

## La Dépression

### SABBAT APRÈS- MIDI

**Etude de la semaine** : *Ps 42; 31.11, 12; 39.3-8; 32.1-5; 1 Jn 1.9; Mi 7.1-7; Ap 21.2-4.*

**Verset à mémoriser** : « *Le SEIGNEUR est proche de ceux qui ont le cœur brisé, il sauve ceux dont l'esprit est écrasé.* » (*Ps 34.19*)

**La dépression** - ou le découragement extrême à un point tel qu'il en devient invalidant - existe depuis le début du péché. Un certain nombre de personnages bibliques avaient des symptômes qui, probablement, seraient diagnostiqués aujourd'hui comme étant dépressifs.

Le désespoir est un symptôme de dépression, or le message biblique offre une immense espérance, contrairement au monde qui, lui, offre si peu d'espoir. Tous les êtres humains, à certaines périodes de leur vie, doivent affronter des moments de découragement intense pour toutes sortes de raisons. Il n'est donc pas surprenant que la Parole de Dieu soit remplie de promesses donnant à tous, quelle que soit la situation, des raisons d'espérer en un avenir meilleur, et si ce n'est dans ce monde, en tout cas, de façon certaine, dans celui qui est à venir.

Bien sur, quand la dépression est sévère, il est important de rechercher une aide professionnelle, dans la mesure du possible. Le Seigneur œuvrera par l'intermédiaire de médecins pour aider ceux qui ont besoin de soins spéciaux. En effet, indépendamment de votre relation avec Dieu, quand vous êtes physiquement malade, vous allez voir un médecin ou un professionnel de la santé. Il en est de même pour ceux qui souffrent d'une dépression clinique sévère, souvent due à une prédisposition génétique ou à un déséquilibre chimique du cerveau. C'est pourquoi, même les chrétiens ont parfois besoin de l'aide de professionnels.

*\* Etudiez la leçon de cette semaine pour le sabbat 12 février.*

DIMANCHE 6 février

## Un esprit abattu

**Lisez Ps 42. Ce qu'exprime ce psaume vous touche-t-il ? Commentez. Quelle espérance offre-t-il ?**

David a connu en de nombreuses occasions un profond découragement à la suite de persécutions injustes (par exemple, Saul et les adversaires d'Israël). En outre, le fait d'avoir violé les commandements de Dieu lui a donné un fort sentiment de culpabilité (Ps 51.6) ; or la culpabilité est souvent associée à la dépression.

Quand on a une vision négative de soi-même (« Je suis stupide ») et du monde (« La vie est toujours injuste »), quand l'avenir est sans espoir (« Jamais rien ne changera »), les chances de faire une dépression sont grandes. Cette attitude est appelée «catastrophisme».

Les chrétiens ont la possibilité d'opter pour une autre façon d'interpréter la vie, qui prend en compte les plans et les messages de Dieu.

Réfléchissez aux alternatives suivantes :

- **L'image de soi.** Vous avez été créé à l'image de Dieu, pour « dominer sur » la création (Gn 1.26, 27). Bien que celle-ci soit voilée, vous êtes toujours à l'image de Dieu. Jésus-Christ, par son sacrifice, vous a sauvé de la mort éternelle et accordé des privilèges - peuple choisi, sacerdoce royal, nation sainte (1 P 2.9). Aux yeux de Dieu, vous avez infiniment de valeur.
- **Le monde.** Il est vrai que le monde est corrompu et livré au mal. Mais il ne manque pas de choses justes, nobles et admirables à contempler (Ph 4.8). De plus, le chrétien a la possibilité de comprendre l'existence du mal sans désespérer, car il en connaît l'origine et le sort final.
- **L'avenir.** Quel avenir magnifique attend les enfants de Dieu! La Bible est remplie de promesses sur l'assurance du salut (Ps 37.39).

**La tristesse n'est pas un péché. Après tout, Jésus s'est souvent senti triste. Ne culpabilisons pas parce que nous sommes tristes ou déprimés. Nous avons, dans certains cas, de bonnes raisons de ressentir de la peine. Comment utiliser les vérités bibliques citées ci-dessus pour vous aider dans vos luttes actuelles ?**

LUNDI 7 février

## **Les conséquences du découragement**

*« Mes cris sont déchirants comme ceux de l'hirondelle, et mes gémissements plaintifs comme ceux de la tourterelle. Mes yeux n'en peuvent plus de regarder au ciel. Dans mon accablement, Seigneur, fais quelque chose pour moi. » (Es 38.14)*

La description biblique ci-dessus ne laisse aucun doute sur la forte douleur exprimée verbalement par Ezéchias. Il existe des différences culturelles dans l'expression de la détresse. Selon les contextes, certains souffrent en silence, évitant de se plaindre de manière évidente ou visible. D'autres (comme ici Ezéchias) se lamentent et gémissent lorsqu'ils souffrent. Il existe aussi des différences entre les personnes : certaines personnes acceptent la mort avec davantage de sérénité que d'autres.

On rencontre couramment des symptômes dépressifs chez ceux qui ont une longue maladie ou sont en phase terminale. Ezéchias était mortellement atteint. C'est pourquoi il a plongé dans la dépression, comme il est décrit dans Esaïe 38. Les symptômes dépressifs sont si douloureux que beaucoup font une tentative de suicide pour mettre fin à cette horrible expérience. En fait, plus de dix pour cent des patients cliniquement déprimés se suicident. Il est certain que la dépression clinique est une maladie grave et doit être traitée en conséquence.

### **Quels sont les symptômes exprimés dans les textes suivants ?**

Ps 31.10, 11; Ps 77.5; Ps 102.5, 6; 1 R 19.4

La dépression s'exprime par un certain nombre de symptômes douloureux:

- (a) une tristesse profonde,
- (b) une absence de motivation pour faire quoi que ce soit, même des activités agréables,
- (c) des troubles de l'appétit, d'où une perte ou un gain de poids,
- (d) un sommeil perturbé, on dort trop ou trop peu,
- (e) une mauvaise image de soi,
- (f) un raisonnement et une mémoire défaillants,
- (g) des pensées de mort ou de suicide.

Certaines personnes n'éprouvent qu'un ou deux de ces symptômes, d'autres plusieurs et souffrent pendant des mois jusqu'à la fin de la crise. Dans tous les cas, la souffrance de la personne dépressive est grande et doit être soulagée par une intervention médicale et spirituelle.

**On souffre tous de tristesse et de découragement sous une forme ou une autre un jour ou l'autre. Qu'est-ce qui vous déprime et pourquoi ? Souvenez-vous des circonstances semblables où Dieu est intervenu pour vous guider ? Quelle espérance et quels encouragements en retirez-vous ? Pourquoi est-il essentiel de garder ces souvenirs ?**

MARDI 8 février

## **Comment soulager la dépression**

**Lisez** Ps 39.3-8. Que se passait-il quand David demeurait silencieux ? Et quand il parlait enfin ?

Comme la plupart des troubles émotionnels, la dépression exige que la personne souffrante exprime ses luttes. Ce seul acte est souvent le début de la guérison. S'approcher du Seigneur en priant avec ferveur et sincérité permet de relâcher la tension et de soulager la souffrance psychologique en toute sécurité. Souvent, cela ne suffit pas, mais cela peut être un bon début.

Parler à un ami (ou à un thérapeute) qui sait écouter ou, mieux, qui sait comment diriger l'attention vers des ressources plus pointues, si nécessaire, est une stratégie fondamentale dans le traitement de la dépression. Verbaliser ses pensées et ses sentiments aide à guérir. La communauté ecclésiale offre un excellent cadre aux personnes découragées, mais c'est souvent insuffisant, surtout quand l'aide d'un professionnel est requise. Néanmoins, il est important pour quiconque traverse des moments difficiles et qui se sent découragé ou même déprimé d'avoir des personnes de confiance à qui parler. Parfois, le seul fait de parler à quelqu'un aide à se sentir mieux.

**Lisez** Ps 55.18. **Quelle promesse trouve-t-on ici ? Pourquoi signifie-t-elle tant pour nous ?**

Le thérapeute ne sera peut-être pas libre avant la semaine prochaine, mais, comme David - qui savait demander de l'aide à n'importe quelle heure du jour et n'importe quel jour de la semaine - nous aussi nous avons la possibilité de nous tourner vers le Seigneur n'importe quand. David savait que Dieu entendait sa voix et cela l'encourageait énormément.

Même les psychologues non croyants recommandent que les patients qui croient en la prière le fassent. Si nous ne souffrons pas de dépression clinique, nous pouvons tous découvrir combien nous adresser par la prière au Seigneur fait du bien. Peu importe qui nous sommes, peu importe la profondeur de notre découragement, le fait d'avoir une relation avec Dieu apportera espérance, encouragement et guérison.

**Ellen White a un jour décrit la prière comme le fait « d'ouvrir son cœur à Dieu comme à un ami ». – Testimonies for the Church, vol 4, p. 533. Si la prière ne résout pas toujours tous les problèmes, ne nous aide-t-elle pas à mieux les affronter ? Expliquez.**

## Le besoin de pardon

**Comment David a-t-il remédié à son angoisse ? Ps 32. 1-5. Voir aussi 1 Jn 1.9. Comment faire de même ?**

La culpabilité due aux péchés non confessés est parfois extrêmement douloureuse. Les expressions utilisées par David indiquent clairement la présence d'une souffrance intérieure intense. Le Psaume 32, ainsi que d'autres passages des Psaumes montrent combien la détresse de David était grande.

Quand nous rencontrons des personnes qui souffrent de dépression, faisons attention à ne pas les blâmer de ne pas avoir confessé leurs péchés ! Ne concluons pas davantage que ce sont des personnes viles ayant mérité d'être en détresse. Il est malheureux que de nombreuses personnes semblent savoir offrir sollicitude et compréhension à ceux qui souffrent d'une maladie physique ou d'une dépression clinique, mais ont tendance à émettre des jugements face à des troubles psychiques ou émotionnels provoqués par leurs propres mauvaises actions.

Edgar Allen Poe, dans *Tell-Tale Heart*, évoque l'histoire d'un homme qui avait commis un meurtre, puis caché le corps de la victime sous le plancher de la pièce où le meurtre avait été commis. Il espérait cacher sa culpabilité avec le corps, mais un profond sentiment de remords a grandi en lui. Un jour, il a entendu battre le cœur de la victime, battement qui est devenu de plus en plus fort. Il est devenu clair par la suite que les battements émanaient de son propre cœur et non du cadavre qui était sous ses pieds.

Mais il existe aussi des personnes qui, après avoir confessé leurs péchés, continuent néanmoins de souffrir d'un sentiment de culpabilité. Elles se sentent indignés du pardon de Dieu et se lamentent des horribles souffrances qu'elles ont provoquées à cause de leurs péchés, alors même qu'elles se sont confessées et, par la foi, ont reçu le pardon. C'est là également parfois une grande source de détresse émotionnelle. Dans ce cas, il est important de se concentrer sur les promesses de guérison et d'accueil divins, même pour le pire des péchés. On ne peut changer le passé; mais ce qu'il est possible de faire, par la grâce de Dieu, c'est de tirer des leçons de ses erreurs passées et, dans la mesure du possible, de réparer l'offense. Il n'y a rien d'autre à faire que de s'abandonner à Dieu et de rechercher sa miséricorde, sa grâce et sa guérison.

**Beaucoup de croyants, après avoir confessé leurs péchés, se débattent toujours avec un sentiment de culpabilité. Pourquoi est-il essentiel de reconnaître nos péchés, d'en assumer la responsabilité, puis d'aller de l'avant en laissant derrière nous les erreurs que nous avons commises ?**

JEUDI 10 février

## L'espérance face à la détresse

**Comment le prophète se protégeait-il des problèmes sociaux et relationnels qui l'entouraient? Mi 7.1-7.**

Michée présente un tableau très complet des faits immoraux et violents se produisant à son époque en l'espace seulement des six premiers versets. Oppressions et maltraitances diverses, manque de respect et de considération, corruption et tromperies ont toujours existé depuis que le péché est né. Nous y sommes confrontés même aujourd'hui. Prenez le journal d'aujourd'hui, vous y verrez une corrélation directe avec l'état misérable d'Israël à l'époque. Ce chaos social est particulièrement douloureux quand il touche le foyer - qu'il s'agisse d'un voisin, d'un ami, d'un conjoint, d'un enfant ou d'un parent (Mi 7.5, 6). Des relations interpersonnelles profondément défectueuses sont source de stress, accompagnées de dépression. Comme le déclare clairement Michée (verset 7), l'élément permettant de survivre à une crise de cette sorte est l'espérance.

L'espérance est essentielle si l'on veut vivre avec une bonne santé mentale. C'est un élément indispensable, même pour le non-croyant: les jeunes en recherche de travail espèrent trouver un emploi, le voyageur égaré espère retrouver son chemin, les investisseurs qui ont perdu leurs gains espèrent qu'il y aura des temps meilleurs. Vivre sans espérance conduit à une vie dépourvue de sens et à la mort.

Quand le philosophe et poète italien Dante Alighieri (1265-1321) a cherché à décrire l'enfer dans sa *Divine comédie*, il a imaginé un grand panneau à l'entrée disant : « *Abandonnez toute espérance, vous qui entrez ici !* » Priver quelqu'un d'espoir est le pire châtement qui soit.

L'espérance présentée dans la Bible va plus loin que le simple fait d'être dans une attente positive. Elle comporte une solution parfaite possible - la rédemption grâce à Jésus-Christ. L'« espérance bénie » historique des adventistes du septième jour doit devenir l'élément central de notre vie. Espérer dans le retour de Jésus aide à replacer dans une juste perspective les nombreux événements déplaisants qui nous environnent et permet d'attendre l'éternité avec confiance.

**Lisez ces promesses. Quelle espérance ces versets nous offrent-ils ? Es 65.17; 2 P 3.13; Ap 21.2-4. Pourquoi, d'une certaine manière, est-ce la seule espérance valable pour chacun de nous ?**

**Contempler par la foi une nouvelle création rassurera l'âme souffrante. Tout comme la femme qui, contemplant son enfant nouveau-né, « ne se souvient plus de sa douleur » (Jn 16.21), l'âme troublée, par la grâce de Dieu, se remettra à espérer en tournant son regard vers un Dieu rempli de sollicitude, qui promet un monde nouveau où n'existeront plus les choses qui lui causent tant de tristesse.**

VENDREDI 11 février

**Pour aller plus loin:** Lisez et méditez Mt 26.36-43. Jésus était « triste à mourir » (verset 38). Représentez-vous l'agonie de Jésus, rejeté par les hommes, trahi par ses disciples, apparemment séparé de Dieu, chargé de toute la culpabilité humaine. Sa souffrance excédait n'importe quel épisode dépressif jamais vécu par des mortels.

*« A mesure qu'ils s'approchaient de Gethsémané, son attitude devenait étrangement silencieuse. Souvent il était venu méditer et prier là. En cette nuit où devait avoir lieu sa dernière agonie, il éprouvait une douleur qu'il n'avait jamais ressentie. Durant toute sa vie terrestre, il avait marché dans la lumière de la présence divine. Alors qu'il se trouvait en conflit avec des hommes qu'inspirait l'esprit de Satan, il pouvait dire: "Celui qui m'a envoyé est avec moi; il ne m'a pas laissé seul, parce que je fais toujours ce qui lui est agréable." (Jn 8.29) Mais cette fois il paraissait privé de la présence réconfortante de la lumière divine. Il était maintenant compté parmi les transgresseurs. Il lui fallait porter le poids de la culpabilité de l'humanité déchue. L'iniquité de nous tous devait reposer sur celui qui n'avait pas connu le péché. Le péché lui paraît si redoutable, le fardeau de la faute est si lourd, qu'il y a lieu de craindre de se trouver, pour toujours, privé de l'amour de son Père. Sachant quelle aversion Dieu éprouve pour le péché, il s'écrie : "Mon âme est triste jusqu'à la mort," » - Ellen WHITE, Jésus-Christ, « Gethsémané II, p. 687.*

### A méditer

- Quel grand rôle votre communauté ecclésiale peut-elle jouer pour aider les personnes souffrant de dépression et de détresse émotionnelle, quelles qu'en soient les raisons ? Même si vos ressources sont limitées, qu'allez-vous faire de plus pour les aider ?
- Comment aider quelqu'un qui prie, fait une thérapie, aime le Seigneur et place sa confiance en lui, et qui pourtant se sent envahi de tristesse sans comprendre pourquoi ? Comment l'aider à garder sa foi en s'accrochant à l'espérance et aux promesses de la Parole ?
- L'une des plus grandes erreurs que l'on puisse faire, c'est de croire que parce qu'on se sent déprimé et désespéré, Dieu s'est éloigné. Pourquoi n'est-ce pas le cas ? Quels personnages bibliques (tels qu'Elie, Jérémie en prison, Jean-Baptiste en prison, Jésus en Gethsémané) pouvez-vous désigner pour montrer que la tristesse et le découragement n'impliquent nullement que Dieu s'est éloigné ? Comment montrer que la foi ne se mesure pas à l'aune de ses sentiments ?