Leçon 2: La dépression chez les chrétiens : l'attitude nécessaire pour étudier la question

Prêché mercredi le 4 avril 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 2: La dépression chez les chrétiens : l'attitude nécessaire pour 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

Dans la première leçon, nous avons examiné les huit (8) raisons pour lesquelles nous devons étudier la dépression chez les chrétiens.

Nous étudierons aujourd'hui l'attitude et l'état d'esprit que nous devons avoir lorsque nous étudions cette question.

I) PRINCIPES DEVANT GUIDER L'ÉTUDE DE LA DÉPRESSION

A) Éviter le dogmatisme

Lorsque la Parole de Dieu est dogmatique (une vérité solidement établie, fondamentale, incontestable), les prédicateurs et les chrétiens se doivent de déclarer avec fermeté, assurance et autorité les vérités doctrinales. Ils ne doivent pas se contenter de suggestions ou de propositions. Ils doivent affirmer sans hésitations: « Ainsi parle l'Éternel! ».

Malheureusement, les pasteurs, auteurs et chrétiens en général adoptent souvent une attitude dogmatique alors que la bible ne les autorise pas à le faire. Nous sommes témoins de ce genre d'attitude quand il s'agit de parler, de conseiller ou de tenter d'aider des personnes souffrant de dépression ou de troubles d'anxiété.

Les auteurs qui ont effectué des recherches sur le sujet sont souvent choqués par l'attitude arrogante de chrétiens qui écrivent ou commentent sur le sujet de la dépression. Leur dogmatisme dangereux reflète souvent leurs préjugés personnels plutôt que des principes basés sur la Parole de Dieu. Ils contribuent ainsi, sans doute involontairement, à entretenir la confusion et l'incompréhension.

Le délicat sujet de la dépression et des états anxieux requiert une pensée et une communication pleine d'attention, d'équilibre et de sensibilité.

B) Rechercher l'humilité

Nous devons reconnaître notre ignorance et notre insuffisance devant un sujet qui exige de profondes connaissances médicales, psychologiques et bibliques. C'est un sujet complexe et souvent mystérieux lorsqu'il s'agit d'identifier les causes réelles et les conséquences de la dépression.

C) Éviter les extrêmes et rechercher l'équilibre

Nous devons éviter trois (3) positions extrêmes et simplistes lorsque nous cherchons à connaître les causes de la dépression :

1. La cause est toute du domaine physique
2. La cause est toute du domaine spirituel
3. La cause est toute du domaine mental ou psychologique.

Examinons de plus près les trois (3) positions :

1. La cause est tout du domaine physique

Depuis plusieurs années, le monde de la médecine traditionnelle et de l'industrie pharmaceutique a tendance à expliquer la dépression par des causes purement physiques, soit un débalancement ou une déficience chimique au niveau du cerveau. Plusieurs médecins et psychiatres ont adopté cette position et offrent de corriger le problème en prescrivant des anti-dépresseurs. C'est le modèle médical ou le traitement par les médicaments.

Cette approche semble justifiée par la recherche médicale. Des études ont démontré que les cerveaux des patients déprimés ont une chimie et des circuits cérébraux différents des personnes en bonne santé mentale et émotionnelle. Pour exprimer cette idée avec simplicité, nous pouvons dire que le cerveau a besoin de certains produits chimiques (neurotransmetteurs) pour produire les pensées. Lorsque ces produits sont déficients, tout le processus de la pensée est ralenti ou même arrêté dans certains cas.

Nous pouvons ici donner l'exemple du pasteur américain Steve Bloem qui a co-écrit avec son épouse Robyn Bloem, un livre sur le sujet intitulé « *Broken Minds* ». Il raconte l'immense souffrance et la détresse qu'il a dû endurer comme pasteur baptiste ainsi que celle de sa famille. Sa dépression avait une origine organique ou biologique. La force du livre est de décrire la profondeur de la souffrance causée par la dépression. Cependant, ce ne sont pas toutes les dépressions qui ont une cause biologique (déséquilibre de la chimie du cerveau).

Il semble qu'il y ait souvent un élément physique dans la dépression mais ce n'est pas toujours le cas et l'approche de la médicamentation n'est pas toujours efficace.

2. La cause est toute du domaine spirituel

L'auteur réformé américain Jay E. Adams (1929-___) a eu une influence énorme sur la pensée théologique de la dépression aux États-Unis et dans le monde chrétien en général. Il a écrit plus d'une centaine de livres dont *Competent to Counsel* et aussi *Christian Counselor Manual*. Il a été aussi le

fondateur de l'influente organisation *The Institute for Nouthetic Studies* : www.nouthetic.org

Cette position cherche à expliquer les causes de la dépression ou des états anxieux exclusivement dans le domaine spirituel. Elle consiste en deux principales affirmations :

1. La dépression est causée par la possession démoniaque et requiert l'exorcisme.

Cette idée est souvent associée à certains milieux Pentecôtistes et Charismatiques qui mettent beaucoup l'emphase sur la guerre spirituelle. La délivrance selon eux vient l'expulsion des démons (exorcisme).

Nous devons reconnaître la possibilité que la détresse mentale peut parfois être causée par la possession ou la forte influence démoniaque. Cependant, nous avons déjà vu que les causes peuvent aussi être de nature physique ou biologique. Nous devons souhaiter que les vues et les pratiques dogmatiques de ce mouvement d'explication par la guerre spirituelle soient limitées par l'augmentation des connaissances de la recherche médicale. N'oublions pas que voilà seulement quelques décennies, beaucoup croyaient que l'épilepsie était causée par les démons.

2. La dépression est causée par le péché. Conséquemment, la réprimande, la repentance et la confession est requise.

Cette position a été largement adoptée dans les églises évangéliques à cause de l'influence des écrits de Jay E. Adams et son mouvement de counseling nouthétique (*Nouthetic Counseling Movement*). Le docteur Adams base sa position sur sa propre expérience personnelle avec la maladie mentale. Il résume sa pensée avec l'expérience vécue dans deux centres de traitement de l'état de l'Illinois :

« À l'exception des personnes avec des problèmes organiques comme des dommages au cerveau, les gens que j'ai rencontré dans ces deux institutions de l'Illinois étaient là à cause de leurs échecs à rencontrer les difficultés de

la vie. Pour l'exprimer simplement, ils étaient là à cause de leur incessant comportement pécheurs et sans pardons ».

Sur la base de cette affirmation, il argumente que « l'espoir pour les personnes déprimées réside dans la reconnaissance que leur dépression est le résultat du péché ». Le mot *nouthetic* vient du grec du Nouveau Testament, soit du nom *nouthesia* ou du verbe *nouttheteo,* qui veulent dire : avertir, réprimander, corriger et instruire.

Romains 15 : 14 (Ostervald)
14 Pour moi, frères, j'ai la persuasion que vous êtes pleins de bonté, remplis de toute connaissance, et capables de vous exhorter les uns les autres.

Romains 15 : 14 (Lausanne 1872)
14 Pour moi, mes frères, j'ai aussi cette persuasion à votre égard, que vous aussi vous êtes pleins de bonté, remplis de toute connaissance, capables même de vous avertir les uns les autres.

Son remède se résume ainsi : « Si tu agis bien, tu te porteras bien » (« If you do right, you feel right »).

Les forces de cette position

Adams réagissait contre les visions humanistes qui expliquait des addictions pécheresses comme l'alcoolisme ou l'homosexualité comme une maladie ou comme provenant des gènes. Il dénonçait les personnes qui cherchaient à se déculpabiliser et à se soustraire à leurs responsabilités morales en mettant la faute sur leurs gènes. Nous croyons que cela était nécessaire.

Nous croyons qu'il avait aussi raison de dénoncer la sur-prescription de médicaments psychiatriques et l'utilisation du counseling uniquement pour les aider à « mieux vivre » dans leur péché. Il a le mérite d'avoir remis la dimension spirituelle dans le problème de la dépression. Il a remis la bible comme étant centrale pour les conseillers et les pasteurs chrétiens dans le traitement de la dépression chez les chrétiens.

Lorsque les chrétiens vivent des situations personnelles difficiles, il peut arrive qu'ils soient portés à l'apitoiement et de glisser dans l'habitude de

blâmer tout le monde à l'exception d'eux-mêmes pour leurs problèmes. L'approche nouthétique peut s'avérer très utile dans ce cas.

Les faiblesses de cette position

Nous croyons que l'approche de Jay E. Adams met trop l'emphase sur la responsabilité du patient déprimé. Nous sommes persuadés que souvent, les causes sont plus complexes qu'un simple mauvais choix moral. En plaçant trop le blâme sur le malade et ses choix moraux, les résultats peuvent s'avérer faux, dangereux, et aggravant.

Le fameux pasteur et prédicateur anglais Charles Spurgeon (1834-1892) a connu une période de dépression dans sa vie. Voici son observation sur le sujet :

« It is all very well for those who are in robust health and full of spirits to blame those whose lives are sicklied or covered with the pale cast of melancholy, but the [malady] is as real as a gaping wound, and all the more hard to bear because it lies so much in the region of the soul that to the inexperienced it appears to be a mere matter of fancy and diseased imagination. Reader, never ridicule the nervous and hypochondriarcal, their pain is real; though much of the [malady] lies in the imagination [thought-processes] it is not imaginary ».

Traduction libre (Google translation un peu corrigée par moi) :

« Ce peut sembler très bien pour ceux qui sont en bonne santé et pleins d'esprits de blâmer ceux dont la vie est éprouvée par la maladie mentale ou couverte de la pâleur de la mélancolie, mais la [maladie] est aussi réelle qu'une plaie béante, et d'autant plus difficile à supporter parce qu'il se trouve dans la région de l'âme et que pour l'observateur inexpérimenté, ce semble être une simple question d'imagination fantaisiste et malade. Lecteur, ne ridiculisez jamais le nerveux et l'hypocondriaque, leur douleur est réelle ; Bien qu'une grande partie de [la maladie] réside dans l'imagination [processus de pensée], elle n'est pas imaginaire ».

The treasury of David, 3 vols. (Newark, Del. : Cornerstone 1869), 2.132

Une des forces de la pensée d'Adams est de reconnaître la place du péché et les comportements qu'il entraîne dans le traitement de la dépression et des états anxieux. Cependant, son remède « do right and you will feel right » ou (« Si tu agis bien, tu te porteras bien »), ne pas suffisamment compte du

péché de l'idolâtrie du cœur et aussi de l'ensemble des processus de pensée qui peuvent avoir contribuer ou même avoir causé la dépression. Ces processus fautifs de la pensée seront abordés dans notre prochaine leçon.

Nous croyons que ce behaviorisme (cette théorie qui limite la psychologie à l'étude du comportement) a de sérieuses limitations et peut mener à l'échec dans le traitement de la dépression.

Reconnaissons que le diagnostic d'Adams soit correct dans certaines situations. Imaginons une personne qui vit une dépression majeure comme résultat d'une gestion malsaine et pécheresse de ses émotions ou des réactions face aux difficultés de la vie. Un effet secondaire d'une telle spirale pourrait résulter en des conséquences dans le domaine physique : l'équilibre chimique du cerveau et ses circuits pourrait être endommagé par le manque de sérotonine (par exemple). L'esprit a un effet sur le corps et inversement.

Une personne « dans le trou noir » de la dépression a plus besoin qu'on lui tende une corde plutôt que de se faire dire : « Si tu agis bien, tu te porteras bien ». Sans nier complètement l'explication d'Adams, nous croyons que la personne doit d'abord être traitée physiquement avant d'aborder la facette de la relation de sa situation avec le péché.

Le mouvement du counseling nouthétique a connu une croissance en réaction à la frustration causée par le traitement de certains médecins ou psychiatres qui veulent consciemment ou non évacuer la notion de péché dans le traitement de la dépression. Il est arrivé que ce mouvement aille trop loin dans (à l'opposé extrême) dans une tentative d'exclure les médecins, les psychologues et les psychiatres du processus d'aide à la guérison.

Nous devons considérer que nos tentatives d'aider les autres soient conditionnées et déterminées par nos propres expériences personnelles. Plusieurs critiques de Jay Adams sont allés très loin dans leurs blâmes envers sa position en s'exprimant avec une grande dureté et étant dépourvu de toute sympathie. Ceux qui ont connu Jay Adams savent qu'il est un homme chrétien sincère et aimant ayant cherché à rétablir l'équilibre dans ce grand débat sur les causes de la dépression.

Le mouvement moderne du Counseling Biblique

David Murray, auteur de « Christian get depressed too » a une appréciation très positive de l'institution américaine qui a continué l'œuvre de pionnier du Jay Adams. L'organisation s'appelle :

Christian Counseling and Education Foundation
https://www.ccef.org/

Cette organisation a répondu et défendu Jay Adams dans les critiques très acerbes exprimées contre lui et ont contribué à présenter une approche plus équilibrée et nuancée. David Murray mentionne que cette organisation l'a personnellement beaucoup aidé dans son rôle de professeur de counseling chrétien au Séminaire chrétien *Puritan Reformed Theological Seminary*. Il apprécie le rôle sage et courageux ainsi que le leadership de cette organisation dans le counseling chrétien moderne.

Le principal problème avec le mouvement du counseling nouthétique se trouve dans le fait qu'ils assument que derrière chaque épisode de dépression se trouve automatiquement du péché. Il déplore également que le mouvement utilise encore un langage qui supporte cette conclusion. Mais il est aussi rassuré par le fait qu'ils ont modifié leur approche du béhaviorisme pour adopter une position plus biblique de l'idolâtrie du cœur et les questions spirituelles s'y rattachant.

David Murray croit que leur approche doit reconnaître que la dépression n'est pas toujours causée par le péché présent dans la vie de la personne déprimée et que la médication peut avoir sa place. Il est évident que nous n'adopterions pas cette attitude envers d'autres maladie comme le cancer, le diabète ou l'Alzheimer, etc.

Comme réformés chrétiens, notre position principale est que les problèmes physiques sont le résultat de notre manière de vivre comme créatures pécheresses dans un monde déchu. Pourquoi alors notre position serait différente avec les problèmes reliés au fonctionnement du cerveau lorsque la dépression se situe à ce niveau? N'est-ce pas l'organe le plus complexe de notre corps et pourquoi serait-il exempté des effets de la chute?

La dépression est parfois causée par le péché

Lorsqu'un chrétien connaît la dépression, il est porté à sauter sur la conclusion que la cause de son état est de nature spirituelle et que sa relation avec dieu est pauvre ou déficiente et qu'il s'en rend responsable et il se blâme. Cette attitude est souvent fausse.

Nous reconnaissons qu'il est possible que la cause de sa dépression soit causée par le péché dans sa vie. Le livre des Psaumes, et plus particulièrement les psaumes 32 et 51 démontrent le lien clair entre le traumatisme physique et les symptômes de la dépression mentale dans le cas de David et son péché d'adultère avec Bath-Shéba et le meurtre de son mari.

Psaumes 32 : 1-11
1 Maskil (cantique) de David. Heureux celui dont la transgression est pardonnée, et dont le péché est couvert !
2 Heureux l'homme à qui l'Éternel n'impute pas l'iniquité, et dans l'esprit duquel il n'y a point de fraude !
3 Quand je me suis tu, mes os se sont consumés, et je gémissais tout le jour.
4 Car, jour et nuit, ta main s'appesantissait sur moi ; ma vigueur se changeait en une sécheresse d'été. Sélah (pause).
5 Je t'ai fait connaître mon péché, et je ne t'ai point caché mon iniquité. J'ai dit : Je confesserai mes transgressions à l'Éternel ; et tu as ôté la peine de mon péché. (Sélah.)
6 C'est pourquoi tout fidèle t'invoquera au temps qu'on te trouve ; et quand les grandes eaux déborderaient, seul il n'en sera pas atteint.
7 Tu es ma retraite ; tu me garantis de la détresse, tu m'environnes de chants de délivrance. (Sélah.)
8 Je te rendrai intelligent, m'a dit l'Éternel, je t'enseignerai le chemin où tu dois marcher ; je te conduirai ; mon œil sera sur toi.
9 Ne soyez pas comme le cheval et comme le mulet sans intelligence, dont il faut serrer la bouche avec un mors et un frein, de peur qu'ils n'approchent de toi.
10 Beaucoup de douleurs atteindront le méchant ; mais la grâce environnera celui qui se confie en l'Éternel.
11 Justes, réjouissez-vous en l'Éternel, et vous égayez ! Chantez de joie, vous tous qui avez le cœur droit !

Psaumes 51 : 1-19
1 Au maître-chantre. Psaume de David ; (51-2) Lorsque Nathan le prophète vint à lui, après que David fut allé vers Bath-Shéba. (51-3) O Dieu, aie pitié de moi, selon ta miséricorde ! Selon la grandeur de tes compassions, efface mes forfaits !
2 (51-4) Lave-moi parfaitement de mon iniquité, et nettoie-moi de mon péché !

3 (51-5) Car je connais mes transgressions, et mon péché est toujours devant moi.
4 (51-6) J'ai péché contre toi, contre toi seul, et j'ai fait ce qui est mal à tes yeux, de sorte que tu seras juste quand tu parleras, et sans reproche quand tu jugeras.
5 (51-7) Voilà, j'ai été formé dans l'iniquité, et ma mère m'a conçu dans le péché.
6 (51-8) Voilà, tu aimes la vérité dans le cœur, tu m'as fait connaître la sagesse au-dedans de moi.
7 (51-9) Purifie-moi de mon péché avec l'hysope, et je serai net ; lave-moi et je serai plus blanc que la neige.
8 (51-10) Fais-moi entendre la joie et l'allégresse ; que les os que tu as brisés, se réjouissent !
9 (51-11) Détourne ta face de mes péchés ; efface toutes mes iniquités !
10 (51-12) O Dieu, crée en moi un cœur pur, et renouvelle en moi un esprit droit !
11 (51-13) Ne me rejette pas loin de ta face, et ne m'ôte pas ton esprit saint !
12 (51-14) Rends-moi la joie de ton salut, et que l'esprit de bonne volonté me soutienne !
13 (51-15) J'enseignerai tes voies aux transgresseurs, et les pécheurs se convertiront à toi.
14 (51-16) Délivre-moi du sang versé, ô Dieu, Dieu de mon salut ! Ma langue chantera hautement ta justice.
15 (51-17) Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche publiera ta louange.
16 (51-18) Car tu ne prends pas plaisir aux sacrifices, autrement j'en donnerais ; l'holocauste ne t'est point agréable.
17 (51-19) Le sacrifice agréable à Dieu, c'est un esprit brisé ; ô Dieu, tu ne méprises pas le cœur contrit et brisé.
18 (51-20) Fais du bien à Sion dans ta bienveillance ; édifie les murs de Jérusalem.
19 (51-21) Alors tu prendras plaisir aux sacrifices de justice, à l'holocauste et à la victime entière ; alors on offrira de jeunes taureaux sur ton autel.

Dans une autre leçon, nous examinerons comment nous pouvons déterminer si la dépression a des causes spirituelles ou plutôt des conséquences spirituelles.

David Murray se dit d'accord avec l'auteur du livre « *I'm not supposed to feel like this* » lorsque celui-ci affirme qu'en général, nous devrions réassurer les chrétiens qui souffrent de dépression que très souvent, les relations endommagées avec le Seigneur, n'est pas la cause mais plutôt la conséquence de la dépression. Et si nous avons tort, l'exercice de séances de counseling biblique le découvrira et les moyens de correction nécessaires de nature spirituelle s'appliqueront alors.

3. La cause est toute du domaine mental (ou psychologique)

L'expression « C'est dans ta tête que ça se passe » peut signifier deux choses. Certaines personnes utiliseront cette expression pour indiquer que la cause de la dépression se trouve dans les déséquilibres chimiques du cerveau. Mais d'autres l'emploieront dans un sens très différent, c'est-à-dire qu'ils insinueront que la dépression est une fiction, une illusion, quelque chose que la personne s'est bâtie elle-même. Cette idée exprime implicitement que cette personne a un esprit fragile et faible.

Le prédicateur anglais Charles Spurgeon a connu des périodes fréquentes de dépression et d'anxiété. Nous ne pouvons certainement pas accuser ce pasteur célèbre et très doué d'avoir un esprit fragile et faible. Répétons ce qu'il avait déclaré : *Lecteur, ne ridiculisez jamais le nerveux et l'hypocondriaque, leur douleur est réelle ; Bien qu'une grande partie de [la maladie] réside dans l'imagination [processus de pensée], elle n'est pas imaginaire ».*

La dépression affecte le faible et le fort, le simple et le brillant, ceux d'un tempérament mélancolique et ceux d'un tempérament joyeux. Nous croyons fermement en la sagesse du verset suivant :

1 Corinthiens 10 : 12
12 C'est pourquoi, que celui qui pense être debout prenne garde qu'il ne tombe.

Nous devons reconnaître que la dépression est d'une grande complexité et nous devons résister à la tentation de proposer et d'accepter des analyses et des solutions simplistes. Nous devons aussi éviter de faire de notre propre expérience la norme pour les autres.

Les relations et interrelations qui régissent le corps, l'âme et l'esprit sont très complexes. Le pasteur, théologien et docteur en médecine Martyn Lloyd-Jones a écrit : « Les chrétiens ne comprennent pas comment les trois domaines du physique, du psychologique et du spirituel sont interreliées parce que Satan a embourbé les frontières entre les trois domaines. Plusieurs

de nos troubles sont causés parce que nous croyons qu'un problème est spirituel alors qu'il est physique, qu'un problème est physique alors qu'il est émotionnel ou spirituel ».

Les Puritains étaient de véritables experts des soins de l'âme. Et même eux étaient conscients des possibilités que la dépression pouvait être causée par un mauvais fonctionnement du cerveau. William Perkins a passé des heures à conseiller des chrétiens pour finalement se rendre compte que cet état de « mélancolie » était un état requérant des soins de nature médicale.

Le grand théologien et pasteur américain Jonathan Edwards, qui avait connu des personnes déprimées dans la famille du côté de sa mère, cite les conseils et de la compréhension de William Perkins. Edwards a parlé de ces sujets (la connexion de la dépression avec une maladie du cerveau) dans son livre intitulé : « *Treatise of Religious Affections* ».

Tout ceci nous rappelle que les solutions à offrir demandent du temps et implique souvent la méthode d'essai et erreur. Il n'existe pas de solution miracle humainement parlant. Pour les chrétiens, il y aura ordinairement un équilibre entre le côté physique (chimie du cerveau), le repos du corps, le conseil pour l'esprit et l'encouragement pour l'âme.

La guérison s'échelonnera souvent sur plusieurs mois, et dans certains cas, sur plusieurs années. En conclusion, nous devrions faire très attention et être très prudent lorsque nous évaluons notre propre condition ou que nous soyons amenés à aider ou à conseiller une personne traversant cette terrible épreuve.

Il sera toujours important de se rappeler les deux principes déjà cités : éviter le dogmatisme et rechercher l'humilité. Évitons les positions extrêmes et recherchons l'équilibre avec l'aide du Seigneur!

APPLICATIONS

1) Reconnaissons notre tendance aux préjugés et aux jugements à l'emporte-pièce sachant que la plupart du temps, ceux-ci causent plus de souffrances et de dommages.

2) Cherchons à élargir nos connaissances sur le sujet et plus particulièrement sur l'approche chrétienne du sujet.

3) N'oublions jamais de prier régulièrement et fervemment pour les personnes qui vivent ces problèmes ainsi que pour leur entourage.

4) Implorons le Seigneur de nous donner de la sagesse, de l'amour authentique et de la miséricorde lorsque nous serons appelés à aider des personnes déprimées.

PAR SA GRÂCE ET POUR SA GLOIRE!

A M E N !