

Leçon 6: La dépression et les chrétiens : le rôle des aidant(e)s

Prêché mercredi le 4 juillet 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 6: La dépression et les chrétiens : le rôle des aidant(e)s
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 cinquième leçon, nous avons étudié plusieurs remèdes à la dépression.

Dans cette sixième leçon, nous regarderons le rôle joué par les aidants et les aidantes, c'est-à-dire les membres de la famille de la personne déprimée, ses amis, ainsi que les frères et sœurs en Jésus-Christ qui seront impliqués de près ou de loin à assister et à soulager leur souffrance.

Ordinairement, les aidants et aidantes n'ont pas de formation médicale. Il arrive aussi que qu'elles ont une connaissance limitée ou insuffisante pour la bonne compréhension de la dépression ou de l'anxiété. Elles jouent cependant un rôle important dans le processus de soutien et de guérison de la personne déprimée.

Des recherches ont démontré que la santé mentale des patients s'améliore et s'accélèrent lorsqu'ils peuvent se confier à des personnes aimantes et proches d'eux.

Nous considérerons dans cette brève étude dix (10) domaines où les aidants et aidantes peuvent jouer un rôle :

I) DOMAINE NUMÉRO 1 : L'ÉTUDE

Comme chrétien, nous devrions désirer être la personne vers laquelle on se tourne en temps de besoin pour le soutien moral de nos proches lorsque ceux-ci sombrent dans la dépression ou l'anxiété. Nous sommes tous d'accord pour affirmer que notre intervention ne soit pas une source de détérioration de la situation.

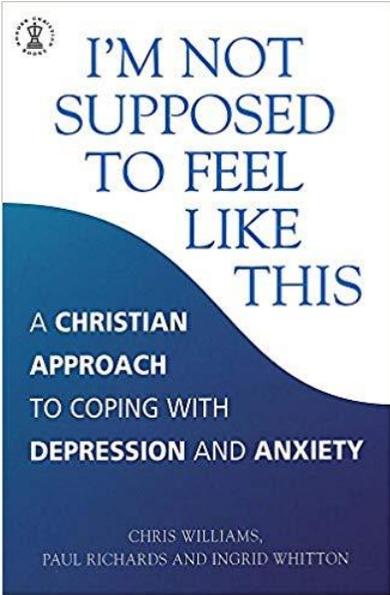
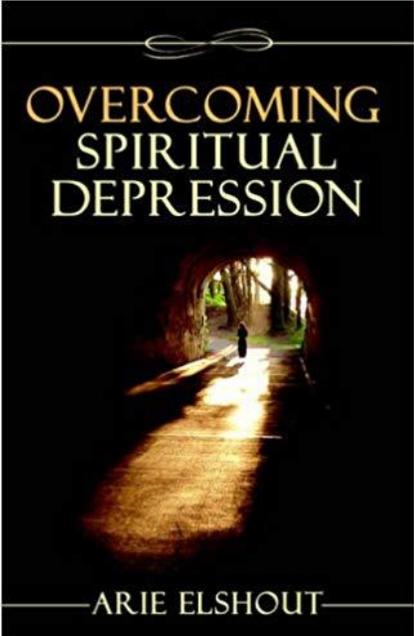
Il est alors impératif alors de parfaire nos connaissances sur la dépression et l'anxiété afin d'éviter les erreurs les plus fréquentes commises dans la volonté d'aider. Les présentes leçons ne sont en fait qu'une très brève introduction, une sorte de guide d'urgence.

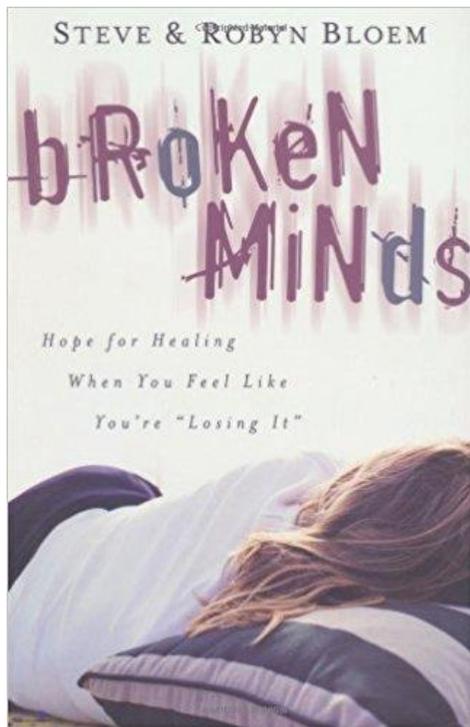
Nous recommandons plusieurs ressources pour étendre notre savoir sur ce sujet et particulièrement les livres qui ont été écrits dans une perspective chrétienne.

La liste qui suit peut s'avérer très utile. Les livres sont lisibles, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas écrits dans un langage technique et sont facilement disponibles :

Livres utiles sur la dépression et l'anxiété

Disponibles chez Amazon.ca en version papier et e-book

	<p>Titre : <i>I'm not supposed to feel like this- A christian approach to coping with depression and anxiety.</i></p> <p>Auteurs : <i>Chris Williams, Paul Richards, and Ingrid Whitton</i></p> <p>Perspective chrétienne</p>
	<p>Titre : <i>Overcoming spiritual Depression</i></p> <p>Auteur : <i>Arie Elshout</i></p> <p>Perspective chrétienne</p>



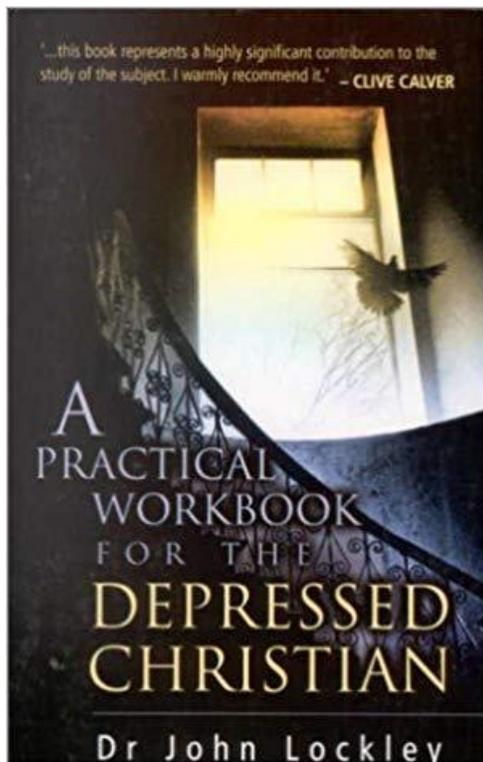
Titre :

*Broken minds
Hope when you feel like you're
« losing it »*

Auteurs :

Steve and Robyn Bloem

Perspective chrétienne



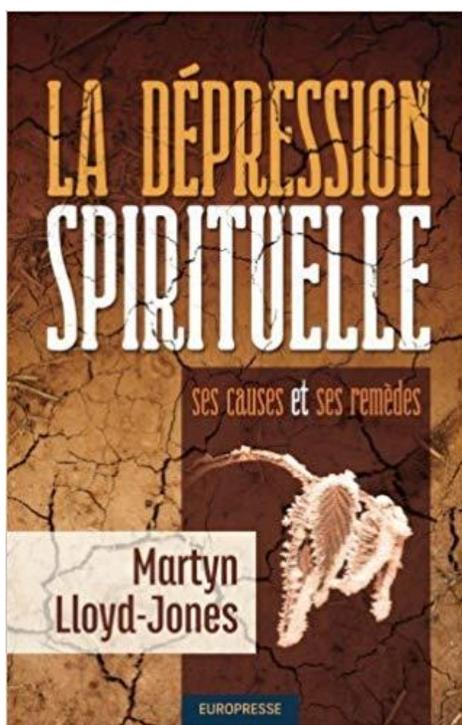
Titre :

*A practical workbook for the
depressed Christian*

Auteur :

Dr. John Lockley

Perspective chrétienne



Titre :

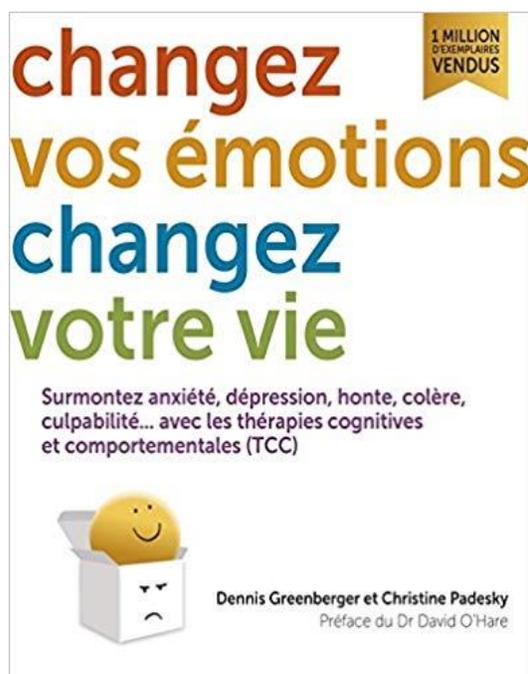
La dépression spirituelle-
Ses causes et ses remèdes

Auteur :

Martyn Lloyd-Jones

Perspective chrétienne mais
Davantage axé sur les aspects
spirituels de la dépression et ses
conséquences. Traite peu les aspects
médicaux.

Disponible en français.



Titre :

*Changez vos émotions changez
votre vie*

*Surmontez anxiété, dépression, honte, colère,
culpabilité... avec les thérapies cognitives et
comportementales*

Auteurs :

*Dennis Greenberger et Christine
Padesky*

Perspective non-chrétienne,
cependant utile pour aider à changer
les mauvaises habitudes de pensée
et de comportements (« false
thoughts patterns »

Disponible en français.

II) DOMAINE NUMÉRO 2 : LA SYMPATHIE

L'étude attentive et en prière devrait naturellement et automatiquement augmenter notre sympathie pour ceux qui souffrent de la dépression et de l'anxiété.

Nous donnons le sens suivant au mot « sympathie » : la capacité de communiquer que nous comprenons véritablement le problème et ses symptômes et que nous nous soucions profondément de leur état et que nous sommes prêts à donner tout ce que nous pouvons pour aider.

Dans plusieurs cas, une telle sympathie peut avoir un puissant effet thérapeutique sur la personne qui souffre. Son absence peut également multiplier la souffrance et approfondir la sensation d'obscurité et de noirceur chez le malade.

III) DOMAINE NUMÉRO 3 : LE SOUTIEN

La véritable sympathie entraîne et stimule le soutien. Cela implique l'écoute et la conversation en personne ou au téléphone. La prière est aussi un puissant moyen pour soutenir les personnes souffrantes. Le soutien signifie l'amour inconditionnel et l'aide pratico-pratique dans les affaires de la vie quotidienne : la garde d'enfants, la préparation de repas, les courses, l'entretien ménager, etc... Cette aide nécessite beaucoup de sagesse qu'il faut bien sûr demander au Seigneur.

Les bénéfiques d'un tel soutien amical sont très importants :

« La présence, la disponibilité et l'existence d'une telle amitié apporte à la personne malade un grand réconfort. Elle apporte en termes concrets une sensation qu'on se soucie d'elle, qu'on l'accepte et qu'on l'aime telle qu'elle est, avec ses faiblesses et ses misères. Il est moins difficile pour la personne déprimée de percevoir que si elle est ainsi aimée par les aidants, elle l'est encore davantage par le Seigneur.

L'amitié inconditionnelle est la clé ainsi que la loyauté. Les véritables amis sont ceux qui acceptent les personnes déprimées telles qu'elles sont : dans

les bons comme dans les mauvais jours, dans les jours tristes, dans les jours de peur et dans les jours de colère. Les véritables amis permettent à ceux qui souffrent d'être eux-mêmes. N'oublions pas que c'est un soulagement que de ne pas avoir à porter un masque ».

John Lockley, *A practical workbook for the depressed christians* », (Bucks : Authentic Media, 2005), page 338. (Traduction libre).

Dans l'église locale, les pasteurs, anciens et diacres devraient favoriser une atmosphère de soutien et développer cette culture. L'église locale doit aussi prévoir que les aidants et aidantes peuvent aussi avoir besoin d'être soutenus à cause du poids et des exigences énormes de ces responsabilités.

IV) DOMAINE NUMÉRO 4 : LE STIGMATE

Il existe un stigmatisme de honte et de forts préjugés attachés à la dépression et aux maladies mentales en général dans la population. L'ignorance et l'incompréhension a rempli l'esprit du public de préjugés et de faussetés dommageables. Comme conséquences, plusieurs continuent de voir les désordres mentaux comme la dépression comme étant un signe de faiblesse ou une excuse de s'exclure soi-même de la vie.

Cette façon de voir et de comprendre s'étend même sur les personnes déprimées elles-mêmes, chrétiennes ou non. Ceci augmente leur sentiment de culpabilité et d'échec. Un des effets de cette mentalité s'exprime dans le fait que les personnes déprimées vont souvent retarder de demander de l'aide.

Nous devons constamment rappeler et nous rappeler que nous ne choisissons pas nos épreuves :

1 Corinthiens 4 : 7

7 Car qui est-ce qui te distingue ? Et qu'as-tu, que tu ne l'aies reçu ? Et si tu l'as reçu, pourquoi t'en glorifies-tu, comme si tu ne l'avais point reçu ?

En d'autres mots, personne n'est à l'abri des désordres mentaux.

V) DOMAINE NUMÉRO 5 : LE SECRET

À cause du stigmate qui est rattaché à la maladie mentale, il faut beaucoup de courage à une personne pour qu'elle admette sa dépression. Cela est causé par la peur de ce que les gens vont dire ou penser. Si quelqu'un vous fait suffisamment confiance pour se confier à vous, vous devez maintenir la plus stricte confidentialité. Il ne doit pas y avoir de « commérage » sanctifié, du style « je te dis seulement cela pour que tu pries pour lui ou elle ».

Il est triste de constater que certaines personnes déprimées doivent prolonger leur « secret » à cause d'une peur justifiée que personne ne peut garder un secret dans l'église. L'église a un besoin désespéré de chrétiens qui savent garder leur langue et respecter la confidentialité des confidences qu'elles ont reçues.

VI) DOMAINE NUMÉRO 6 : L'ESTIME DE SOI

La pauvre estime de soi et le doute de soi (« self-doubt ») est souvent le résultat de longues périodes de dépression. Les personnes déprimées se sentent souvent inutiles et sans valeur. Comment aider les personnes à corriger cette attitude?

Plusieurs chrétiens hésitent à donner des encouragements ou des compliments de peur de rendre la personne orgueilleuse. Cependant, nous devons savoir que le risque de s'enorgueillir est beaucoup amoindri chez les personnes déprimées. L'orgueil résulte ordinairement d'une vision de soi-même carrément gonflée. La dépression produit ordinairement le contraire.

D'autres chrétiens interprètent mal la doctrine du péché originel et de la corruption totale de l'homme en croyant qu'il ne peut y avoir aucune sorte de bien en une personne et évite de dire quoi que ce soit de positif à une personne déprimée.

Les aidants et aidantes peuvent encourager et féliciter les personnes déprimées lorsqu'elles constatent de réels progrès dans la vie de la personne déprimée. Cela peut aussi se faire en mettant en lumière les qualités et talents que Dieu a donné à cette personne et qui lui sont particulières. Une autre façon serait de souligner leur contribution à la société, leur rôle et engagement dans l'église locale.

1 Corinthiens 15 : 8-10

8 Et après tous, il m'est apparu à moi aussi comme à un avorton.

9 Car je suis le moindre des apôtres, moi qui ne suis pas digne d'être appelé apôtre, parce que j'ai persécuté l'Église de Dieu.

10 Mais c'est par la grâce de Dieu que je suis ce que je suis ; et sa grâce envers moi n'a pas été vaine ; au contraire, j'ai travaillé beaucoup plus qu'eux tous ; non pas moi pourtant, mais la grâce de Dieu qui est avec moi.

Philippiens 3 : 12-14

12 Non que j'aie déjà atteint le but, ou que je sois déjà parvenu à la perfection, mais je cours avec ardeur pour saisir le prix ; c'est pour cela aussi que j'ai été saisi par Jésus-Christ.

13 Frères, pour moi, je ne me persuade pas d'avoir saisi le prix ;

14 Mais je fais une chose : oubliant ce qui est derrière moi, et m'avançant vers ce qui est devant, je cours avec ardeur vers le but, pour le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ.

Nous pouvons prier pour obtenir du Seigneur une confiance en soi et un respect de soi vêtus de véritable humilité.

VI) DOMAINE NUMÉRO 7 : LE SUBJECTIVISME

Les personnes déprimées ont tendance au repli sur soi et à mettre le focus sur leurs sentiments intérieurs et d'en tirer de fausses conclusions (subjectivisme). Par exemple, les personnes peuvent se sentir abandonnées et elles concluent qu'elles sont effectivement abandonnées.

Nous devrions encourager les personnes déprimées à se concentrer plutôt sur les vérités **objectives** du christianisme, soit celles qui sont vraies indépendamment des sentiments (« feelings ») telles que : la justification, l'adoption, l'expiation, les attributs de Dieu et le ciel, par exemple.

VIII) DOMAINE NUMÉRO 8 : L'ÉCOUTE

La règle générale est que nous devrions parler peu et écouter beaucoup. Voici une liste de choses à éviter de dire :

. « Courage et prends-toi en main ».

« Tu n'as pas de raison d'être triste ».

« Ne sois pas si émotif(ve) ».

« Tu t'en sortiras bientôt ».

« C'est un péché d'être déprimé ».

« Crois seulement aux promesses de Dieu ».

« Souris, les choses ne peuvent pas être si mauvaises ».

« Tu sais, les choses pourraient bien être pires ».

« Ce n'est rien de sérieux ».

« Tu devrais confesser tes péchés ».

« Tu n'es pas encore à prendre des médicaments, n'est-ce pas »?

Plus vous comprenez le phénomène de la dépression, moins vous allez dire de telles phrases qui peuvent blesser et envenimer la situation.

IX) DOMAINE NUMÉRO 9 : LE SUICIDE

Comme aidant(e), si vous percevez chez la personne déprimée des signes qu'elles sont tentées de se suicider, vous devriez demander à la personne de façon délicate mais franche si elle entretient de telles pensées et si elle a commencé à élaborer des plans en ce sens. N'ayez pas peur de poser des questions en pensant que de telles interrogations enracineront davantage l'idée dans leurs esprits. Si la personne avoue avoir de telles idées, n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle.

Cela est urgent et vital particulièrement si la personne avoue avoir élaboré des plans. Le pasteur Steve Bloem, dans son livre « *Broken minds* », avoue avoir été tenté à quelques reprises par de telles idées. Voici les raisons de ne pas le faire qu'il s'était lui-même données et qu'il se répétaient :

1. Le suicide est un grave péché qui amènerait de la honte sur le nom de Christ et de son Église.
2. Le suicide plairait au diable et affaiblirait grandement ceux qui luttent avec de telles idées.
3. Le suicide dévasterait les membres de ma famille, de mes amis et des membres de mon église locale.
4. Il pourrait arriver que ma tentative soit un échec qui résulterait en une situation empirée (risques de blessures ou d'handicaps) et à une plus grande difficulté de s'en sortir.
5. Je dois me rappeler constamment la vérité de ce verset :
Psaumes 9 : 9
9 (9-10) L'Éternel sera le refuge de l'opprimé, son refuge au temps de la détresse.
6. Je peux obtenir de l'aide. Il y a toujours quelqu'un disposé à m'aider et à prendre les mesures qui s'imposent pour ne pas commettre l'irréparable.
7. Si tu n'as pas authentiquement reçu la grâce de Dieu, tu iras en enfer, ce qui est infiniment pire que la plus profonde dépression.
8. Étant chrétien, mon Maître et Sauveur intercédéra pour moi afin que ma foi ne défaille pas.
9. Dieu va fidèlement te garder jusqu'à ce que ta souffrance soit terminée.

X) DOMAINE NUMÉRO 10 : PRENDRE SON TEMPS

Il est important de réaliser qu'il n'y a pas de solution miracle et facile. Il est démontré que des mois, voire des années sont nécessaires pour guérir de la dépression. Il est sage d'avoir une vision à long terme et d'attendre patiemment pour des améliorations.

John Lockley, dans son livre « *A practical Workbook for the depressed christian* », donne le conseil suivant :

« La patience est essentielle à cause de la nature de la maladie. La personne déprimée devra parcourir « le même terrain » encore et encore, ayant besoin d'être réassurée sur les victoires obtenues il y a une journée, une semaine ou un mois ». Page 338 (Traduction libre)

En attendant, la personne déprimée doit continuellement aller au trône de la grâce et plaider comme les sœurs de Lazare dans l'Évangile de Jean :

Jean 11 : 1-3

1 Il y avait un homme malade, Lazare de Béthanie, bourg de Marie et de Marthe sa sœur.

2 (Marie était celle qui oignit le Seigneur de parfum, et qui essuya ses pieds avec ses cheveux ; et Lazare, son frère, était malade).

3 Ses sœurs donc envoyèrent dire à Jésus : Seigneur, celui que tu aimes est malade.

Dans les leçons vues jusqu'ici, nous avons traité du problème de la dépression dans la perspective que la personne malade est chrétienne. Cependant, si le Seigneur dans sa Providence, vous a conduit à écouter ou à lire ces leçons, il vous serait profitable de savoir que le Seigneur vous fait possiblement traverser cette épreuve dans le but de vous amener à la repentance et à la foi en Jésus-Christ comme votre Seigneur et Sauveur.

Nous ne vous conseillons pas d'abandonner votre médication mais de tourner vos regards vers Celui qui peut vous donner le pardon de vos péchés, la paix de l'âme et la vie éternelle.

Actes 16 : 31

30 Puis les menant dehors, il leur dit : Seigneurs, que faut-il que je fasse pour être sauvé ?

31 Ils lui dirent : Crois au Seigneur Jésus-Christ, et tu seras sauvé, toi et ta famille.

Actes 13 : 48

46 Alors Paul et Barnabas leur dirent hardiment : C'était à vous d'abord qu'il fallait annoncer la parole de Dieu ; mais puisque vous la rejetez, et que vous vous jugez vous-mêmes indignes de la vie éternelle, voici, nous nous tournons vers les Gentils.

47 Car le Seigneur nous a ainsi commandé : Je t'ai établi comme la lumière des Gentils, pour être leur salut jusqu'aux extrémités de la terre.

48 Les Gentils, entendant cela, se réjouissaient, et donnaient gloire à la parole du Seigneur, et tous ceux qui étaient destinés à la vie éternelle, crurent.

- 1) Implorons la grâce du Seigneur d'avoir la volonté ferme et le désir sincère de devenir des aidants et aidantes pour soulager la misère de nos frères et sœurs en Jésus-Christ. C'est un grand geste d'amour et de miséricorde.
- 2) Cette leçon comprend de très nombreux conseils pour devenir de meilleurs aidants et aidantes. Il est trop facile de penser que c'est le travail uniquement du pasteur. Rien ne s'obtient sans efforts et sans engagement. Demandons au Seigneur de rendre sensible aux besoins des autres. N'aimons pas seulement en paroles.

1 Jean 3:18

Mes petits enfants, n'aimons pas de paroles ni de la langue, mais en action et en vérité.

- 3) Soyons de très fervents intercesseurs pour ceux qui souffrent! Prions plus, prions mieux, prions avec persévérance! N'oublions pas d'être reconnaissants pour les réponses reçues.

**QUE LE SEIGNEUR NOUS DONNE D'ÊTRE DE VÉRITABLES
AIDANTS TANT AU NIVEAU INDIVIDUEL QU'AU NIVEAU DE
L'ÉGLISE LOCALE!**

PAR SA GRÂCE ET POUR SA GLOIRE!

A M E N !