

Comment traverser la dépression dans la foi ?



Jean-Marc Ferez



La dépression n'est pas quelque chose dont nous devrions avoir honte et qu'il faut absolument cacher par peur d'être incompris ou jugé, par peur qu'on nous accuse de ne pas avoir suffisamment de foi ou pour d'autres raisons. C'est une maladie qu'il faut prendre au sérieux et donc soigner.

“Le Seigneur a quelque chose à nous dire à ce sujet et quelque chose à faire également dans notre vie pour nous guérir de cela car il nous aime. Plaçons en lui notre confiance, venons à lui tels que nous sommes, partageons avec lui notre situation, déposons le fardeau à ses pieds et laissons-le faire sa belle œuvre dans notre cœur.”

Voici des pistes de réflexions qui peuvent nous aider :

- Bien entendu, acceptons Jésus-Christ comme Seigneur et Sauveur de notre vie. Il ne sauve pas que notre âme, il s’occupe également de notre corps et de notre esprit.
- Marchons selon l’Esprit et non plus selon la chair. Cela veut dire que nous allons apprendre à nous laisser quotidiennement guider et conduire par lui. Nous allons soumettre notre vie toute entière à

Jésus qui sera désormais et pour toujours le maître absolu de notre existence. Une vie conduite par le Saint-Esprit est une vie remplie de l'Esprit. Par sa présence il agit là où ça ne va pas au plus profond de notre cœur.

- Il faut parler du pardon car, hélas, le manque de pardon est un facteur aggravant pour la dépression : la haine, la rancune et l'amertume sont des sentiments qui nous détruisent de l'intérieur. Que Dieu nous aide à demander pardon quand nous sommes en faute, et à pardonner à ceux qui nous offensent.

- Nous pouvons renouveler quotidiennement notre esprit par la lecture de la Parole de Dieu et une vie de prière et de louange bien entretenue. Mine de rien, pendant qu'on fait cela, tout ce qui est négatif en nous est submergé par le positif, par l'espérance, par la vie, la vérité, la lumière et ça rafraîchit énormément notre être intérieur.

Nous pouvons également former des images positives en nous par le moyen de la prière quotidienne. Par exemple :

A - S'accepter nous-même en tant que créature de Dieu, tel(le) que nous sommes.

B - Accepter le pardon de Dieu pour nos péchés et sortir ainsi de la culpabilité permanente. Accepter également le pardon de ceux que nous avons offensés et pourquoi pas, nous pardonner à nous-mêmes, oui, arrêter de nous en vouloir sans cesse pour nos fautes, mais plutôt les déposer à la croix.

C - Superposer Dieu à l'image de soi : maintenant, le plus important, c'est lui.

D - Nous voir tels que Dieu nous façonne : il est à l'œuvre dans notre vie. Nous ne sommes pas des chefs-d'œuvres en péril mais des chefs-d'œuvres en chantier. Ce que Dieu a commencé, il le poursuit et l'achèvera.

E - Nous représenter par la foi les principaux objectifs de notre vie et les noter par écrit. Et puis : quoi faire pour atteindre le but ?

F - Etre toujours positif en confessant la Parole de Dieu, dire ce que Dieu dit et non ce que nous ressentons.

G - Saisir dès maintenant et par la foi la vie abondante que Dieu nous réserve. Oui, Dieu a un plan et nous devons en être conscients.

H - Chercher premièrement le Royaume de Dieu. La priorité sera toujours le Seigneur dans notre vie.

I - Être prêts à servir Dieu en servant les autres. Ce que vous avez fait à l'un de ces plus petits... dit Jésus. Oui, cela compte à ses yeux. En plus, cela peut nous sortir du repli sur nous-mêmes.

J - Exprimer notre reconnaissance pour toutes les choses visibles, reçues et expérimentées, rendre grâce parce que Dieu a encore un plan et veut toujours bénir. L'action de grâces doit devenir une habitude. Qu'il n'y ait plus de place pour les murmures, les plaintes et les lamentations. Notre vie est entre les mains de Dieu. Même dans les difficultés, la louange est possible.

Que Dieu aide chacun d'entre nous à trouver ou retrouver ce chemin d'intimité vers lui, pour aller toujours mieux grâce à son amour et son intervention dans notre vie.

Jean-
Marc
Ferez

Enseignements
bibliques

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



432 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com