

Un chrétien peut-il être touché par la dépression ?



Y a t-il des périodes sombres dans notre vie chrétienne ?

En d'autres termes : un chrétien né de nouveau, consacré au Seigneur et peut-être même à son service, peut-il par périodes aller mal, être triste, dépressif, avoir des soucis psychologiques, voire même des pensées suicidaires ?

Des exemples bibliques :

- Le roi David

*Au *chef de chœur. Psaume de David.*

Jusques à quand, ô Éternel ? M'oublieras-tu sans cesse ?

Jusques à quand seras-tu loin de moi ?

Jusques à quand aurai-je des soucis

et des chagrins au cœur à longueur de journée ?

Jusques à quand mon ennemi aura-t-il le dessus?

Regarde, Eternel mon Dieu, réponds-moi,

viens réparer mes forces,

sinon je m'endors dans la mort.

*Sinon mon ennemi dira qu'il a gagné,
mes oppresseurs se réjouiront lorsqu'ils verront ma chute.*

[Psaume 13.1-5](#)

- Le prophète Jérémie :

*Il m'a enclos d'un mur afin que je ne sorte pas,
il m'a chargé de lourdes chaînes.
J'ai beau crier et implorer :
Il n'écoute pas ma prière.
Il a barré tous mes chemins avec d'énormes pierres,
il rend ma route impraticable
Tu m'as banni loin de la paix,
je ne sais plus quel goût a le bonheur.
Alors j'ai dit : C'en est fini de tout mon avenir :
je n'espère plus rien de l'Éternel.*

[Lamentations de Jérémie 3.7-9](#) et [17-18](#)

Et beaucoup d'autres : Job, Timothée dans le Nouveau Testament ...

Des paroles et des attitudes inadaptées, voire malsaines

Reconnaissons que les thèmes qui tournent autour de la dépression sont peu ou mal abordés dans nos églises.

Constatons d'abord que, chrétiens ou pas, nous ne sommes pas toujours très tendres à l'égard des personnes qui semblent vivre dans le noir ou les tons de gris.

Nous (les gens qui vont bien) portons souvent des jugements à l'emporte-pièce :

Quelques pensées populaires (ou mondaines, si vous préférez) :

- c'est un(e) fainéant(e), qu'il se mette au boulot, et il(elle) verra qu'il(elle) n'aura plus le temps de penser à tout ce qui ne va pas.
- il(elle) se fait des idées, il(elle) a tout pour être heureux(se)
- il(elle) ne connaît pas sa chance, il y en a de bien plus malheureux
- ce ne sont pas ceux qui se plaignent le plus qui sont les plus malheureux
- j'ai autre chose de plus intéressant à faire que d'écouter leurs jérémiades
- rien de mieux que de les écouter pour se casser la moral, ils feraient suicider tout un régiment ...

Des pensées "chrétiennes" :

- il y a forcément un péché caché dans sa vie et peut-être même plusieurs
- il(elle) n'a qu'à prier plus et donner sa dîme
- il(elle) n'a qu'à arrêter de faire ceci ou cela
- il(elle) n'a qu'à participer un peu plus aux activités de l'église, à la réunion de prière par exemple ...

Les conséquences de nos paroles inadaptées :

Les dégâts sont limités si ces phrases en restent au stade de pensées, même si notre comportement vis à vis de ces personnes s'en ressentira forcément. Soyons honnêtes avec nous-mêmes : souvent, au mieux nous les écouterons d'une oreille distraite, au pire nous les éviterons carrément. On ne peut pas saluer tout le monde, vous le savez bien ...

Ou alors nous les assommerons de bons conseils, pire encore, de versets bibliques tirés à bout portant. En réalité, il y a de fortes probabilités que nous les mettions mal à l'aise, car ils(elles) ne se sentiront pas capables de les mettre en pratique, par manque de vitalité, parce qu'ils ne leurs sont pas adaptés, ou pour tout autre raison connue ou inconnue de nous.

Le résultat pour ces personnes risque d'être un isolement et une culpabilité grandissants, face à leur incapacité momentanée ou durable de "prendre le taureau par les cornes" et de "changer de discours".

Au lieu d'être aidées et encouragées, elles se sentiront jugées et incomprises, ce qui ne fera qu'aggraver leur état et l'environnement sombre dans lequel elles évoluent.

Pire encore, sous des dehors d'empathie et d'écoute, nous pourrions même, "croyant bien faire", alimenter leurs plaintes en demandant plus de détails, et en manifestant ce que nous croyons sincèrement être de l'intérêt pour elles, doublé du désir de leur faire du bien.

Dans ce cas particulier, reconnaissons humblement que nos motivations ne sont pas toujours très claires, ni très évangéliques. Nous pouvons en effet manifester un besoin malsain et pas fraternel d'en savoir plus, dans quel intérêt ?

Alors quoi dire et quoi faire ?

Vouloir aider efficacement et durablement quelqu'un qui va mal ne s'improvise pas. Il faut, soit être toujours profondément à l'écoute du Saint-Esprit (qui l'est ?), soit "savoir comment s'y prendre" (avoir appris et continuer de se former), ou mieux encore : un mix des deux.

[Des pommes en or décorées d'argent. voilà ce que sont des paroles dites à propos.](#)

Proverbes 25.11

Il existe d'excellents thérapeutes chrétiens, sachant qu'il n'est pas toujours aisé d'en trouver localement. Tout se fait souvent de bouche à oreille : je connais telle personne, et je vous la recommande ...

Il existe aussi de très bons livres. Je vous propose en particulier celui de Pascal Denault, qui est sorti cette semaine. Pascal travaille entre autres avec [Guillaume Bourin](#), qui est l'un de nos auteurs. J'ai d'ailleurs utilisé un de leurs podcasts pour la question taboue sur le [ministère pastoral féminin](#). Il a aussi [un blogue](#).

J'ai lu son livre avec beaucoup d'intérêt et je vous le recommande avec empressement.

Il est disponible sur cette page :

[Le côté obscur de la vie chrétienne](#)

En voici une courte présentation :

Êtes-vous venus au Seigneur en pensant que tous vos problèmes seraient réglés? Vous ne vous êtes pas trompés, mais il faudra toutefois attendre la résurrection finale avant que tout soit parfait. Entre-temps, la vie chrétienne n'est pas toujours rose. Certaines circonstances peuvent amener les chrétiens dans la confusion et les ténèbres, jusqu'à ce qu'ils ne sachent plus ce qu'est la vie chrétienne normale.

Dans ce livre, Pascal Denault répond à plusieurs questions que nous nous posons au sujet de la marche chrétienne et se penche sur plusieurs souffrances spécifiques de l'âme qui minent notre relation avec Dieu, telles que le doute, la dépression et l'emprise du péché. En étudiant des passages clés de la Bible, l'auteur nous montre comment déjouer les tactiques de l'ennemi et affermir notre âme dans le Seigneur.

Conclusion, qui n'en est pas une ...

Le but est d'amener cette personne chrétienne qui va mal (une personne à la fois) à considérer que tout n'est pas si sombre dans son environnement immédiat. Pour qu'elle puisse, à l'exemple de Jérémie, s'écrier :

Mais voici la pensée que je me rappelle à moi-même,

**la raison pour laquelle j'aurai de l'espérance :
car les bontés de l'Eternel ne sont pas à leur terme
et ses tendresses ne sont pas épuisées.
Chaque matin, elles se renouvellent.
Oui, ta fidélité est grande !**

**J'ai dit : L'Eternel est mon bien,
c'est pourquoi je compte sur lui.
L'Eternel est plein de bonté
pour ceux qui ont confiance en lui,
pour ceux qui se tournent vers lui.**

**Il est bon d'attendre en silence
de l'Eternel la délivrance.**

Lamentations 3.21-26

**Elisabeth Dugas
Enseignements bibliques**

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1671 PARTAGES