

No 101

Octobre – décembre
2024



Editorial

Alain Charpiloz

« Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. »

Jérémie 29:11

L'automne sonne à notre porte, avec ces journées qui raccourcissent et le soleil qui se fait moins présent.

Si certaines personnes vivent cette période sans trop de difficultés, il n'en va pas de même pour une grande partie de la population, y compris les chrétiens.

Et de nos jours, ce mal être peut encore être accentué avec la situation géopolitique que nous traversons : incertitude, peur d'une guerre à grande échelle, et j'en passe. Dès lors, nous avons besoin de nous préparer, que ce soit spirituellement, bien sûr, cela est évident, mais également dans la compréhension du fonctionnement de la psyché de l'être humain.

Depuis plusieurs années, la santé mentale est devenue un sujet important dont on parle de plus en plus, aussi bien dans les journaux qu'en entreprise.

On entend dire aussi que nombre de jeunes sont affectés par des troubles psychologiques. Il est donc urgent, pour nous, chrétiens, d'y voir plus clair, afin d'avoir une attitude adéquate, notamment face à celles et ceux qui souffrent de dépression.

Dépression : le mot est lâché, mais il est souvent difficile à accepter. C'est pourquoi Valérie nous fait ici l'honneur d'un article sur ce sujet, afin de nous permettre, même de manière succincte, d'en savoir davantage face à cette maladie, tant pour les personnes concernées que pour les proches.

Nous prions pour qu'à la lecture de cet article, Dieu vienne mettre du baume au cœur de toutes les personnes qui sont confrontées de près ou de loin par la dépression, et qu'Il aide tout un chacun à oser en parler et oser aller chercher de l'aide auprès de professionnels de la santé mentale.

« C'est avec beaucoup d'empressement que nous nous occupons des maladies du corps, elles sont bien trop douloureuses pour nous laisser somnoler en silence et elles nous pressent bien vite de consulter un médecin ou un chirurgien pour en être guéri. Oh ! si seulement nous étions aussi prompts à agir quand il s'agit des blessures plus graves de notre homme intérieur. » (1)

La dépression est la maladie psychique la plus répandue (elle toucherait 5% de la population mondiale, soit 300 millions de personnes). Mais la connaît-on vraiment ?

On ne peut pas parler de *la* dépression, mais *des* dépressions. Chaque personne, chaque dépression est différente. Il en existe différents types, différents symptômes et différentes origines. La chose la plus importante à retenir, c'est que la dépression est une maladie. Et qui dit maladie ne dit pas choix ou question de bonne volonté. Une personne dépressive subit son état, tout autant qu'un individu souffrant d'un cancer, de diabète ou d'une grippe.

L'étymologie du terme « dépression » tire son origine du participe latin du verbe « *deprimere* » signifiant « qui s'enfoncé profondément, qui est abaissé ». Le sens premier du mot traduit par lui-même toute l'intensité de la souffrance des personnes dépressives.

Cette maladie est un trouble complexe présentant toute une myriade de symptômes incluant des manifestations psychologiques (perte d'intérêt, de joie, de l'estime de soi, tristesse, anhédonie, c'est-à-dire incapacité à ressentir des émotions positives, ou encore pessimisme sur l'avenir, idées suicidaires) ; des troubles cognitifs comme des difficultés à penser, à se concentrer ou encore des symptômes physiques, tels une perte ou un gain de poids, une asthénie, une anorexie ou hyperphagie, des troubles du sommeil, de la libido, des douleurs diverses etc.

Les symptômes peuvent varier en intensité ou en gravité et peuvent également être différents chez les hommes et les femmes.

Nous constatons donc que les formes cliniques de la dépression sont diverses (dysthymie, maniaque-dépression, burn-out, bore-out, dépression post partum, dépression réactionnelle) et peuvent parfois s'exprimer uniquement de façon somatique, ce que l'on nomme « dépression masquée ».

L'étiologie du trouble dépressif est également complexe et multiple. Il n'y a pas une seule et unique cause de la dépression mais plusieurs :

Le stress chronique déclenché par une accumulation de sources de tensions dans le quotidien peut aboutir à une dépression ;

Des événements douloureux dans l'enfance, notamment les psycho-traumatismes (conséquences d'événements traumatiques uniques ou répétés), peuvent laisser des empreintes générant à un certain moment plus de vulnérabilité à développer un état dépressif ;

Des circonstances particulièrement difficiles comme un deuil, le chômage ou un divorce augmentent le risque de dépression ;

Dans d'autres cas, il peut s'agir d'une comorbidité liée à la prise de certains médicaments ou la conséquence de troubles anxieux chroniques, de la solitude ou de certaines maladies hormonales ou neurologiques. Parfois certaines dépressions sont endogènes, on n'arrive pas à les expliquer par des événements ou des facteurs de risque.

Cette pathologie nécessite donc un diagnostic et un suivi. Ce dernier peut prendre plusieurs formes selon l'intensité des symptômes. Il peut s'agir d'une psychothérapie et/ou de la prise d'antidépresseurs par exemple. L'important est de ne pas rester seul ni d'ignorer ses symptômes car plus la prise en charge est rapide, plus la guérison le sera aussi. Néanmoins selon la gravité du trouble dépressif, la patience est de mise et c'est normal que cela prenne du temps.

La dépression n'épargne pas les chrétiens. Pour écrire ces quelques réflexions, je me suis inspirée d'un livre de Zack Eswine qui nous parle de la dépression traversée par Charles Spurgeon, prédicateur et pasteur de la seconde moitié du XIXe siècle. Même si près de deux siècles nous séparent de ce frère, la plupart de ses pensées peuvent encore nous encourager, que ce soit en tant que personne dépressive ou aidante.

Malheureusement, il est toujours d'actualité dans certains milieux chrétiens de considérer la dépression comme synonyme de honte, presque de péché, révélant un manque de foi.

Pourtant, il arrive des temps où nous n'avons plus la force de nous lever pour sortir ou de faire semblant d'être forts (2). Même un moment considéré comme heureux peut être entaché par la tristesse (dépression post partum). Nombreuses sont les circonstances qui peuvent nous briser le cœur. Être triste face à des tragédies est sain et normal. La tristesse est une émotion, elle est donc biologique et nul ne peut y échapper. Il arrive que cette tristesse s'installe, devienne chronique et qu'elle fasse place à la dépression. Des épreuves qui s'accumulent peuvent avoir de lourdes conséquences. Notre bateau coule, on s'enfoncé. Parfois la dépression s'installe sans raison apparente, mais qu'elle soit réactionnelle ou pas, une dépression reste une maladie, une souffrance réelle et en aucun cas n'est un signe que nous ne sommes pas enfants de Dieu ou que notre vie spirituelle, notre vie de prière n'est pas assez bonne. Non, nous sommes tous humains, simplement. Jésus connaît tout de nos difficultés, car des tourments similaires ont été son lot à lui aussi. (3)

Au plus profond de la dépression, que Spurgeon surnomme la voleuse de joie, aucune promesse de Dieu n'apporte de réconfort sur le moment. La dépression n'est pas un péché et la Bible donne des exemples de personnes qui ont traversé des temps de profond désespoir : Elie, David, Job, Héman l'Ezrachite du Psaume 88, Paul. De nombreux versets traduisent également une intense désespérance comme par exemple Job 13, 25, Proverbes 18, 14 ou encore le Psaume 143, 4.

Cependant, nombre de personnes s'interrogent : suivre Jésus n'est-il pas censé changer tout cela ? Jésus n'est-il pas censé

guérir nos maladies ? Parfois, nous entendons aussi des remarques explicites ou implicites suggérant que si nous étions plus sincères dans notre relation à Jésus, nous ne nous débattrions pas de cette façon.

Mais remettons-nous en cause la foi d'une personne atteinte d'un cancer ou d'asthme ? Non. Alors ne le faisons pas non plus pour la dépression, qui est tout autant une maladie que toutes autres pathologies exclusivement physiques. La conversion à Jésus n'assure pas la guérison sur cette terre. La grâce nous donne une assurance mais ne nous guérit pas (4). La dépression n'indique en rien une grâce en déclin. Le Seigneur peut nous guérir sur cette terre, mais il peut aussi ne pas le faire. C'est notre foi en Jésus qui nous sauve, pas le fait de ne pas être en dépression. Au plus profond de notre souffrance, nous ne nous rendons plus compte de la présence de Dieu, et pourtant il est là, tout près de nous. Nous ne le sentons pas, mais il est là. Dieu ne se moque jamais de la personne en souffrance, il connaît tout de nous et souffre avec nous.

Jésus n'est-il pas qualifié d'« homme de douleur et habitué à la souffrance » en Esaïe 53, 3 ? N'a-t-il pas ressenti une atroce agonie dans le jardin de Gethsémani ? Cette compassion de Jésus peut être appliquée non seulement à notre faiblesse physique mais aussi à notre dépression psychique.

Lorsque nous cherchons une personne qui sache ce que signifie se mettre à notre place, celui qui apparaît comme le premier et le plus authentique compagnon de nos afflictions c'est Jésus. Ceux qui souffrent de dépression ont un allié, un compagnon rédempteur, qui se fait l'avocat de ceux qui sont mentalement épuisés. Trouver du réconfort dans le ciel et dans les promesses du retour du Seigneur n'est pas forcément évident pour une personne dépressive. Il est parfois plus encourageant de se rappeler la vie du Christ incarné, épuisé et accablé d'épreuves. Bien entendu, il y a du réconfort à savoir que nos souffrances présentes sont momentanées et qu'elles disparaîtront à son retour. Mais sentir dans notre être entier que le Dieu vers qui l'on crie a lui-même enduré des souffrances comme nous, nous rend capables de sentir que nous ne sommes pas seuls et que Dieu n'est pas un Dieu cruel. En Jésus, l'histoire n'est pas celle d'un Dieu distant à l'image des rois d'antan laissant leurs soldats mener seuls le combat. Il est aux avant-postes, c'est lui qui conduit la troupe. Il a faim quand son peuple a faim, soif quand il a soif. Jésus-Christ notre Seigneur a porté toutes ces souffrances. Nous buvons à petites gorgées au bol du chagrin, mais lui y a bu d'un trait, jusqu'à la dernière goutte (5).

La dépression n'est pas un signe de faiblesse dans la foi. Les chrétiens les plus authentiques peuvent expérimenter la dépression et même parfois le désir de mourir. La maturité spirituelle ne signifie pas l'absence de souffrances psychiques.

Prendre des médicaments pour un temps, voir un médecin ou un psychologue pour être aidé n'est pas un manque de foi, c'est faire sa part et permettre à Dieu de faire la sienne.

Que nous puissions en tant qu'entourage de ceux qui sont en dépression ne pas juger, mais au contraire prendre exemple sur notre Seigneur et les croire, être là, les écouter. Se sentir acceptée avec son état est déjà énorme et aidant pour la personne dépressive.

Que nos frères et sœurs souffrant de dépression, même s'ils ne savent pas quand la lumière luira à nouveau dans les ténèbres, puissent avoir la certitude que le Seigneur est avec eux et les portera chaque jour.

Permettez-moi de terminer par cette petite histoire qui illustre cette promesse faite par le Christ en Matthieu 28, 20.

Une nuit, j'ai eu un songe.

J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur.

Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie.

J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque scène de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : l'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur.

Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi.

Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur.

Je l'ai donc interrogé : « Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi.

Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas.

Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. »

Et le Seigneur répondit : « Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute !

Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien : c'était moi qui te portais. » (6)

1. Charles Spurgeon, « Healing for the Wounded », Sermon n°53, p.1, cité par Zack Eswine, Charles Spurgeon et la dépression, éd. CLC, 2016, p. 8

2. Z. Eswine, p. 13

3. C. Spurgeon, « Binding up broken hearts », sermon n° 3104, p. 2, cité par Z. Eswine, p.25.

4. *ibid.*, p. 31

5. *ibid.*, p. 81-82

6. « Des pas sur le sable » d'Adémar de Barros

HORIZON 9
Centre de thérapie chrétienne

23, rue de Lyon
CH 1201 GENÈVE

Téléphone : +41 (0) 22 344 72 00
Fax : +41 (0) 22 344 65 50
Mail : therapie@horizon9.ch
CCP 12-19754-0
IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

*Au cœur de l'expérience humaine
un chemin d'espérance*

P.P. CH- 1233
Bernex

Poste CH SA

Retrouvez-nous
sur Internet !
www.horizon9.ch

Horizon 9 vit grâce à des dons. Conscients que beaucoup de personnes ne peuvent pas payer un entretien à CHF 120,-, nous leur laissons le soin de donner ce qu'ils peuvent. Des forfaits sont également possibles quand plusieurs personnes d'une même famille sont accompagnées. Ainsi, la participation financière moyenne par entretien est actuellement de CHF 60,-.

Nous remercions infiniment toutes celles et ceux qui nous soutiennent.

Récépissé

Compte / Payable à
CH41 0900 0000 1201 9754 0
HORIZON 9
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant
CHF

┌

└

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

┌

└

Compte / Payable à

CH41 0900 0000 1201 9754 0
HORIZON 9
1200 Genève

Payable par (nom/adresse)

┌

└

┌

└