
Le chemin devant soi

Au milieu du chemin de notre vie,
je me trouvai dans une sombre forêt,
la route où l'on va droit s'étant perdue.

DANTE¹

Quand on souffre de dépression, comment envisager un voyage alors qu'on est incapable de faire le moindre pas ?

Quand on consacre toute son énergie à survivre, à se demander comment on va tenir une heure de plus, comment ajouter quoi que ce soit, l'espoir, par exemple, au programme de sa journée ?

Il s'avère quasiment impossible de répondre aux questions sur le « comment » des choses, quand on doit affronter la dépression. On pourrait remplir des pages, voire des livres, de tâches à accomplir et de conseils pratiques, mais il est peu probable qu'ils fassent renaître à la vie.

Vous avez besoin de quelque chose qui vous touche plus profondément que de simples conseils pratiques. Vous n'avez pas besoin qu'on établisse pour vous une liste de choses à faire pour vous en sortir. En fait, vous seriez tout à fait capable d'en établir vous-même une liste cohérente. Vous savez très bien quelles sont les choses que

1. *La Divine Comédie*, « Enfer », chant I, v. 1-3, trad. Marc Scialom, dans Dante, *Œuvres complètes*, La Pochothèque, Paris, Le Livre de Poche, 1999, p. 599.

vous *pourriez* faire et vous en avez déjà probablement réalisé certaines.

Lorsqu'une personne souffre de dépression, une foule de sentiments et de pensées se bouscule en elle, elle supplie alors qu'on lui explique « le pourquoi des choses ». Tout d'abord, pourquoi cela m'arrive-t-il à moi? Puis, pourquoi aimer? Pourquoi travailler? Pourquoi adorer? Pourquoi croire? Pourquoi vivre? À quoi bon? Le cœur en dépression se trouve davantage en résonance avec « Vanité des vanités, tout est vanité » qu'avec « Les 101 manières de combattre la dépression ». Une liste de stratégies ne peut pas répondre aux questions portant sur le sens de la vie et sur l'espérance, ni à celles relatives aux questions fondamentales de l'existence et de la foi, qui se posent inévitablement lors d'une dépression. Il n'est pas étonnant qu'à l'heure où l'on prône le Prozac comme le remède par excellence, les philosophes soient aussi en train de trouver un créneau dans le traitement des dépressifs.

Ainsi, lorsque vous serez en chemin, cherchez à associer les « pourquoi » et les « comment ». Quand les « pourquoi » surgiront, ils se rapporteront toujours à une question d'ordre spirituel – comme le font d'ailleurs tous les « pourquoi ». Ces questions se rapporteront à Dieu. C'est le propre de la dépression de vous ramener aux questions fondamentales de l'existence. En les ignorant, pour vous focaliser sur les questions relatives au « comment », vous trouverez peut-être un raccourci, qui vous apportera un soulagement mental passager, mais votre cœur criera toujours famine.

L'IDÉE FONDAMENTALE

La dépression est une forme de souffrance dont les origines ne peuvent se réduire à une cause unique. Cela signifie que ni la famille, ni les amis, ne devraient se précipiter avec LA réponse. Ils doivent, au contraire, être prêts à renoncer à une théorie particulière et prendre le temps d'apprendre à connaître la personne dépressive afin de l'accompagner dans sa démarche personnelle. Ce que nous savons, c'est que la dépression fait souffrir, et si vous n'avez jamais connu la dépression, vous aurez de la peine à la comprendre.

Comme la plupart des souffrances, elle fait partie de la sphère privée et la personne qui en est affectée a tendance à s'isoler.

Nous savons aussi que ceux qui sont accablés par la dépression partagent la même condition que nous tous. Vous découvrirez qu'ils livrent les mêmes combats et se débattent avec les mêmes maux. Que les diagnostics techniques ou scientifiques ne vous fassent pas perdre de vue les problèmes de la vie courante ! Au contraire, dans le doute, attendez-vous à découvrir, au-delà des apparences, des comportements et des sentiments humains normaux tels que la crainte, la colère, la culpabilité, la honte, la jalousie, l'expression de besoins, le désespoir suite à la perte de quelqu'un ou de quelque chose, des faiblesses physiques ou d'autres problèmes propres à chacun. De tels problèmes ne sont pas forcément à l'origine de la dépression, mais il est bon d'en tenir compte.

Y A-T-IL DES ÉMOTIONS « JUSTES » ?

Il est courant que des hommes et des femmes spirituellement mûrs, qui souffrent de dépression, pensent qu'ils ont une attitude fautive. Les Écritures ne regorgent-elles pas de termes qui évoquent le bonheur et des cœurs remplis de joie ? Quand ils ne sont pas heureux, ils ont l'impression qu'il doit leur manquer quelque chose ou que Dieu va les punir tant qu'ils n'auront pas compris une leçon cachée qu'il cherche à leur faire comprendre.

Dieu n'a cependant pas prévu que notre vie sur terre soit forcément heureuse. Prenez certains psaumes, par exemple : ils ont été écrits par des gens profondément croyants, mais ils contiennent toute la gamme des émotions. L'un d'eux se termine même ainsi : « mes intimes, ce sont les ténèbres » (Psaumes 88.19, *Segond* 21). Quand vous avez l'impression que vos émotions sont en permanence atténuées ou presque inexistantes, quand vous ne vous sentez plus capables d'éprouver des hauts et des bas comme autrefois, la question importante à se poser alors n'est pas : « Qu'est-ce que j'ai fait de travers ? » mais bien : « Dans quelle direction m'orienter, ou vers qui me tourner, quand je suis déprimé ? ». Certains s'alitent et

s'isolent; alors que d'autres se tournent vers les autres. Certains se détournent de Dieu, tandis que d'autres s'en rapprochent.

COMMENT PROCÉDER

Si vous souffrez de dépression, vous découvrirez que les chapitres suivants sont brefs, et parfois provocateurs. Si vous désirez aider quelqu'un qui est dépressif, ces chapitres ont été conçus pour vous donner des pistes, afin de les utiliser en les lisant et en les partageant avec lui. Je nourris l'espoir que la lecture de ce livre incitera des personnes dépressives et celles qui les aiment à entreprendre une démarche commune. Nous ne devrions pas parcourir le chemin de la souffrance seuls. Trop souvent, nous sommes tentés de tout abandonner et, trop souvent, nous ne distinguons pas clairement la voie à suivre. Donc si vous souffrez de dépression, lisez ce livre avec un ami sûr et avisé. Si vous désirez aider une personne dépressive, proposez-lui de le lire avec vous, ou choisissez des chapitres spécifiques à lire ensemble.

LE VOYAGE D'UN PÈLERIN

Dans les chapitres qui suivent vous allez rencontrer un certain nombre d'images : l'obscurité ou la lumière, l'apathie ou la vitalité, la capitulation ou le combat. Toutefois, c'est l'image du voyage d'un pèlerin qui reviendra le plus souvent. En parcourant ce chemin, que nous en soyons conscients ou non, nous serons toujours confrontés à des choix. Chaque jour, nous nous trouvons à un carrefour et nous prenons des décisions importantes.

L'idée de se mettre en route peut être désagréable pour une personne dépressive. Soyez rassuré, vous êtes en bonne compagnie, ce qui devrait vous reconforter un peu. En commençant avec Abraham, Dieu a appelé des gens à quitter un endroit qui leur était familier, à partir dans une nouvelle direction, à laisser le passé derrière eux, à affronter des périls inconnus, à être poussé à bout, à appeler au secours, à se réjouir de jours meilleurs ou de nouvelles amitiés.

Origène, un Père de l'Église, nous encourage ainsi :

« Il a beaucoup duré l'exil de mon âme ». Comprends donc, si tu peux, ce que sont ces exils de l'âme, quand gémissante et dolente elle déplore de se voir exilée trop longtemps. Le sens spirituel de ces exils s'émousse et s'obscurcit aussi longtemps qu'on reste à marcher en exil. Mais ensuite, l'âme recevra un enseignement plus profond. Elle comprendra mieux la raison de son exil lorsqu'elle sera revenue au lieu de son repos, c'est-à-dire au paradis, sa patrie².

Il a raison. Tant que nous sommes sur terre, nous marchons par la foi et, contrairement à notre désir, nous n'avons pas toutes les réponses aux questions que nous nous posons. Mais il y a des raisons de croire que certains espoirs se concrétiseront avant notre arrivée au paradis.

2. Origène, « Homélie XXVII », § 4, 1, *Homélie sur les Nombres*. III, *Homélie XX-XXVIII*, trad. Louis Doutreleau, coll. Sources chrétiennes, Paris, Cerf, 2001, p. 287, 289.