

La dépression

Questions:

Je suis actuellement très déprimée et je recherche la paix que je ne trouve pas. J'éprouve des difficultés à prier. Si aller à l'église signifie être pratiquante, je ne le suis pas mais je «prie» souvent surtout dans les moments difficiles et m'excuse parfois auprès du Seigneur pour mon manque de régularité dans mes prières. Je n'utilise pas les mots écrits dans la Bible, aussi est-ce que Dieu m'entend, me comprend ? Parfois je doute, surtout dans ces moments difficiles. Comment faire pour savoir si le chemin que je prends est le bon ? Par quel signe Dieu peut-il se manifester ?

Je suis devenue faible dans ma vie chrétienne et je ne sais comment me relever de mon mauvais pas. On me dit que cela arrive de devenir faible. Mais je ne veux pas de cette faiblesse.

La dépression est-elle un péché ?

Le chrétien et la dépression

Introduction

La dépression est une maladie très fréquente. Il ne faut pas la confondre avec un "coup de blues", un découragement passager. Environ 20% des femmes et 10% des hommes présenteront un état dépressif durant leur vie. C'est la 2ème cause d'invalidité et c'est une maladie potentiellement mortelle, à cause du risque de suicide. La maladie est connue depuis l'Antiquité. On en parle aussi dans la Bible, à propos de Job (livre de Job), d'Elie (1Rois 19), et d'autres encore.

Les temps modernes, avec leur rythme effréné, la perte des valeurs religieuses et morales, le stress, n'ont fait qu'en augmenter le nombre. Avant de parler du chrétien face à cette maladie, il faut la décrire.

Causes psychologiques de la dépression.

D'une manière générale, la maladie est provoquée par une perte. Celle-ci peut être réelle (deuil, handicap, maladie chronique, faillite, chômage...) ou symbolique, c'est-à-dire la destruction d'une illusion sur soi-même (une déception par rapport à un idéal, une croyance, une cause sociale ou politique...).

Facteurs favorisants:

- L'hérédité. Il existe des familles dans lesquelles des facteurs génétiques favorisent la survenue de dépressions, en l'absence de causes extérieures. Ce ne sont pas nécessairement des formes plus graves que les autres.
- La structure de la personnalité. Les personnes anxieuses, inquiètes, pourront être plus vulnérables, de même que les méticuleux, les perfectionnistes et les personnes qui ont des traits de caractère obsessionnels.
- Des blessures de l'enfance. La maltraitance, les abus sexuels, les carences affectives...
- Le surmenage. Un travail trop intense, sans repos, ou à un rythme trop rapide,

peut favoriser une dépression, c'est le "burn out", dont on parle beaucoup depuis quelques années. La personne épuise ses réserves et devient plus vulnérable à des causes extérieures.

- Le post-partum. C'est une période après l'accouchement où la femme est très sensible, pour des raisons hormonales. Elle peut alors débuter une dépression plus ou moins grave.
- Des événements de vie douloureux. Une séparation, un décès, un déménagement, du mobbing...
- Une maladie incurable ou chronique. La dégradation de la santé, la restriction des possibilités physiques, des douleurs chroniques, la diminution de la mémoire et la peur de la mort.
- Le recours au spiritisme, aux arts divinatoires, l'invocation des esprits sataniques... Ces pratiques, que la Bible condamne, aboutissent très souvent à des dépressions graves.
- Les changements rapides dans la société, dans les traditions, la destruction de la famille...
- La perte des valeurs morales dans la société, de la foi, du lien religieux...
- La consommation augmentée de produits pharmaceutiques. En effet, certains médicaments peuvent favoriser une dépression, surtout s'ils sont pris sans surveillance et de manière prolongée.
- L'usage des drogues dures ou douces, de l'alcool...
- Le matérialisme qui «oblige» à travailler davantage et qui fait naître ainsi des tensions. Une perte du bien-être en faveur du bien-avoir.
- La densité de la population qui perd l'individu dans la masse. L'homme est réduit au rang de numéro.
- L'information par les médias qui n'est pas optimiste et relate essentiellement les catastrophes, les guerres, la famine. On est informé instantanément sur tout ce qui se passe sur la planète.
- L'augmentation de l'espérance de vie. Les personnes âgées constituent un groupe à risque, car elles subissent souvent des pertes et font face à des renoncements comme la perte de proches et d'amis. La retraite engendre souvent un sentiment de dévalorisation et d'inutilité. Les personnes âgées doivent, dans bien des cas, déménager et de ce fait renoncer à leur appartement et à leur autonomie.
- Mécanisme physiologique de la dépression. Dans la dépression, il existe des modifications au niveau du cerveau qui ont pu être mises en évidence par les chercheurs. On trouve, dans certaines cellules cérébrales, une diminution de diverses substances (appelées neurotransmetteurs: sérotonine, dopamine, noradrénaline) intervenant au niveau des jonctions nerveuses et dont le mécanisme d'action, très complexe, permet d'expliquer, entre autres, l'effet des antidépresseurs. Cela montre que la dépression est vraiment une maladie.

Symptômes

La dépression est composée de nombreux symptômes d'intensité variable. Il suffit de la présence de trois symptômes importants pour parler de dépression.

La fatigue, à prédominance matinale, la perte de l'élan vital sont des symptômes importants. Il n'existe plus d'énergie. La personne se sent dévalorisée et perd l'estime d'elle-même. Elle se sent coupable, même de choses qu'elle n'a pas

commises.

L'absence de plaisir, la perte du goût des choses, même de celles qui étaient aimées auparavant, se rencontre également fréquemment chez les dépressifs. La plupart des personnes déprimées sont tristes. Elles pleurent souvent sans raison et ont une voix terne.

L'angoisse est également fréquente. C'est une peur sans raison, violente, incontrôlable, pénible et qui peut amener au suicide, tant elle est insupportable. Cependant une anxiété ou une angoisse isolée ne permet pas de poser un diagnostic de dépression.

La personne déprimée peut devenir agressive car l'angoisse et le sentiment de dévalorisation la poussent à bout. Si cette agressivité est dirigée contre elle-même, on peut aboutir à un suicide ou à une tentative de suicide.

L'appétit peut être diminué ou augmenté et le sommeil est perturbé. Cet état s'accompagne de difficultés de concentration et de troubles physiques.

Traitement

Je ne développerai pas ici tous les problèmes liés au traitement, c'est la tâche, souvent très difficile, du médecin ou du psychiatre.

Il existe de nombreux médicaments, la psychothérapie, la photothérapie... et leur prescription est l'apanage des professionnels de la santé. La famille du patient et son entourage ont un rôle clé dans la prise en charge du déprimé. Leur attitude peut aggraver ou au contraire améliorer l'état du malade. Il est important de connaître la maladie pour comprendre la souffrance et aider.

Voici quelques conseils aux chrétiens, ou à tous ceux qui côtoient une personne déprimée:

Il est fondamental d'accueillir la personne avec chaleur et de lui consacrer du temps et d'accepter ce qu'elle dit, sans jugement. C'est dans ce domaine que le chrétien peut se référer à l'attitude d'amour de Christ face aux personnes en difficulté.

Il faut absolument éviter de minimiser la souffrance de la personne, de lui dire de se secouer, de faire appel à sa volonté, car sa volonté est directement touchée par la maladie. Une telle attitude renforce son sentiment de culpabilité.

On doit, au contraire recevoir ce qu'elle exprime et l'encourager à demander l'aide d'un professionnel de la santé car la maladie est curable dans la majorité des cas. Il faut aussi lui faire remettre à plus tard des décisions importantes, comme par exemple de quitter son travail, de divorcer... Elle risque de regretter plus tard des décisions prises sous l'effet d'une dévalorisation, d'idées d'échec et d'angoisse.

La dépression dans la Bible

On trouve de nombreux exemples, dans la Bible, d'hommes de Dieu qui ont souffert d'un état dépressif.

Job

Job 1: 8 "...Il n'y a personne comme lui (Job) sur la terre; c'est un homme intègre et droit..." Pourtant, en raison des puissances spirituelles qui s'affrontent dans le ciel, Job est éprouvé de manière cruelle et terrible.

Il exprime sa profonde tristesse en disant:

3:3 "Périsse le jour où je suis né."

3:11 "Pourquoi ne suis-je pas mort dans le ventre de ma mère."

3:26 "Je n'ai ni tranquillité, ni paix, ni repos et le trouble s'est emparé de moi."

6:1 "Oh ! S'il était possible de peser ma douleur, et si toutes les calamités étaient sur la balance, elles seraient plus pesantes que le sable de la mer."

7:11 "Je parlerai dans l'angoisse de mon coeur, je me plaindrai dans l'amertume de mon coeur."

9:23 "Si du moins le fléau donnait soudain la mort !"

10:1 "Mon âme est dégoûtée de la vie !"

Le prophète Elie, dans 1 Rois 19, se trouve aussi dans un état dépressif. Après avoir tué tous les prophètes de Baal selon l'ordre de Dieu, il doit fuir devant la colère de la sanguinaire reine Jézabel, adoratrice de Baal. Il fuit dans le désert et dit à Dieu: "Prends mon âme". Il a des idées de mort, mais non de suicide (lequel était considéré en Israël comme affront à Dieu). Il a des sentiments de dévalorisation et dit: "Je ne suis pas meilleur que mes pères". Il a la conviction que la tâche est au-dessus de ses forces. Mais Dieu le fortifie par de la nourriture et lui parle avec douceur dans un souffle léger.

Certes, cet état n'a pas duré longtemps, mais en raison de son intensité, sans l'intervention de Dieu, Elie n'aurait pas survécu dans le désert.

Cet exemple nous montre que l'on peut être déprimé, même en étant spirituellement sain et dans l'obéissance, mais que Dieu est là pour intervenir.

Moïse

Nombres 11:11 "Moïse fut attristé, et il dit à l'Eternel: Pourquoi affliges-tu ton serviteur, et pourquoi n'ai-je pas trouvé grâce à tes yeux, que tu aies mis sur moi la charge de ce peuple" et au v. 15: "Plutôt que de me traiter ainsi, tue-moi, je te prie, si j'ai trouvé grâce à tes yeux, et que je ne voie pas mon malheur."

Dieu répond à ses prières en lui donnant des collaborateurs pour l'aider dans sa tâche. On peut encore trouver de nombreux exemples dans sa Parole de personnes déprimées et la manière dont Dieu a répondu à leur souffrance.

Dieu nous donne de nombreux encouragements dans la Bible pour les situations difficiles:

Romains 8:38 "Car j'ai l'assurance que ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni..."

2 Corinthiens 1:7 "Et notre espérance à votre égard est ferme, parce que nous savons que, si..."

2 Corinthiens 4:16 "C'est pourquoi nous ne perdons pas courage. Et lors même que notre..."

Jérémie 29:11 "Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, projets de paix et non de..."

Le chrétien n'est pas à l'abri d'une dépression. Cela est vrai, comme pour toutes les maladies. La dépression n'est pas une affection honteuse.

Nous avons vu que des chrétiens exemplaires peuvent en être atteints. S'il est vrai qu'il peut y avoir parfois un péché qui a favorisé la maladie, c'est loin d'être toujours le cas. Souvent le malade s'accuse d'être un mauvais chrétien, mais cela fait partie des symptômes de la maladie qui donne une fausse culpabilité et une

dévalorisation. De toute façon, quand la personne est en pleine dépression, il est difficile de faire une cure d'âme car sa volonté, son raisonnement, son désir de s'en sortir n'existent plus. Cela revient au même que de demander à quelqu'un qui a une jambe cassée de marcher ! Il faut d'abord la diriger vers des professionnels de la santé, et quand elle ira mieux, on pourra entreprendre un travail de cure d'âme avec des chances de succès. C'est la prière, l'empathie et le soutien des proches qui sont les éléments les plus importants pour éviter d'aboutir à un suicide.

Si la foi n'est pas un "vaccin" contre la dépression, elle permet de tenir dans l'épreuve, surtout si des proches chrétiens sont là pour rappeler les merveilleuses promesses de Dieu !

Dr Eliane Bornand