1

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.

DANTE[1]

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 fausse. 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 réconforter 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 patrie[2].

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, *Homélies sur les Nombres*. III, *Homélies XX-XXVIII*, trad. Louis Doutreleau, coll. Sources chrétiennes, Paris, Cerf, 2001, p. 287, 289.

Depuis une vingtaine d'années, ceux qui font des recherches sur la dépression ont constaté que les cas de dépression sont en augmentation. Le taux d'incidence de la dépression sur des personnes nées après 1950 est vingt fois plus élevé que sur celles nées avant 1910[1]. Comme toutes les statistiques, il est évident qu'elles peuvent faire l'objet d'interprétations diverses, selon la lecture qu'on en fait, mais il est généralement reconnu que depuis trois générations les cas de dépression ont augmenté de manière significative. La question qui se pose bien sûr est « pourquoi ? ».

La théorie la plus populaire de nos jours est l'hypothèse biochimique, selon laquelle la dépression est la conséquence d'une déficience en sérotonine dans le cerveau. Personne n'a cependant réussi à concilier cette hypothèse génétique avec la croissance dramatique du taux de dépression. Les explications les plus convaincantes font au contraire état de changements culturels que nous avons nous-mêmes façonnés et qui, à leur tour, cherchent à nous modeler.

C'est la culture qui nous permet d'élaborer une image de nous-mêmes et du monde. La culture apparaît chaque fois que des gens se rassemblent. C'est ainsi que les familles, les écoles, les Églises de dénominations différentes, ont des cultures qui leur sont propres. C'est la culture qui détermine les normes tacites du comportement, des traditions et des relations que les gens entretiennent entre eux : si nous prenons ou ne prenons pas de repas ensemble, la manière d'organiser nos vacances, si nous levons les bras pendant la louange ou si nous nous agenouillons, comment nous nous saluons, etc.

Le *monde* dont parlent les Écritures est cependant imprégné d'une culture spécifique. Les êtres humains étaient appelés à habiter le monde créé par Dieu. Le monde créé par Dieu est bon, mais comme nous l'habitons il porte la marque de notre péché. Voilà pourquoi le mot *monde*, tel qu'il est utilisé dans le Nouveau Testament, désigne l'ordre des choses en rupture avec Dieu. C'est dans ce sens qu'il est corrompu moralement (2 Pierre 1.4), que de fausses rumeurs sont colportées, que la folie est présentée comme étant

1. James Buie, « Me' Decades Generate Depression », *APA Monitor*, février 1991, p. 18.

sagesse (1 Corinthiens 1.20) et la sagesse de Dieu comme folie (1 Corinthiens 1.23).

Le monde peut être défini comme une « chair collective[2] », comme si nos penchants au péché chantaient à l'unisson. À proprement parler, le monde est constitué de schémas et de structures que nous avons élaborés. *Nous* sommes, par exemple, responsables de la sensualité effrénée de notre culture. Mais en un sens le monde *s'impose* aussi *à* nous. Même si nous n'avons pas besoin d'aide pour nous livrer aux plaisirs des sens, le monde émet le message comme quoi il est bon de laisser libre cours à sa sensualité, nous pouvons ainsi assouvir en toute impunité les penchants de notre cœur.

Quand nous reconnaissons que le monde se trouve en dehors de nous, nous prenons davantage conscience du combat spirituel que nous avons à livrer. Nous devons non seulement lutter contre notre propre péché, mais aussi contre des éléments de la culture qui encouragent nos penchants au péché au lieu de les condamner.

Les points suivants présentent succinctement des aspects de notre culture qui sont en rapport avec la dépression.

UNE CULTURE DE DÉCISIONS

Martin Seligman, un spécialiste de la dépression, de renommée mondiale, explique ainsi l'augmentation des cas de dépressions : « Qui choisit? L'individu. Celui de l'époque actuelle a bien peu en commun avec le paysan de jadis dont la voie s'étendait toute tracée devant lui. L'homme d'aujourd'hui (et, de plus en plus, la femme, ce qui double les capacités de consommation) gère sa vie comme une bouillante Bourse de valeurs qui a pour objet la "maximisation" de soi[3]. »

Dans les générations qui nous ont précédés, selon un système de classes sociales implicite, nous reprenions le même métier que nos

2. Richard Lovelace, *Renewal as a Way of Life*, Downers Grove, InterVarsity Press, 1985, p. 86.
3. Martin Seligman, *La force de l'optimisme. Apprendre à faire confiance à la vie*, trad. Larry Cohen, Paris, Pocket, 2012 (InterÉditions-Dunod, 2008), p. 364.

parents, et la plupart des décisions importantes nous concernant étaient prises avant notre naissance. Votre père était forgeron ; vous deveniez forgeron à votre tour. Un garçon de votre village faisait partie de la bonne famille et ses parents fréquentaient la bonne Église ; c'était probablement lui que vous alliez épouser quand vous auriez atteint votre majorité. Ce système avait certes ses problèmes mais les gens ne subissaient pas le stress de devoir prendre des décisions. De nos jours, l'éducation, la carrière, le mariage, ou même la préférence sexuelle, sont laissés au choix de l'individu. La vie est faite d'un maelström de décisions à prendre.

Et si vous n'êtes pas victime de décisions à prendre, vous serez victime de pressions. Peu après la naissance de leurs enfants, les parents les inscrivent dans les meilleures écoles primaires afin de leur donner toutes leurs chances dans un monde fortement concurrentiel. Ils tentent de leur fournir le plus d'expériences parascolaires humainement possibles afin que leurs enfants découvrent et développent leurs talents et qu'ils puissent accéder à une bourse universitaire. On fait pression sur les enfants pour qu'ils aient des idées de ce qu'ils veulent faire comme métier quand ils entrent en troisième. Les adolescents aujourd'hui sont appelés à choisir des matières à étudier dès le lycée, choix que leurs parents n'avaient pas à faire à l'université. Même les préadolescents sont exposés à la sexualité et aux pressions et aux décisions qui s'y rapportent[4]. Les adolescents ont l'impression que chaque semaine ils sont face à des choix qui pourraient affecter le déroulement de toute leur vie. Que faire s'ils font de mauvais choix ? Bien que nous ayons l'assurance qu'un Dieu souverain tient notre vie dans sa main et que son plan pour notre vie s'accomplit en dépit de nos mauvais choix, il est facile de perdre de vue cette réalité. Et quand nous la perdons de vue, nous pouvons penser qu'une décision peu judicieuse nous condamne à suivre une voie qui n'est qu'un pis-aller.

4. David Elkind décrit ces changements de société dans un livre qui n'est plus très récent, mais qui est encore tout à fait d'actualité : *L'enfant stressé. Celui qui grandit trop vite et trop tôt*, trad. Paul Paré, Montréal, Éditions de l'Homme, 1983.

Une réponse compréhensible aux pressions d'une telle culture est le repli sur soi, l'immobilisme face aux décisions à prendre, la crainte de se tromper, la fatigue, l'impression qu'on pourrait passer des jours à dormir sans parvenir à trouver le repos. En d'autres termes, la dépression semblerait être la réponse appropriée à de telles pressions culturelles. La raison pour laquelle il est important que les amis et les conseillers soient conscients d'une éventuelle influence culturelle, est que le message des Écritures puisse mieux s'appliquer à la situation. Par exemple, dans la plupart des listes de questions se rapportant à la dépression, la question suivante n'y figure pas : « Quel rapport existe-t-il entre votre manière de prendre des décisions et la volonté de Dieu ? » Si cela fait problème, des amis peuvent vous aider à comprendre comment prendre des décisions judicieuses[5]. Ils peuvent aussi vous rappeler que, parce que le Dieu souverain contrôle tout, il accomplira le plan qu'il a pour votre vie même si vous prenez des décisions que vous devriez regretter plus tard.

UNE CULTURE D'INDIVIDUALISTES

En 1984, Edward Schieffelin a étudié une tribu primitive de Nouvelle-Guinée. Il a, entre autres, découvert qu'ils ne connaissaient ni le désespoir, ni le sentiment d'impuissance, ni la dépression, ni le suicide. Des études qui ont été faites parmi les amish sont arrivées au même constat. Ce qui rapproche ces deux cultures c'est que les individus font partie d'une communauté élargie. La culture occidentale, quant à elle, est une pseudo-communauté où occasionnellement nous nous retrouvons avec des gens qui pensent comme nous. Dans les cultures mentionnées plus haut, des familles élargies, constituées de personnes différentes qui ont des intérêts différents sont appelées à apprendre à vivre et à travailler ensemble.

Réfléchissons-y : comment les statistiques sur la dépression pourraient-elles changer si les gens avaient l'impression de faire par-

5. Par exemple, James Petty, *Step By Step*, Phillipsburg, Presbyterian & Reformed, 1999.

tie d'une communauté, d'une famille ? Dans la culture occidentale moderne, l'homme est la mesure de toutes choses. Nous n'éprouvons pas de grande satisfaction à servir autrui dans le cadre élargi de nos fréquentations. Nous estimons, au contraire, être satisfaits dans la mesure où nous consommons et assouvissons nos besoins personnels. Une personne ne répond-elle plus à nos attentes, nous pouvons la laisser tomber, et nous tourner vers quelqu'un d'autre. Nos nations occidentales sont obsédées par la recherche du bien-être *individuel*.

Cette exaltation de l'individu est une valeur culturelle qui est en train de changer petit à petit. Des voix, tant chrétiennes que non confessionnelles, se sont élevées pour dénoncer cette philosophie qui, pendant des décennies, a glorifié « le moi ». Cependant, le problème est double. Tout d'abord, le mal est fait. La solitude, l'isolement et l'impuissance, qui sont le propre d'une vie autonome, se sont solidement installés. En deuxième lieu, dans une société en mutation permanente à laquelle la capacité spirituelle d'aimer et de se réconcilier fait défaut, il n'y a guère d'espoir d'une quelconque amélioration.

Si cet aspect du monde contribue à la dépression, notre première réaction devrait être d'apprendre à connaître le Dieu qui est assis en gloire sur son trône. Quand nous pénétrons dans la salle d'audience du Roi des rois, nous adoptons une attitude de profond respect qui réduit considérablement la préoccupation que nous avons de notre propre personne. Quand nous comparons nos problèmes avec la beauté et la sainteté de notre Dieu, ils ont tendance à sérieusement s'estomper. Écoutons alors notre Roi, l'ordre qu'il nous donne est simple : aimez les autres comme vous avez été aimés. C'est l'amour qui brise l'emprise de l'individualisme sur nous ; alors de nouvelles communautés pourront surgir des cendres de relations humaines brisées et désagrégées.

En dernier lieu, nous nous assemblons en Églises. Les personnes dépressives évitent les autres et fuient tout engagement au sein d'une Église, tout en se plaignant d'un isolement insupportable. Comment réagir ? En acceptant humblement notre raison d'être. « Ne délaissons pas nos réunions, comme certains en ont pris l'habi-

tude. Au contraire, encourageons-nous mutuellement, et cela d'autant plus que vous voyez se rapprocher le jour du Seigneur » (Hébreux 10.25). Les Églises sont loin d'être parfaites. Comment pourraient-elles l'être alors que nous en faisons partie ? Mais l'Esprit se trouve là où le peuple de Dieu se rassemble. L'Église est le lieu par excellence où vous apprendrez à mieux connaître la grâce de Dieu.

UNE CULTURE DE LA RECHERCHE DU CONFORT PERSONNEL

La culture de la recherche du confort personnel peut être mise en parallèle avec celle de l'individualisme. Considérez les slogans de la culture populaire tels que : « Cela me plaît d'agir ainsi » ; ou ceux de la psychologie de vulgarisation : « Laissez-vous guider par vos sentiments » ; ou encore ceux de la publicité qui fait tourner notre économie ; nous sommes imprégnés de la croyance selon laquelle nous pouvons trouver quelque chose en dehors de nous pour nous remplir ou nous satisfaire.

Le mythe qui prévaut de nos jours prétend que c'est « l'encore plus » qui nous apportera satisfaction. En réalité, nos désirs restent insatisfaits et nous rêvons de deux choses de plus, puis de trois choses, parce que la première ne nous avait finalement pas comblés. La loi des rendements décroissants est toujours à l'œuvre quand nos appétits s'emballent. Pour les plus résistants, le cycle de désirs insatiables et de plaisirs à satisfaire peut durer des années, cependant nombreux sont ceux qui se rendent compte de la vanité de telles aspirations, et ce, bien avant qu'elles ne les aient détruits. De telles personnes pourraient être sujettes à la dépression. Certains ne se laissent pas avoir par ces promesses d'assouvissements de désirs personnels. D'autres ne se sont privés de rien ou ont atteint l'apogée de leur carrière avant de se rendre compte du néant de toutes choses.

Quand nous songeons à ce qui peut satisfaire nos passions, nous avons tendance à penser à ce qui peut satisfaire nos besoins physiques comme la drogue, l'alcool, la nourriture ou le sexe. Mais nous pouvons aussi trouver notre bonheur à nourrir des appétits psychologiques. La recherche d'estime de soi, qui est cette quête incessante

de se sentir bien dans sa peau, est le besoin le plus courant. Certains spécialistes de la dépression avancent l'idée que l'augmentation des cas de dépression est une conséquence de l'importance attribuée à l'enseignement de l'estime de soi.

Le raisonnement est assez simple. Que se passe-t-il quand pendant des années on est soumis au régime de : « Tu es merveilleux, tu peux tout entreprendre, tu le mérites bien, tu es le meilleur, tu peux avoir tout ce que tu veux » ? Tôt out tard, on découvre qu'on *n'est pas* merveilleux, qu'on *ne peut pas* tout faire, qu'on *n'est pas* le meilleur, et qu'on *ne peut pas* tout contrôler. Il ne reste alors qu'une alternative : la dépression ou le déni.

UNE CULTURE OÙ LE BONHEUR EST LE BIEN SUPRÊME

Demandez à ceux qui vivent dans un pays de culture occidentale ce qu'ils désirent. La première réponse que vous entendrez sera « être heureux ». Posez cette question à des étudiants en fin d'études dans un établissement d'enseignement supérieur et vous découvrirez que le désir le plus fréquemment évoqué est : « Je veux être heureux. » Même Aristote, dans son *Éthique* prétend que le bien suprême est le bonheur. Étant donné ce but, il n'est guère étonnant que nous éprouvions un profond sentiment d'ambivalence face aux épreuves.

Les gens qui ont connu la guerre ont appris à accepter les épreuves et les souffrances de la vie. En Amérique de nombreux citoyens âgés pleins de sagesse n'éprouvent pas ce besoin impérieux d'éviter la souffrance à tout prix. Au contraire, ils reconnaissent qu'elle fait partie de la vie et peut être accompagnée de certains bienfaits. Cependant, dans la génération d'après-guerre, le bonheur est recherché par-dessus tout et la souffrance doit être évitée à tout prix. Si l'on rencontre des difficultés dans une relation, on l'arrête. Si l'on se sent mal dans sa peau, on prend des médicaments. Pour cette génération, les difficultés n'ont aucune valeur. Comme un enfant gâté qui n'a jamais connu les tempêtes de la vie, nous ne savons pas grandir au gré des épreuves.

Loin de moi l'idée qu'il faille rechercher les difficultés. Quand la douleur peut être allégée, il est bien de le faire. Mais je tiens à signaler que nous vivons dans une société qui a fait du bonheur une idole, et si nous idolâtrons le bonheur, il va toujours nous échapper.

UNE CULTURE DE DIVERTISSEMENT ET D'ENNUI

Un autre élément de la culture moderne qui a été associé à la dépression est notre quête de nouveautés, susceptibles de nous passionner. Il s'agit ainsi pour beaucoup de fuir l'ennui coûte que coûte, cette fuite a comme leitmotiv « Amusez-moi ! ». Si nous ne sommes pas divertis, le silence à meubler est terrifiant. Comme le faisait remarquer avec beaucoup de finesse Pascal : « J'ai découvert que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre[6]. »

L'ennui est un malaise qui plane sur les jeunes générations. Peut-être parce qu'ils ont accumulé le sexe, les drogues et l'argent sur un laps de temps très court et qu'ils en ont été dégoûtés. Plus rien ne peut les divertir, ils redoutent donc les décennies à venir. N'ayant pas de raison de vivre précise, ils traînent une existence ennuyeuse et sans but, et cherchent à survivre, tout en sachant que leur vie sera moins aisée que celle de leurs parents.

L'antidote à l'ennui, c'est la joie. Elle surgit quand notre espérance s'enracine dans quelque chose d'éternellement merveilleux et bon. Pour saint Augustin, cet ultime objet de la joie est Dieu, et il a raison.

> Eh bien, la joie née de la vérité, voilà le bonheur : c'est la joie qui vient de toi, qui es Vérité, ô mon Dieu […]. Ceux qui en ont une autre idée courent après une autre forme de joie, qui n'est pas la vraie[7].

---

6. Blaise Pascal, *Pensées*, 139 (*Divertissement*), éd. Brunschvicg.
7. Saint Augustin, *Les Confessions*, X, XXIII, 33 et XXII, 32, trad. Patrice Cambronne, dans *Œuvres*, I. *Les Confessions* précédées de *Dialogues philosophiques*, sous dir. Lucien Jerphagnon, Bibliothèque de la Pléiade, Paris, Gallimard, 1998, p. 1004, 1003.

Selon Augustin, la vraie joie consiste à faire ses délices de la beauté suprême, de la bonté et de la vérité, qui sont les attributs de Dieu, dont on peut trouver des traces dans les choses bonnes et belles de ce monde.

C.S. Lewis a mûrement réfléchi à la joie. Comment se manifeste-t-elle ? Des choses insignifiantes mais belles peuvent être source de joie : croquer une pomme, se trouver en plein air, les saisons, la musique. Il tenait à discerner la main de Dieu dans nos petits plaisirs. Tant Augustin que Lewis sont catégoriques : ces choses, aussi bonnes soient-elles, ne peuvent représenter notre ultime source de joie.

> Les livres ou la musique dans lesquels nous avons cru localiser la beauté nous trahiront, si nous plaçons toute notre confiance en eux ; elle n'était pas *en* eux, elle nous est seulement parvenue *par* eux – et ce qui nous est ainsi parvenu n'était qu'un désir. […] Car elles ne sont pas la chose elle-même ; elles ne sont que le parfum d'une fleur que nous n'avons pas trouvée, l'écho d'une mélodie que nous n'avons pas entendue, les nouvelles d'un pays que nous n'avons encore jamais visité[8].

En fait, la joie c'est cette aspiration, qui est une aspiration vers la gloire, vers le ciel et surtout vers Dieu.

Les propos d'Augustin et de Lewis font écho à l'exhortation adressée par Paul à l'Église de Philippes comme quoi tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable devrait occuper nos pensées (Philippiens 4.8). Cette exhortation est tirée d'une lettre de Paul consacrée entièrement à enseigner à l'Église comment être rempli de joie au sein même des souffrances.

La présence même de Dieu devrait nous remplir de joie. Quel rapport la joie a-t-elle avec l'ennui ? Les personnes qui sont dans la joie savent se mobiliser. De petits gestes d'obéissance font toute leur joie. Elles sont heureuses de servir Dieu comme bon lui semble dans

8. C.S. Lewis, « Le poids de gloire », dans *Démo(n)cratiquement vôtre*, trad. Étienne Huser, Bâle, EBV, 1985, p. 94-95.

Table des matières

INTRODUCTION

1. Le chemin devant soi 9
L'idée fondamentale 10
Y a-t-il des émotions « justes »? 11
Comment procéder 12
Le voyage d'un pèlerin 12

2. Comment la dépression nous affecte 15
Réflexions 22

3. Des définitions et des causes 23
Types de dépression 24
Des types et des causes 27
Réflexions 29

PREMIÈRE PARTIE

LA DÉPRESSION FAIT SOUFFRIR

4. La souffrance 33
Les causes de la souffrance 35
Des causes multiples 38
Des causes inconnues 39
Réflexions 41

5. Dieu 43
Première surprise : Jésus a partagé nos souffrances 45
Deuxième surprise : Dieu est bon et généreux 48
Réflexions 50

6. Criez à Dieu ! 53
La dépression mène au repli sur soi 54
Deux choix 54
Dieu nomme nos silences 55
Les Psaumes de Jésus 57
Essayez de lire des psaumes entiers 58
Criez souvent à Dieu ! 58
Réflexions 60

7. Le combat 61
Les stratégies de Satan 62
Comment contre-attaquer ? 66
Réflexions 70

8. Se souvenir 73
Du fond de la détresse 75
Le pardon des péchés 75
L'espérance 79
Encourager les autres 80
Réflexions 81

9. Avoir un but dans la vie 83
Craignez Dieu et gardez ses commandements 85
Aimez Dieu et aimez votre prochain, et d'autres objectifs 87
Glorifiez Dieu 89
Le Christ crucifié 90
Avoir un air de famille 91
Réflexions 93

10. Persévérez 95
Dieu persévère 96
La persévérance au quotidien 98
La persévérance dans la souffrance 99

La persévérance dans le combat 101
Réflexions..... 103

DEUXIÈME PARTIE

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE LA DÉPRESSION

11. La dépression et ses causes : les autres, « Adam » et Satan..... 107
Reconstituer l'évolution de la dépression 108
Les autres 110
Adam et la malédiction qui pèse sur la Création..... 112
Satan..... 114
Nécessaire mais pas suffisant 114
Réflexions..... 115

12. La dépression et ses causes : la culture..... 117
Une culture de décisions 119
Une culture d'individualistes 121
Une culture de la recherche du confort personnel..... 123
Une culture où le bonheur est le bien suprême..... 124
Une culture de divertissement et d'ennui..... 125
Réflexions..... 127

13. Le cœur de la dépression 129
Comment définir le cœur 131
Le penchant naturel du cœur..... 134
Des besoins et des allégeances 137
Réflexions..... 138

14. Le cœur dévoilé..... 141
Des détours dans le désert..... 145
La joie au cœur du désert ?..... 147
Réflexions..... 150

15. La peur..... 151
Des craintes courantes..... 152
La question qui revient..... 154

Le Berger est à nos côtés 155
Une leçon à tirer de la manne 158
« Je serai avec vous » 159
Réflexions 160

16. La colère 161
Comment déceler la colère 162
Le cœur de la colère 164
Connaître Dieu 166
Observons-nous 168
Faites confiance et obéissez 170
Réflexions 171

17. Des espoirs anéantis 173
Nous sommes des gens qui espèrent 174
Anéantir l'espérance et beaucoup plus encore 175
Espoirs anéantis, colère et apitoiement sur soi 176
Jonas 176
Le message que Jonas nous adresse 178
Choisir l'optimisme 181
Bon et très bon 182
Réflexions 182

18. L'échec et la honte 185
Qui établit les normes ? 186
Des êtres humains déifiés 189
Renverser les idoles 190
Réflexions 194

19. La culpabilité et le légalisme 195
Où se cache la culpabilité ? 196
Différentes sortes de culpabilité 197
L'Évangile 198
Le légalisme : le contraire de l'Évangile 199
À la découverte du légalisme 200
Faire demi tour 202
Réflexions 204

20. La mort..... 205
Des pensées suicidaires 206
Pourquoi ?..... 208
Qui est Dieu ?..... 209
Bien au-delà de vos forces ?..... 211
Quelle est votre seule assurance ? 213
Réflexions..... 214

TROISIÈME PARTIE

DE L'AIDE ET DES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

21. Des soins médicaux..... 217
Les antidépresseurs 219
Un examen médical 222
D'autres traitements physiques 224
Une culture qui favorise les soins médicaux..... 224
Réflexions..... 225

22. Pour les familles et les amis..... 227
Si vous souffrez de dépression 227
Pour la famille et les amis..... 229
Quand vous êtes découragé 230
Ce qui importe le plus 233
Travaillez ensemble 234
Faites une pause si nécessaire..... 235
Réflexions..... 237

23. Ce qui a aidé 239
« J'ai senti que les choses commençaient à changer quand… » 239
Cela ne servait à rien de… 241
Des stratégies précises à essayer..... 242

24. Ce à quoi s'attendre 245
Attendez-vous à être averti..... 246
Attendez-vous à apprendre des choses sur Dieu et sur vous-même..... 246

Attendez-vous à ce que Dieu vous utilise dans la mesure où vous aimez les autres 248
Attendez-vous à sentir que la dépression est « légère et passagère » 250
Réflexions 253

QUATRIÈME PARTIE

L'ESPÉRANCE ET LA JOIE : PENSER COMME DIEU

25. L'humilité et l'espérance 257
Le récit de Dieu 259
Comment nous modifions le récit de Dieu 262
Nettement préférable à la libération de la souffrance 264
L'espérance de ce côté du paradis 265
L'humilité 267
Réflexions 268

26. De la reconnaissance et de la joie 271
Une comparaison entre la joie et la reconnaissance 273
La joie dans la souffrance 275
L'ennui et la dépression 276
À la recherche de la joie 277
Notre double joie 281
Réflexions 282

Le mot de la fin 283

Index des références bibliques 285