

# La dépression



TopChrétien



## 1ère partie : Histoire vécue

« Autrefois, je gardais, fortement serrée dans mon poing...des cendres. Cendres d'une brûlure infligée à mon jeune corps de dix ans. Cendres que je n'avais pas demandées. Je gardais le poing serré en cachette, méprisant ces cendres, et pourtant je ne pouvais pas les laisser tomber. Doutant que cela en valait la peine. Gâchant tout ce que je touchais. J'ai essayé de m'en défaire, seulement les traces noires me rappelaient sans cesse que j'en étais incapable. Vraiment, j'en étais incapable. » Anne-Lise

« Je ne sais pas ce qui m'arrive. Depuis deux mois, je n'ai plus d'énergie. Plus rien ne me réjouit. » Cette femme d'affaires d'habitude si sur d'elle me parlait d'une voix presque éteinte, en baissant les yeux. « Le matin, je me réveille dès quatre heures, remplie d'appréhension et d'inquiétude à la perspective de cette nouvelle journée. Je ne suis plus bonne à rien. Je n'ose même plus téléphoner à un client. Elle respira profondément. « Mais le pire dans tout cela, c'est que Dieu lui-même m'a abandonné. La Bible, qui autrefois m'apportait tant, ne me fait plus aucun effet. Chaque fois que je veux prier, je m'accuse

moi-même. Je suis inondée de doutes. Dieu ne peut certainement plus écouter un être comme moi. Je ne vois plus aucune issue. Y a-t-il de l'espoir pour moi ? »

Madame Duval avait d'abord tenté de résoudre son problème tout seul. Pendant quelque temps, elle prit des vitamines et fit davantage de sport. Rien n'y fit. Son mari ne savait plus comment la reconforter lorsqu'elle se plaignait de ses difficultés. Ses proches lui remirent un livre qui traitait des moyens de sortir de la dépression. Elle s'efforça de prier davantage, confessa son apitoiement sur elle-même, et remercia Dieu pour ses épreuves. Mais les nuages ne disparurent pas. Même la prière de délivrance d'un pasteur renommée ne lui rendit pas la paix si ardemment désirée.

Madame Duval découvrait tant de péchés dans sa vie qu'elle n'attendait rien du médecin. Elle ne lui parla donc que des douleurs qu'elle ressentait dans la région du cœur et lui cacha ses dispositions intérieures.

Le pasteur de l'église à laquelle appartenait la malade, après quelques entretiens avec elle, admit qu'il s'agissait sans doute d'une dépression grave.

Le chemin de la guérison de Madame Duval fut jalonné d'obstacles. Des journées pleines d'espoir étaient soudainement réduites à néant par de nouveaux passages sombres. Mais les épais nuages exercèrent une influence de plus en plus faible sur l'humeur de la malade.

**Selon Samuel Pfeifer**, « les chrétiens semblent avoir plus de mal à comprendre ce qui leur arrive et à prendre les mesures qui s'imposent. Ils souffrent de ce que leur foi en Dieu, qui d'habitude illumine leur vie et l'oriente, se révèle alors incapable de leur épargner ce passage dans la sombre vallée. Ils voudraient bien comprendre leur maladie à la lumière de la Bible. On ne leur facilite pas cette découverte, car dans leur état, ils ne cadrent pas avec l'image de chrétiens triomphants. Comment comprendre des êtres qui n'expérimentent pas toujours la joie, la paix et l'espérance, ces vertus pourtant recommandées par l'Écriture ? »

## **2ème partie : Différentes dépressions**

Chaque dépression est particulière et doit être traitée en fonction des symptômes de la personne. Une généralisation ne peut donc pas être faite. Certaines dépressions peuvent être traitées par un accompagnement émotionnel et spirituel, d'autres par un médecin, et parfois par les deux.

Normalement il n'y a pas un seul facteur déclenchant de la dépression, c'est un ensemble de faits.

Il y a plusieurs formes de dépression : des dépressions légères, d'autres plus accentuées, liées à un dysfonctionnement passager, mais aussi des graves dépressions endogènes, qui prennent naissance à l'intérieur de l'organisme.

Nous ne pouvons pas dans ce dossier énumérer tous les types, les effets, les causes, ni les réactions de la dépression.

Nous pouvons donner un petit aperçu de ce qu'elle est et vous encourager pour comprendre les engagements et quelques étapes nécessaires pour vaincre la dépression.

La notion de dépression s'est rapidement répandue dans notre société. Il est cependant important pour nous de distinguer la dépression de la déprime. Chacun, à un moment de sa vie peut se sentir déprimé, peu nombreux seront ceux qui passeront par une réelle dépression.

### **3ème partie : Symptômes de la dépression**

La dépression est une perturbation (ou un trouble) de l'humeur ou de l'état émotionnel : tristesse tenace, lourdeur, obscurité, sentiments de vide..., toutes ces émotions en sont les caractéristiques.

L'état émotionnel de la dépression est habituellement accompagné d'un sentiment d'impuissance, voire de pensées suicidaires. Le dépressif croit que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Ses pensées sont empreintes d'images négatives et pessimistes de lui-même, de son avenir et des circonstances qui l'entourent. Il est extrêmement important de se rendre compte que l'état émotionnel de la personne dépressive est le symptôme et non pas la cause. Soigner le symptôme peut se révéler utile, mais n'apporterait dans le meilleur des cas qu'un soulagement provisoire. Le but est de guérir la maladie, non pas seulement les conséquences.

#### **1. Quelques symptômes physiques**

- Peu d'énergie
- Troubles du sommeil
- Baisse du niveau d'activité

- Manque de pulsion sexuelle
- Maladie somatique
- Perte de l'appétit

## **2. Quelques symptômes mentaux et émotionnels**

- Tristesse
- Désespoir
- Irritabilité, seuil de tolérance bas
- Isolement, repli sur soi
- Systèmes de pensées négatifs
- Pensées suicidaires

La dépression est difficile à admettre. Un engagement personnel est nécessaire pour sortir de cet état, même si cela est difficile. Faire face à la réalité est donc une première étape à franchir pour en sortir.

## **4ème partie : Les étapes proposées pour vaincre la dépression**

Selon Neil Anderson, « nous croyons que Dieu établit des rapports avec nous en tant que personnes entières (corps, âme et esprit), vivant dans un monde physique et spirituel. Il serait grave qu'un conseiller essaie d'aider une personne malade physiquement, sans mentionner le recours à des soins médicaux. D'un autre côté, qu'un médecin croie qu'un traitement soignera la personne toute entière, est tout aussi grave. Prendre une pilule pour guérir le corps est louable, mais prendre une pilule pour guérir l'âme est déplorable. Heureusement, la plupart des médecins savent que la médecine a ses limites et vice-versa. De façon générale, le corps médical reconnaît que la majorité de ses patients souffrent pour des raisons émotionnelles et spirituelles. »

### **A. Un engagement réel de la personne est la clef de la guérison**

Ce n'est pas le conseiller qui va apporter la guérison, mais il permet un accompagnement sur le chemin de la guérison qui n'est réellement possible que si la personne dépressive accepte de faire les premiers pas.

Nous croyons que Dieu peut guérir les cœurs brisés et qu'il est fondamental

de pouvoir se confier en lui dans ce chemin vers la guérison. Il est nécessaire aussi de passer les examens médicaux adéquats pour vérifier les dysfonctionnements au niveau physique. Un travail de relation d'aide est nécessaire à effectuer en identifiant ce qui est faux au niveau de notre système de pensée et qui paralyse notre marche vers la guérison. Une autre étape est de développer des relations profondes avec notre entourage et de s'engager également à surmonter les différentes pertes de l'existence.

## **B. Prier. Dieu panser les cœurs brisés et libère les captifs (Esaie 61.1)**

### **C. Rechercher une relation intime avec Dieu**

La plus grande crise dont l'humanité ait jamais soufferte fut lorsqu' Adam et Eve perdirent leur relation avec Dieu. Ainsi la réponse ultime est de rétablir une relation intime avec Dieu, notre seul espoir.

Les étapes pour être libre en Christ (trouver dans le livre de Neil Anderson, Notre Identité en Christ) sont destinées à vous aider à résoudre tout conflit qui pourrait exister entre vous et votre Père Céleste, en vous repentant et en lui faisant confiance. Ce procédé vous aide principalement à vous soumettre à Dieu et à résister au diable (Jc.4.7). Il élimine l'influence de ce dernier dans votre vie et vous rattache à Dieu d'une façon personnelle et puissante. Ainsi vous connaîtrez que la grâce de Dieu garde vos cœurs et vos pensées (Phil. 4.7), et que l'Esprit lui-même rend témoignage à votre esprit de ce que vous êtes enfant de Dieu (Ro.8.16).

### **D. Croire que vous êtes aimés de Dieu**

« Voyez quel amour le Père nous a donnés, puisque nous sommes appelés enfant de Dieu !... » (**I Jean 3 : 1-3**)

Savoir qui est Dieu et ce que nous sommes en Christ, constituent les deux principaux éléments de ce en quoi nous croyons, et nous permettent de vivre une vie victorieuse.

### **E. Prendre soin de soi (Rom. 12 : 1-2 ; I Cor. 6.19-20)**

1. Passer un examen médical- Il y a plusieurs autres sortes de dépression biologique qui peuvent être diagnostiquées et ensuite traitées.

2. Le système endocrinien – Un trouble dans le système endocrinien peut-être à l'origine de symptômes dépressifs. ( la thyroïde, le thymus, le pancréas...)

3. Insuffisance du taux de glucose dans le sang.

4. La glande pituitaire

5. Fatigue surrénale - un stress prolongé peut entraîner une fatigue surrénale.

Pour combattre ce type de dépression, le patient doit se reposer suffisamment, et compléter son alimentation avec les différentes vitamines B.

6. Le système reproducteur féminin – Il est probable que la nature biologique des femmes puisse expliquer le fait que ces dernières font plus de dépression que les hommes.

### **F. Renouveler son esprit (Ro. 12.2 ; Phil. 4.6-8)**

#### **G. Réfléchir à ses habitudes et faire les changements nécessaires**

« Ce que vous avez appris, reçu et entendu, ce que vous avez vu en moi, pratiquez-le. Et le Dieu de paix sera avec vous. » (Phil. 4.9)

#### **H. Être ouvert à des relations enrichissantes (Heb. 10.24-25)**

Se couper de bonnes relations est un des principaux symptômes de la dépression. C'est également le numéro deux sur la liste des comportements destructeurs. Vous isoler avec vos pensées négatives ne pourra que vous faire toucher le fond plus rapidement.

Toute personne ayant souffert, pendant un certain temps, de dépression liée au mode de vie, devra pardonner à plusieurs personnes, et se réconcilier avec d'autres.

Nous souhaitons, qu'au travers des Etapes vers la liberté en Christ, vous ayez ressenti le besoin de pardonner aux autres. A propos du besoin de se faire pardonner, Jésus dit : « Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que la tu te souviennes que ton frère à quelque chose contre toi, laisse là ton offrande... et va d'abord te réconcilier avec ton frère,... » Si vous avez besoin de pardonner à quelqu'un, présentez-vous devant Dieu. Par contre, si vous avez offensé ou blessé quelqu'un, ne vous présentez pas devant Dieu ; allez plutôt voir cette personne et réconciliez-vous avec elle. Si vous n'adoptez aucune de ces deux attitudes, vous ne serez jamais en paix.

Un autre point qu'aborde Neil Anderson sont les pertes dans nos vies (perte d'un travail, le départ pour les études de nos enfants etc...)

#### **I. S'engager à surmonter chaque perte (Phil. 3.7-8)**

- Identifier et comprendre les différentes pertes de l'existence.
- Distinguer les pertes concrètes et les pertes abstraites.

- Trier les différentes pertes : sont-elles réelles, imaginaires ou probables ?
- Discerner la part de réalité dans les pertes imaginaires ou probables. Ex. J'ai peur d'avoir un accident de voiture, alors je ne conduis pas.
- Faciliter la période d'affliction (laisser les émotions s'exprimer).
- Affronter la réalité de la perte.
- Développer une nouvelle perspective à l'égard de la perte.

Ne perdons jamais de vue que la dépression est une maladie complexe et difficile et que le processus d'accompagnement est long et parsemé d'embûches. Il est important de laisser le temps pour le cheminement et de favoriser un engagement réel de la personne dans le processus de changement.

### **5ème partie : Acceptation de notre histoire**

« Autrefois, je gardais, fortement serrées dans mon poing...des cendres. Cendres d'une brûlure infligée à mon jeune corps de dix ans. Cendres que je n'avais pas demandées. On m'en imposa la cicatrice. Durant dix-sept années, le feu s'est consumé sourdement. Je gardais le poing serré en cachette, méprisant ces cendres, et pourtant je ne pouvais pas les laisser tomber. Incertain que cela en valait la peine. Gâchant tout ce que je touchais, laissant, d'après moi, des traces noires partout. J'ai essayé de m'en défaire, seulement les traces noires me rappelaient sans cesse que j'en étais incapable. Vraiment, j'en étais incapable. Mais Dieu en était capable.

Un soir, alors que j'étais en larmes et en proie à un profond désespoir, son Esprit Saint parla doucement à mon cœur, et murmura : « Je veux te donner de la splendeur à la place de tes cendres, une huile de joie à la place de ton deuil, et un vêtement de louange au lieu de ton esprit abattu. » Jamais on ne m'avait proposé pareil échange : de la splendeur ! De la splendeur contre mes cendres ? Ma mémoire souillée...contre une promesse de guérison ? Mes cauchemars contre Ses chantes dans la nuit ? Un cœur meurtri et un sentiment d'impuissance contre une paix éternelle ? »

Comment pouvais-je être assez têtu pour refuser une telle offre ? C'est alors que, spontanément mais lentement, les yeux remplis de larmes, j'ai desserré le

poing pour laisser tomber les cendres. En silence, j'ai entendu le vent les disperser, loin de moi...et ce à jamais. A présent, je suis capable de placer doucement mes mains autour du poing d'une autre âme blessée, et de lui dire plein d'assurance : 'Laisse-les tomber. Il existe une splendeur au-delà de ce que tu peux imaginer. Va de l'avant, fait Lui confiance. Sa splendeur contre tes cendres.' »

**Dossier proposé par Famille je T'aime : [www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)**

**Références :**

- Libéré de la dépression, Texte de séminaire (Eds FJA Dr. Neil T. Anderson)
- Entourer les faibles (Samuel Pfeifer)
- S'engager à se libérer de la dépression (Neil Anderson & H. Baumchen)

**TopChrétien**

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



42 PARTAGES

---

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

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)