral, et il est hospitalisé.

Il y a un mois, j'étais à la maison de mes parents quand ma soeur a fait une nouvelle tentative de suicide. C'est moi qui lui ai enlevé le sac de plastique autour de la tête. J'ai réalisé ce jour-là que cet incident avec ma sœur n'a fait qu'affaiblir mon propre état mental, et depuis mon retour chez moi, je suis à peine capable de quitter mon lit. Depuis lors, j'ai décidé qu'il était urgent pour moi de rester lucide face à des situations anxiogène si je veux me renforcer et arriver à sortir de cette dépression. Cela signifie que je n'ai pas visité mon père à l'hôpital, ou pris les appels de ma mère au sujet de ma sœur ou de mon père. En ce moment même alors que j'écris ceci, le téléphone sonne sans arrêt. Le premier appel est de ma soeur qui me demande désespérément de l'aide, le second de ma mère. J'entends leur appel à l'aide, mais je sais que ce n'est pas dans mon intérêt d'y répondre. Je me sens coupable, en colère et impuissante. Ma clarté mentale n'est pas du tout ce qu'elle devrait être. Pouvez-vous m'aider dans la façon d'aborder cette situation tout en suivant les principes du *cours*.

Réponse :

Compte tenu des situations difficiles que vous rencontrez à ce moment-ci de votre existence, il n'est pas surprenant que vous vous sentiez coupable, en colère et impuissante. Peu de gens dans votre situation se sentiraient autrement. Tant mieux si vous avez pu reconnaître vos sentiments et rester honnête à leur sujet. Regarder en nous pour voir ce qui se passe réellement et rester honnête au sujet de l'ego est l'un des buts fondamentaux du *cours*. C'est seulement en regardant honnêtement les facéties de l'ego que nous pouvons les dépasser et aller en direction de la vérité. Ranger le *cours* jusqu'à ce que vous vous sentiez plus stable semble une excellente décision.

À l'heure actuelle, vous devez faire tout ce qui est nécessaire pour vous soutenir alors que vous traversez une dépression et que votre famille est en crise. Rappelez-vous que, du point de vue de Jésus, il importe peu que vous alliez chercher du réconfort en étudiant son *cours*, en parlant de vos soucis avec un thérapeute, en regardant un coucher de soleil, ou en prenant une pilule. Donc, allez à la recherche de tout ce qui vous pourrait vous aider pour traverser cette période difficile. Le message principal du *cours* est que nous ne sommes pas coupables, que c'est simplement une erreur de penser que nous le sommes et que nous avons fait un monde qui semble renforcer cette croyance insensée. Une des façons dont notre monde réussit à la renforcer, c'est en nous offrant continuellement des situations difficiles pour tenter de nous faire sentir coupables et misérables. En fin de compte, le *cours* voudrait nous faire reconnaître que notre culpabilité et notre misère ne sont que des défenses pour éloigner l'Amour de Dieu dans notre esprit.

Beaucoup d'étudiants du *cours* se font prendre toutefois par inadvertance à utiliser ces enseignements pour renforcer la culpabilité. Nous apprenons d'abord que nous avons fait ce monde, puis que nous avons écrit le script des événements de notre vie (mais nous l'avons fait au niveau de l'esprit *un* du Fils de Dieu qui s'est endormi, non en tant que l'individu que nous semblons être aujourd'hui). Et ensuite nous commençons à nous sentir coupables de nous sentir coupables, ou d'avoir des relations particulières, ou parce que nous jugeons les membres de la famille au lieu d'être capables d'entendre leur « appel à l'amour. »

C'est cruel de nous faire subir cela et c'est la dernière chose que Jésus voudrait que nous fassions. Il sait que si étions capables de ne pas juger, d'avoir des relations saintes et de ne percevoir que l'amour chez nos frères, nous ne serions pas ici. Il cherche uniquement à nous aider à nous rappeler que toutes les situations douloureuses que nous rencontrons ici peuvent servir à nous apprendre qu'il existe une autre façon de voir. Il nous rappelle en fin de compte, qu'en fait nous ne sommes pas l'individu séparé, solitaire et effrayé auquel nous sommes devenus totalement identifiés. Tout ce qu'il faut faire pour appliquer le *cours* à n'importe quelle situation, c'est de continuer à faire ce que nous faisons, mais de demander à Jésus ou au Saint-Esprit dans notre esprit de nous aider à nous observer quand nous le faisons. Cela signifie de ne pas combattre le fait que nous sommes insanes, tristes, en colère, etc. de ne pas juger ni justifier ce que nous ressentons et faisons. Si nous sommes capables de faire cela, nous serons en mesure en fin de compte de voir *notre propre peur sous-jacente* et notre propre appel à l'amour.

Et nous pourrons ressentir la compassion qui vient de la présence aimante dans notre esprit qui ne juge pas. Comblés par cet amour, nous serons capables de demander au Saint-Esprit comment répondre de façon aimante à chaque situation que nous rencontrons. Ainsi, lorsque vous regardez votre propre douleur et la souffrance des membres de votre famille, rappelez-vous que derrière tout cela il y a une croyance partagée (croyance partagée par nous tous) que nous pouvons être privés d'amour. La souffrance que nous ressentons tous découle de l'idée originelle qu'en effet nous sommes séparés de l'Amour de Dieu – que nous avons rejeté Son amour - et que nous ne pourrons jamais Le retrouver.

Donc, encore une fois, pendant que vous travaillez en ce moment à surmonter vos nombreux défis, faites tout ce qu'il faut au niveau du comportement pour vous aider et aider vos proches. N'oubliez pas que le *cours* ne porte pas sur la conduite, mais sur notre façon de penser (autrement dit, à quel enseignant nous demandons de l'aide), et donc qu'il n'y a rien dans le *cours* qui nous guide au niveau du comportement. Mais tout est là pour nous aider à choisir le bon enseignant. Par conséquent, demandez à Jésus ou au Saint-Esprit dans votre esprit de vous tenir la main lorsque vous faites ce que vous devez faire. Apportez l'obscurité actuelle à leur lumière qui est toujours présente dans votre esprit. Laissez-les vous dire comment vous regarder, vous et votre famille, avec compassion. Ils vous enseigneront (sans vous blesser) une nouvelle façon de voir vos pertes et vos difficultés dans la vie. Vous verrez que ni vous ni les membres de votre famille, n'avez besoin de vous sentir comme des victimes de circonstances hors de votre contrôle. Et dans ces moments-là, lorsque vous vous sentez vraiment ainsi, une partie de vous saura que l'Amour de Dieu n'est pas parti ailleurs, qu'il n'est pas disparu et vous non plus, et que vous êtes encore en parfaite sécurité.

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

Question 944