

Coup de déprime?



Il y a une valse que je déteste danser : c'est la valse sur quatre roues. Quand l'hiver arrive, la terreur des conductrices, c'est la pluie verglaçante. Un dimanche, en rentrant de l'église, c'était l'hécatombe : un camion dans le fossé, trois autos sur le toit. J'avais jusque là réussi à garder le cap avec ma précieuse cargaison de petites filles. La route était une vraie patinoire. J'étais cramponnée au volant, crispée, quand soudain à une intersection, hop ! l'arrière de l'auto est passé devant. Je me suis sentie partir en valse lente, incontrôlable, malgré ma bonne volonté. Là on a deux choix : ou bien on ferme les yeux, on lâche le volant et on crie *Ahhhhh !* ou bien on se cramponne et on agit. Une de mes sœurs, qui est un as du volant, m'a dit un jour : quand tu dérapes, ne freine surtout pas, accélère doucement, contrebraque et **garde les yeux fixés vers l'endroit où tu veux aller.**

Réflexion faite, ces propos s'appliquent tout-à-fait à notre vie de tous les jours. Il y a une « pluie verglaçante » qui tombe régulièrement sur notre route : elle s'appelle le coup de déprime. Il nous attrape à l'occasion d'une période de fatigue, de nos hormones qui nous bouleversent, ou après des contrariétés diverses. Nous y sommes particulièrement sensibles, nous les femmes. Tout va bien, on va de l'avant, ça « turbine », et puis voilà ! Le coup de déprime nous saisit, on se lève le matin déjà fatiguée, on se traîne, on a envie de mordre quand on nous dit bonjour. On écoute la météo, et on éclate en sanglot quand la présentatrice annonce un orage !..Bref, ce n'est pas la grande forme. Dans ces moments là, on n'a plus envie de prier, et on a l'impression que nos prières ne dépassent pas le plafond du premier. On fait la tête à tout le monde, même au Seigneur. Je crois que nous y sommes toutes passées. Dans ces cas là, il faut être vigilantes, et en attendant de passer l'orage, il y a quelques précautions à prendre.

Tout d'abord, il y a une chose qu'il faut écrire en gros sur notre frigo ou sur un cahier bien en vue : «Dieu ne change pas». Ce n'est pas lui qui s'éloigne de nous, c'est nous qui n'allons pas bien. Il est le même, aujourd'hui, hier et éternellement. Les moments bénis que nous avons passés en sa présence sont encore valables et disponibles tout de suite si on le veut. Le

Seigneur nous aime autant, il a toujours les mêmes projets pour nous, ses promesses sont toujours valables. Il faut bien être consciente que nous voyons dans ces cas là la réalité avec des lunettes déformantes où tout est grisâtre, et rien ne va. Mais ce n'est pas la réalité !

Deuxièmement, il faut fuir comme la peste les grandes discussions de fond avec nos amis, notre patron, ou notre conjoint : nous risquerions de regretter nos paroles, de faire du mal et de donner une image de nous pitoyable.

Troisièmement, il faut se refuser de prendre des décisions importantes si le moral n'y est pas. Ce n'est absolument pas le bon moment pour décider de déménager, de changer d'emploi, ou d'église.

Quatrièmement, il ne faut pas épancher notre cœur auprès de plus faibles que nous dans la foi : le découragement est extrêmement contagieux, et les personnes jeunes dans la foi ne sont pas «vaccinées» contre les coups de déprime et les paroles négatives.

En attendant que l'orage passe, il faut se montrer sage. Etre consciente de notre état va permettre d'en sortir plus vite, et de prendre les bonnes mesures. Jérémie, dans un de ses profonds moments de déprime a dit des paroles pleines de bon sens et qui sont salutaires dans pareil cas : ([Lam 3 :19-23](#)) *Quand je pense à ma détresse et à ma misère, A l'absinthe et au poison, quand mon âme s'en souvient, elle est abattue au-dedans de moi.*

Voici ce que je veux repasser en mon cœur, Ce qui me donnera de l'espérance: les bontés de l'Eternel ne sont pas épuisées, Ses compassions ne sont pas à leur terme. Elles se renouvellent chaque matin. Oh! que ta fidélité est grande!

En un mot, si notre moral dérape, ne lâchons pas le volant en nous laissant entraîner dans des pensées négatives, mais gardons les yeux fixés dans la bonne direction : Dieu nous aime, il a des projets pour nos vies, et c'est lui qui a tout entre ses mains.

Anne Bersot [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



26 PARTAGES