

# QUAND ON A PERDU L'ESPOIR

par Jeff Olson

## Faire face à la dépression

**L**e capitaine Edwin Aldrin, surnommé « Buzz », a pris part à l'un des plus grands exploits technologiques du **XX<sup>e</sup>** siècle : il fut l'un des deux premiers hommes à marcher sur la lune. Puis, quelque chose d'inattendu s'est produit. Dans les quelques brèves années qui ont suivi son voyage historique, il est passé de la réussite à deux doigts de la catastrophe. Au lieu de se reposer sur les lauriers de son héroïque triomphe, il est tombé dans un état de dépression tel que celui-ci l'a presque anéanti ainsi que sa famille.

Buzz a chuté du sommet de la gloire dans la vallée du désespoir. Ainsi qu'il l'explique : « Je n'avais eu, jusque-là, qu'une seule chose en tête : aller sur la lune. »<sup>1</sup> « J'y étais allé... À présent, que pouvais-je faire de plus ? Absolument rien. »<sup>2</sup> Et lorsqu'il s'est retrouvé sans nul autre but dans la vie, il a sombré dans la dépression.

À l'instar de Buzz Aldrin, certains se mettent à déprimer à peine ont-ils atteint le but qu'ils s'étaient fixé ; ils découvrent alors qu'il ne leur reste plus de raison de vivre. D'autres

Titre original : *When Hope Is Lost*

Photo de couverture : Michael Forrest

Passages bibliques tirés de la Nouvelle Édition de Genève 1979. © Société Biblique de Genève. Utilisée avec permission. Tous droits réservés.

© 2011 RBC Ministries, Grand Rapids, Michigan, USA

ISBN : 978-1-60485-498-5

FRENCH

Printed in USA

tombent dans la dépression à défaut d'obtenir ce qu'ils espéraient : un partenaire de vie compréhensif, une carrière réussie, suffisamment d'argent pour régler toutes les factures, une réconciliation avec un être cher, le dénouement heureux d'une situation difficile, ou la réalisation d'un rêve longtemps caressé.

Dans la fleur de l'âge, une jeune femme est atteinte d'une maladie qui la laisse très diminuée. Non seulement perd-elle tout espoir de reprendre un jour les activités qu'elle aimait, mais ses aspirations à avoir un mari et une famille s'effondrent également lorsque son fiancé rompt leur engagement. Alors que d'autres auraient peut-être trouvé la force nécessaire pour continuer, elle a l'impression d'avoir atteint les limites du supportable. Très vite, son chagrin se change en désespoir, puis en dépression.

Quelle qu'en soit la raison, la dépression peut affliger l'âme comme le

peuvent d'autres expériences personnelles. Faute de soins, elle peut s'aggraver au point d'ôter à la vie son espérance et son énergie.

C'est un chemin difficile que celui de tous ceux qui traversent, d'un pas chancelant, le gouffre de la dépression. La mélancolie, la confusion et la solitude peuvent hanter l'âme sans répit. Mais, aussi douloureuse que puisse être l'épreuve, les pages suivantes peuvent nous donner une bonne raison de reprendre courage (Jn 16.33) et de croire que le meilleur est encore à venir.

# UN APERÇU DE LA DÉPRESSION

La dépression est une conséquence courante du fait de vivre dans un monde déchu. Elle a planté ses griffes dans certains des plus nobles et des plus forts parmi nous. Job, le patriarche, Charles Spurgeon, le grand prédicateur britannique, et Winston Churchill, ce vaillant homme d'État, ne sont qu'un exemple parmi ceux qui ont connu ce cauchemar de l'âme et s'en sont sortis.

On estime aujourd'hui que des millions de personnes sont en proie à différents degrés de dépression. Bien que des études semblent indiquer que les femmes y soient plus sujettes, les hommes en sont également victimes.

La nature de la dépression est aussi compliquée que fréquente dans l'expérience humaine. Elle peut être déclenchée par la maladie, une mauvaise décision, un traumatisme grave de l'être

affectif, un déséquilibre chimique du corps, ou même une oppression démoniaque (1 S 16.14-16).

Une combinaison de traitements est nécessaire en présence de plusieurs facteurs déclenchants. Bien que l'on puisse utiliser les médicaments ou la relation d'aide, une association des deux produit souvent un bien meilleur résultat. Il apparaît alors de manière évidente que la dépression n'est pas une affection purement physique.

Le but de cette étude est d'examiner l'éventail des facteurs à l'origine de la dépression. Dans les pages suivantes, nous allons considérer la nature de ce mal et ce qui nous y prédispose. Nous verrons également comment on tombe dans le désespoir, pour quelles raisons, et comment il est possible de s'en sortir. Même si la dépression reste une terrible expérience, nous allons voir qu'il y a de l'espoir pour ceux qui n'espèrent plus.

# LA NATURE DE LA DÉPRESSION

Certains ont décrit la dépression telle un brouillard oppressant. D'autres la comparent au fait d'être enterré vivant. Charles Spurgeon l'a comparée à « l'horreur que ressent une âme abandonnée de Dieu ». Ceux qui renoncent à toute lutte ou qui se croient abandonnés par la vie passent par une expérience infernale.

**Les signes de la dépression.** Les personnes en proie à la dépression manifestent souvent un nombre de symptômes alarmants, parfois même débilissants. Parmi les signes bien connus, on retrouve un manque d'énergie, une perte d'appétit ou, au contraire, un appétit insatiable, de l'insomnie ou trop de sommeil, ainsi qu'une incapacité à se concentrer.

Vous pouvez évaluer votre état en considérant les affirmations suivantes :

- Presque tous les jours, je me sens constamment triste ou apathique ;
- Je ne trouve plus ou quasiment pas d'intérêt à mes activités favorites ;
- Je dors mal ;
- Je dors trop ;
- J'ai perdu l'appétit ;
- Je mange trop, presque tous les jours ;
- Je me sens presque constamment fatigué ;
- J'ai de la difficulté à me concentrer ou à maintenir ma concentration ;
- Mon intérêt pour les relations conjugales a diminué ;
- Je me sens submergé par les responsabilités de la vie ;
- Je ne crois pas beaucoup à une amélioration éventuelle de ma vie ;
- Je passe de sentiments d'impuissance et d'infériorité à la colère et à une impression d'être traité injustement ;
- Je pense à la mort ou au suicide.

Si votre état de santé apparaît clairement dans ces affirmations (cinq ou plus), et dans au moins l'une des deux premières (tristesse et perte d'intérêt), il serait probablement souhaitable de consulter un spécialiste. Vous êtes peut-être déprimé. Si vous vous reconnaissez dans deux à quatre affirmations de la liste, vous devriez au moins aller voir votre médecin pour un examen complet. Ces symptômes sont parfois ceux d'une affection telle que l'hyperthyroïdie, l'hypoglycémie ou la maladie de Cushing.

**La définition de la dépression.** La dépression est difficile à définir en raison de sa nature floue. Certains de ses éléments échappent en fait à toute description.

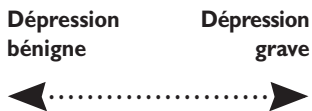
On prend parfois une tristesse normale pour de la dépression. Il est vrai qu'il existe certains points communs entre les deux, mais l'une n'équivaut pas à l'autre. La dépression s'oppose

au processus du chagrin. Lorsqu'on s'attriste, on ressent une perte, mais dans la dépression, le regret de la perte est engourdi. Les deux états peuvent, tout au moins temporairement, conduire à l'insomnie ou à la perte d'appétit, mais leurs issues sont tout à fait différentes. Le chagrin se termine par un nouvel espoir et un désir du ciel (Ro 8.23-25), tandis que la dépression apporte de nouveaux problèmes qui séquestrent l'âme dans le donjon de la mélancolie.

La dépression est également difficile à définir parce qu'on utilise souvent ce terme de façon abusive. Un ami m'a confié récemment qu'il était déprimé pour avoir dû annuler des vacances en famille. Il était indubitablement chagriné et même un peu désespéré. Il avait anticipé ces vacances en famille avec une joie telle qu'il a sûrement été découragé en apprenant qu'elles étaient désormais impossibles. Mais cela n'est pas de la dépression.

Alors, comment définir la dépression ? La dépression est un état de perturbations affectives ou mentales présentant divers troubles continus au niveau de l'énergie, du sommeil, de l'appétit et de la capacité à se concentrer. En fait, on peut imaginer la dépression telle un ensemble de symptômes influencés par la condition physique, et résultant d'une réaction autodestructrice face à une perte ou à un traitement injuste.

Considérer la dépression comme un phénomène oscillant de la bénignité à la gravité en facilite souvent la compréhension.



Plus les troubles affectant le sommeil, l'appétit, le travail, la pensée et la jouissance d'activités agréables sont accrus, plus grave est la

dépression. Elle peut se manifester par une perte inexplicquée d'énergie ou d'enthousiasme, ou par un un brouillard sombre, oppressant et débilitant, de sorte qu'il est impossible d'accomplir les activités et responsabilités normales. Ces accès de dépression peuvent être passagers ou de longue durée, variant de quelques semaines à plusieurs années.

La dépression semble avoir l'incroyable faculté de devenir une espèce d'entité vivante. Alors que les troubles physiques et affectifs prennent le dessus, la capacité de raisonner et de réfléchir s'évanouit. Finalement, il devient presque impossible de prendre des décisions dans des domaines personnels tant qu'un degré de stabilité affective et physique n'a pas été rétabli.

Dès qu'un certain niveau de stabilité est atteint, une réflexion sur les causes de la dépression peut jouer un rôle décisif dans le processus de

guérison. Bien que la seule compréhension ne soit pas en mesure d'atténuer le désespoir, le fait de déchiffrer quelques-uns des mécanismes de la dépression peut empêcher d'être entièrement terrassé par elle. En gardant cela à l'esprit, examinons maintenant certains facteurs clés susceptibles de nous prédisposer à la dépression.

## LA PRÉDISPOSITION À LA DÉPRESSION

Il est rare que la dépression apparaisse de manière spontanée. Bien qu'elle puisse totalement désorienter ceux qui en souffrent, elle résulte de nombreux facteurs, contrôlables ou pas, à l'origine d'une condition qui semble envelopper leur vie d'un brouillard sombre. Tous ces facteurs se classent généralement sous trois catégories.

### I. Les facteurs

**physiques.** La complexité du corps humain est caractéristique de la création de Dieu (Ps 139.13,14). On ne comprend pas encore entièrement l'interaction qui existe entre le corps et l'âme (les désirs, les pensées et les sentiments). Il est cependant indéniable que le lien intime existant entre le corps et l'âme joue souvent un rôle dans les conditions favorisant la dépression.

**La maladie.** Lorsque la maladie affecte le corps, son effet négatif sur l'âme est notable. Comme nous l'avons déjà dit, diverses affections physiques peuvent déclencher ou aggraver les symptômes de la dépression. Encore une fois, c'est la raison pour laquelle on peut recommander un examen médical complet dans la plupart des cas.

**L'alimentation et l'exercice.** L'alimentation et le niveau d'exercice physique ont tous deux un effet déterminant sur le lien entre le corps et

l'âme, et conséquemment, sur la prédisposition à la dépression. Inconsciemment, on peut développer des habitudes alimentaires déséquilibrées, ou abuser de certains groupes alimentaires qui peuvent favoriser ou aggraver un état dépressif. Et on peut dire la même chose du manque d'exercice physique régulier.

Ainsi, ceux qui consomment des sucreries, tel le chocolat, en vue d'apaiser la douleur ou le stress, ressentent des bouffées d'énergie. Mais celles-ci sont toujours suivies d'une forte retombée qui produit une sensation de fatigue et de faiblesse. Quant à ceux qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière, ils sont aussi plus enclins à être fatigués. C'est particulièrement le cas de ceux qui abusent de leurs forces et ne donnent pas à leur corps le temps de récupérer. Si d'autres facteurs sont présents, ils pourraient, ensemble ou séparément, prédisposer à la dépression.

**L'hérédité.** Une autre chose dont il faut tenir compte, c'est le lien entre l'hérédité et la dépression. Certains héritent de tendances à la mélancolie qui les rendent plus vulnérables à la dépression. Mais il ne faut pas exagérer l'influence de l'hérédité, car des études ont démontré que « le milieu exerce une forte influence sur l'expression ou non des gènes »<sup>3</sup>.

Dans la plupart des cas, néanmoins, « la vulnérabilité biologique n'est pas suffisante par elle-même » pour engendrer la dépression.<sup>4</sup> Il y a également certains facteurs externes qui prédisposent à la dépression.

**2. Les influences externes.** La vie au sein d'un monde déchu est décevante, parfois brutale. Bien que l'être humain ne soit pas simplement un produit de son milieu, des forces externes influent sur des domaines sources de difficultés.

**Le milieu familial et les mauvais traitements.** Un des



facteurs qui influent le plus distinctement sur la tendance à la dépression est le milieu familial. Le milieu familial peut être source de guérisons ou de blessures. Beaucoup de personnes déprimées ont subi un degré nuisible de critiques, de rejet, voire même de violences, dans leurs relations familiales passées ou présentes.

Les mauvais traitements constituent un autre facteur susceptible de nous prédisposer à la dépression. La famille inflige parfois de mauvais traitements physiques ou affectifs, et même sexuels. Les mauvais traitements peuvent aussi être subis en dehors du cadre familial.

Tout dysfonctionnement du milieu familial et tout mauvais traitement qu'on y reçoit nous affectent profondément. Beaucoup d'entre nous ont perdu conscience du mal qui leur a été fait au cours de leur croissance, et de la façon dont ce mal enduré continue à affecter leur vie

actuelle. La douleur ressentie lors de certaines interactions familiales ou de situations abusives a parfois été si vive qu'il leur a paru impensable d'éprouver autre chose qu'un sentiment de culpabilité. C'est en partie pour cette raison que nous avons tendance à nous blâmer nous-même pour des choses dont nous ne sommes pas responsable. Nous pouvons également avoir appris à minimiser la douleur à l'extrême. On ne nous a peut-être pas autorisé à ressentir quoi que ce soit. On a eu l'insensibilité de nous dire de ne pas pleurer, mais de nous « ressaisir ».

Le manque général d'empathie que l'on a subi et le refus d'admettre à quel point on a été blessé peuvent engendrer une vraie prédisposition à la dépression. Lorsque ces facteurs se combinent à une perte et à une injustice, les conditions sont réunies pour accabler l'âme.

***Les pertes et les injustices.*** Une perte est un

facteur important dans la prédisposition à la dépression. Ce peut être la perte d'un conjoint ou d'un enfant, d'un emploi ou d'un statut important, d'une opportunité ou de sa liberté personnelle, de sa santé ou de ses ressources financières.

Job a de toute évidence été affecté par la dépression après avoir subi de nombreuses pertes, situation à laquelle peu d'entre nous peuvent s'identifier. Écoutez sa description de ce que représente pour lui la perte de sa famille, de sa santé et de tous ses biens matériels :

*« Comme l'esclave soupire après l'ombre, comme l'ouvrier attend son salaire, ainsi, j'ai pour partage des mois de douleur, j'ai pour mon lot des nuits de souffrance. Je me couche, et je dis : Quand me lèverais-je ? Quand finira la nuit ? Et je suis rassasié d'agitations jusqu'au point du jour. Mon corps se couvre de vers et d'une*

*croûte terreuse, ma peau se crevasse et se dissout. Mes jours sont plus rapides que la navette du tisserand, ils s'évanouissent : plus d'espérance ! Souviens-toi que ma vie est un souffle ! Mes yeux ne reverront pas le bonheur »*  
(Job 7.2-7).

L'expérience d'une perte va souvent de pair avec un sentiment d'injustice. Bien des chrétiens ont tendance à lutter contre des sentiments d'injustice avant et durant leur état dépressif. D'une certaine façon, ils croyaient qu'en faisant de leur mieux, en suivant toutes les règles, en aimant le Seigneur et le servant, tout irait nécessairement pour le mieux. Oh, ils savaient bien que la vie était difficile, mais ils ne s'étaient pas imaginés à quel point elle pouvait être injuste. Ils n'avaient pas songé un instant qu'ils étaient passibles de perdre leur emploi, d'être ignorés dans le cadre d'un avancement,

d'être trahis par un ami ou par leur conjoint, ou d'être atteints d'une maladie qui les laisserait très diminués.

### **3. L'espoir différé.**

Naturellement, on espère la fin d'une perte ou d'une injustice. On espère des jours meilleurs. Lorsqu'ils ne viennent pas, on ressent la douleur inquiétante de l'espoir différé. La Bible nous rappelle ainsi cette dure réalité au demeurant courante : « Un espoir différé rend le cœur malade » (Pr 13.12).

En d'autres termes, la douleur de l'espoir différé est l'équivalent psychique de la nausée physique. Peu de sensations sont pires que celles de la nausée. Lorsqu'il semble n'y avoir aucun espoir d'obtenir ce que l'on désire, de récupérer un bien perdu, ou de voir une injustice prendre fin, la douleur vous tord les entrailles. Avec le temps, cela peut engendrer un profond désespoir, le sentiment terrible que la vie ne vous a pas donné ce que vous attendiez d'elle.

Certains évitent cette difficulté en plaçant leur espoir uniquement en ce qui est à leur portée. Pour la majorité, c'est là le fondement du matérialisme de notre société. D'autres tentent d'éviter ce problème en s'efforçant de n'espérer en rien. Comme nous le verrons plus tard, cela constitue très souvent un élément majeur de la dépression.

Bien que les pertes et l'injustice puissent produire la douleur de l'espoir différé accompagné d'un désespoir grandissant, la dépression ne s'ensuit pas automatiquement. Lorsque des facteurs externes sont en jeu, il est possible de faire des choix pouvant enrayer ou accélérer le processus de la dépression.

Ainsi, certains s'apitoient profondément sur ce qu'ils ont perdu et sur le mal qu'on leur a fait ; d'autres, en revanche, deviennent cyniques et vindicatifs. Certains s'adonnent ensuite à l'alcool ou à la drogue, tandis que

d'autres jettent l'éponge et se laissent carrément tomber dans le gouffre de la dépression. Quelques-uns font même les deux. Tout dépend de la façon dont ils répondent et réagissent face aux événements.

Il est important de se rappeler que des facteurs physiques tels que l'alimentation, l'exercice physique et l'hérédité, peuvent avoir un effet sur les circonstances à l'origine de la dépression. Toutefois, nous voulons à présent considérer la conception de l'existence et le processus autodestructeur de l'abandon de la lutte, qui peuvent être des facteurs déclenchant de la dépression.

## L'ABANDON

**L**e désespoir est un sentiment fréquent chez les humains.

Tous le ressentent à différents degrés. Tous sont familiers avec ce sentiment que rien ne va plus, et qu'on ne peut rien y faire. Dans bien des cas, si l'on baisse les bras en se disant : « À quoi bon ? les choses ne peuvent pas s'améliorer ; ça ne sert à rien d'essayer », le désespoir peut se transformer en un état dépressif bénin ou grave.

Examinons, par exemple, une période de la vie d'Élie. Ce fut un prophète d'Israël très audacieux durant le règne du mauvais roi Achab. Sans ménagement, il s'attaqua entre autres au culte de Baal qui pervertissait le peuple élu de Dieu.

À une occasion, il lança un courageux défi à 450 prophètes de Baal qu'il confondit sur le mont Carmel de façon spectaculaire et quelque peu burlesque (1 R 18.16-40).

Difficile d'imaginer que quelqu'un puisse connaître le découragement après avoir remporté une telle victoire. C'est pourtant ce qui est arrivé. Après avoir appris que la femme du roi Achab cherchait à le tuer, Élie a pris la fuite. Il a parcouru plus de 100 kilomètres dans le désert avant de s'arrêter. Exténué et découragé, il s'est assis sous un arbre et a demandé la mort.

*« C'est assez ! Maintenant, Éternel, prends mon âme, car je ne suis pas meilleur que mes pères. Il se coucha et s'endormit sous un genêt » (1 R 19.4,5).*

Autrement dit, voici ce qu'exprimait Élie :  
« J'abandonne. Malgré tout ce que j'ai fait, je n'ai pas mieux réussi que mes ancêtres à chasser le culte de Baal. Je laisse tomber. »

Élie était découragé, peut-être même au bord de la dépression. Il n'y a pas de doute que les circonstances pouvaient l'y prédisposer. Il était fatigué de son long

voyage, et sa situation n'était pas brillante. Il était tenté d'abandonner, s'il ne l'avait pas déjà fait.

Dans son livre *Why Am I Crying ? [Pourquoi est-ce que je pleure ?]*, Martha Maughon décrit le moment où elle a complètement abandonné en elle-même : « Je m'en souviens très bien. J'étais assise à ma coiffeuse, les yeux ouverts, mais je ne voyais rien. J'en étais au point où mon état m'obsédait. J'ai alors fait ce que je m'étais promis de ne jamais faire : j'ai baissé les bras. [...] Il m'a semblé après cela que j'étais en permanence à des kilomètres de tout être humain, tout était loin, et je n'étais plus qu'un zombie. »<sup>5</sup>

Qu'il soit conscient ou non, l'abandon est une réaction autodestructrice susceptible de déclencher la dépression ou de l'aggraver. C'est souvent au moment de l'abandon que les sentiments d'anxiété font place à la dépression. Lorsqu'on est anxieux, on *crain*t que quelque chose de terrible arrive. Quand

la dépression est amorcée, on *sent* que quelque chose de terrible est arrivé. Il semble également que, puisque rien de bon ne peut plus se produire, il ne sert à rien de continuer.

Lorsque des facteurs externes interviennent, la gravité de la dépression est souvent proportionnelle au degré d'abandon. L'abandon se manifeste de diverses façons. On blâme les autres, on se blâme soi-même, on a de l'aversion pour tout plaisir et toute responsabilité.

### **Blâmer les autres.**

Lorsque l'on se sent abattu et désespéré, la tendance est à blâmer les autres. On accuse ses proches de ne pas prendre la situation suffisamment au sérieux. On éprouve du ressentiment face à leur refus de voir les choses comme on les voit, ou de les faire comme on voudrait qu'ils les fassent.

Blâmer les autres semble justifier le fait d'abandonner. Ainsi, une femme a cessé d'essayer de résoudre ses difficultés conjugales à cause

de ce qu'elle a vu dans son mari. Elle a utilisé le refus de son mari de s'intéresser aux choses spirituelles et de passer du temps avec elle pour excuser le fait qu'elle n'avait plus d'espoir pour son mariage. Plus elle lui faisait de reproches, plus elle baissait les bras et s'enfonçait dans l'abîme de la dépression.

### **Se blâmer soi-même.**

Ceux qui passent par des pertes ou des déceptions personnelles intériorisent souvent leur colère. Ils ne se contentent pas de blâmer les autres, ils se blâment également eux-mêmes. Ils attaquent généralement leur âme avec une férocité qui semble hors de proportion avec la situation pour leur entourage.

Bien des déprimés ont tendance à adopter l'idée que la vie s'est soudainement détériorée par leur faute. Ils croient qu'ils ont fait quelque chose de répréhensible ou ils se sentent simplement indignes de bonnes choses. Ils ont

également tendance à croire qu'ils sont responsables de leur déception, car ils n'auraient pas dû avoir la témérité de croire que la vie pouvait bien aller, en premier lieu.

Découvrant que son mari en aimait une autre, une femme a rejeté le blâme sur elle-même. Elle s'est dit : « Si la maison était plus propre, les repas mieux cuisinés ou ma silhouette affinée, mon mari me désirerait certainement à nouveau. » Lorsqu'elle n'a pas réussi à régler ce qu'elle considérait être le problème, ses craintes ont fait place au désespoir, et elle a progressivement commencé à baisser les bras.

Il y a souvent un mouvement de pendule entre le blâme des autres et le blâme de soi. Ainsi, un homme déprimé disait : « Si je n'étais pas si mou, je me vengerais de mon ex-femme. Mais, en fait, si je n'étais pas si mou, je ne serais pas dans cette situation. Je ne suis qu'un raté. » À un extrême ou à un

autre, il semble raisonnable à celui qui est désespéré de ne plus rien attendre de l'avenir ou de la vie.

### **L'aversion du plaisir.**

Ceux qui sont en proie à la dépression sont généralement tirillés de deux côtés. Bien qu'une partie d'eux-mêmes veuille garder espoir, ils ont tendance à éviter tout ce qui pourrait l'éveiller. La douleur de l'espoir différé et le degré toujours accru de désespoir sont plus qu'ils n'en peuvent supporter. Pour cette raison, ceux qui sont déprimés ont souvent une aversion pour tout sentiment de plaisir et de joie. Avoir du plaisir éveille l'espoir, et cela ne fait que stimuler leur faim de quelque chose qui n'existe pas ; cela ne fait qu'augmenter la douleur.

Une mère célibataire qui était en proie à la dépression ne se permettait pas de se réjouir lorsqu'elle recevait de l'aide matérielle de ses amis. Elle acceptait certes l'argent avec un sourire forcé, mais elle refusait d'être plus

profondément touchée. Plus tard, lorsque je lui ai fait remarquer à quel point elle luttait pour ne pas se réjouir de l'aide qu'elle recevait, elle m'a dit : « Si je ressens le moindre plaisir, ça éveille en moi l'espoir et me ramène à l'esprit quelque chose que je désire profondément, mais que je ne crois pas être possible. Je vais toujours devoir lutter seule pour joindre les deux bouts, et je ne veux pas ressentir quelque chose qui va susciter de vains espoirs. »

**L'aversion des responsabilités.** Celui qui est déprimé peut avoir le sentiment que puisque la vie est désespérément injuste, il n'a aucune raison de prendre ses responsabilités. Certains en viennent au point où il leur semble égal de régler les factures, d'entretenir la maison, de se rendre au travail ou à l'école. Étant donné que la vie est injuste et que ses règles ne semblent pas avoir tellement d'importance, ils ne voient pas la moindre raison

de s'astreindre à une routine. Dans les cas de dépression grave, certains luttent pour trouver une bonne raison de se lever le matin.

Peu importe la façon dont on capitule devant le désespoir, il en résulte toujours ce trouble affectif et physique qu'est la dépression. On a de la difficulté à dormir, à manger et à se concentrer.

Cet état de choses soulève une question intéressante : si le fait d'abandonner peut causer la dépression, pourquoi abandonner ? Pourquoi ne pas choisir plutôt de s'accrocher et garder l'espoir quand le désespoir nous assaille ? Avant de considérer un processus de rétablissement susceptible d'aider à se débarrasser du lourd fardeau que peut être la dépression, jetons un coup d'œil aux raisons de la tendance à baisser les bras.



# POURQUOI ABANDONNE- T-ON ?

**I**l ne fait aucun doute que les tendances naturelles ou les réalités biologiques peuvent jouer un rôle dans les raisons de notre abandon face au désespoir. Sans minimiser l'importance de ces facteurs, examinons les causes contrôlables, qui peuvent même influencer sur les facteurs incontrôlables.

## **Le refus de vivre avec un espoir différé.**

Nous avons mentionné plus tôt que l'espoir différé (déçu) fait mal. Il « *rend le cœur malade* » (Pr 13.12). Par conséquent, en renonçant à cet espoir, on n'a plus à ressentir la douleur de le voir différé. Ainsi, le fait d'abandonner la partie indique notre refus de vivre avec la douleur engendrée par un espoir non réalisé.

La plupart des gens éprouvent de la difficulté à admettre que le fardeau de

la dépression est souvent plus facile à porter que la douleur d'un espoir différé. Néanmoins, après réflexion, beaucoup d'entre eux le reconnaissent. Comme le disait une dame : « Je veux être heureuse et en paix. J'ai eu suffisamment de malheurs ; pourtant, il semble qu'une partie de moi les recherche encore. Je n'y comprends rien. » Avec le temps, elle en est venue à comprendre que sa tendance à désespérer d'elle-même et de l'avenir provenait de sa peur de vivre avec le fragile espoir d'être aimée, espoir qui ne se réaliserait peut-être jamais.

En réalité, ce n'est pas une question de préférence. C'est une question de contrôle. Bien que les personnes déprimées aient l'impression d'avoir perdu le contrôle sur beaucoup de choses, elles exercent un certain contrôle sur le degré de souffrance ressentie. Par-dessus tout, celles qui abandonnent et tombent dans la dépression sont décidées à

vivre avec le moins de douleur possible, particulièrement la douleur de l'espoir déçu. Le fait d'abandonner les aide à éviter la douleur et le vide qui ne disparaîtront qu'au ciel.

**Les espoirs mal fondés.** On abandonne pour atténuer la douleur de l'espoir déçu. Mais on peut également abandonner pour avoir cru que sans la chose perdue, ou inatteignable, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. On voit alors peu de raisons d'aimer, de travailler, ou de continuer à participer au déroulement de la vie dans la mesure où l'on ne peut pas le faire en compagnie d'une personne en particulier, en étant engagé dans une activité spécifique, ou en atteignant un but déterminé. On s'installe alors dans une stupeur volontaire.

Bon nombre de personnes déprimées désespèrent, car elles placent leurs plus grands espoirs de joie et de valorisation là où il ne faut pas : dans un petit ami ou une

petite amie, dans le travail, dans un mariage plus heureux, ou dans la possession d'une maison. On peut dire que leur espérance se situe dans de faux dieux qu'elles se sont fabriqués, et qui ne pourront jamais satisfaire leur âme (Ps 115.3-8). Et lorsque ces faux dieux, ou ces illusions, semblent irrémédiablement perdus, inatteignables ou indifférents à leurs besoins, elles sont portées à désespérer de la vie.

Aussi terribles que puissent être les conséquences de l'abandon, il y a de l'espoir pour ceux que l'opacité de la dépression a enveloppé. Contrairement aux faux dieux incapables de nous guider, le Dieu de la Bible a donné une lueur d'espoir pouvant pénétrer le brouillard le plus épais et nous éclairer jusqu'à nous permettre de voir le ciel.

# LE PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

La dépression est un problème grave qui n'a pas de solution simple ou rapide, en général. À bien des égards, le chemin de la guérison sera en construction jusqu'au moment d'arriver au ciel.

Guérir de la dépression, c'est comme ressusciter graduellement d'entre les morts. L'Esprit de Dieu qui agit en nous peut ramener à la vie ce qui est mort, et le faire d'une façon qui honore Dieu ainsi que la dignité qu'il a mise en chacun de nous.

Il est encourageant de savoir que Dieu est souverain, qu'il peut répondre à nos besoins les plus grands, et qu'il est capable de changer nos cœurs au sein du plus profond désespoir (2 Co 4.16). Nous devons comprendre, néanmoins, que Celui qui agit en nous est l'Esprit de vérité

(Jn 14.16,17). C'est donc au moyen de la vérité qu'il peut apporter renouvellement et croissance dans nos cœurs.

Le processus de rétablissement repose sur le fondement de l'acceptation de la vérité, aussi douloureuse qu'elle puisse être. Ce n'est pas la douleur qui est l'ennemi ; elle indique au contraire que la vie et la sensibilité reviennent dans un cœur mort. Ce n'est qu'en regardant la vérité en face que l'espoir peut être retrouvé au milieu du désespoir, la foi au milieu des doutes, et la joie redécouverte en la donnant aux autres.

## **Retrouver l'espoir face au désespoir.**

À première vue, il peut sembler insensé et cruel d'inviter les personnes déprimées à faire face à leur désespoir. Il est facile de penser que cela ne fera qu'intensifier leur sentiment d'incapacité. Mais ce que l'on oublie souvent, ce sont les paradoxes qui existent dans les affaires de l'âme. Comme lors d'un

accouchement, ce qui pourrait passer pour les affres de la mort produit en fait la vie. Aussi étrange que cela puisse paraître, faire face à son désespoir est l'une des meilleures choses à faire en cas de dépression.

Bon nombre des personnes souffrant de dépression, ou sur le point de l'être, trouvent particulièrement difficile le fait d'affronter la noirceur du désespoir. Elles redoutent d'être englouties. Mais alors qu'elles trouvent le courage de faire face à cette obscurité, elles découvrent « que l'affliction produit la persévérance, la persévérance la victoire dans l'épreuve, et cette victoire l'espérance. Or, l'espérance ne trompe point, parce que l'amour de Dieu est répandu dans nos cœurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné » (Ro 5.3-5).

Faire face au désespoir n'est pas un exercice d'apitoiement sur soi. C'est un cri honnête et sincère de l'âme qui accepte l'agonie et le fardeau d'une

situation au lieu d'essayer de les atténuer. Pensez à l'intensité du désespoir que Jésus a ressenti la veille de la crucifixion :

*« [...], Jésus alla avec eux dans un lieu appelé Gethsémané, et il dit aux disciples : Asseyez-vous ici pendant que je m'éloignerai pour prier. Il prit avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée, et il commença à éprouver de la tristesse et des angoisses. Il leur dit alors : Mon âme est triste jusqu'à la mort ; restez ici et veillez avec moi » (Mt 26.36-38).*

Remarquez que Jésus n'a pas minimisé la gravité de sa situation. Il n'a pas non plus affronté le désespoir tout seul. Il a fait part de l'angoisse de son cœur à quelques amis. Bien que, par la force des choses, on doive porter seul une grande partie du fardeau du désespoir, il est bon d'en faire part à des amis bienveillants à notre égard (Ga 6.2).

Comme Jésus, nous devrions affronter notre désespoir avec le soutien d'autrui et de notre Père céleste. Écoutez les paroles du prophète auteur des Lamentations, tandis qu'il connaissait un profond désespoir :

*« Leur cœur crie vers le Seigneur [...] répands jour et nuit des torrents de larmes ! [...] Répands ton cœur comme de l'eau en présence du Seigneur ! »*  
(La 2.18,19.)

Plutôt que de conduire à une dépression plus profonde, le fait de regarder le désespoir en face peut augmenter le sentiment d'un espoir véritable en Celui qui a promis de nous reconforter et nous accompagner dans les difficultés de la vie (Ps 23.4 ; 2 Co 1.8-10). Pour ceux qui souffrent de dépression, affronter leur désespoir revient à affronter deux choses au moins : la douleur de la perte et la déception des espoirs mal placés.

**Admettre que l'on souffre d'une perte.** Une perte est souvent la cause majeure de la dépression, surtout s'il s'agit d'une perte irrémédiable. Impossible de guérir tant que l'on ne ressent pas sa douleur. En fin de compte, chercher à l'atténuer ne donne aucun résultat. Refuser de la ressentir ne fait que la camoufler et lui permet ainsi de devenir destructrice. En revanche, lorsque nous nous autorisons à ressentir notre douleur, l'expression du chagrin est favorisée, permettant ainsi à Dieu de se rapprocher et de nous soutenir par sa présence reconfortante (Ps 119.49,50).

Bon nombre de personnes déprimées trouvent qu'il est difficile de ressentir et d'accepter la douleur d'une perte. Beaucoup n'ont jamais été autorisées à avoir des sentiments. Certaines s'empêchent même de ressentir la perte en disant que tout est de leur faute, ou qu'elles ignorent comment ressentir la douleur ou la peine. Quoi qu'il

en soit, la majorité ne veut tout simplement pas ressentir de déception profonde, car cela ne ferait qu'éveiller un désir pour quelque chose qui n'existe pas. Toutefois, si les personnes déprimées s'autorisent à ressentir la douleur de la perte plutôt que d'essayer de l'étouffer, cela favorise réellement la guérison ; leur tendance à vouloir étouffer la douleur en se tenant elles-mêmes pour responsables est contrariée.

On peut commencer à ressentir la douleur d'une perte à partir du moment où l'on admet notre consternation à l'égard de cette perte que nous avons encourue, qu'il s'agisse d'une relation particulière, ou de la possibilité de réaliser un rêve. Le fait de reconnaître nos désirs insatisfaits et le vide laissé par les pertes et les déceptions (passées et présentes) va probablement bouleverser notre univers, dans un premier temps. Mais cela peut nous permettre d'échapper à la

dépression. Avec le recul, nous découvrirons non seulement qu'il est possible de survivre à la douleur, mais également qu'il existe une chose plus grande que nous-même, grâce à laquelle la vie vaut la peine d'être vécue.

### ***Reconnaître la déception des espoirs mal placés.***

Outre le désespoir causé par les pertes et déceptions, il existe un découragement encore plus profond lié au fait que l'on ne peut pas compter sur ses idoles. Une idole, c'est toute chose dans laquelle on place plus d'espoir qu'en Dieu : des personnes, des objets, des activités. Dans ce contexte, il est aisé de voir que l'on a placé ses espoirs dans ce qui *ne peut nous satisfaire*. L'espoir en ce qui *satisfait vraiment* peut grandir lorsqu'on a atteint ce niveau de désespoir.

Ainsi, la femme déprimée, chaque fois qu'elle est utilisée puis abandonnée par un homme, peut commencer à se demander pour quelle

raison elle vit. Elle peut éventuellement réaliser la vanité de ses efforts excessifs visant à gagner et à garder l'amour des hommes en essayant de régler leurs problèmes. Consciente que les hommes ne changent pas, elle n'en demeure pas moins fâchée, confuse et seule, à chaque fois. Alors qu'elle commence à ressentir le désespoir d'être trahie par ses faux espoirs, elle est prête à reconnaître son exigence pécheresse : « Il me faut un homme pour être heureuse. » Au lieu de baisser les bras, elle peut être élevée à un niveau supérieur de gratitude envers le pardon de Dieu, à tel point que cela peut révolutionner son existence (Lu 7.36-47).

Reconnaître la vanité de son idolâtrie peut révéler toutes les exigences desquelles on doit se repentir, et pour lesquelles on doit demander pardon. De plus, cela peut engendrer une faim dévorante (qu'aucune idole ne peut apaiser) de la présence du

Père céleste. Reconnaître la vanité des espoirs mal placés peut stimuler une faim de Dieu que lui seul peut satisfaire (De 8.2,3) en aidant à posséder abondamment l'« espérance vivante », qu'il a donnée par la mort et par la résurrection de Jésus-Christ (1 Pi 1.3).

**Retrouver la foi face au doute.** Dans la plupart des cas de dépression, la foi en Dieu est en phase de mort lente et continue. Beaucoup ont l'impression que Dieu ne se soucie plus d'eux. Ils éprouvent de la difficulté à lire leur Bible, à prier et à assister aux réunions de l'Église.

Ceux qui subissent une perte ou une injustice, suivie d'une dépression, ont souvent l'impression d'avoir de bonnes raisons d'être en colère contre Dieu. Une femme, qui était en proie au doute concernant Dieu, a déclaré : « Si Dieu a pu m'ôter mon mari et ma santé, pourquoi ne peut-il pas me libérer de ma dépression ? Lorsque je vois tout ce qui

m'est arrivé, j'ai du mal à croire que Dieu veut mon bien. »

Il est important de comprendre que Dieu désire nous voir affronter nos doutes (pas les nier) afin de retrouver la foi ; il souhaite également nous voir affronter notre désespoir pour retrouver et affermir notre espérance. Cela peut paraître paradoxal, mais notre foi peut grandir au travers de notre lutte contre nos doutes avec la protection et la provision de Dieu.

La Bible nous livre de nombreux exemples de personnes qui ont exposé leurs doutes à Dieu. À plusieurs occasions, David a honnêtement douté du bien-fondé des actions de Dieu :

*« Mon Dieu ! Mon Dieu ! pourquoi m'as-tu abandonné, et t'éloignes-tu sans me secourir, sans écouter mes plaintes ? »*  
(Ps 22.2.)

Écoutez ce qu'a dit Jérémie en répandant ses doutes devant Dieu :

*« Pourquoi ma souffrance est-elle continue ? Pourquoi ma plaie est-elle douloureuse, et ne veut-elle pas se guérir ? Serais-tu pour moi comme une source trompeuse, comme une eau dont on n'est pas sûr ? »*  
(Jé 15.18.)

Plus tard, Jérémie a repris sa querelle avec Dieu, mais dans des termes beaucoup plus forts :

*« Tu m'as persuadé, Éternel, et je me suis laissé persuader ; tu m'as saisi, tu m'as vaincu. Et je suis chaque jour un objet de raillerie, tout le monde se moque de moi. Car toutes les fois que je parle, il faut que je crie, que je crie à la violence et à l'oppression ! Et la parole de l'Éternel est pour moi un sujet d'opprobre et de risée chaque jour »*  
(Jé 20.7,8.)

Pourquoi des paroles aussi mordantes ? Un survol de la vie de Jérémie nous montre que Dieu l'avait persuadé, encore adolescent, d'aller



annoncer à ses compatriotes les jugements imminents de Dieu. Dieu lui avait aussi promis que malgré l'opposition du peuple, Il le protégerait. Néanmoins, pensez à ce qui est arrivé à Jérémie. On s'est constamment moqué de lui, on l'a chassé de la ville, sa famille et ses amis le détestaient, et il a subi des tortures extrêmes. À une occasion, on l'a suspendu dans la boue au fond d'une citerne, avec l'intention de l'y laisser mourir (Jé 38.6).

Tout ce que Jérémie a vécu l'a conduit à penser que non seulement Dieu l'avait abandonné, mais qu'en outre, il l'avait piégé. Cela a eu pour effet que Jérémie souhaitait sérieusement ne plus penser à Dieu, et ne plus parler de lui (Jé 20.9). Ironiquement, il lui est arrivé ce à quoi il ne s'attendait pas. Il a découvert, en effet, que ses efforts visant à chasser Dieu de sa pensée n'avaient fait qu'augmenter sa passion pour lui. Jérémie a comparé Dieu à un feu dévorant qu'il ne pouvait ni

contrôler ni étouffer. Dieu possédait son coeur, et Jérémie le savait. Il a enfin compris que la meilleure chose à faire était de capituler devant Dieu et de le suivre.

Il est important de noter que c'est bien *parce que* Jérémie a affronté ses doutes que son désir de Dieu et sa confiance en lui se sont accrus. Par son exemple, Jérémie a démontré que la foi qui grandit n'est pas entièrement exempte de doute, et qu'à certains moments, il est préférable de regarder le doute en face. Bien que Jérémie n'ait pas permis à ses doutes d'anéantir totalement sa foi, le fait qu'il a été réaliste a permis à sa foi affaiblie de retrouver force et santé. Il a affronté ses doutes quand il lui a semblé que son univers était inutilement chamboulé.

Ce n'est pas une mince affaire que de lutter contre Dieu. Cela sape toute notre énergie. Mais notre état de faiblesse nous amène à être humble et silencieux devant

Dieu. C'est comme si l'âme était à bout de souffle et que notre énergie ne nous permettait plus de parler. C'est alors que Dieu peut se révéler de façons qui transforment notre existence.

Il nous arrive parfois de ne pas être disposé à entendre ce que Dieu veut nous communiquer, jusqu'à ce que l'on vienne devant le trône de grâce répandre nos coeurs. C'est lorsque nous n'avons plus rien à dire que nous pouvons saisir la vérité (Job 39.36-38). Dieu ne se détourne pas de nous ; c'est nous qui nous détournons de lui. Mais indépendamment des tentatives de ne plus penser à lui et de la quantité de doutes qui persistent, on ne peut pas échapper à la conviction grandissante qu'en dehors de notre Père céleste plein de compassion (La 3.32), il n'y a personne vers qui se tourner.

Malheureusement, beaucoup de personnes déprimées ont tendance à réprimer ou à censurer

leurs doutes par crainte d'être irrévérencieux. On les encourage rarement à présenter leurs doutes à Dieu avec la franchise observée chez David ou Jérémie. Pourtant, c'est seulement dans la mesure où nous reconnaissons nos doutes et notre désespoir que nous devenons plus profondément convaincu de notre amour et notre passion pour Dieu ; ces deux choses peuvent nous affranchir de la dépression et nous conduire dans une merveilleuse vie de don de soi. La douleur de la perte et de l'espoir différé est toujours là, car nous ne sommes pas encore « à la maison » (Ro 8.22,23); elle peut néanmoins être environnée de la joie d'une existence altruiste au lieu de la misère ressentie lorsqu'on insensibilise son cœur, et qu'on refuse de se donner.

**Redécouvrir la joie en la donnant.** Lorsque les personnes déprimées commencent à retrouver la

foi et l'espoir, elles commencent à être habitées par un désir grandissant de donner. Au lieu de baisser les bras et d'être empêchées de devenir ce que Dieu désire qu'elles soient, elles peuvent grandir en étant occupées à donner pour le bien d'autrui. À partir du moment où elles se laissent conduire par ce désir de donner, un profond sentiment de joie commence à envahir leur cœur.

Rien ne produit plus de satisfaction dans cette vie que le fait de donner en se sacrifiant. Par sa vie comme par ses paroles, Jésus a démontré qu'« il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Ac 20.35). C'est ici l'une des ironies les plus radicales de cette existence, car elle va à l'encontre d'une culture qui croit au dieu de la complaisance envers soi-même.

Donner peut être aussi simple que de permettre à un conducteur de vous doubler sur la route, de venir en aide à un voisin qui se remet d'une

intervention chirurgicale, d'écouter ses enfants lire une histoire avant de se coucher, ou d'aller au travail uniquement pour pourvoir aux besoins de sa famille. Parfois, cela peut inclure également de mettre en garde ceux qui abusent de nous ou nous humilient, et de les avertir des conséquences s'ils persistent à enfreindre les limites de l'amour. Le don de soi n'inclut jamais la tolérance passive de ce qui met constamment en danger ce qui est bon pour soi ou pour autrui.

Ainsi, une femme a appris qu'avertir son mari des conséquences de son intérêt pour la pornographie était une preuve d'amour. Même si elle se sentait encore désespérée, plutôt que de sombrer dans la dépression pour se protéger d'un espoir futile, elle a commencé à rayonner de la joie issue du fait qu'elle avait donné à son mari des ultimatums utiles pour susciter la réflexion et l'aider à faire face à son péché.

Le don inclut un mélange de douceur et de force en fonction d'une situation donnée, avec pour objectif d'offrir aux autres un aperçu du caractère de Dieu. Or, ce genre de don implique l'œuvre miraculeuse de Dieu dans notre cœur. Ce n'est qu'à condition d'être émerveillé et reconnaissant pour le don suprême, celui de Dieu dans la personne de son Fils pour nous racheter de nos péchés (Jn 3.16), que l'on peut, en effet, donner aux autres un exemple de la douceur et de la force divines, malgré le risque d'être attaqué ou abandonné.

La nature de Celui qui pourvoit aux besoins de l'âme est révélée en Jésus-Christ, son Fils. C'est par son intermédiaire que l'on voit Dieu donner l'exemple suprême du sacrifice de soi pour répondre à notre profond besoin de pardon et de vie. En mourant pour nos péchés et en ressuscitant pour confirmer la réussite de sa mission, Jésus a montré qu'il avait le droit et

la puissance nécessaire pour concéder le bien-être spirituel et l'espérance confiante à tous ceux qui le reçoivent (Jn 1.12).

Tandis que Dieu reçoit de plus en plus notre appréciation et notre confiance, nous découvrons un riche sentiment d'honneur et de valeur qui vient du fait d'être utilisé par lui dans la lutte contre Satan, dont l'objectif a toujours été de souiller et d'endommager la réputation de Dieu. C'est effectivement merveilleux de savoir que l'on peut rétablir les faits en révélant autour de soi qui est réellement Dieu, afin que les autres puissent également être attirés à lui (Ps 73.28).

Le processus de recouvrement de l'espoir par l'expression du désespoir, de la foi par l'expression du doute, et de la joie par le don de soi, doit être considéré comme un cadre de référence biblique, non comme un modèle à suivre rigoureusement. La vie est rarement simple ou facile. Le processus dont nous

parlons est en fait un mode de vie que l'on développe graduellement avec l'aide de l'Esprit de Dieu.

Ce processus n'élimine pas la douleur et la crainte. Il ne garantit pas davantage que nos circonstances s'amélioreront. Seul le ciel nous garantit cela (Ap 21.4). Il offre, néanmoins, la possibilité de vivre plus en accord avec notre soif intérieure de la présence de notre Père céleste (une soif que lui seul peut satisfaire), et de développer la passion de donner. C'est un processus parfois curieux. Il faut souvent que les choses empirent avant qu'elles ne puissent s'améliorer. Mais ceux qui apprennent à placer leur espérance en Dieu « renouvellent leur force. Ils prennent leur vol comme les aigles ; ils courent et ne se lassent point, ils marchent et ne se fatiguent point » (És 40.31).

## D'AUTRES SUGGESTIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT

**L**a lutte contre la dépression est extrêmement compliquée. Tant de choses inhérentes au corps affectent l'âme, et vice-versa, à tel point qu'il faut vraiment prendre le tout en considération.

**Alimentez-vous sagement et faites régulièrement de l'exercice.** Nous avons commencé par évoquer le préjudice généré par une mauvaise alimentation et un manque d'exercice. À présent, examinons, dans le cadre de la dépression, quelques avantages liés à une bonne alimentation et à l'activité physique régulière.

Sauf en cas d'empêchement physique, la majorité des personnes déprimées devraient se mettre à pratiquer une activité physique de manière

régulière. Il est important de commencer avec modération, d'en faire une activité de loisir, et de l'intensifier graduellement jusqu'à atteindre la forme désirée. De récentes études ont démontré que l'exercice diminue les symptômes de la dépression.<sup>6</sup> Même la Bible accorde de l'importance à l'exercice physique (1 Ti 4.8). L'exercice régulier élève et maintient le niveau d'énergie, tout en augmentant la capacité de concentration.

Une alimentation équilibrée est tout aussi importante que l'exercice physique. Ainsi, la première instruction reçue par Élie, tandis qu'il était à son point le plus bas, fut de manger (1 R 19.5). Bien des gens découvrent que leur rythme de sommeil et leur niveau d'énergie se stabilisent dès lors qu'ils se nourrissent correctement. Les chercheurs commencent à peine à comprendre à quel point l'alimentation affecte notre manière de penser et nos sentiments. Les personnes

déprimées devraient consulter un nutritionniste et se documenter sur le sujet afin de découvrir le régime alimentaire le plus approprié.

**Consultez des spécialistes.** Il ne faut jamais prendre la dépression à la légère. Répétons-le, si les signes de la dépression énumérés au début de cette étude décrivent votre état au cours des quelques semaines passées, vous devriez consulter un spécialiste. Vous avez peut-être besoin d'un médicament susceptible de rééquilibrer votre système. Vous pouvez également nécessiter de relation d'aide ou une cure de l'âme. Demander de l'aide n'est pas une preuve de faiblesse ou d'échec moral ; c'est au contraire une preuve de courage et d'intégrité.

**Tenez un journal.** On ne saurait trop insister sur l'importance de noter par écrit ses pertes et ses déceptions, les sentiments et les questions qui nous tourmentent, ainsi que les changements positifs

affectant notre vie. Tenir un journal intime est une manière efficace d'accélérer le processus de guérison ; cela empêche également de se laisser piéger en considérant comme clos des sujets dont on pourrait facilement oublier les leçons.

## UN MOT À LA FAMILLE ET AUX AMIS

**S**i vous soupçonnez que l'un de vos proches est en proie à la dépression, il est important de savoir contre quoi vous allez devoir lutter. Vous allez probablement être témoin de comportements autodestructeurs que la personne déprimée mettra beaucoup de temps à abandonner. Ainsi, vous verrez peut-être qu'indépendamment du soutien offert à cet ami ou à ce membre de famille, il sera neutralisé par son attitude négative envers la

vie en général. Vous aurez probablement l'impression d'être pris dans une situation sans issue. Si vous offrez votre appui, on le refuse ; si vous ne l'offrez pas, on vous accuse de manquer de sollicitude.

Le résultat peut être qu'à certains moments, vous vous sentirez impuissant et décidé à abandonner, ou frustré et prêt à mettre la pression (« Vas-tu te ressaisir, oui ou non ? ») Les deux réactions sont néfastes et ne font qu'aggraver la lutte de la personne contre la dépression.

Nous pouvons tous avoir le désir de nous retirer d'une telle situation, ou de faire pression pour qu'elle change. Mais si nous avons été rachetés par la mort et la résurrection de Jésus-Christ, nous avons en nous un grand désir et une grande capacité d'offrir mieux que cela.

Nous pouvons offrir aux personnes déprimées des choses qui vont favoriser leur guérison et leur croissance spirituelle. Au lieu de leur

donner l'impression que nous avons abandonné tout espoir pour eux, nous pouvons leur montrer que nous avons foi dans ce qu'ils peuvent devenir, si toutefois ils apprennent à mettre leur confiance en Dieu. Nous ne pouvons pas les forcer à rechercher de l'aide (à moins qu'ils ne se mettent en danger) ; nous pouvons, cependant, les inviter à être honnêtes, et à ressentir leur affliction d'une manière susceptible de leur procurer un nouveau sentiment de foi et d'espérance, ainsi qu'un désir de suivre leur appel d'amour (Jn 13.34).



### Références

- <sup>1</sup> Edwin E. Aldrin, *Return to Earth* [Retour sur terre] (Random House, 1973), p. 24.
- <sup>2</sup> *ibid.*, p. 300.
- <sup>3</sup> *US News & World Report*, 21/4/97, p. 79.
- <sup>4</sup> Terrence Real, *I Don't Want To Talk About It* [Je ne veux pas en parler] (Scribner, 1997), p. 24.
- <sup>5</sup> Martha Maughon, *Why Am I Crying ?* (Discovery House Publishers, 1989), p. 23.
- <sup>6</sup> Joel Robertson, *Natural Prozac* [Un calmant naturel] (Harper Collins, 1997), p. 148.