

# La présence de Dieu dans les moments de dépression

[God's Presence in Times of Depression]

## Une compilation

« L'Éternel lui-même marchera devant toi, il sera lui-même avec toi, il ne te délaissera pas et il ne t'abandonnera pas. Ne crains rien et ne te laisse pas effrayer ! »—*Deutéronome 31.8*

Quand on n'a jamais souffert de dépression, il est difficile de comprendre à quel point c'est éprouvant. On ne guérit pas facilement d'une dépression, et cela prend du temps. Personne n'a toutes les réponses. Mais voici quelques conseils qui pourraient vous aider si vous êtes un chrétien qui souffre de dépression ou si vous connaissez quelqu'un qui est dans ce cas.

Vous n'êtes pas coupé de Dieu. L'ami ultime que nous trouvons dans la souffrance n'est autre que Jésus. Il a pleuré sur nous. Sur la croix, il a connu les affres qu'inspire le fait d'être totalement séparé de Dieu. Notre Sauveur sait ce que cela signifie d'être plongé dans les ténèbres. Mais quand on souffre d'un problème mental et qu'on se sent isolé, il est très facile d'oublier que Dieu est littéralement en nous. ...

Jésus a promis à ses disciples de leur donner le Saint-Esprit—Dieu en eux—pour qu'Il leur procure la paix et les guide chaque jour de leur vie. Si vous avez mis votre confiance en Jésus, ce même Esprit vit en vous. Dieu ne pourrait littéralement pas être plus proche de vous quelle que soit l'épreuve que vous traversez. ...

La Bible donne de nombreux exemples de personnes souffrant de dépression qui se sentaient opprimées par les ténèbres ou ressentaient de la frustration à l'égard de Dieu. Votre honnêteté n'irrite pas Dieu. Il veut que votre relation avec Lui soit authentique. ... Dieu peut supporter vos doutes, vos frustrations, vos échecs et vos moments les plus sombres parce qu'Il est incroyablement bienveillant. Il vous aime malgré tout parce qu'Il est comme ça ...

La bonne nouvelle est que votre relation avec Dieu se fonde sur la constance de sa fidélité et non pas sur vos émotions versatiles. « Dieu lui-même a dit : Je ne te laisserai pas : non, je ne t'abandonnerai jamais. »<sup>1</sup> « J'ai la certitude que rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu. Ni la mort ni la vie, ni les anges ni les démons, ni nos craintes d'aujourd'hui ni nos soucis pour le lendemain, ni même les puissances de l'enfer ne peuvent nous séparer de l'amour de Dieu. »<sup>2</sup> ...

Si vous souffrez de dépression ou d'une autre affection mentale, sachez que Dieu se soucie profondément de vous quand vous souffrez. Vous êtes déprimé et vous vous demandez peut-être où est Dieu. Il est là à côté de vous, comme Il l'a toujours été, que vous le ressentiez ou non. Dieu comprend, même si vous êtes tellement déprimé que vous n'arrivez pas à exprimer vos prières de façon cohérente. Dieu entend votre cri du cœur et Il est avec vous. Comme le dit le Psaume 34 au verset 18 : « L'Éternel est proche de ceux qui ont le cœur brisé, il sauve ceux qui ont l'esprit abattu. »<sup>3</sup>

Si vous êtes déprimé, parlez-en à quelqu'un. Parlez-en à un médecin, à un ami, à un membre de votre famille ou à un conseiller. Ne souffrez pas en silence.—*Elizabeth Clayton Lee et Mary Keith*<sup>4</sup>

## Quelques conseils pour sortir de la dépression

La dépression peut être extrêmement débilitante. Si vous ne vous employez pas à la surmonter, cela peut nuire gravement à votre santé spirituelle, physique et émotionnelle. Avec le temps, la dépression peut s'aggraver au point que tout ce qui se passe renforce les pensées et les émotions dépressives qui, tel un nuage, vous empêchent de voir une réalité plus positive. Les problèmes, les revers, les craintes et les inquiétudes commencent à s'aggraver, au point que votre vision de la vie devient très sombre et que vous vous dites qu'il n'y a plus rien à attendre de la vie.

La première chose à faire quand nous rencontrons des difficultés dans un domaine particulier de notre vie est de confier nos épreuves et nos problèmes au Seigneur, et de Lui demander de nous aider et de nous guider. Souvent, nous sommes tellement occupés par nos obligations quotidiennes, que nous ne prenons pas suffisamment de temps pour nous arrêter, prier, penser, méditer, réfléchir et sonder notre cœur. Alors, en plus de se sentir démoralisée et triste, quand une personne sombre dans la dépression elle ne comprend pas toujours pourquoi elle se sent ainsi. C'est pour cela qu'il est important de demander au Seigneur de nous guider et de nous aider lorsque nous traversons ces moments particulièrement pénibles.

Quand les gens sont déprimés, ils n'ont pas forcément envie de faire quoi que ce soit, alors il est parfois très difficile pour une personne en proie à la dépression d'avoir les idées claires, d'arriver à se concentrer, à lire la Parole et à écouter le Seigneur pour recevoir ses conseils et son aide. Un fois que l'on commence à se sentir un peu mieux, on a tendance à essayer de ne plus penser à la dépression. Mais c'est pourtant le moment de demander au Seigneur ses conseils, ses encouragements et son aide pour surmonter la dépression et avancer. Il a les solutions à toutes les difficultés que nous rencontrons dans la vie—même dans les moments de confusion la plus totale.

L'un des aspects les plus pénibles et les plus déconcertants de la dépression, c'est que l'on arrive rarement à mettre le doigt sur ce qui ne va pas ou sur la raison pour laquelle on se sent aussi démoralisé. Les gens qui sont déprimés se rendent bien compte que quelque chose ne va pas, mais ils n'arrivent pas à mettre le doigt dessus ni à savoir pourquoi. Ils se sentent souvent abattus, mélancoliques, tristes, démoralisés, confus, frustrés ou désorientés, et ne comprennent pas ce qui leur arrive.

La dépression sape votre équilibre émotionnel et mental et peut être encore plus préjudiciable que certaines maladies physiques parce que, comme le dit la Bible, « L'esprit de l'homme le soutient dans la maladie ; mais l'esprit abattu, qui le relèvera ? »<sup>5</sup> C'est pourquoi les gens qui sont en proie à la dépression ont besoin du soutien et des encouragements de leur entourage.

De nombreux facteurs peuvent déclencher une dépression ou y contribuer, comme la perte d'un être cher ou une tragédie personnelle ; un revers important comme la perte d'un emploi, des problèmes de santé, des affections, des douleurs chroniques, des problèmes relationnels, le stress, l'anxiété, la ménopause, des changements du rythme du sommeil, le manque de sommeil ou un sommeil agité. Les personnes qui souffrent de dépression sont souvent enclines à penser que le problème vient d'elles. Elles en arrivent à penser qu'elles sont à l'origine du problème et que leur situation est sans espoir ou que leur vie ne sert à rien. Si l'on ne fait rien, la dépression peut nuire au bonheur d'une personne et saper sa foi.

Quelle qu'en soit la cause, les épisodes de dépression ne sont pas à prendre à la légère, et il est important de prendre les mesures nécessaires pour s'en sortir et la surmonter, et pour apporter aide et soutien aux personnes de notre entourage qui en souffrent. Si vous ou une personne de votre entourage souffre de dépression, il est important de demander des prières et de l'aide à d'autres personnes.

Quelles que soient les difficultés que nous rencontrons tout au long de la vie, nous avons l'assurance que la grâce surnaturelle de Dieu et la paix qui surpasse toute compréhension sont bien réelles et que nous pouvons nous y réfugier à tout moment.<sup>6</sup> La Bible dit qu'il y a un temps et un lieu pour toute chose<sup>7</sup>, par conséquent nous avons la certitude que même si pour l'instant nous sommes « diminués » et que nous traversons des moments difficiles, cela ne durera pas toujours. Le Seigneur connaît tous vos besoins, et il ne manquera pas de les satisfaire et de prendre soin de vous dès lors que vous continuez à tenir bon et à Lui faire confiance dans la tempête.

Tournez-vous vers Lui pour trouver le réconfort et les conseils dont vous avez besoin et ayez la foi qu'il y a toujours de l'espoir quelle que soit la situation. Il n'y a pas de limites à son amour et aux miracles qu'Il est capable de réaliser pour offrir la plénitude de vie à chacun de ses enfants.—*Maria Fontaine*

\*

« Que le Christ habite dans votre cœur par la foi. Enracinés et solidement fondés dans l'amour, vous serez ainsi à même de comprendre, avec tous ceux qui appartiennent à Dieu, combien l'amour du Christ est large, long,

élevé et profond. Oui, vous serez à même de connaître cet amour qui surpasse tout ce qu'on peut en connaître, et vous serez ainsi remplis de toute la plénitude de Dieu. »—*Éphésiens 3.17–19*<sup>8</sup>

## Une prière pour combattre la dépression

Cher Père céleste, je Te remercie de ce que Tu ne changes jamais, même quand tout change de façon imprévisible autour de moi. Je Te remercie d'être toujours stable, même quand je me sens très instable. J'ai l'impression d'avoir été battu jusqu'au sang par Satan ! Je T'en prie, soutiens-moi, protège-moi et aide-moi à tenir sur mes jambes...

S'il te plaît, conduis-moi au bon endroit pour obtenir de l'aide. Merci de comprendre ce qui m'arrive<sup>9</sup>, et merci pour ta Parole qui me dit que même ton Fils a traversé des moments très éprouvants émotionnellement. Il a souffert d'angoisse, il a connu la peine et la solitude, il a éprouvé un profond chagrin, et après la mort de Jean-Baptiste, Il s'est même isolé.<sup>10</sup> Il a adressé des prières et des supplications, accompagnées de grands cris et de larmes<sup>11</sup>, et par moments, Il était accablé de tristesse.<sup>12</sup> ...

Je te remercie de la grâce que Tu m'as accordée.<sup>13</sup> Je prie que Tu utilises cette période éprouvante pour m'inciter à approfondir ma relation avec Toi. Merci pour la façon dont Tu vas utiliser ce moment de ma vie et pour tout ce que Tu es en train de faire à la faveur de cette dépression. Merci d'avoir permis à ma faiblesse de se manifester sous la forme d'une dépression, en sorte que Tu puisses me rendre plus conforme à Ton image.

Merci de ce que je ne suis pas défini par cette faiblesse. Parce que je suis Ton enfant, je suis défini par ce que Tu as accompli sur la croix. Grâce à la mort de Christ sur la croix, je peux me réveiller chaque matin et vivre ma vie en sachant que, quoi que je fasse, pense, dise ou ressente, la croix recouvre tout cela. Parce que Tu as offert ton propre Fils bien-aimé, je peux être en paix avec Toi et aborder chaque jour avec un nouvel espoir et une nouvelle grâce. Aide-moi à me concentrer sur ce qui est vrai et non pas sur ce que je ressens. Alors que je m'assois au pied de la croix, apprend-moi à bien apprécier et à mieux comprendre ce que cela implique pour moi au quotidien.

Aide-moi à accepter ma faiblesse comme un don. Rappelle-moi que ma faiblesse Te permet de travailler en moi et à travers moi, même lorsque je suis tellement faible que j'ai l'impression de ne pouvoir rien faire.<sup>14</sup> Je prie pour que Tu te serves de ce moment pour élargir mon cœur en sorte que je puisse T'aimer et T'obéir, et aimer les autres plus profondément. Amen.—*Gina Smith*<sup>15</sup>

*Publié sur Anchor le 27 septembre 2022. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.*

---

<sup>1</sup> Hébreux 13.5 SEM.

<sup>2</sup> Romains 8.38 traduction libre.

<sup>3</sup> BFC.

<sup>4</sup> <https://www.cru.org/us/en/blog/life-and-relationships/emotions/to-the-depressed-christian.html>. [Vie et relations/émotions/au chrétien souffrant de dépression]

<sup>5</sup> Proverbes 18.14 Strong.

<sup>6</sup> Philippiens 4.7.

<sup>7</sup> Ecclésiaste 3.1.

<sup>8</sup> SEM.

<sup>9</sup> Hébreux 4.15.

---

<sup>10</sup> Matthieu 14.13.

<sup>11</sup> Hébreux 5.7–9.

<sup>12</sup> Esaïe 53.3.

<sup>13</sup> Hébreux 4.16.

<sup>14</sup> 2 Corinthiens 12.9.

<sup>15</sup> <https://www.crosswalk.com/faith/prayer/a-prayer-for-when-you-battle-depression.html>. [une prière lorsque vous vous battez contre la dépression]