

Leçon 5: La dépression et les chrétiens : les remèdes

Prêché mercredi le 6 juin 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 5: La dépression et les chrétiens : les remèdes
Église réformée baptiste de Nantes
Adhérent à la Confession de Foi Baptiste de Londres de 1689
<https://nantespourchrist.org/>
Par : Marcel Longchamps

INTRODUCTION

Résumons très brièvement ce que nous avons vu jusqu'ici : 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.

Dans la troisième leçon, nous avons tenté de répondre aux questions : 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.

Dans la quatrième leçon, nous avons examiné plus en détails les causes de la dépression.

Dans la présente leçon, nous étudierons plusieurs remèdes à la dépression. Mais avant de le faire, nous devons poser cette question vitale que Jésus lui-même avait posé à un homme malade lors de son séjour sur la terre :

Jean 5 : 5-6

5 Or, il y avait là un homme qui était malade depuis trente-huit ans ;

*6 Jésus le voyant couché, et sachant qu'il était déjà malade depuis longtemps, lui dit :
Veux-tu être guéri ?*

Au premier abord, cette question peut sembler stupide. Il est certain que toute personne malade veut être guérie. Cependant, la question que Christ pose peut impliquer que l'homme n'utilisait pas tous les moyens à sa disposition pour améliorer son état. Ou peut-être avait-il même abandonné l'espoir de guérir. Ces scénarios sont fréquents chez les personnes déprimées.

Les médecins et les pasteurs font souvent face avec de telles situations frustrantes où des personnes nécessitant désespérément leurs soins ou leur aide ne prennent pas l'initiative de bénéficier de leur aide. Certaines personnes déprimées peuvent en arriver à un point où elles ont appris à vivre avec leur problème. Elles peuvent avoir abandonné l'espoir d'aller mieux et de s'en sortir.

La souffrance peut les avoir amenés à ne plus avoir la volonté de s'engager dans un processus de guérison. Elles sont possiblement effrayées des responsabilités qui s'abattraient sur elles si elles redevaient en santé comme avant. Possiblement qu'elles considèrent secrètement qu'elles perdraient alors l'attention et la sympathie qu'elles ont présentement. Ce sont toutes de réelles possibilités.

La volonté de guérir et de s'engager à jouer le rôle que vous devez jouer personnellement dans le processus de guérison. Nous examinerons quatre (4) mesures qui doivent être considérées comme faisant partie de la « trousse » de guérison (« package of healing »).

I) PREMIER REMÈDE : CORRIGER SON STYLE DE VIE

Il est primordial d'apporter de l'équilibre à son style de vie pour soulager le « trop grand étirement de l'élastique » qui menace notre bien-être physique, psychologique, émotionnel et spirituel. Quelques-unes de ces considérations

pratiques s'appliquent aussi aux dépressions qui résultent d'événements de la vie stressants.

A) La routine

Une routine de vie régulière est une clé importante dans l'établissement d'un bon style de vie. C'est ordinairement la première chose qui est abandonnée par les personnes qui entrent dans la dépression. Les personnes déprimées vont souvent éprouver des difficultés à résister à se laisser guider par leurs sentiments (« feelings »).

Les personnes en dépression se laissera dominer par ce qu'elle a envie de faire et éviter ce qu'elle n'a pas envie de faire. Par exemple, lorsqu'une personne est déprimée, elle écouterait son désir de ne pas se lever le matin, de ne pas faire la vaisselle ou sa lessive, ou de manger ou de boire à l'excès. Les sentiments (« feelings ») contrôlent les actions du quotidien.

Un pas important pour sortir de la dépression est de rétablir l'ordre et la discipline dans la vie quotidienne. Des habitudes régulières et saines doivent être rétablies dans les domaines du sommeil, de la nourriture, et du travail pour reconstruire son sens de l'utilité et de l'estime de soi.

Du point de vue chrétien, c'est une façon de glorifier le Seigneur car Dieu est un Dieu d'ordre et non de confusion.

1 Corinthiens 14 : 33, 40 (Louis Segond 1910)

33 car Dieu n'est pas un Dieu de désordre, mais de paix. Comme dans toutes les Églises des saints,

40 Mais que tout se fasse avec bienséance et avec ordre.

B) La relaxation

Nous avons tous besoin de temps de relaxation dans nos vies. Ceci peut impliquer de se trouver un coin tranquille et des temps à chaque jour pour prendre une pause, se calmer et chercher la face de Dieu. Le Seigneur Jésus a reconnu et pourvu à ce besoin pour ses disciples :

Marc 6 : 31-32

31 Et il leur dit : Venez à l'écart, dans un lieu retiré, et prenez un peu de repos ; car il allait et venait tant de monde qu'ils n'avaient pas même le temps de manger.

32 Ils s'en allèrent donc dans une barque, à l'écart et dans un lieu retiré.

Un autre chose utile est d'examiner si nous respirons de façon appropriée. Il est courant pour les personnes déprimées et aussi pour les personnes souffrant d'anxiété d'être extrêmement tendue. Ceci mène souvent à l'hyperventilation qui entraîne la faiblesse du corps et de l'esprit.

Il existe de nombreux ouvrages ou de sites Web sur le sujet qui donnent de bons conseils sur le sujet. Cependant, l'on doit éviter de tomber dans les pièges du même sujet mais dans une perspective du « Nouvel Âge ».

C) La récréation

Des exercices physiques modérés aident à évacuer les toxines (« unhelpful chemicals ») de notre système et à stimuler la production de produits chimiques corporels utiles et bénéfiques. L'exercice physique à l'extérieur ajoute aussi le bénéfice des rayons solaires sur le système.

D) Le repos

Un psychologue chrétien a déclaré à l'auteur du livre « *Christians get depressed too* » qu'il débutait le traitement des personnes déprimées à l'aide de « trois pilules » : l'exercice, une bonne alimentation et un sommeil réparateur. Il existe de nombreuses ressources pour nous guider avec ces « trois pilules ».

Établir de bonnes habitudes de sommeil (régulier et suffisant) permet au corps de se réparer et se recharger. On peut le faire en se fixant des heures régulières pour aller au lit et pour se lever. La règle des huit heures de sommeil est à respecter si possible. Plusieurs choses sont aussi à éviter durant les deux à trois heures qui précèdent le coucher : la caféine, les boissons gazeuses, les exercices physiques trop vigoureux, les téléphones stressants, les excès de télévision et du Web.

Il est aussi recommandé de chercher la collaboration de tous les membres de l'entourage à cet effet.

N'oublions pas aussi le cadeau donné par le Seigneur : le jour du dimanche.

Marc 2 : 27

27 Puis il leur dit : Le sabbat a été fait pour l'homme, non pas l'homme pour le sabbat.

E) La nécessité de mettre de l'ordre dans ses priorités

La personne doit courageusement examiner sa vie et voir comment elle pourrait réduire ses engagements et ses obligations. Les domaines à examiner sont les suivants : la famille, le travail, l'église, les voisins et les voyages. Il est possible qu'après un certain temps, la personne puisse graduellement et prudemment reprendre certaines de ses activités.

II) DEUXIÈME REMÈDE : CORRIGER SES FAUSSES PENSÉES

Nous l'avons vu dans les leçons précédentes, les personnes déprimées ont souvent développé des modèles de pensée (« thought patterns ») qui sont faux, nuisibles ou négatifs. Ces modèles répétés ont un effet sur leur vision de la réalité et leurs humeurs.

Vous trouverez un questionnaire à la fin de cette leçon pour vous aider. Ce questionnaire est utilisé par des psychologues et psychiatres chrétiens.

Le psaume 77 est un parfait exemple. Asaph s'interroge sur sa vie de pensée et ceci avec l'aide de Dieu :

Psaumes 77 : 1-20

1 Au maître-chantre, des Jéduthunites. Psaume d'Asaph. (77-2) Ma voix s'adresse à Dieu, et je crie, ma voix s'adresse à Dieu, et il m'écouterà.

2 (77-3) Au jour de ma détresse, j'ai cherché le Seigneur ; la nuit, ma main était étendue vers lui et ne se lassait point ; mon âme refusait d'être consolée.

3 (77-4) Je me souvenais de Dieu, et je gémissais ; je méditais, et mon esprit était abattu. Sélah (pause).

4 (77-5) Tu avais retenu mes yeux dans les veilles ; j'étais troublé, je ne pouvais parler.

- 5 (77-6) *Je pensais aux jours d'autrefois, aux années des temps passés.*
- 6 (77-7) *Je me rappelais mes mélodies de la nuit ; je méditais en mon cœur, et mon esprit examinait.*
- 7 (77-8) *Le Seigneur rejettera-t-il pour toujours, ne sera-t-il plus désormais propice ?*
- 8 (77-9) *Sa bonté a-t-elle cessé pour toujours ? Sa parole a-t-elle pris fin pour tous les âges ?*
- 9 (77-10) *Dieu a-t-il oublié d'avoir pitié ? A-t-il dans sa colère fermé ses compassions ?*
- 10 (77-11) *Et j'ai dit : Voilà ce qui fait ma souffrance : C'est que la droite du Très-Haut a changé.*
- 11 (77-12) *Je me rappellerai les exploits de l'Éternel, me souvenant de tes merveilles d'autrefois ;*
- 12 (77-13) *Je méditerai sur toutes tes œuvres, et je considérerai tes hauts faits.*
- 13 (77-14) *O Dieu, tes voies sont saintes ! Quel autre Dieu est grand comme Dieu ?*
- 14 (77-15) *Tu es le Dieu qui fait des merveilles ; tu as fait connaître ta force parmi les peuples.*
- 15 (77-16) *Par ton bras, tu rachetas ton peuple, les enfants de Jacob et de Joseph. (Sélah.)*
- 16 (77-17) *Les eaux te virent, ô Dieu ! Les eaux te virent ; elles tremblèrent ; même les abîmes s'émurent.*
- 17 (77-18) *Les nues se répandirent en eaux ; les nuages tonnèrent ; tes traits aussi volèrent çà et là.*
- 18 (77-19) *Ton tonnerre gronda dans le tourbillon ; les éclairs brillèrent sur le monde ; la terre s'émut et trembla.*
- 19 (77-20) *Tu as fait ton chemin dans la mer, tes sentiers dans les grandes eaux ; et tes traces n'ont point été connues.*
- 20 (77-21) *Tu as conduit ton peuple comme un troupeau, par la main de Moïse et d'Aaron.*

Nous trouvons des idées similaires dans d'autres portions des Saintes Écritures :

Psaumes 42 : 1-11

- 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 entrerais-je et me présenterais-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 ?*
- 4 (42-5) *Voici ce que je me rappelle, et j'en repasse le souvenir dans mon cœur : c'est que je marchais entouré de la foule, je m'avançais à sa tête jusqu'à la maison de Dieu, avec des cris de joie et de louange, en cortège de fête.*
- 5 (42-6) *Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et frémis-tu en moi ? Attends-toi à Dieu, car je le louerai encore ; son regard est le salut !*

6 (42-7) *Mon Dieu, mon âme est abattue en moi ; aussi je me souviens de toi au pays du Jourdain et des Hermons, au mont de Mitséar.*

7 (42-8) *Un abîme appelle un autre abîme au bruit de tes torrents ; toutes tes vagues, tous tes flots ont passé sur moi.*

8 (42-9) *De jour, l'Éternel enverra sa grâce, et de nuit son cantique sera dans ma bouche ; je prierai le Dieu qui est ma vie ;*

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 !*

Réexaminons comment Asaph a examiné ses pensées dans le Psaume 77 et comment nous pouvons relier son expérience à la nôtre :

Asaph examine ses pensées

<p>1. La situation dans ma vie</p> <p>L'époque de ma vie, la place, les gens de ma vie, les événements de ma vie.</p>	<p><i>Les détails de la situation de la vie d'Asaph ne sont pas définis en détails dans le psaume 77. Asaph Parle de de « sa détresse » et du temps que son (« âme refusait d'être consolée »). C'est une description générale et délibérée qui ressemble à plusieurs situations de la vie où notre âme vit l'équivalent.</i></p>
<p>2. Mes sentiments (« feelings »)</p> <p>Résumez votre sentiment en un mot si vous le pouvez. Vous sentez-vous triste, préoccupé, coupable, en colère, honteux, irrité, apeuré, déçu, humilié, insécure, anxieux?</p> <p>Donnez un pourcentage à l'intensité de votre émotion ou de votre sentiment et</p>	<p><i>Exemples avec Asaph :</i></p> <ul style="list-style-type: none">. <i>Troublé</i> (v. 2,3,4) [100%]. <i>Inconsolable</i> (v. 2) [90%]. <i>Submergé</i> (v. 3) [90%]. <i>Coup de contact avec Dieu</i> (v.7) [90%]. <i>Pessimiste</i> (v. 7) [90%]. <i>Insécure</i> (v. 2) [80%]. <i>Apeuré</i> (v. 2) [75%]

<p>évaluez le pourcentage de la journée que vous ressentez les choses de cette façon.</p>	
<p>3. Mes pensées</p> <p>A quoi je pense en ce moment de ma vie? Qu'est-ce que je pense de moi-même? Qu'est-ce que je pense des autres ? Qu'est-ce que je pense du présent? Qu'est-ce que je pense du futur?</p>	<p><i>Exemples avec Asaph :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> . <i>Mon passé était agréable mais mon présent est terrible (v. 5)</i> . <i>Dieu m'a rejeté (v. 7)</i> . <i>Le futur est incertain et sombre (v. 7)</i> . <i>Les promesses de Dieu ne tiennent plus (v. 8)</i> . <i>Dieu a oublié d'exercer sa grâce envers moi (v. 9)</i> . <i>Dieu a fermé ses miséricordes (verset 9)</i>
<p>4. Mon analyse</p> <p>Identifiez les faux modèles de pensée tel que décrits dans la leçon 3 : les faux extrêmes, les fausses généralisations, les faux filtres, les fausses transformations, la fausse lecture de la pensée d'autrui, la fausse prédiction de l'avenir, les fausses lentilles, les faux raisonnements basés sur de faux sentiments, les faux « je devrais », les fausses responsabilités. (Conseil : revoir les définitions de la leçon 3).</p>	<p><i>Exemple avec Asaph :</i></p> <p><i>Le psalmiste confesse ses torts et ses fausses pensées en examinant ses modèles de pensée et dit : « c'est ici mon infirmité (Darby). Son infirmité ou sa pensée distordue inclut les modèles de faussetés de la pensée mentionnés dans le paragraphe de gauche.</i></p>
<p>5. Mon comportement</p> <p>Quels ont été les impacts des points 1 à 4 ci-haut sur mes relations avec les autres? Mes activités ont-elles été arrêtées? Ai-je commencé à faire des activités nuisibles depuis? Ai-je réduit mes activités ou suis-je devenu hyperactif?</p>	<p><i>Exemple avec Asaph :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> . <i>Pleurs (v. 1)</i> . <i>Plaintes (v. 3)</i> . <i>Manque de sommeil (v. 4)</i> . <i>Ne parle plus aux autres (v. 4)</i> . <i>Ne prie plus le Seigneur (v. 4)</i>

Asaph remet en question sa façon de penser

Il ne suffit pas d'identifier ses faux modèles de pensées et de comprendre les impacts qu'ils peuvent avoir sur nous mais cela devient souvent un point tournant. Pour compléter le processus, des actions doivent être entreprises pour changer ces choses.

<p>6. Mes raisons</p> <p>Pourquoi je crois que les pensées listées au point 3 sont vraies? Quelles sont les preuves qui supportent ma conclusion?</p>	<p><i>Exemple d'Asaph :</i></p> <p><i>Le psalmiste ne le fait pas explicitement mais cela est impliqué :</i></p> <p><i>C'est ce que je ressens.</i> <i>C'est de cette manière que je vois les choses.</i></p>
<p>7. Mon besoin de changer (« challenge »)</p> <p>Listez les raisons et les preuves que je ne pense pas de façon correcte (point 3). Pensez à ce que Dieu vous dirait pour vous démontrer que vos pensées ne sont pas complètement vraies.</p>	<p><i>Exemple d'Asaph :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>. Dieu a agi avec son cher peuple de façon similaire dans le passé (v. 10)</i><i>. Dieu a exercé sa providence de façon puissante à travers les années (v. 11-20)</i><i>. Dieu conduit parfois son peuple à travers « les grandes eaux » (v. 19)</i><i>. Dieu exerce sa fonction de berger pour son peuple à travers « le désert » (v. 20)</i><i>. Dieu conduira son peuple à la Terre Promise (v. 20).</i>
<p>8. Ma conclusion</p> <p>Venez à une conclusion équilibrée qui sera vraie et aidante.</p>	<p><i>Exemple d'Asaph :</i></p> <p><i>Même si je me sens rejeté et oublié de Dieu, Il me conduit à travers le désert vers la Terre Promise. Contrairement à la Parole de Dieu et à ses œuvres, mes sentiments (« feelings ») sont inexacts et non fiables.</i></p>

<p>9. Mes nouveaux sentiments (« feelings »)</p> <p>Revenez au point 2 et redonnez un nouveau pourcentage.</p>	<p><i>Exemple d'Asaph :</i></p> <p><i>Même si Asaph n'est pas explicite, nous pouvons conclure que d'après ses paroles des versets 13 à 20, Asaph ressent les choses de manière nouvelle et améliorée : avec optimisme, avec confiance, avec sécurité et avec réconfort.</i></p> <ul style="list-style-type: none">. <i>Troublé [30%</i>. <i>Inconsolable [20%</i>. <i>Submergé [15%</i>. <i>Coupé de Dieu [30%]</i>. <i>Pessimiste [10%]</i>. <i>Insécure [10%]</i>. <i>Apeuré [20%]</i>
<p>10, Mon plan</p> <p>Comment je mettrai ma conclusion équilibrée en pratique?</p>	<p><i>Exemple d'Asaph :</i></p> <ul style="list-style-type: none">. <i>Je penserai davantage à Dieu qu'à moi-même.</i>. <i>Je réfléchirai davantage aux actions de Dieu dans le passé.</i>. <i>Je croirai davantage à la puissance et à la grâce divine et au fait qu'il ne change pas.</i>. <i>Je ferai davantage confiance à Dieu lorsque je traverse des périodes de « désert » ou de « grandes eaux ».</i>

III) TROISIÈME REMÈDE : CORRIGER LA CHIMIE DE VOTRE CERVEAU

Si l'examen de vos sentiments (« feelings ») et de vos pensées (étape 2 et 3) ne fonctionnent pas ou que vous ne vous en sentez pas capables, nous suggérons alors de consulter du personnel médical pour un diagnostic et une

possible prescription d'un médicament approprié. Nous recommandons de ne pas attendre trop longtemps pour éviter la catastrophe. Plus longtemps vous attendez, plus de temps sera nécessaire pour vous relever.

Il arrive qu'une faible dose d'antidépresseur soit suffisante pour restaurer certains déséquilibres de la chimie du cerveau et pour vous donner la force de procéder à l'examen nécessaire des sentiments et des pensées. Selon les autorités médicales, il arrive qu'un délai de deux à cinq ans soit requis.

Si vous allez rencontrer votre médecin, il peut s'avérer utile de bien se préparer en écrivant en détails vos symptômes, ce que vous avez fait pour les gérer, et aussi ce que vous croyez qui peut avoir provoqué la situation. Faites aussi une liste des médicaments que vous prenez déjà et les questions que vous désirez poser. Il est possible que cette première rencontre soit chargée émotionnellement et que vous oubliiez des faits importants.

Les antidépresseurs ont mauvaise réputation. De nombreux mythes et de fausses idées circulent les concernant. Des préjugés tels que : « si je prends des antidépresseurs, je ne serai plus moi-même, je vivrai d'importants et désagréables effets secondaires, je pourrai devenir accro à ces substances, les gens me regarderont de haut voire même me mépriseront, et penserai que je suis en train de devenir fou ».

Votre médecin devrait être en mesure de vous aider à réfuter ces mythes et de vous rassurer. Cependant, les antidépresseurs ne devraient pas être perçus comme un remède universel. L'examen de vos sentiments et de vos pensées sera encore nécessaire.

IV) QUATRIÈME REMÈDE : CORRIGER VOTRE VIE SPIRITUELLE

A) Corriger les conséquences spirituelles

Nous avons expliqué que la dépression chez les chrétiens peut être causée par des facteurs non-spirituels. Cependant, il y a des conséquences spirituelles à toute dépression. Il existe un nombre d'étapes que le chrétien doit franchir pour renverser les conséquences au moins quelques-unes des

conséquences de leur dépression. Le livre du pasteur et médecin Martyn Lloyd-Jones intitulé *La dépression spirituelle : ses causes et ses remèdes* peut aider à cet égard quoique plusieurs pensent qu'il est parfois dogmatique dans ses généralisations.

Voici quelques observations pratiques pour examiner les conséquences spirituelles de la dépression :

1) Acceptez que le fait d'être déprimé ne soit directement et automatiquement lié à la présence du péché dans votre vie et que l'état de déprimé est compatible avec le fait d'être chrétien. Plusieurs personnages de la Bible et plusieurs grandes personnalités chrétiennes à travers l'histoire ont traversé des moments de dépression (Martin Luther, Charles Spurgeon, etc.).

2) Essayez de comprendre que votre perte de sentiments spirituels exaltés et nobles n'est pas la cause de votre dépression. Pensez plutôt que ce soit la dépression qui a causé ce sentiment de perte de zèle ou de proximité divine dans les différents secteurs de votre vie.

3) Attendez patiemment que les corrections que vous effectuerez dans vos sentiments et dans vos pensées produisent les effets désirez ou que les médicaments fassent leurs effets également.

4) Réservez-vous jalousement un temps pour lire votre bible et pour prier. Les chrétiens déprimés abandonnent souvent leur temps de lecture des Saintes Écritures et de prière. Il n'est pas conseillé de vouloir compenser par des temps excessifs pour corriger la situation. Vous devez plutôt commencer par des périodes courtes jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre zèle.

5) Revoyez des doctrines qui amène du réconfort comme celle de la justification, de l'amour de Dieu, de sa miséricorde, de sa grâce, de ses promesses :

Romains 8 : 1

Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont dans le Christ, Jésus, marchant non selon la chair, mais selon l'Esprit.

Romains 8 : 38-39

*38 Car je suis assuré que ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les principautés, ni les puissances, ni les choses présentes, ni les choses à venir,
39 Ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature, ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur.*

1 Jean 1 : 9

9 Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité.

1 Jean 4 : 9-10

9 L'amour de Dieu envers nous a paru en ce que Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde, afin que nous vivions par lui.

10 En ceci est l'amour, c'est que ce n'est pas nous qui avons aimé Dieu, mais que c'est lui qui nous a aimés et a envoyé son Fils en propitiation pour nos péchés.

Vous pouvez aussi copier les versets et les amener avec vous pour les relire et les méditer régulièrement (surtout lorsque vous vous sentez submergés, apeurés ou découragés).

6) Lorsque vous priez, ne craignez pas de dire à Dieu ce que vous ressentez. Soyez totalement honnêtes. Demandez au Seigneur de vous aider dans la gestion de vos doutes et de vos peurs et de restaurer en vous la joie de son salut. Remerciez-Le pour son amour même si vous ne le sentez pas émotivement. Priez pour les autres qui souffrent. Cela contribue à tourner vos pensées ailleurs que sur votre personne.

7) Continuez d'aller à l'église et cherchez à développer de la communion fraternelle avec une personne ou deux avec qui vous avez de la sympathie naturelle. Confiez-vous et demandez qu'on prie pour vous. Malheureusement, certains chrétiens ont de la difficulté à garder des confidences et d'autres témoignent peu de sympathie ou de compréhension de votre condition. Priez pour eux.

8) Rappelez-vous constamment que Dieu vous aime tels que vous êtes et non pas comme vous aimeriez être.

B) Corrigez les causes spirituelles

Nous avons déjà mentionné la possibilité que la dépression puisse avoir été le résultat d'un péché ou de certains péchés spécifiques. Si après avoir examiné votre vie de sentiments et votre vie de fausses pensées, vous vous rendez compte que certains péchés ont tendance à revenir ou pour lesquels vous ne vous êtes pas sincèrement repentis, il est temps de tomber à genoux et de confesser vos péchés et demander pardon au Seigneur.

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'envirannes 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 !

Il est possible que vous sentiez que la barre est haute et que vous ne vous sentiez pas à la hauteur de grimper une si haute montagne et que cela ne vaut pas même la peine d'essayer. La plus grande erreur est d'essayer d'en accomplir trop en même temps. Le risque est que vous vous découragiez et que cela contribue à vous garder dans la dépression.

Demandez l'aide de quelqu'un de confiance et établissez des objectifs réalistes et ceci dans un domaine spécifique et dont vous pourrez mesurer vos victoires. Préparez un plan écrit et procédez lentement et une étape à la fois. Ayez des objectifs à court terme et des objectifs à long terme. Faites les ajustements nécessaires à mesure et soyez encouragés par tout progrès que vous faites.

SOMMAIRE :

- 1. Demandez de l'aide et obligez-vous à rendre compte à quelqu'un.**
- 2. Mettez le focus sur un problème à la fois.**
- 3. Décidez quelle est la meilleure solution.**
- 4. Écrivez un plan étape par étape.**
- 5. Établissez-vous des objectifs réalistes à court et à long terme.**
- 6. Procédez à des révisions et à des correctifs si nécessaire.**
- 7. Encouragez-vous par vos victoires et persévérez.**

Par-dessus tout, priez pour l'aide de Dieu et ses bénédictions en tout temps dans ce processus.

2 Corinthiens 1 : 3-5

3 Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation,

4 qui nous console dans toute notre tribulation, pour que nous puissions consoler ceux qui sont en quelque tribulation que ce soit, au moyen de la consolation par laquelle nous sommes nous-mêmes consolés de Dieu;

5 parce que, comme les souffrances du Christ abondent sur nous, de même notre consolation abonde aussi par le moyen du Christ!

A M E N !