

# LA DEPRIME

Qui dans sa vie n'a jamais eu ces petits "coups de cafard", ces "envies de ne rien faire" ou autres états de morosité qui noircissent certaines de nos journées sans qu'on sache vraiment pourquoi ? La déprime guette chaque être humain, qu'il soit chrétien ou non et risque fort de virer à la dépression si on n'y prend pas garde...

Certains psychologues l'appellent "mal du siècle", remplaçant les névroses du siècle dernier mises en exergue par Monsieur Freud. Comment en prendre conscience avant qu'elle ne se transforme en dépression, sachant que cette dernière touche 8% des garçons et près de 23% des filles ? Comment la traiter ? Nous évoquerons les symptômes de cet état, puis quelles en sont les causes et " the last but not the least", les remèdes.

## I/ Données générales :

### 1. Les symptômes :

L'état dépressif se caractérise surtout par un "changement d'humeur" qui peut parfois se traduire par des expressions telles que "J'ai pas le moral, j'ai envie de rien". On ressent aussi une certaine fatigue physique, des troubles du sommeil et/ou de l'appétit ( anorexie ou boulimie ) et une diminution des capacités intellectuelles ( difficultés de concentration ou pertes de mémoire ). A cela ajoutons des maux de tête ou d'estomac, en bref un état physique général bien affaibli. Cet état vous embourbe dans une spirale de dégoût de soi et des autres, de sentiments de culpabilité et de cette impression générale qui nous fait penser que, de toute façon, rien ne pourra s'améliorer : du noir, encore du noir, rien que du noir.

### 2. Les causes :

Dans ce borborygme de sentiments flous et vifs à la fois, comment déceler l'origine et la cause du trouble ? On constate de façon générale qu'à la base de cet état de souffrance il peut exister un facteur précis : la perte d'un être cher (une étude a récemment montré que 17 % des adolescents ayant perdu un parent proche développent une dépression dans l'année qui suit), un éloignement géographique douloureux, la perte d'un emploi, d'une situation stable ou une expérience douloureuse (échec scolaire ou sentimental) qui s'avère être la perte d'un capital précieux : l'estime de soi.

C'est la notion de "**perte**" qui est quasi présente dans toutes les dépresses. Un environnement familial instable peut également favoriser l'installation de la déprime : des parents qui rejettent leur enfant, une atmosphère révoltée de mécontentement à la maison, une trop grande promiscuité, des maltraitances physiques, voire même la consommation abusive d'alcool et de drogue.

## II/ Comment aider un copain déprimé ?

Si ton copain ( ou ta copine ) passe par un moment de déprime, comment lui venir en aide ? Sois toi-même et ne te vêts pas de condescendance forcée, mais fais preuve d'empathie(1). Continue de vivre, de rire, d'être avec lui (elle) comme avant, sans nier son état, mais également sans passer ton temps à te lamenter sur son triste sort. C'est peut-être à tes côtés qu'il pourra mettre des mots sur ce qu'il ressent : cette phase de **verbalisation** est importante dans le processus de guérison.

On a souvent tendance à vouloir "secouer" une personne déprimée, mais ce n'est pas forcément la meilleure chose à faire. Rappelle-toi que le corps de cette personne a besoin d'être restauré, revitalisé... Il lui faut du repos, du temps pour se rétablir physiquement, mais aussi la possibilité de se décentrer de ses problèmes : faites des activités qui vous font plaisir ensemble, dans un contexte où il se sentira valorisé.

Attention cependant, ne jouons pas aux apprentis-thérapeutes. Lorsque les symptômes sont bien installés, ton ami(e) est plus que déprimé(e) : il souffre alors de vraie dépression et a alors **besoin d'une aide** : elle peut être apportée par d'autres adultes de l'entourage, par des professionnels. Son médecin traitant peut lui donner un traitement adéquat ou l'orienter vers un spécialiste. D'autres structures sont mises en place pour venir en aide aux adolescents (2).

Une chose essentielle que tu peux faire, c'est **PRIER**. Seul Dieu voit au fond des choses et peut vraiment œuvrer pour que cette personne retrouve la joie de vivre. Prie aussi que Dieu te donne du tact et de la patience pour savoir comment réagir devant l'attitude de ton ami(e).

### III/ Un chrétien peut-il être déprimé?

" Smile, God loves you !..." C'est ce qu'on a tendance à dire à un chrétien "tirant une tête de six pieds de long". On sous-entend alors que le chrétien se doit de sourire constamment, voire de rire, citant l'apôtre Paul qui exhortait les Philippiens à "être toujours joyeux"(3). Mais la joie dont il parle n'est pas à confondre avec la gaieté, sentiment éphémère et superficiel.

On a le droit en tant que chrétien d'avoir des coups de cafard, des moments de blues, parce que c'est aussi cela la marque de notre humanité. Seulement, cet état morose ne devrait être que **passager**. **C'est à la lumière que Jésus nous destine, pas à l'obscurité !** Nombreux sont les personnages de la Bible ayant vécu des moments "creux de la vague" ou autres instants où Dieu paraît loin et indifférent. **Lire et relire leurs histoires dans la Bible, c'est découvrir qu'on n'est pas seul à vivre ce qu'on ressent.** Que le meilleur est devant, si on offre au Créateur la chance de nous l'offrir.

Un Joseph en prison (4) , un Job dépouillée de ses biens, blessé dans son cœur et lacéré dans son corps, un David menacé de mort, un Elie seul au désert, un Jonas dans le ventre du poisson, un Pierre après le chant du coq... des hommes d'époques et de trempes différentes, mais des humains comme vous et moi, souffrant d'incompréhension, de culpabilité, d'injustice ou de dégoût, ou souffrant tout court... Des hommes différents, certes, mais toujours une issue : **un Dieu qui se révèle...** Pour les uns, dans le secours, la protection, la délivrance, pour les autres dans le murmure doux et léger ou la rencontre,

comme Pierre au bord de l'eau, à qui Jésus servira du bon poisson grillé, signe d'une présence toujours aimante, d'un pardon total, d'un appel responsabilisant : "Pais mes brebis" (5).

Dieu est compatissant, Son cœur "s'agite au dedans de Lui : toutes Ses entrailles sont émues" dit la Bible(6). Il n'aime pas voir l'homme souffrir et cherche à le relever. C'est ce qu'Il a fait avec le prophète Elie, grand exemple en la matière. Voici résumées en cinq étapes la démarche entreprise par Dieu pour relever Son serviteur déprimé (7):

- Prendre soin du corps de la personne déprimée qui a besoin d'être fortifiée physiquement
- Lui faire verbaliser ce qu'elle ressent...
- Présenter la personne de Dieu qui contrôle toutes les situations : Il voit déjà le bout du tunnel.
- Redéfinir la réalité telle qu'elle est (relativiser les propos, les replacer à leur juste valeur).
- Lui donner un objectif, une sorte de "mission" qui la rendra active.

Dieu nous connaît mieux que quiconque. C'est auprès de Lui et en Lui que nous pouvons trouver la guérison. Ce n'est pas parce qu'Il fait nuit chez moi que le soleil ne brille pas. Dieu peut certainement utiliser ces moments de déprime, voire de dépression, pour Se faire connaître de façon plus personnelle et intime, à ceux qui Le connaissent déjà, comme à ceux qui ont besoin de Le rencontrer. C'est la meilleure chose qui puisse nous arriver !

#### Bibliographie :

Vaincre le stress A.Hart, Ed. Empreinte, Coll. Psychologie, Mazerolles, 1994 ,191 p.

Confiez à Dieu vos nerfs fatigués A.Lechler, Ed.EBV, Suisse, 1983, 45 p

La dépression, une traversée solitaire Deschamps, Ed LLB

Encouragement, découragement D.Hameau, Ed. Farel, Marne-la-Vallée, 1993, 52 p.

- (1) L'empathie est un terme utilisé par les psychologues pour parler de l'attitude de profonde écoute et de "compassion" d'une personne vis à vis d'une autre.
- (2) Il existe entre autres des structures appelées "centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) ou médico-psychologiques (CMP)" qui proposent des consultations anonymes et gratuites pour les jeunes souffrant de troubles. Un service téléphonique public est également offert, il s'agit de "Fil santé Jeunes", 0800 235 236 (appel gratuit) qui permet de bénéficier de l'écoute de psychologues, de conseils de médecins, etc.
- (3) Ph 4.4
- (4) Pour les études de ces personnages, voir: Gn 39 à 45, tout le livre de Job, 1 S 19 à 31 & Ps 54 à 59 ( et tant d'autres ! ), 1 R 19, Jon 2, Lc 22.54-62.
- (5) Jn 21.4-19

- (6) Os 11.8  
(7) Cf. l'étude biblique sur la déprime d'Elie (1 R 19)

**Pour mieux connaître les sentiments des jeunes déprimés:**

Voir des romans tels :

Les cornichons au chocolat (Stéphanie)

La peau à l'envers ( Valérie Rodrigue)

Le pavillon des enfants fous (Valérie Valère)

**Quelques promesses de DIEU** (à lire et relire !)

1 Co 10.13, Es 41.10, Mt 28.19, Jn 11.40, Hé 2.18, et tant d'autres !

**Paroles de réconfort :**

« Quand Dieu ferme une porte, Il ouvre une fenêtre »

« Seigneur, qui peut Te comprendre,  
Approcher de Ta lumière ?  
Qui peut voir le bout du chemin  
Par lequel nous conduit Ta main ?  
Tu délies ce que nous lions,  
Tu détruis ce que nous créons.  
Nous n'en saisissons pas le sens,  
Mais nous pouvons Te faire confiance. »