Leçon 1: La dépression chez les chrétiens : pourquoi nous devons étudier la question

Prêché mercredi le 14 mars 2018
Église réformée baptiste de Nantes
Par : Marcel Longchamps
https://nantespourchrist.org/

Formation biblique pour disciples
sur la théologie systématique et sur l'histoire de l'Église)
Disponible gratuitement en format PDF et en MP3
Voir le contenu détaillé sur le site Web
Série : La dépression chez les chrétiens
Leçon 1: La dépression chez les chrétiens : pourquoi nous devons étudier la question
Église réformée baptiste de Nantes
Adhérant à la Confession de Foi Baptiste de Londres de 1689
https://nantespourchrist.org/
Par : Marcel Longchamps

INTRODUCTION

La culpabilité et la honte accompagnent souvent l'inexprimable agonie de la dépression. Les Saintes Écritures nous enseignent que le croyant déprimé n'est pas oublié de Dieu, qu'il n'est pas un croyant inférieur et qu'il n'est pas nécessairement puni pour quelque péché.

Notre étude présentera soigneusement les pensées et les sentiments des personnes déprimées et offrira des pistes de solution pour la guérison. Nous méditerons également sur les aidants de ces personnes et comment elles doivent agir. Nous chercherons à demeurer pratico-pratique et non pas à nous noyer dans d'interminables explications.

Comme chrétiens, nous devons chercher à aider et à soulager nos frères et sœurs en Christ qui souffrent de dépression. Les clichés et préjugés se doivent d'être évités pour ne pas empirer la situation alors que nous essayons d'aider.

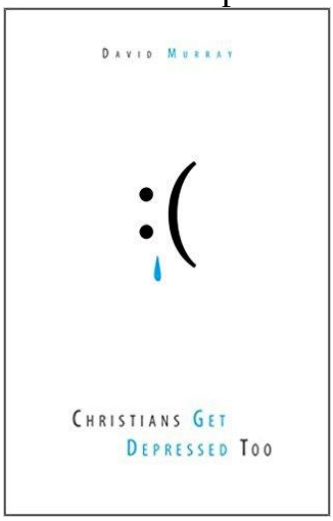
Il est d'une importance capitale de conserver une approche équilibrée entre les différentes explications fournies par la psychologie, la science et la bible. Nous devons donc savoir qu'il n'est pas toujours facile de savoir si la dépression trouve sa cause dans : « tout est physique », « tout est mental » et « tout est spirituel ».

Les chrétiens qui ont expérimenté cette terrible épreuve disent qu'ils se sentent dans une grande noirceur, comme abandonnés au milieu de l'océan et n'ayant personne pour les aider à s'en sortir.

Nous nous sommes servis du petit livre (112 pages) du docteur David P. Murray, intitulé « *Christians get depressed too* », publié par Reformation Heritage Books, Grand Rapids, Michigan, 2010.

Le petit bouquin est hautement recommandé par le docteur Joel Beeke, un auteur réformé connu internationalement, et président du séminaire biblique « Puritan Reformed Theological Seminary » de Grand Rapids, Michigan, U.S.A.

Le docteur Beeke le recommande avec les mots suivants : « Si je me sentais déprimé, je me tournerais immédiatement vers le livre « Christians get depressed too ». C'est le premier livre que je recommanderais à toute personne de ma congrégation qui lutte avec la dépression. Ce livre est clair, concis et rempli de compassion. Il a été écrit par mon collègue, le docteur David Murray. Il est d'une simplicité désarmante et éminemment pratique. Dans ces pages, vous trouverez des conseils sains, sages et bibliques pour vous aider à gérer une variété de cas de dépression ».



Il est possible que vous ayez déjà entendu des chrétiens ou des mots impliquant cette idée (pasteurs ou autres) dirent : « Mais les chrétiens ne peuvent être déprimés! ». Nous sommes persuadés que cette affirmation est fausse, voire même dangereuse. La raison est simple : elle véhicule avec elle un poids de douleur et de culpabilité qui peut s'ajouter à un esprit déjà obscurci et à un cœur déjà brisé!

Les statistiques indiquent qu'une personne sur cinq expérimentera la dépression ou des attaques de panique un jour ou l'autre au cours de sa vie. La science médicale utilise de plus en plus le terme « dépression-anxiété » pour qualifier ce problème.

Plus de 121 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression. Des études ont démontré que 5.8% des hommes et 9.5% des femmes expérimenterons une période dépressive au cours d'une année courante.

Le suicide est souvent le résultat d'une dépression. C'est même la cause majeure des décès violents dans le monde (49.1%) comparé à ceux causés par la guerre (18.6%) et par homicide (31.3%).

Pourquoi devrions-nous augmenter nos connaissances à ce sujet? Voici huit (8) raisons pour le faire :

1) PREMIÈRE RAISON : LA BIBLE EN PARLE

La bible contient de nombreux versets qui se réfèrent aux causes, conséquences et remèdes sur la dépression et à l'anxiété sévère. Les Saintes Écritures ne donnent pas toutes les causes ni toutes les conséquences. Elles ne fournissent pas non plus tous les remèdes.

Comme nous le verrons plus tard, la bible a un rôle important à jouer dans le traitement des chrétiens qui souffrent de dépression ou d'anxiété. La bible ne dit jamais que tel ou tel personnage était déprimé. Cependant, elle nous décrit souvent des hommes ou des femmes qui manifestaient des symptômes de dépression ou d'anxiété.

Dans certains cas, il n'est pas clair si ces personnes souffraient d'une maladie mentale de longue date ou si elles vivaient un état émotionnel temporaire ou périodique. Examinons quelques exemples :

MOÏSE

Nombres 11 : 12-15

12 Est-ce moi qui ai conçu tout ce peuple, ou l'ai-je engendré, que tu me dises : Porte-le dans ton sein, comme le nourricier porte l'enfant qui tète, jusqu'au pays que tu as promis par serment à ses pères ?
13 D'où aurais-je de la chair pour en donner à tout ce peuple ? Car il pleure après moi, en disant : Donne-nous de la chair, que nous mangions.
14 Je ne puis, moi seul, porter tout ce peuple ; car il est trop pesant pour moi.
15 Que si tu agis ainsi à mon égard, tue-moi, je te prie, si j'ai trouvé grâce à tes yeux ; et que je ne voie point mon malheur.

ANNE

1 Samuel 1 : 6-16

6 Et sa rivale la mortifiait, même fort aigrement, afin de l'irriter, parce que l'Éternel l'avait rendue stérile.
7 Et Elkana faisait ainsi tous les ans. Chaque fois qu'Anne montait à la maison de l'Éternel, Péninna l'offensait de la même manière ; et Anne pleurait, et ne mangeait point.
8 Et Elkana son mari lui disait : Anne, pourquoi pleures-tu, et pourquoi ne manges-tu point, et pourquoi ton cœur est-il triste ? Est-ce que je ne vaux pas mieux, pour toi, que dix fils ?
9 Or, après avoir mangé et bu à Silo, Anne se leva ; et Héli le sacrificateur était assis sur son siège, auprès d'un des poteaux du temple de l'Éternel.
10 Elle donc, l'âme pleine d'amertume, pria l'Éternel, en répandant beaucoup de larmes ;
11 Et elle fit un vœu, et dit : Éternel des armées, si tu daignes regarder l'affliction de ta servante, si tu te souviens de moi, si tu n'oublies point ta servante, et si tu donnes à ta servante un enfant mâle, je le donnerai à l'Éternel pour tous les jours de sa vie, et le rasoir ne passera point sur sa tête.
12 Et comme elle prolongeait sa prière devant l'Éternel, Héli observait sa bouche ;
13 Or, Anne parlait dans son cœur, remuant seulement les lèvres, et l'on n'entendait point sa voix. Héli crut donc qu'elle était ivre.
14 Et Héli lui dit : Jusqu'à quand seras-tu ivre ? Va faire passer ton vin.
15 Mais Anne répondit et dit : Non, mon seigneur ; je suis une femme affligée en son esprit ; je n'ai bu ni vin ni boisson forte, mais je répandais mon âme devant l'Éternel.
16 Ne prends pas ta servante pour une femme méprisable ; car c'est dans l'excès de ma douleur et de mon affliction que j'ai parlé jusqu'à présent.

JÉRÉMIE

Jérémie 20 : 14-18

14 Maudit soit le jour où je naquis ! Que le jour où ma mère m'enfanta ne soit point béni !
15 Maudit soit l'homme qui porta cette nouvelle à mon père : un enfant mâle t'est né, et qui le combla de joie !
16 Que cet homme soit comme les villes que l'Éternel a détruites, sans s'en repentir ! Qu'il entende la clameur au matin, le cri de guerre au temps de midi !
17 Que ne m'a-t-on fait mourir dans le sein de ma mère ? Que n'a-t-elle été mon tombeau ? Et pourquoi sa grossesse n'a-t-elle été sans terme ?
18 Pourquoi suis-je né pour ne voir que tourment et qu'ennui, et pour consumer mes jours dans la honte ?

Lamentations 3 : 1-6

1 Je suis l'homme qui ai vu l'affliction sous la verge de sa fureur.
2 Il m'a conduit et fait marcher dans les ténèbres, et non dans la lumière.
3 Contre moi seul il tourne et retourne sa main tout le jour.
4 Il a fait vieillir ma chair et ma peau ; il a brisé mes os.
5 Il a bâti contre moi, et m'a environné d'amertume et de peine.
6 Il m'a fait habiter dans des lieux ténébreux, comme ceux qui sont morts dès longtemps.
7 Il a élevé autour de moi un mur, afin que je ne sorte point ; il a appesanti mes fers.
8 Même quand je crie et que j'appelle du secours, il repousse ma prière.

ÉLIE

1 Or Achab rapporta à Jésabel tout ce qu'avait fait Élie, et comment il avait tué par l'épée tous les prophètes.
2 Et Jésabel envoya un messager vers Élie, pour lui dire : Que les dieux me traitent avec la dernière rigueur, si demain à cette heure je ne te mets dans le même état que l'un d'eux !
3 Et, voyant cela, Élie se leva, et s'en alla pour sauver sa vie. Et il s'en vint à Béer-Shéba, qui est de Juda, et laissa là son serviteur.
4 Mais, pour lui, il s'en alla dans le désert, une journée de chemin ; et il vint s'asseoir sous un genêt, et il demanda la mort, en disant : C'est assez, ô Éternel ! prends maintenant mon âme ; car je ne suis pas meilleur que mes pères.
5 Puis il se coucha, et s'endormit sous un genêt ; et voici, un ange le toucha et lui dit : Lève-toi, mange.
6 Et il regarda, et voici, à son chevet, était un gâteau cuit aux charbons, et une cruche d'eau. Il mangea donc et but, et se recoucha.
7 Et l'ange de l'Éternel revint une seconde fois, et le toucha, en disant : Lève-toi, mange ; car le chemin est trop long pour toi.

8 Il se leva donc, et mangea et but. Et, avec la force que lui donna ce repas, il marcha quarante jours et quarante nuits, jusqu'à Horeb, la montagne de Dieu.
9 Et là, il entra dans la caverne, et il y passa la nuit. Et voici, la parole de l'Éternel lui fut adressée, en ces mots : Que fais-tu ici, Élie ?
10 Et il répondit : J'ai été extrêmement ému de jalousie pour l'Éternel, le Dieu des armées ; car les enfants d'Israël ont abandonné ton alliance ; ils ont démoli tes autels, et ils ont tué tes prophètes par l'épée ; et je suis demeuré, moi seul, et ils cherchent ma vie pour me l'ôter.
11 Et il lui dit : Sors, et tiens-toi sur la montagne, devant l'Éternel. Et voici, l'Éternel passait. Et un vent grand et violent déchirait les montagnes, et brisait les rochers devant l'Éternel : mais l'Éternel n'était point dans ce vent. Après le vent, il y eut un tremblement de terre : l'Éternel n'était point dans ce tremblement.
12 Et après le tremblement, un feu : l'Éternel n'était point dans ce feu. Et après le feu, un son doux et subtil.
13 Et sitôt qu'Élie l'eut entendu, il arriva qu'il s'enveloppât le visage de son manteau, et sortit, et se tint à l'entrée de la caverne ; et voici, une voix lui fut adressée en ces termes : Que fais-tu ici, Élie ?

JOB

Job 6 : 2-0

2 Oh ! si l'on pesait ma douleur, et si l'on mettait en même temps mes calamités dans la balance !
3 Elles seraient plus pesantes que le sable des mers ! Voilà pourquoi mes paroles sont outrées.
4 Car les flèches du Tout-Puissant sont sur moi : mon âme en boit le venin. Les terreurs de Dieu se rangent en bataille contre moi.
5 L'onagre brait-il auprès de l'herbe ? Et le bœuf mugit-il auprès de son fourrage ?
6 Mange-t-on sans sel ce qui est fade ? Trouve-t-on du goût dans un blanc d'œuf ?
7 Ce que mon âme refusait de toucher, est comme devenu ma dégoûtante nourriture.
8 Oh ! puisse mon vœu s'accomplir et Dieu me donner ce que j'attends !
9 Qu'il plaise à Dieu de me réduire en poussière, qu'il laisse aller sa main pour m'achever !

LES PSALMISTES

Psaumes 42 : 1-3, 9-11

1 Au maître-chantre. Cantique des enfants de Coré. (42-2) Comme un cerf brame après les eaux courantes, ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu !
2 (42-3) Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant ; quand entrerai-je et me présenterai-je devant la face de Dieu ?
3 (42-4) Les larmes sont devenues mon pain jour et nuit, pendant qu'on me dit sans cesse : Où est ton Dieu ?

9 (42-10) Je dirai à Dieu, mon rocher : Pourquoi m'as-tu oublié ? Pourquoi marcherai-je en deuil, sous l'oppression de l'ennemi ?
10 (42-11) Mes os se brisent, quand mes ennemis m'outragent, disant chaque jour : Où est ton Dieu ?
11 (42-12) Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et pourquoi frémis-tu en moi ? Attends-toi à Dieu, car je le louerai encore ; il est mon salut et mon Dieu !

Psaumes 88 : 1-18
1 Au maître-chantre. Cantique. Psaume des enfants de Coré, sur la cithare. Maskil (cantique) d'Héman l'Ezrachite. (88-2) Éternel, Dieu de ma délivrance, je crie jour et nuit devant toi.
2 (88-3) Que ma prière parvienne en ta présence ; incline ton oreille à mon cri.
3 (88-4) Car mon âme est rassasiée de maux, et ma vie touche au séjour des morts.
4 (88-5) Je suis compté parmi ceux qui descendent dans la fosse ; je suis comme un homme sans vigueur,
5 (88-6) Gisant parmi les morts, tel que les blessés à mort, qui sont couchés dans le tombeau, dont tu ne te souviens plus, et qui sont séparés de ta main.
6 (88-7) Tu m'as mis dans la fosse la plus basse, dans les lieux ténébreux, dans les abîmes.
7 (88-8) Ta colère pèse sur moi, et tu m'accables de tous tes flots. (Sélah.)
8 (88-9) Tu as éloigné de moi ceux que je connais ; tu m'as rendu pour eux un objet d'horreur ; je suis enfermé et je ne puis sortir.
9 (88-10) Mon œil se consume par l'affliction ; je t'invoque, ô Éternel, tous les jours ; j'étends mes mains vers toi.
10 (88-11) Feras-tu quelque merveille pour les morts ? Ou les trépassés se lèveront-ils pour te louer ? (Sélah.)
11 (88-12) Annoncera-t-on ta bonté dans le tombeau, et ta fidélité dans l'abîme ?
12 (88-13) Connaîtra-t-on tes merveilles dans les ténèbres, et ta justice dans la terre d'oubli ?
13 (88-14) Et moi, Éternel, je crie à toi ; ma prière te prévient dès le matin.
14 (88-15) Éternel, pourquoi rejettes-tu mon âme, et me caches-tu ta face ?
15 (88-16) Je suis affligé et comme expirant dès ma jeunesse ; je suis chargé de tes terreurs, je suis éperdu.
16 (88-17) Tes fureurs ont passé sur moi ; tes épouvantes me tuent.
17 (88-18) Elles m'environnent comme des eaux chaque jour ; elles m'enveloppent toutes à la fois.
18 (88-19) Tu as éloigné de moi amis et compagnons ; ceux que je connais, ce sont les ténèbres.

Le pasteur américain Steve Bloem, qui a traversé une dépression sévère, a écrit : « Les Psaumes traite de la dépression plus réalistement que les meilleurs livres chrétiens populaires. David et d'autres psalmistes ont connu

la dépression pour différentes raisons. Ils ne s'excusaient pas pour ce qu'ils ressentaient, ni ne la confessait comme un péché. Elle était une part légitime de leur relation avec Dieu. Ils interagissaient avec le Seigneur à travers le contexte de leur dépression.

Un autre verset significatif est le suivant :

Proverbes 18 : 14
14 L'esprit de l'homme le soutiendra dans la maladie ; mais si l'esprit est abattu, qui le relèvera ?

L'esprit humain peut aider les personnes à traverser toutes sortes de maladies. Cependant, comme le déclare le pasteur Steve Bloem, « Lorsque c'est le mécanisme de guérison qui a besoin d'être guéri, c'est un problème des plus sérieux ». (Steve and Robyn Bloem, *Broken Minds*, Grand Rapids, Kregel, 2005, p. 204).

B) <u>DEUXIÈME RAISON : LE PROBLÈME EST RÉPANDU</u>

Les statistiques indiquent qu'une personne sur cinq expérimentera la dépression ou des attaques de panique un jour ou l'autre au cours de sa vie. La science médicale utilise de plus en plus le terme « dépression-anxiété » pour qualifier ce problème.

Plus de 121 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression. Des études ont démontré que 5.8% des hommes et 9.5% des femmes expérimenterons une période dépressive au cours d'une année courante.

Le suicide est souvent le résultat d'une dépression. C'est même la cause majeure des décès violents dans le monde (49.1%) comparé à ceux causés par la guerre (18.6%) et par homicide (31.3%).

Il semble que le problème ait atteint des proportions épidémiques de nos jours que ce soit chez les jeunes ou les personnes plus mûres et plus âgées. Plusieurs soupçonnent que ceci soit la conséquence de l'état déplorable de l'Église en général et de la nation en particulier. Nous entendons souvent parler de divisions dans des églises ou de chrétiens professants qui

retournent dans le monde ou qui chutent dans le péché public. De plus, les gouvernements manifestent de plus en plus une attitude anti-chrétienne et ils continuent de démanteler les lois judéo-chrétiennes, ces standards sur lesquels sont bâtis nos sociétés, et à attaquer l'institution divine de la famille.

L'on est de plus en plus témoin d'une incessante mauvaise représentation et de persécution des chrétiens à travers les médias écrits et électroniques. Nous sommes submergés de mauvaises nouvelles sur la terre entière : guerres, terrorisme, et désastres naturels.

Il ne faut pas se surprendre que certains chrétiens réagissent profondément et connaissent des états de dépression et d'anxiété. Tous ses plus ou moins affectés : les chrétiens individuellement, les églises locales et les citoyens en général.

C) TROISIÈME RAISON : LES IMPACTS SUR NOTRE VIE SPIRITUELLE

Nous avons un corps et une âme. Cependant, il y a une troisième dimension qui lie ou chevauche ces deux éléments : nos pensées et sentiments.

Lorsque notre corps est malade, même un simple rhume, notre vie spirituelle en est influencée. Lorsque notre vie spirituelle est dans un piètre état, nos pensées et émotions sont affectées et parfois notre santé physique également. Souvent, les croyants déprimés peuvent difficilement se concentrer pour lire ou prier.

Et comme les personnes déprimées veulent rarement rencontrer d'autres personnes (excepté leur très proche entourage), cela les prive des réunions de l'église locale et par le fait même de communion fraternelle. Les personnes déprimées se sentent souvent abandonnées de Dieu.

La foi, au lieu d'être une aide, cause parfois des problèmes supplémentaires. Par exemple, la fausse culpabilité associée avec la fausse conclusion que les vrais chrétiens ne connaissent pas la dépression.

De plus, les croyants ou croyantes déprimés ont tendance à voir la cause de leur problème à leur vie spirituelle, à leur relation avec Dieu, ce qui augmente leur fausse culpabilité et leurs faux sentiments d'inutilité.

D) QUATRIÈME RAISON : LA PRÉVENTION OU LA MITIGATION DES EFFETS

Plusieurs personnes ont des prédispositions génétiques à la dépression. Ceci est possiblement traçable aux gènes de leurs parents.

Cependant, même dans ces cas, la connaissance de d'autres facteurs qui peuvent être impliquées dans la cause de la dépression, peuvent parfois aider à la prévention ou du moins, à la mitigation ou à une plus courte durée.

D'autres, qui n'ont pas de prédisposition à la dépression, peuvent tomber dans cet état en réaction des événements traumatiques de la vie.

Un autre effet préventif est celui de la dangereuse et dommageable incompréhension qui conduit les chrétiens déprimés à voir la médicamentation comme un rejet de Dieu et de sa grâce plutôt qu'une provision divine.

E) CINQUIÈME RAISON : PARCE QUE CELA OUVRIRA DES PORTES À AIDER D'AUTRES PERSONNES

Un croyant ou une croyante ayant traversé l'épreuve de la dépression la rendra plus sympathique aux besoins et expériences des autres et deviendra par le fait même capable d'aider d'autres personnes.

Si nous voyions une personne luttant pour sa vie dans un froid sibérien, la dernière chose que cette personne aurait besoin, serait de lui enlever son manteau. Une telle action serait cruelle et impitoyable et pourrait conduire à la mort.

Proverbes 25 : 20
20 Celui qui chante des chansons à un cœur affligé, est comme celui qui ôte son vêtement en un temps froid, et comme du vinaigre répandu sur le nitre.

Nous verrons en détails plus tard dans notre étude comment les amis et les aidants doivent faire et ne pas faire, dire et ne pas dire, à ceux qui vivent une dépression ou des troubles d'anxiété.

La règle générale est la suivante : ce sont ceux qui écoutent le plus et parlent le moins qui seront de la plus grande utilité à ceux qui souffrent.

F) SIXIÈME RAISON : NOUS DEVONS CORRIGER L'INCOMPRÉHENSION QUI ENTOURE CE PROBLÈME

La dépression est difficile à vivre pour n'importe qui. Cependant, elle est pire pour un chrétien. Être déprimé dans une église locale pleine de personnes qui ne comprennent pas cet état et qui expriment leurs préjugés ouvertement est comme un avant-goût de l'enfer selon l'auteur John Lockley qui a écrit le livre « *A practical workbook for the depressed christian* ».

Le stigmate de la honte est attaché à la dépression. Ceci est le résultat d'une profonde incompréhension concernant ses causes, ses symptômes et ses remèdes. Cette incompréhension est normale jusqu'à un certain point parce que contrairement au cancer, à la maladie du cœur ou à l'arthrite, il n'y a pas de test médical ou de « scan » qui peut démontrer visiblement l'existence de l'état de dépression-anxiété. C'est une maladie invisible. À défaut de « prouver » qu'il y a un problème, il est facile de sauter à la conclusion qu'il n'y a pas de problème.

Pour les chrétiens, l'on fait souvent une conclusion différente : le problème est surement de nature spirituelle. Cette sorte d'incompréhension est décrite avec intelligence dans l'excellent livre écrit conjointement par un pasteur chrétien, un psychiatre chrétien et un maitre de conférences chrétien en psychiatrie et intitulé « *I'm not supposed to feel like this* ».

Au début du livre, ces auteurs expriment clairement ce qu'ils croient et ce qu'ils ne croient pas en rapport avec la dépression chez les chrétiens :
« **Ce que nous croyons** : nous croyons que tous les chrétiens peuvent expérimenter le souci, la peur, la colère, la frustration, et la dépression. Nous croyons qu'être chrétien, ne met pas à l'abri d'expérimenter des problèmes tels que le chômage, la maladie, et d'autres difficultés pratiques de la vie.

Ce que nous ne croyons pas : Même si à l'occasion, nous choisissons d'agir de la mauvaise façon et que cela peut conduire à des conséquences déplorables à la fois pour nous et pour les autres, nous ne voyons pas l'anxiété et la dépression comme étant toujours le résultat du péché; ni nous ne croyons que nos problèmes de santé mentale soient le résultat d'un manque de foi. » (Traduction libre de l'anglais).

Il est absolument impératif pour les chrétiens de comprendre et d'accepter que même si la dépression a de sérieuses conséquences sur notre vie spirituelle, cela n'est pas nécessairement causé par des problèmes dans notre vie spirituelle.

G) SEPTIÈME RAISON : NOUS DEVONS CONSIDÉRER QUE C'EST UN « TALENT » QUI DOIT ÊTRE INVESTI POUR DIEU

Comme toutes les afflictions qui nous arrivent dans la vie, la dépression devrait être considérée comme un talent dans la parabole des talents:

Matthieu 25 : 14-30
14 Car il en est comme d'un homme qui, s'en allant en voyage, appela ses serviteurs et leur remit ses biens.
15 Et à l'un il donna cinq talents, à l'autre deux, et à l'autre un ; à chacun selon ses forces ; et il partit aussitôt.
16 Or, celui qui avait reçu cinq talents s'en alla et en trafiqua ; et il gagna cinq autres talents.
17 De même, celui qui en avait reçu deux en gagna aussi deux autres.
18 Mais celui qui n'en avait reçu qu'un s'en alla et creusa dans la terre, et y cacha l'argent de son maître.
19 Longtemps après, le maître de ces serviteurs revint, et il leur fit rendre compte.
20 Alors celui qui avait reçu cinq talents, vint et présenta cinq autres talents, et dit : Seigneur, tu m'as remis cinq talents ; en voici cinq autres que j'ai gagnés de plus.
21 Et son maître lui dit : Cela est bien, bon et fidèle serviteur ; tu as été fidèle en peu de chose, je t'établirai sur beaucoup ; entre dans la joie de ton seigneur.
22 Et celui qui avait reçu deux talents, vint et dit : Seigneur, tu m'as remis deux talents ; en voici deux autres que j'ai gagnés de plus.
23 Et son maître lui dit : Cela est bien, bon et fidèle serviteur ; tu as été fidèle en peu de chose, je t'établirai sur beaucoup ; entre dans la joie de ton seigneur.
24 Mais celui qui n'avait reçu qu'un talent, vint et dit : Seigneur, je savais que tu es un homme dur, qui moissonnes où tu n'as pas semé, et qui recueilles où tu n'as pas répandu ;

25 C'est pourquoi, te craignant, je suis allé et j'ai caché ton talent dans la terre ; voici, tu as ce qui est à toi.
26 Et son maître lui répondit : Méchant et paresseux serviteur, tu savais que je moissonne où je n'ai pas semé, et que je recueille où je n'ai pas répandu ;
27 Il te fallait donc donner mon argent aux banquiers, et à mon retour j'aurais retiré ce qui est à moi avec l'intérêt.
28 Ôtez-lui donc le talent et le donnez à celui qui a les dix talents.
29 Car à celui qui a, on donnera, et il aura encore davantage ; mais à celui qui n'a pas, on ôtera même ce qu'il a.
30 Jetez donc le serviteur inutile dans les ténèbres de dehors ; là seront les pleurs et les grincements de dents.

Nous devons nous rappeler constamment que rien n'est perdu dans l'économie de Dieu. Et ce rien inclut la dépression.

Dans leur bouquin « *Mind over Mood* » écrit conjointement par Dennis Greenberger et Christine Padesky, illustre les bénéfices possibles de la dépression :

« Une huitre crée une perle à partir d'un grain de sable qui s'est introduit en elle (un irritant). En réponse à cette irritation, l'huitre crée une couche protectrice qui emprisonne le grain de sable et provoque un soulagement. Le résultat : une magnifique perle. Pour l'huitre, un irritant devient la semence pour quelque chose de nouveau. De façon similaire, la dépression peut développer quelque chose en vous qui amènera du réconfort aux autres. »

Dieu utilise souvent les gens « brisés ». Dans son livre « *Passion and Purity* », Élisabeth Elliot raconte que le Seigneur a utilisé sa vie brisée. Les morceaux de sa vie brisée ont pu nourrir une multitude alors qu'un seul morceau n'aurait nourri qu'un petit garçon (parabole de la multiplication des pains par Jésus). En voici un très bref résumé :

« Son mari et elle ont été missionnaires auprès de tribus amérindiennes, particulièrement les Aucas. Mais après les premiers contacts, son mari et quatre autres missionnaires ont été ***sauvagement tués*** *par des hommes de la tribu des Aucas en 1956. Il est mort au bout de* ***seulement 3 ans*** *de mariage et leur fille n'avait que 10 mois. Elisabeth* ***continua le travail missionnaire*** *ainsi que les autres femmes des missionnaires tués.*
Elle est restée 7 ans de plus avant de retourner aux États-Unis en 1963. Elle s'est remariée en 1969. ***Son deuxième mari est mort 4 ans après leur mariage****. Elle s'est remariée une*

troisième fois en 1977, cette fois ci ce fut sa propre mort qui les sépara en juin 2015. » Source : http://www.ellecroit.com/elisabeth-elliot-une-femme-differente/

H) HUITIÈME RAISON : NOUS POUVONS TOUS AMÉLIORER NOTRE SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

La plupart des chrétiens prennent des mesures préventives (et curatives) pour jouir d'une bonne santé physique et spirituelle. Cependant, le niveau de conscientisation pour fournir un effort pour maintenir ou recouvrer sa santé mentale est moins élevé. Il y a moins de sensibilité aux stratégies bibliques et aux techniques qui peuvent être utilisées pour atteindre une bonne santé mentale et émotionnelle.

Beaucoup de chrétiens et de pasteurs ont expérimenté des périodes dans leurs vies qui peuvent se décrire comme des dépressions modérées ou des périodes de grande anxiété. Nous savons tous comment ces choses peuvent influencer notre manière de penser et affecter notre santé physique.

Nous chercherons donc à instruire le peuple de Dieu à l'utilisation régulière de ces stratégies bibliques et de ces techniques pour soulager leurs souffrances. Nous développerons ces idées dans les leçons suivantes.

La prochaine leçon nous apprendra l'attitude et l'état d'esprit que nous devons avoir lorsque nous étudions la dépression.

APPLICATIONS

1) Reconnaissons avec humilité que nous avons beaucoup à apprendre au sujet de la dépression et des états anxieux. Soyons disposés à vouloir vraiment aider nos frères et sœurs au prise avec ce grave problème. Ne devenons pas des personnes qui augmentent la souffrance des autres avec nos préjugés et nos incompréhensions. Nous sommes tous portés à le faire.

2) Relisons régulièrement les huit raisons pour lesquelles nous devons étudier ce sujet :

1. La bible en parle.

2. C’est un problème commun même chez les chrétiens.

3. La dépression a un impact sérieux sur la vie spirituelle.

4. La prévention ou la mitigation (rendue moins grave) est possible.

5. Elle ouvre des portes à l’utilité envers les autres.

6. Elle est tellement incomprise.

7. Elle est un « talent » qui peut être investi pour Dieu.

8. Nous pouvons tous améliorer notre santé mentale et émotionnelle.

3) Confions-nous entièrement au Seigneur et faisons-lui confiance!

PAR SA GRÂCE ET POUR SA GLOIRE!

A M E N !