

Leçon 3: La dépression et les chrétiens : comment la définir et ses symptômes

Prêché mercredi le 18 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 et les chrétiens
Leçon 3: La dépression et les chrétiens : comment la définir et ses
symptômes
Église réformée baptiste de Nantes
Adhérent 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.

Dans la deuxième leçon, nous avons étudié l'attitude et l'état d'esprit que nous devons avoir lorsque nous étudions cette question.

Notre objectif dans la présente leçon est de répondre à la question : qu'est-ce que la dépression (une définition), quels sont ses symptômes et comment ceux-ci se manifestent dans cinq (5) domaines de la vie, soit notre situation générale dans nos vies, nos pensées, nos sentiments, nos corps et notre comportement.

Il y a deux raisons pour lesquelles nous devons nous sentir concernés de bien répondre à ces questions :

. **Une raison physique** : si nous connaissons bien les symptômes de la dépression, nous saurons ainsi si nous souffrons effectivement de la

dépression et pourrons chercher l'aide appropriée. Plusieurs personnes peuvent souffrir de la dépression à des degrés divers sans le savoir parce qu'ils ne savent pas en reconnaître les symptômes. Conséquemment, ils peuvent subir cette épreuve sans chercher l'aide disponible qui pourrait transformer leurs vies.

. Une raison spirituelle : lorsque des personnes chrétiennes vivent des symptômes de la dépression sans les identifier comme tels, il peut en résulter des attitudes comme celle-ci : « si j'ai ces pensées et ces sentiments, c'est sans doute que je ne suis pas un vrai chrétien ». Le but de cette leçon est de non seulement identifier les symptômes de la dépression mais aussi de démontrer que d'après les Saintes Écritures, ces symptômes sont compatibles avec le fait d'être un authentique chrétien mais aussi d'illustrer cette affirmation de donnant des exemples d'éminents personnages bibliques qui ont connu l'état dépressif.

Nous répondrons donc à la question : « Qu'est-ce que la dépression » en examinant comment elle est reliée et reflétée dans cinq (5) domaines de nos vies : notre situation générale dans la vie, nos pensées, nos sentiments, nos corps et notre comportement.

Nous devons faire remarquer trois choses : que ces cinq domaines sont intimement interreliés, que la séquence dans laquelle nous les présentons n'est pas nécessairement l'ordre chronologique avec lequel ils se manifestent, et que nous mettrons l'emphase sur notre vie de pensée puisqu'il peut arriver que de faux modèles de vie de pensée se développent et qu'ils deviennent des contributeurs au développement de la dépression au lieu d'être des moyens par lesquels la grâce de Dieu peut nous aider à s'en sortir.

I) PREMIER DOMAINE : NOTRE SITUATION GÉNÉRALE DE LA VIE

Nous savons tous que la vie est remplie de hauts et de bas (« ups and downs »). Les circonstances de nos vies peuvent très rapidement changer d'une vie heureuse à une vie d'épreuves et d'afflictions.

Il est important de reconnaître que nos circonstances providentielles (comme le deuil, la perte d'emploi, les difficultés matrimoniales ou familiales, les problèmes relationnels et le manque d'argent) peuvent affecter notre santé mentale et émotionnelle.

Il est possible qu'une personne puisse vivre une période où elle se sent déprimée sans associer ses sentiments avec ces événements de la vie. Conséquemment, un des premiers pas à faire pour traiter la dépression est de prendre le temps d'examiner nos vies et avec l'aide de Dieu, d'associer nos pensées et nos sentiments actuels avec certains événements de nos vies.

Ce processus de découverte de soi peut s'avérer douloureux. Nous sommes des créatures faibles et fragiles et nous nous complaisons à penser que nous pouvons gérer adéquatement toutes les circonstances que la vie nous envoie. Nous sommes souvent réticents à lier nos pensées dépressives et notre anxiété aux différentes situations de la vie parce que cela dévoile notre faiblesse et notre fragilité. Il en résulte que nous cherchons désespérément une cause de nature physique (comme un virus) pour notre absence de bien-être général parce que cela va contribuer à garder nos visions de nous-mêmes que nous sommes « mentalement forts ».

Nous n'insinuons pas qu'il ne soit pas possible que des facteurs de nature physique soient impliqués. Nous pensons que chez certaines personnes, il y ait une tendance héréditaire génétique à la dépression. Cependant, il y a presque toujours un élément providentiel déclencheur (« trigger ») d'impliqué à divers degrés.

Le fait que nous ayons traversé des épreuves importantes de façon adéquate dans le passé n'est pas une garantie que nous saurons toujours le faire même avec des épreuves moins importantes. Nous prenons de l'âge et nos hormones et la chimie de notre cerveau changent. Nous devons souvent examiner objectivement la situation générale de nos vies. Nous aurons alors besoin d'un médecin, d'un conseiller ou d'un pasteur pour nous aider à garder l'objectivité nécessaire.

Le pasteur puritain Richard Baxter a exprimé cette idée de la façon suivante :

« Consider that it should be easy for you in your confounding, troubling thoughts, to perceive that your understandings are not now so sound and strong as other's mens; and therefore be not wilful and self-conceited, and think not that your thoughts are righter than theirs, but believe wiser men, and be ruled by them »
The Cure of Melancholy and Overmuch Sorrow », in the Practical Works of Rev. Richard Baxter, 4 vols. (London : George Virtue, 1838, 4 :932.

Traduction française (Google, mais revu par moi)

« Considérez qu'il devrait vous être facile, dans vos pensées confuses et troublées, de percevoir que vos compréhensions ne sont pas maintenant aussi solides et fortes que les autres hommes ; et ne soyez donc pas obstinés et vaniteux, et ne pensez pas que vos pensées sont plus droites que les leurs, mais croyez des hommes plus sages, et soyez gouvernés par eux. »

II) DEUXIÈME DOMAINE : NOTRE VIE DE PENSÉE

Un des plus évidents symptômes de la dépression est que sa vie de pensée est troublée et a développé des modèles (« patterns ») nuisibles qui tendent à une distorsion de la réalité qui s'exprime d'une façon fautive et négative, ajoutant une couche supplémentaire de difficulté à son état et à son anxiété.

Les auteurs du best-seller international Dennis Greenberger et Christine Padesky « *Mind over Mood* », traduit en français sous le titre « *Changez vos émotions, Changez votre vie* » (nous donnons les coordonnées en annexe de cette étude) affirme : « *Our perception of an event or experience powerfully affects our emotional, behavioral, and physiological responses to it* ».

Traduction libre : « *Notre perception d'un événement ou d'une expérience affecte puissamment nos réponses émotionnelles, comportementales et physiologiques à ceux-ci* ».

La Bible le dit de la manière suivante :

Proverbes 23 : 7 (Lausanne 1872)
car comme il estime en son âme, tel il est:

Il est évident que nous ne pouvons pas changer les circonstances providentielles que nous vivons. Cependant, nous pouvons changer la façon

dont notre pensée les perçoit. En le faisant, nous acquerrons une vision plus positive et plus précise de nos vies, contribuant ainsi à nous remonter le moral.

Nous mettrons le focus sur dix (10) faux modèles de pensée qui reflètent et contribuent aux symptômes de la dépression.

Nous procéderons de la manière suivante pour chacun des faux modèles en donnant trois (3) exemples : un de la vie ordinaire, un autre de la vie spirituelle et un dernier tiré de la bible. Les exemples tirés de la bible ne sont pas nécessairement des personnes déprimées mais illustrent l'idée d'une pensée fautive et déficiente.

Il est important de voir comment nos modèles de pensées affectent notre vie ordinaire et comment elles se transportent dans notre vie spirituelle. C'est souvent dans cet ordre que nos pensées sont transférées dans notre vie spirituelle : nos fausses pensées de la vie ordinaire se transfèrent aussi dans notre vie spirituelle.

LES DIX FAUX MODÈLES (« PATTERNS ») DE PENSÉE

1. Les faux extrêmes

C'est la tendance à évaluer nos qualités personnelles de façon extrême, tout en noir, ou tout en blanc sans tenir compte qu'il existe des nuances de gris.

Exemple tiré de la vie : Vous faites une erreur en préparant un repas ou une recette et vous concluez que vous êtes « bon à rien ».

Exemple spirituel : Vous avez une pensée pécheresse en priant et vous concluez que vous êtes un apostat.

Exemple biblique : Lorsque Job qui avait vécu une vie de bénédictions et de prospérité a traversé une période d'intense souffrance et d'afflictions, il a conclu qu'il devait être un ennemi de Dieu

Job 13 : 24

24 Pourquoi caches-tu ta face, et me tiens-tu pour ton ennemi ?

Job 33 : 10

10 Voici, Dieu me cherche querelle, il me tient pour son ennemi ;

2. La fausse généralisation

Ceci arrive lorsque vous expérimentez un événement douloureux, vous concluez que le même chose vous arrivera encore et encore.

Exemple tiré de la vie : Les avances d'un jeune homme sont repoussées par la jeune fille qu'il aime et il conclut que ceci lui arrivera constamment et il décide de ne jamais exprimer de nouveaux ses sentiments ou de ne jamais se marier.

Exemple spirituel : Lorsque vous essayez de témoigner à quelqu'un et qu'on se moque de vous, et vous concluez que ceci arrivera toujours et vous ne tentez plus de gagner une âme à Christ.

Exemple biblique : Jacob a cru que parce qu'il croyait que son fils Joseph était mort, que Siméon avait été gardé prisonnier en Égypte, qu'il ne devait pas envoyer Benjamin en Égypte tel qu'exigé par Joseph (alors maître après Pharaon).

Genèse 42 : 36

36 Alors Jacob, leur père, leur dit : Vous m'avez privé d'enfants : Joseph n'est plus, et Siméon n'est plus, et vous emmèneriez Benjamin ! C'est sur moi que toutes ces choses sont tombées !

3. Un faux filtre

Lorsque nous sommes déprimés, nous tendons à interpréter de façon négative les événements qui nous arrivent et à concentrer notre pensée sur cette idée à l'exclusion de toute autre chose. Nous filtrons et rejetons le positif et concluons que tout est noir et négatif.

Exemple tiré de la vie : Vous avez obtenue 90% lors d'un examen, mais la seule chose qui vous préoccupe, c'est les 10% manquant.

Exemple spirituel : Vous avez entendu quelque chose qui vous déplâit ou avec lequel vous n'êtes pas d'accord dans un sermon et vous avez retourné à la maison en ne pensant et en ne parlant que de cette partie du culte.

Exemple biblique : Alors qu'il avait été témoin des interventions miraculeuses et puissantes de Dieu sur le mont Carmel, Élie oublia et mis le focus sur l'opposition farouche du roi Achab et de Jézabel.

1 Rois 19 : 10

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.

4. La fausse transformation

Lorsque nous sommes dépressifs, nous transformons des expériences neutres ou positives en expériences négatives. La personne déprimée n'ignore pas les expériences positives mais elle les disqualifie ou les tourne en leur opposé.

Exemple tiré de la vie : Lorsque quelqu'un vous compliment, vous concluez que la personne est hypocrite ou qu'elle ne cherche qu'à vous exploiter ou à obtenir quelque chose de vous.

Exemple spirituel : Lorsque vous recevez une bénédiction d'un verset ou d'un sermon, vous décidez que c'est seulement le diable que cherche à vous séduire.

Exemple biblique : Jonas vit que les Ninivites s'étaient repentis à la suite de sa prédication. Au lieu de se réjouir de cette expérience positive, il s'enragea et demanda à Dieu de lui enlever la vie.

Jonas 4 : 2-4

2 Et il fit sa requête à l'Éternel, et dit : Ah ! Éternel, n'est-ce pas là ce que je disais quand j'étais encore dans mon pays ? C'est pourquoi je voulais prévenir cela en m'enfuyant à Tarsis. Car je savais que tu es un Dieu miséricordieux, compatissant, lent à la colère et abondant en grâce, et qui te repens du mal.

3 *Maintenant, Éternel, prends donc ma vie ; car mieux me vaut la mort que la vie !*
4 *Et l'Éternel lui dit : Fais-tu bien de t'irriter ?*

5. La fausse lecture de la pensée d'autrui

Nous pouvons croire que nous connaissons ce qu'une personne pense de vous. Nous pensons que cette personne nous hait ou qu'elle croit que nous sommes stupides. Cependant, de telles conclusions négatives ne sont pas ordinairement supportées par les faits.

Exemple tiré de la vie : Une personne peut ne pas s'être arrêtée pour vous parler ou elle est arrivée en retard à un rendez-vous et vous concluez qu'elle ne vous aime plus.

Exemple spirituel : Une personne qui avait l'habitude de vous parler à l'église ne vous adresse pas la parole et vous décidez que vous n'êtes plus dans ses faveurs. Vous ne le savez pas mais la personne traverse un moment difficile dans son mariage et il est trop absorbé par son problème et il est trop embarrassé pour le partager.

Exemple biblique : Un jour le psalmiste a conclu que tous les hommes sont menteurs. Après réflexion, il admet que son jugement a été trop hâtif.

6. Fausse prédiction de l'avenir

Nous employons cette technique lorsque nous croyons fermement que les choses tourneront mal tel que nous le prévoyons et qui est basé sur de fausses émotions et nous les prenons pour des faits. Nous nous attendons à ce que la catastrophe arrive et cette attente produit du désespoir et un sentiment d'impuissance.

Exemple tiré de la vie : Vous êtes convaincus que vous serez toujours déprimés et que vous n'irez plus jamais bien. Vous croyez ceci en dépit des preuves qu'un grand nombre de personnes sont sorties victorieuses de la dépression.

Exemple spirituel : Vous êtes convaincus que vous ne serez jamais capables de prier en public. Vous croyez ceci en dépit du fait, qu'avec de la pratique, la grande majorité en est capable.

Exemple biblique : Lorsque Thomas a anticipé l'opposition que Jésus devrait rencontrer à Béthanie, il a prédit faussement sa propre mort mais également celle des autres disciples.

Jean 11 : 16

16 Thomas, appelé Didyme (le Jumeau), dit aux autres disciples : Allons, nous aussi, afin de mourir avec lui.

7. Des fausses lentilles (loupes)

Ceci arrive lorsque nous voyons nos peurs, nos erreurs à travers une loupe grossissante et que nous en déduisons des conséquences catastrophiques. Tout prend des proportions démesurées.

Exemple tiré de la vie : Lorsque vous faites une erreur au travail et que vous concluez que vous serez congédiés.

Exemple spirituel : Même lorsque vous savez que vous avez reçu le pardon de Dieu, vous mettez encore l'emphase sur vos péchés du passé de telle façon que cela vous conduit dans des sentiments continuels de culpabilité, d'auto-condamnation et de peur de la punition.

Exemple biblique : Lorsque Pierre a renié le Seigneur, il a non seulement pleuré amèrement mais il a pris la décision catastrophique qu'il n'avait pas d'autre solution que d'arrêter de prêcher et qu'il devait retourner à son métier de pêcheur.

Jean 21 : 3

3 Simon Pierre leur dit : Je vais pêcher. Ils lui dirent : Nous allons aussi avec toi. Ils sortirent, et entrèrent aussitôt dans la barque ; mais ils ne prirent rien cette nuit-là.

Un autre aspect est que lorsque vous maximiser vos fautes et erreurs avec une loupe, vous avez aussi la tendance à regarder à travers vos binoculaires

à l'envers et vous minimisez vos bonnes actions et vos atouts.

8. Faux raisonnements basés sur des sentiments

Les personnes qui souffrent de dépression ont la tendance de prendre leurs sentiments pour la vérité. Ils laissent leurs sentiments déterminer les faits.

Exemple tiré de la vie : Vous vous sentez inutiles et concluez que vous êtes inutiles.

Exemple spirituel : Vous vous sentez non pardonné et vous concluez que vous êtes impardonné. Vous vous sentez coupés de l'amour de Dieu et vous concluez que Dieu ne vous aime plus.

Exemple biblique : Lorsque David a connu des sentiments négatifs sur lui-même, il a conclu hâtivement que Dieu avait coupé les liens avec lui.

Psaumes 31 : 22

22 (31-23) Je disais dans ma précipitation : Je suis retranché de devant tes yeux ; mais tu as exaucé la voix de mes supplications, quand j'ai crié à toi.

9. Faux « je devrais »

Notre vie peut être submergée ou dominée par des « je devrais » ou des « ils devraient ». Ceci met une pression indue sur nous-mêmes ou sur les autres pour atteindre des standards inatteignables et causer de la frustration ou du ressentiment lorsque nous échouons ou que les autres échouent à rencontrer ces idéaux.

Exemple tiré de la vie : La mère occupée qui essaie de garder sa maison propre et en parfait ordre comme si elle n'avait pas d'enfants place sur elle-même une pression indue à tenter d'atteindre des standards inatteignables.

Exemple spirituel : La chrétienne consciencieuse qui s'entête à vouloir surcharger son horaire déjà très rempli : prendre soin de sa maison, préparer les repas et élever les enfants. Si elle tente d'ajouter de servir sur des

comités, de lire de bons livres, d'avoir une longue vie de prière, de faire du bénévolat, etc., elle risque fortement le déséquilibre.

Exemple biblique : Voyons la grande frustration de Marthe lorsqu'elle vit que sa sœur Marie avait choisi d'écouter le Seigneur. Elle croyait que Marie n'était pas correcte en ne s'acquittant pas de ce qu'elle croyait essentiel et elle se plaignit amèrement au Seigneur.

Luc 10 : 39-42

39 Elle avait une sœur nommée Marie, qui, se tenant assise aux pieds de Jésus, écoutait sa parole.

40 Et Marthe était distraite par divers soins du ménage. Étant survenue, elle dit : Seigneur, ne considères-tu point que ma sœur me laisse servir toute seule ? Dis-lui donc qu'elle m'aide.

41 Et Jésus lui répondit : Marthe, Marthe, tu te mets en peine et tu t'agites pour beaucoup de choses ;

42 (10-41) mais une seule est nécessaire ; et Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.

10. Fausse responsabilité

Ceci se produit lorsque nous acceptons de porter des responsabilités qui ne sont pas les nôtres même lorsque cette acception n'est pas basée sur des faits.

Exemple tiré de la vie : Votre enfant obtient de mauvais résultats à l'école et vous concluez que vous êtes une mauvaise mère. La véritable raison peut se situer ailleurs : votre enfant n'a peut-être pas les talents académiques nécessaires. Il est possible que vous ayez très bien fait votre travail d'enseignante auprès de votre enfant.

Exemple spirituel : Lorsque votre enfant abandonne les voies du Seigneur et ne veut plus aller à l'église malgré que vous ayez tout fait ce qui est humainement possible pour l'éduquer et l'encourager à suivre le Seigneur.

Exemple biblique : Moïse se sentit responsable des réactions négatives d'Israël en face des providences de Dieu et il fut tellement découragé qu'il pria que le Seigneur lui enlève la vie.

Nombres 11 : 14-15

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.

POINTS IMPORTANTS À SE SOUVENIR

1. Les modèles (« patterns ») de fausse pensée sont compatibles avec le fait d'être un chrétien.
2. Les faux modèles de la pensée auront un effet préjudiciable sur vos sentiments, vos corps, votre comportement et sur nos âmes, ordinairement dans cet ordre.
3. Un des premiers pas à faire pour se diriger vers la guérison est de reconnaître nos faux modèles de pensée qui ne reflètent pas la réalité
4. Même si nous ne pouvons pas changer grand-chose (ou plus probablement rien du tout) aux circonstances providentielles que le Seigneur envoie dans nos vies, nous pouvons cependant changer la fausse manière que nous avons de penser concernant ces providences.

III) TROISIÈME DOMAINE : NOS SENTIMENTS

Nous venons de constater que nos faux modèles de pensée vont entraîner des émotions nuisibles. Si vous entretenez de fausses pensées concernant vos problèmes, que vous ne voyez que le côté négatif des choses ou que vous vous imaginiez que votre futur est sans espoir ou que tout le monde vous hait, vous dégringolerez rapidement et vous vous sentirez de plus en plus déprimés. Nos sentiments face à la vie de tous les jours et face à votre vie spirituelle vont se refléter partout :

Proverbes 23 : 7 (Lausanne 1872)

7 car comme il estime en son âme, tel il est:

Nous examinerons quelques symptômes émotionnels de la dépression. Et de la même manière que nous avons examiné nos pensées, examinons aussi honnêtement nos sentiments pour considérer si nos émotions sont aussi reliées à notre tendance à la dépression ou à notre maladie.

Nous verrons aussi quelques exemples bibliques de véritables croyants qui ont expérimenté pour démontrer que de tels sentiments sont compatibles avec le fait d'être un véritable croyant.

A) Vous sentez-vous submergés par la tristesse?

Il arrive à tous d'être triste de temps à autre. Cependant, dans la dépression, cette tristesse s'étale sur de longues périodes (long terme). Il en résulte des crises de larmes interminables et des sanglots inarrêtables. Il est possible que plus rien ne vous intéresse, même les choses qui dans le passé vous procurait le plus de plaisir et de satisfaction. Peut-être ne pouvez-vous que penser aux péchés que vous avez commis dans le passé et aux erreurs que vous avez commises.

Exemples bibliques :

Job 3 : 20-22

20 Pourquoi donne-t-il la lumière à celui qui souffre, Et la vie à ceux qui ont l'amertume dans l'âme,

21 Qui espèrent en vain la mort, Et qui la convoitent plus qu'un trésor,

22 Qui seraient transportés de joie Et saisis d'allégresse, s'ils trouvaient le tombeau ?

Job 6 : 2-4

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.

Job 16 : 16-17

16 J'ai le visage tout enflammé, à force de pleurer, et l'ombre de la mort est sur mes paupières,

17 Quoiqu'il n'y ait point de crime dans mes mains, et que ma prière soit pure.

Psaumes 42 : 3, 7 (David)

3 (42-4) Les larmes sont devenues mon pain jour et nuit, pendant qu'on me dit sans cesse : Où est ton Dieu ?

6 (42-7) Mon Dieu, mon âme est abattue en moi ;

B) Êtes-vous en colère contre Dieu et contre les autres?

Une caractéristique commune de la dépression (spécialement chez les hommes) est l'irritabilité irrationnelle et la colère bien ancrée.

Exemples bibliques :

Jonas 4 : 4, 8-9

4 Et l'Éternel lui dit: Fais-tu bien de t'irriter?

8 Et il arriva que, quand le soleil brilla, Dieu prépara un vent d'orient étouffant, et le soleil frappa sur la tête de Jonas; et il défaillit, et demanda la mort pour son âme, et dit: Mieux me vaut la mort que la vie!

9 Et Dieu dit à Jonas: Fais-tu bien de t'irriter à cause de ce ricin? Et il dit: Je fais bien de m'irriter jusqu'à la mort!

Nombres 20 : 10-11 (Moïse)

10 Moïse et Aaron réunirent la congrégation en face du rocher, et il leur dit: Écoutez donc, rebelles! Vous ferons-nous sortir de l'eau de ce rocher?

11 Et Moïse leva la main et frappa le rocher de sa verge, par deux fois; et l'eau sortit en abondance, et l'assemblée but, et leurs bêtes aussi.

C) Vous sentez-vous comme si votre vie était sans valeur?

Il est possible que votre vie ait beaucoup de valeur pour les autres et plus particulièrement vos proches. Vous avez aussi certainement de la valeur aux yeux du Seigneur. Cependant, votre vision distordue de vous-mêmes vous entraîne à vous dévaloriser et à vous sentir sans valeur. Vous pouvez vous sentir un fardeau et une plaie pour votre entourage.

Job 3 : 3-26

3 PÉRISSE le jour où je suis né, et la nuit qui dit: Un homme a été conçu!

4 Que ce jour soit ténèbres; que Dieu ne le recherche pas d'en haut, et que la lumière ne brille pas sur lui!

5 Que les ténèbres et l'ombre de la mort le réclament, que les nuées demeurent sur lui; que les éclipses du jour l'épouvantent!

6 Cette nuit! qu'une épaisse obscurité s'en empare, qu'elle ne se réjouisse point parmi les jours de l'année, qu'elle n'entre pas dans le compte des mois!

7 Voici, que cette nuit soit stérile, qu'aucun cri de joie n'y arrive!

8 Qu'ils la chargent de leurs imprécations, ceux qui maudissent les jours, ceux qui sont habiles à faire lever le Léviathan!

9 Que les étoiles de son crépuscule se couvrent de ténèbres, qu'elle attende la lumière et qu'il n'en vienne point, et qu'elle ne voie pas les paupières de l'aurore;

10 puisqu'elle n'a pas fermé les portes du ventre qui m'a porté, ni dérobé le tourment à mes yeux.

11 Pourquoi ne suis-je pas mort dès les entrailles de ma mère, et que n'ai-je expiré quand je sortis de son ventre?

12 Pourquoi des genoux m'ont-ils accueilli, et pourquoi s'est-il trouvé des mamelles que je pusse téter?

13 Car maintenant je serais couché et tranquille,

14 je dormirais et ainsi j'aurais du repos avec les rois et les conseillers de la terre, qui se bâtissent des solitudes,

15 ou avec les chefs qui possèdent l'or, qui remplissent d'argent leurs maisons.

16 Ou bien, comme l'avorton caché, comme les petits enfants qui n'ont pas vu la lumière, je n'existerais pas.

17 Là les méchants cessent de jeter le trouble, et là se reposent ceux dont la force est épuisée.

18 Là, tous ensemble, les captifs sont à l'aise, ils n'entendent pas la voix de l'exacteur.

19 Là petits et grands se rencontrent, et l'esclave y est libre de son seigneur.

20 Pourquoi donne-t-il la lumière à celui qui est tourmenté, et la vie à ceux qui ont l'amertume dans l'âme,

21 à ceux qui attendent la mort sans qu'elle vienne et la recherchent plus que des trésors,

22 à ceux qui se réjouissent jusqu'aux transports et sont dans l'allégresse quand ils trouvent le sépulcre,

23 à l'homme dont le chemin est caché et que Dieu enferme de toutes parts?

24 Car à la vue de mon pain mon gémissement arrive, et mes rugissements se répandent comme l'eau.

25 Quand j'appréhende une chose effrayante, elle m'atteint, et ce que j'ai redouté m'arrive!

26 Je n'ai ni paix, ni tranquillité, ni repos: le trouble est arrivé!

Jérémie 20 : 14-18

14 Maudit soit le jour où je suis né! Que le jour où ma mère m'enfanta ne soit point béni!

15 Maudit soit l'homme qui porta le joyeux message à mon père, en disant: Il t'est né un enfant mâle! et qui le combla de joie.

16 Que cet homme soit comme les villes que l'Éternel a renversées sans s'en repentir!

Qu'il entende des cris le matin, et la clameur guerrière au temps de midi,

17 celui qui ne me fit pas mourir dès le sein maternel, en sorte que ma mère eût été mon sépulcre, par une gestation sans terme

18 Pourquoi donc suis-je sorti du sein maternel pour ne voir que tourment et que douleur, et pour que mes jours se consomment dans la honte?

D) Sentez-vous de l'extrême anxiété ou de la panique?

Les auteurs du livre « *Im not suppose to Feel Like This* » (« Je ne suis pas censé me sentir comme cela ») explique ce qui arrive lorsqu'une personne est submergée par l'anxiété :

« *In anxiety, the person overestimates the threat or danger they are facing, and at the same time usually underestimates their own capacity to cope with the problem* ».

Traduction libre : « *En anxiété, la personne surestime la menace ou le danger qu'elle fait face, et en même temps sous-estime ordinairement leur propre capacité à surmonter le problème* ».

Les attaques de panique sont vraiment le début rapide de l'anxiété extrême à propos d'un événement catastrophique imaginaire. Elles durent seulement de 15 à 30 minutes, mais la personne veut ordinairement fuir la situation.

Exemples bibliques :

1 Samuel 21 : 11-13 (David)

11 Or les serviteurs d'Akish lui dirent : N'est-ce pas là David, le roi du pays ? N'est-ce pas celui dont on disait, en chantant dans les danses : Saül a tué ses mille, et David ses dix mille ?

12 Et David fut frappé de ces paroles, et il eut une fort grande peur d'Akish, roi de Gath.

13 Et il dissimula sa raison à leurs yeux, et fit l'insensé entre leurs mains ; il faisait des marques sur les portes, et laissait couler sa salive sur sa barbe.

Matthieu 8 : 24-26 (les disciples)

24 Et il s'éleva tout à coup une grande tourmente sur la mer, en sorte que la barque était couverte par les flots ; mais il dormait.

25 Et ses disciples, s'approchant, le réveillèrent, et lui dirent : Seigneur, sauve-nous, nous périssons.

26 Et il leur dit : Pourquoi avez-vous peur, gens de petite foi ? Et s'étant levé, il parla avec autorité aux vents et à la mer, et il se fit un grand calme.

E) Sentez-vous que Dieu vous hait et qu'Il est loin de vous?

Même si pour un observateur extérieur, votre passé et votre présent sont remplis d'exemples où Dieu vous a témoigné des grâces et des faveurs, vous vous sentez comme si Dieu était devenu votre ennemi ou qu'Il vous a laissé tomber. Vous vous sentez dans les ténèbres spirituelles. La bible devient « comme morte » pour vous et la prière devient presque impossible.

Exemples bibliques :

Job 6 : 4

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.

Job 13 : 24

24 Pourquoi caches-tu ta face, et me tiens-tu pour ton ennemi ?

Job 16 : 11

11 Dieu m'a livré à l'impie ; il m'a jeté aux mains des méchants.

Job 30 : 19-23, 26

19 Dieu m'a jeté dans la boue, et je ressemble à la poussière et à la cendre.

20 Je crie vers toi, et tu ne me réponds pas ; je me tiens debout devant toi, et tu me considères !

21 Tu es devenu cruel pour moi ; tu t'opposes à moi avec toute la force de ton bras.

22 Tu m'enlèves, tu me fais chevaucher sur le vent, et tu me fais fondre au bruit de la tempête.

23 Oui, je sais bien que tu m'amènes à la mort, et dans la demeure, rendez-vous de tous les vivants.

26 J'ai attendu le bonheur, et le malheur est arrivé. J'espérais la lumière, et les ténèbres sont venues.

Lamentations 3 : 1-3 (Jérémie)

1 Je suis l'homme qui ai vu l'affliction sous la verge de sa fureur.

2 Il m'a mené et m'a fait marcher dans les ténèbres et non dans la lumière.

3 Oui, tout le jour il revient et tourne sa main contre moi.

F) Vous sentez-vous suicidaire ou avez-vous envie de mourir?

Les sentiments de dépression profonde sont ici commentés par le prince des prédicateurs Charles Spurgeon concernant l'expérience d'Héman dans le Psaume 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.

« Héman se sentait comme s'il devait mourir. Il se sentait déjà à moitié mort. Toute sa vie se retirait, sa vie spirituelle déclinait, sa vie mentale se détériorait, sa vie physique vacillait; il se sentait plus près de la mort que de la vie. Plusieurs d'entre nous peuvent vivre cette expérience de traverser la vallée de l'ombre de la mort, et de vivre dedans pour un temps. Nous savons que mourir et être avec Christ sera le comble de la joie comparée avec notre

misère lorsque nous vivons une expérience pire que lorsque la mort physique jettera son ombre terrifiante sur nous. La mort serait alors perçue comme un soulagement pour ceux dont les esprits déprimés expérimentent une sorte de « mort tout en étant vivant ». Pourquoi Dieu permet-il que des hommes croyants de souffrir de la sorte? Nous savons que plusieurs hommes justes vivent cette expérience et parfois durant de longues périodes.

C'est une grande tristesse lorsque notre seul espoir réside dans le désir de la mort et de la corruption. Héman se sentait comme les carcasses de soldats abandonnés morts sur le champ de bataille et qui vont bientôt pourrir. C'est aussi un peu comme un soldat mortellement blessé, qui saigne abondamment et qui voit l'indifférence et l'absence de secours autour de lui. Il continue de voir le carnage autour de lui. Il se sent comme si Dieu l'avait complètement abandonné.

Jusqu'où peuvent aller les esprits de bons et braves hommes lorsqu'ils se sentent « couler ». Sous l'influence de certains désordres mentaux, tout semble se revêtir de noirceur et le cœur plongera dans les plus profonds mystères de la misère ».

Source : Psalm 88, dans Treasury of David, 6 vols. (Grand Rapids : Zondervan, 1950, 4 : 3

Exemples bibliques :

Job 3 : 20-22

20 Pourquoi donne-t-on la lumière au malheureux, et la vie à ceux dont l'âme est pleine d'amertume ?

21 Qui attendent la mort, et elle ne vient point, qui la recherchent plus qu'un trésor,

22 Qui seraient contents jusqu'à l'allégresse et ravis de joie, s'ils trouvaient le tombeau ?

Job 7 : 15-16

15 Ainsi j'aime mieux étouffer, j'aime mieux mourir que conserver mes os.

16 Je suis ennuyé de la vie. Je ne vivrai pas toujours. Retire-toi de moi, car mes jours sont un souffle.

Nombres 11 : 14 (Moïse)

14 Je ne puis, moi seul, porter tout ce peuple ; car il est trop pesant pour moi.

1 Rois 19 : 4 (Élie)

4 il s'en alla dans le désert une journée de chemin, et il alla s'asseoir sous un genêt, et demanda la mort pour son âme, et dit: C'en est assez! Maintenant, Éternel, prends mon âme, car je ne suis pas meilleur que mes pères!

IV) QUATRIÈME DOMAINE : NOTRE CORPS

La bible nous confirme le lien qui existe entre nos pensées et sentiments (et émotions) déformés ou tordus et plusieurs de nos maux physiques.

Proverbes 17 : 22

22 Le cœur joyeux vaut un remède ; mais l'esprit abattu dessèche les os.

À tous les jours, les médecins font face à des patients se plaignant de divers symptômes physiques dont les problèmes prennent racine dans leurs pensées et leurs sentiments (émotions) dépressifs.

Les symptômes corporels incluent :

. Un sommeil perturbé

Job 7 : 13-16

13 Quand je dis : Mon lit me consolera ; ma couche me soulagera de ma peine ;

14 Alors, tu me terrifies par des songes, et tu m'épouvantes par des visions.

15 Ainsi j'aime mieux étouffer, j'aime mieux mourir que conserver mes os.

16 Je suis ennuyé de la vie. Je ne vivrai pas toujours. Retire-toi de moi, car mes jours sont un souffle.

. Un état de fatigue

Psaumes 6 : 6

6 (6:7) Je m'épuise en mon gémissement; je baigne chaque nuit ma couche, je trempe mon lit de mes larmes,

Psaumes 69 : 3

3 (69-4) Je suis las de crier ; ma gorge est desséchée ; mes yeux se consomment à attendre mon Dieu.

. Des fluctuations de poids

Job 17 : 7

7 Et mon œil s'est consumé de chagrin, et tous mes membres sont comme une ombre.

Job 19 : 20

20 Mes os se sont attachés à ma peau et à ma chair, et je me suis échappé avec la peau de mes dents.

. Des problèmes digestifs

Lamentations 3 : 15

15 Il m'a rassasié d'amertume ; il m'a enivré d'absinthe.

Psaumes 42 : 3

3 (42:4) Mes larmes sont devenues mon pain jour et nuit, parce qu'on me dit tout le jour: Où est ton Dieu?

Psaumes 102 : 4

4 (102-5) Mon cœur a été frappé, et s'est desséché comme l'herbe ; tellement que j'ai oublié de manger mon pain.

. Des douleurs physiques

Psaumes 31 : 10

10 (31-11) Car ma vie se consume dans la douleur, et mes ans dans les soupirs ; ma force est déchue à cause de mon iniquité, et mes os dépérissent.

Psaumes 32 : 3-4

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).

Psaumes 38 : 3

3 (38:4) Il n'y a rien d'entier en ma chair, à cause de ton indignation; point de paix en mes os, à cause de mon péché.

. Des sensations d'étouffement et de manque d'air

Psaumes 69 : 1-3

1 Au maître-chantre. Psaume de David, sur Shoshannim (les lys). (69-2) Sauve-moi, ô Dieu, car les eaux ont atteint ma vie !

2 (69-3) Je suis plongé dans un borbier profond, où je ne puis prendre pied ; je suis entré dans l'abîme des eaux, et les flots m'ont submergé.

3 (69-4) Je suis las de crier ; ma gorge est desséchée ; mes yeux se consomment à attendre mon Dieu.

Dans le psaume 32 : 3-4, le psalmiste décrit les conséquences de la vraie culpabilité mais les mêmes effets peuvent être expérimentés comme résultat de la fausse culpabilité.

V) CINQUIÈME DOMAINE : NOTRE COMPORTEMENT

Comme nous pouvons nous en attendre, l'impact de la dépression développera inévitablement des effets sur nos pensées, sur nos sentiments, sur notre corps et aussi sur notre comportement et nos activités.

Cela est ordinairement observable de deux façons :

. Premièrement

Nous pouvons arrêter de faire des choses auxquelles nous prenions plaisir avant ou des choses dans lesquelles nous étions habiles ou qui avaient de bons effets sur nous. Ceci peut impliquer de cesser d'aller à l'église ou d'avoir des moments de communion fraternelle avec les autres croyants, de cesser de fréquenter des amis ou la famille, de ne plus s'occuper à des passe-temps ou autres loisirs.

. Deuxièmement

Nous pouvons commencer à faire des choses qui contribueront à empirer notre situation comme ne plus aller dehors (extérieur), prendre l'habitude de l'alcool ou de la drogue ou bien tout faire pour éloigner ou se brouiller avec les personnes qui prennent soin de nous.

SOMMAIRE

1. Évaluez les cinq (5) domaines de notre vie tel que décrits ci-avant, avec l'aide d'un médecin professionnel, d'un pasteur expérimenté ou d'un thérapeute pour faire un jugement honnête sur vous-même. Souvenez-vous qu'un seul faux modèle (« pattern ») de pensée peut avoir un effet néfaste sur vos émotions, votre santé physique et votre activité.
2. Essayez de demeurer ouvert à la possibilité que des symptômes physiques peuvent être reliés à vos pensées et sentiments de personnes déprimées.
3. Si des symptômes sérieux persistent pour quelques semaines et que rien ne semble vous aider, recherchez de l'aide et du conseil du côté médical concernant la convenance des anti-dépresseurs.
4. Mettez le focus sur le domaine de vos pensées et essayez avec l'aide de Dieu, de corriger les faux modèles de pensée et de maintenir une vision correcte de Dieu, de vous-mêmes et des autres. Prenez votre temps et mettez le focus sur un domaine à la fois.
5. Priez pour vous-mêmes et pour les autres. Dites au Seigneur exactement ce que vous ressentez. Job, David, Élie et Jérémie n'ont pas caché leurs états d'âme au Seigneur.
6. Recherchez la sympathie de Christ. Les mots utilisés pour décrire ses souffrances mentales dans Mattieu 26 : 37 et Marc 14 : 33 pourraient se traduire par : « entouré de tristesse » et « profondément déprimé ».
7. Croyez que la dépression fait partie intégrante des « toutes choses » qui travaillent ensemble pour votre bien;

Romains 8 : 28 (Lausanne 1872

28 Et nous savons que toutes choses travaillent ensemble en bien pour ceux qui aiment Dieu, pour ceux qui sont appelés selon son dessein arrêté.

Ne nous souvenons-nous pas de Naaman qui désirait être guéri de la lèpre?

Dans 2 Rois 5, Naaman aurait été enchanté de faire quelque chose de glorieux pour se sortir de sa maladie. Mais parce qu'il lui fut demandé de se baigner dans le Jourdain, il fut profondément frustré et refusa presque d'obéir à ce qui lui était demandé. C'était le plan de Dieu pour lui et par son obéissance, il fut guéri. Nous devons apprendre à faire pleine confiance à Dieu.

Aussi étrange que cela puisse vous paraître, Dieu veut que vous traversiez cette dépression de manière positive et non négative. Que veut-il vous enseigner et qu'avez-vous à gagner à la vivre?

Lorsque vous commencez à penser de cette façon, votre culpabilité diminuera considérablement. Vous commencerez à comprendre que ce qui vous arrive fait partie du plan qu'a le Seigneur pour vous et que cette dépression n'est pas une punition de Dieu.

Vous êtes là où Dieu veut que vous soyez même si cela est émotionnellement douloureux.

ANNEXE

Version française de Mind over Mood

changez vos émotions changez votre vie

1 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS

Surmontez anxiété, dépression, honte, colère,
culpabilité... avec les thérapies cognitives
et comportementales (TCC)



Dennis Greenberger et Christine Padesky
Préface du Dr David O'Hare

Mauvaise estime de soi, anxiété chronique, déprime persistante, jalousie malade, troubles alimentaires... autant de comportements qui peuvent nous empoisonner la vie, mais avec lesquels on n'est pas obligé de vivre !

Plus d'1 million de lecteurs dans le monde ont utilisé ce livre pour en finir avec la souffrance émotionnelle. C'est d'ailleurs l'un des « ouvrages-médicaments » recommandés par le Ministère de la santé britannique !

Il est aussi utilisé avec succès par **des dizaines de milliers de psychiatres et psychologues** qui font appel aux TCC.

