


GUÉRIR DE LA DÉPRESSION

De nombreuses personnes, de tout âge, tout sexe, et toutes cultures, souffrent de dépression, et Dieu veut les en guérir. Le terme *dépression* n'existe pas dans la Bible, car ce mot n'existait pas à l'époque, mais ce sujet y est largement abordé sous d'autres formes.

Voyez ce que Jésus dit, selon cette version contemporaine :

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et accablés, vous qui êtes déprimés parce que vous ployez sous un fardeau trop lourd, et je vous donnerai du repos. Acceptez de vous laisser diriger par moi et mettez-vous à mon école, car, de tout mon cœur, je suis doux et humble. Ainsi, votre vie trouvera son épanouissement dans le repos » [Matthieu 11:28-29](#) 

Jésus évoque probablement ici le joug religieux – despotique et contraignant - et ses conséquences désastreuses sur l'âme humaine, qu'il oppose à Sa gouvernance *humble*, basée sur l'amour, la grâce, et l'action du Saint-Esprit. Néanmoins, ce passage contient une vérité applicable à la dépression.

Or, la 1^e clé que Jésus nous donne est déjà de venir à Lui. L'homme n'a pas été créé pour vivre seul mais avec Dieu, au moyen de Christ. En acceptant Christ, l'homme rentre dans sa destinée véritable et sa vie commence à rentrer dans l'ordre. La dépression, en définitive, provient d'abord du désordre spirituel.


La 2^e clé est de se laisser diriger par Lui et de se mettre à Son école. Comment ? En écoutant les instructions que le Saint Esprit murmure à notre cœur, et en mettant en pratique Sa Parole.

Or, la Parole dit notamment, concernant nos problèmes, que nous devons apprendre à nous reposer sur Lui, à rechercher Son Royaume premièrement de sorte que tout le reste nous soit donné par-dessus (*Matthieu 6.33*), et de nous décharger sur Lui de tous nos soucis (*1 Pierre 5.7*).

Bien des braves personnes ont accepté Christ mais souffrent toujours de dépression car elles ne sont jamais parvenues à lâcher-prise. Les instructions de la Bible sont inspirées par Dieu et ne sont pas là pour faire joli, mais pour être mises en pratique.

Un rocker américain, Brian Welch, du groupe Korn, souffrait encore de dépression nerveuse, bien qu'il ait donné sa vie à Christ quelques mois auparavant, et qu'il l'ait délivré des drogues. Parfois, lorsqu'un mal de vivre l'envahissait, il s'en prenait à Dieu et L'insultait d'ignobles jurons.

Finalement, il se sentit conduit à louer Dieu lorsqu'une crise se manifesterait. Dès lors, lorsque Brian se sentait mal, il se calmait et Le louait. Il fut alors totalement guéri dans les semaines ou les mois qui suivirent.

Voyez-vous, connaître la Bible ne va pas nécessairement vous aider, mais c'est de la mettre en pratique. *Jacques 1:22* 

Une autre clé est d'avoir la maîtrise de nos émotions. Certains sont des chrétiens psychiques, émotifs et sensibles. Ils acceptent sans résistance toutes les mauvaises émotions qui leur tombent dessus.

Pardonnez-moi d'être un peu dur, mais ce sont des pantins sans consistance dont se jouent les circonstances. Ils n'ont aucune force intérieure et acceptent sans résister toutes les émotions qui viennent à eux.

Vous êtes le boss. C'est à vous de dominer. Vous êtes aux commandes de votre véhicule et vous n'êtes pas obligé de subir toutes les mauvaises émotions que vous ressentez. Il vous faut leur résister et ne pas leur permettre de rentrer en vous.

Je comprends bien que personne n'est un super héros invulnérable, et nous avons tous une fragilité face aux adversités de la vie, mais certains souffrent d'une vulnérabilité chronique et anormale dans le domaine émotionnel.

Enfin, la dépression peut provenir d'un esprit démoniaque, contracté à la suite d'une désobéissance prolongée. J'ai connu autrefois une jeune femme qui passait son temps à prier, lire la Bible, et évangéliser, mais elle traitait les gens comme des chiens. Finalement, elle a sombré dans la dépression, bien que Dieu l'ait guéri autrefois. Elle dût consulter un psychologue et suivre un traitement.

Nous sommes tous à l'école du Seigneur, et nous avons tous des traits de caractère à traiter. Le problème de cette jeune convertie n'était pas son sale caractère et ses problèmes relationnels, car Dieu est patient, mais son refus de traiter son péché sur du long terme.

Enfin, une dernière clé pour être guéri est tout simplement d'aimer cette vie que Dieu nous a donnée, et de prendre du bon temps. Même passer son temps à écouter des sermons ou étudier la Bible peut être déprimant. Ces choses sont des outils mais pas une fin en soi.

Je ne parle pas ici de mauvais divertissements, mais comprenez que Dieu nous a créé pour VIVRE. Payez-vous un bon resto de temps en temps, faites-vous une toile, ouvrez les volets et

accueillez la lumière, ne restez pas continuellement cloîtrés chez vous, profitez de la vie ...

Et enfin, soyez confiant en Dieu sur la durée. La guérison ne va pas nécessairement venir du jour au lendemain, car elle peut être progressive. La guérison va se préciser au fur et à mesure que vous mettez de l'ordre dans votre vie.

Par [OLIVIER MOULIN](#)

<http://www.radio-rfe.com/pages/indexr.php?affiche-i16444--guerir-de-la-depression>