

QUE FAIRE FACE A LA DEPRESSION ?

David Shutes

(avril 1999)

La dépression est un sujet complexe, dans lequel il est difficile de voir clair, car il y a trop d'enjeu personnel. Chacun a son point de vue à défendre, et il n'est pas possible, à mon avis, de mettre tout le monde d'accord. Ce n'est même pas une question de "chrétiens contre psychiatres" ; parmi les chrétiens comme parmi les psychologues, il y a des différences d'opinion énormes. (D'ailleurs, il est important de constater que dans la psychologie et la psychiatrie, on est au stade des opinions, pour beaucoup de choses.)

Pourtant, un certain nombre de principes semblent relativement clairs, et nous allons essayer de les retenir, sans pour autant aller dans tous les détails.

Dépression réactionnelle ou dépression endogène ?

Il faut distinguer, il me semble, entre deux grands types de dépression, dont les origines sont totalement différentes. Il s'agit d'un côté des dépressions dites "endogènes", et de l'autre côté des dépressions dites "réactionnelles", "existentielles" ou "exogènes" (le terme varie selon les psychiatres, mais la signification est la même). Le terme "endogène" désigne quelque chose dont l'origine est à l'intérieur ; la dépression endogène est donc une dépression causée par un déséquilibre à l'intérieur de la personne, c'est-à-dire, dans l'organisme même. Le terme "réactionnelle" parle d'une réaction à un événement. Le terme "existentielle" fait référence à ce qui est lié à notre existence, les circonstances que nous vivons. Le terme "exogène" désigne ce qui vient de l'extérieur. Tous ces termes sont utilisés par conséquent pour décrire une dépression qui est une réaction à un événement vécu.

Il est relativement simple de faire la différence entre ces deux types de dépressions. Si la dépression survient suite à un surmenage, un choc, une circonstance bouleversante, il s'agit manifestement d'une dépression réactionnelle. Si l'humeur de la personne déprimée varie selon les circonstances (la dépression s'aggrave pendant la semaine ou quand il pleut, pour s'améliorer le week-end ou quand le soleil revient), il s'agit de quelque chose qui vient de l'extérieur. La dépression endogène est caractérisée par le fait qu'il n'y a aucune raison dans ce que vit la personne pour qu'elle déprime.

Une mise en garde est nécessaire ici : Faisons bien la distinction entre "aucune raison" et "aucune raison apparente". Les causes liées aux situations externes peuvent être bien subtiles. Considérons le cas de figure suivant : une personne vit, apparemment, des circonstances tout à fait favorables, mais est troublée par des sentiments de culpabilité excessive par rapport à un passé que tout le monde ignore. Elle tient à garder ce passé secret, et prétend donc que rien ne la trouble. On aurait l'impression, dans un tel cas, que la dépression n'est nullement liée à des événements que la personne vit, mais cette impression serait fausse. Les événements sont là, même si les autres les ignorent.

Il est donc extrêmement difficile, même pour un médecin psychiatre, de diagnostiquer avec certitude une dépression endogène. Le seul critère que tout va (apparemment) bien ne permet pas d'en être sûr. En me basant sur les opinions de ceux dont la formation en médecine psychiatrique est suffisante pour justifier leurs avis, il me semble que la meilleure indication est la variation éventuelle dans la dépression. Si une dépression résulte d'un événement que la personne vit très mal, les symptômes diminueront sérieusement quand elle est amenée par des circonstances favorables à ne pas y penser, même provisoirement. Par contre, la dépression reprendra dès que ses pensées tournent de nouveau autour de ce qui la trouble. Quand une personne est capable de rigoler avec les amis, et de se plaire dans des activités qu'elle aime, même si la plupart de temps elle montre les symptômes de la dépression, c'est une bonne indication qu'il ne s'agit pas d'une dépression endogène.

Distinguer entre les dépressions endogènes et les dépressions réactionnelles est très important, car on ne rendra service à personne en les confondant. Étant donné la nature bien différente des deux, le traitement

pour l'une sera inefficace contre l'autre. Je suis d'avis, d'ailleurs, que c'est justement le fait de considérer comme d'origine organique des dépressions qui sont en fait réactionnelles, qui est la raison pour laquelle certaines personnes traînent des symptômes dépressifs pendant de longs mois, voire des années, *même quand elles sont médicalisées*. Ce traitement, efficace pour la dépression endogène, ne solutionnera pas le vrai problème qui cause une dépression réactionnelle.

L'origine précise des dépressions endogènes n'est pas bien connue. Le professeur Édouard Zarifian, psychiatre à l'hôpital de Caen (CHU Côte de Nacre, Caen), dans une interview accordée à "Réponse à tout - Santé", en décembre 1993, a dit : "Malgré une abondante littérature sur les mécanismes biochimiques de la dépression, il n'y a aujourd'hui aucune démonstration chez l'homme d'un déficit neurobiochimique caractéristique de la dépression. Comme l'hypothèse génétique, c'est un thème de recherche très intéressant, mais il convient d'être extrêmement prudent."

Pourtant, bien que l'origine exacte ne soit pas encore connue, il semble bien que l'origine de la dépression endogène soit dans le corps, dans l'organisme physique. Quelque part, il y a un mécanisme qui est détraqué. L'expérience médicale tend à indiquer que certaines dépressions sont dues uniquement à un problème organique. Cela se voit surtout chez des personnes qui (de toute apparence, du moins) se sont remises entièrement d'une dépression suite à un traitement uniquement médical.

Il est d'ailleurs notoire que certains symptômes, bien passagers il est vrai, mais qui s'apparentent à la dépression, sont causés uniquement par les ajustements hormonaux dans le corps de la femme, lors des règles, pendant une grossesse, après un accouchement ou à la ménopause. Ce ne sont pas, à proprement parler, des dépressions, et ne nécessitent pas un traitement particulier (étant donné que le déséquilibre au niveau des hormones va se rétablir tout seul), mais de tels phénomènes constituent néanmoins une démonstration qu'un tel déséquilibre peut suffire pour produire des symptômes de la dépression.

Le traitement médical

La façon de traiter la dépression endogène n'est pas la même que pour la dépression réactionnelle. La dépression endogène est bien du domaine psychiatrique ; le chrétien qui fait de la relation d'aide doit se garder de penser qu'il a la réponse à tout, qu'il est compétent même dans le domaine médical. La dépression endogène est un problème dans l'*organisme* ; elle ne peut pas se solutionner en apprenant à la personne à penser autrement. Si le déséquilibre dans le corps n'est pas traité, la dépression réapparaîtra de temps en temps, quels que soient les progrès que la personne fait dans ses idées.

La dépression réactionnelle, par contre, est une chose qu'une personne peut modifier, puisqu'il s'agit d'une réaction. La personne ne peut pas toujours modifier ses circonstances, mais elle peut modifier sa façon de réagir face à ces circonstances. Nous y reviendrons longuement.

Nous n'allons pas regarder en détail le traitement médical de la dépression, puisqu'il s'agit d'un domaine qui dépasse largement le cadre de la relation d'aide, mais il convient d'en avoir quelques notions, pour faire la part des choses.

Le professeur Zarifian s'insurge contre la médicalisation trop facile de la dépression. Il est d'ailleurs l'auteur de *Paradis plein la tête*, une analyse de la médicalisation excessive dans le domaine psychiatrique. Dans la même interview, il a dit : "La «dépression existentielle», qui ne doit pas être médicalisée, varie en fonction des événements. Le traitement, ici, ce ne sont pas les médicaments mais la compassion et la chaleur humaine." (Évidemment, sans base théologique, il ne peut pas aller plus loin que cela.) D'un autre côté, en ce qui concerne la dépression endogène (le seul type de dépression, en fait, qu'il considère comme "une vraie dépression"), il dit : "Il y a une tendance actuellement à faire pression sur les médecins pour qu'ils prescrivent des antidépresseurs pendant des années. Mon opinion est qu'il faut poursuivre le traitement un petit peu au-delà de la disparition des symptômes, ce qui peut être relativement bref (de l'ordre de deux mois environ)."

Autrement dit, la société actuelle se médicalise trop facilement, selon ce psychiatre bien connu, et cela présente des dangers. Pendant l'émission "Savoir Plus" du 14 mars, 1994, le professeur Zarifian a exprimé cette opinion très clairement. Il est connu que la France est un des premiers pays dans le monde (*le* premier, selon certains rapports) pour la dépression, et la solution la plus répandue consiste à avaler des médicaments. Les Français prennent énormément de médicaments pour se calmer (anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères, tranquillisants), médicaments qui agissent tous sur le système nerveux. 25 à 30% des français, semble-t-il, en consomment au moins une fois par an. Le professeur Zarifian pense que tout cela conduit trop souvent à une dépendance médicale, et ne solutionne pas le vrai problème.

Si dans tant de cas le traitement médical est maintenu bien plus longtemps que ce que préconise le

professeur Zarifian, c'est parce que les symptômes ne disparaissent pas. Étant donné que le problème est toujours là, les médecins continuent à prescrire des médicaments contre la dépression. Pourtant, il me semble que si les symptômes se maintiennent, c'est que le traitement n'est pas le bon.

Il se peut que la dépression soit effectivement endogène, mais que dans ce cas précis les médicaments utilisés ne soit pas adaptés à la dépression. Dans un tel cas, maintenir pendant des mois et des mois un traitement qui ne règle pas le problème me semble manifestement une demi-mesure. Cela peut peut-être soulager partiellement les symptômes, mais au risque (risque qui devient pratiquement une certitude si le traitement se prolonge trop) de créer une dépendance psychologique ou même organique chez la personne.

Il se peut également que la dépression qui ne disparaît pas avec le traitement médical ne soit *pas* endogène, mais réactionnelle. Dans ce cas, la réaction de la personne continuera, évidemment, à produire les symptômes de la dépression. La médicalisation ne permettra jamais de venir au bout d'un problème qui n'est pas d'ordre médical. Cette médicalisation permettra à la personne de mieux vivre la dépression, sans plus. Ce n'est pas une solution, et cela peut même, dans certains cas, favoriser le maintien de la dépression, justement parce que la personne comptera sur la médicalisation, plutôt que de chercher à solutionner le véritable problème de fond.

Dépression endogène et dépression réactionnelle ensemble

Disons enfin en ce qui concerne les deux types de dépression que l'une n'empêche pas forcément l'autre. Même dans un cas de véritable dépression endogène, il est tout à fait possible que des réactions humaines viennent aggraver le problème. La personne peut utiliser son problème comme excuse pour se permettre un tas de réactions pécheresses dans sa vie, par exemple. Elle peut même réagir mal face à la dépression endogène, et se faire une dépression réactionnelle en plus. Bien des cas de figures sont possibles.

Nous devons nous garder soigneusement de prétendre que nous sommes compétents pour traiter le problème organique, mais il peut y avoir des cas où la relation d'aide sera tout de même appropriée pour une personne dont une partie du problème est d'origine organique. J'ai connu des cas où l'origine organique ne faisait aucun doute, mais où des problèmes réactionnels sont venus se greffer dessus. Le traitement médical est manifestement nécessaire dans un tel cas, puisque la relation d'aide ne pourra jamais rétablir un désordre organique. Mais ce traitement médical ne pourra pas non plus rétablir un désordre réactionnel. Il ne faudrait donc pas "s'en laver les mains" trop facilement, même si un examen médical démontre formellement une origine biologique à la dépression. Il peut être tout à fait approprié d'encourager et d'entourer la personne, voire de l'aider à corriger certaines mauvaises réactions, même dans un tel cas.

Évidemment, il faudrait tenir compte d'un certain nombre de facteurs dans une telle relation d'aide. D'abord, il faudrait être *extrêmement* prudent pour distinguer ce qui est d'origine organique et ce qui est éventuellement réactionnel. Peut-être que la meilleure façon de procéder est de laisser le traitement médical suivre son cours pendant un temps, pour rétablir ce qui est biologique. Ce qui reste a des chances d'être d'origine réactionnelle.

En plus, ce n'est pas quand une personne est au plus bas avec un désordre physique qu'on pourrait l'aider efficacement avec les problèmes réactionnels qui sont venus s'ajouter au problème organique. Ce n'est que quand le traitement médical aura rendu la personne plus ou moins disponible, physiquement, émotionnellement, et psychologiquement, qu'on pourra encourager la personne à régler le reste.

Il me semble presque inutile de le dire, puisque cela semble tellement évident, mais je me permets de souligner que dans un tel cas, la personne est encore plus fragilisée que dans une dépression ordinaire. Aider quelqu'un à surmonter une dépression ordinaire est déjà extrêmement délicat, pour des raisons que nous verrons dans la suite. Quand la personne est affaiblie physiquement en plus, il faudrait mettre encore plus de douceur que d'habitude.

Pourtant, on ne rendra pas service à la personne en excusant, sur le compte de sa faiblesse physique, des mauvaises réactions. Bien que la situation ne soit pas une dépression endogène, le cas de Job peut être instructif. Dieu l'a repris pour ses attitudes pécheresses, et cela dans des circonstances où beaucoup auraient excusé n'importe quelle réaction. Si une personne a des mauvaises réactions qui l'empêchent de vivre normalement, ce n'est que quand ces réactions sont corrigées qu'elle se rétablira complètement. La présence d'un problème organique en plus n'y change rien. La véritable compassion ne pourra donc pas se permettre d'excuser des réactions mauvaises. Cette compassion nous poussera à tenir compte de la faiblesse physique, mais devra néanmoins encourager la personne à revoir ses attitudes et réactions.

Où est notre place ?

Nous n'allons pas rester plus longtemps sur la question de la dépression endogène. Il faut savoir que cela existe, et reconnaître nos limitations dans le domaine. Mais il ne faut pas se leurrer : les vraies dépressions endogènes sont bien rares. Presque chacun qui fait de la dépression veut croire que c'est son cas, et s'il peut trouver un médecin qui le lui dit, il essayera de ne retenir que cela. (Et étant donné le désarroi dans le domaine médical à ce sujet, ce ne sera pas bien difficile de trouver quelqu'un qui dira effectivement que le problème est organique.) Mais la réalité est que les dérangements organiques qui causent les dépressions endogènes sont (fort heureusement) peu répandus. Si j'ose avancer un chiffre, j'ai l'impression qu'il n'y a pas un cas de dépression sur cent qui est réellement endogène.

Il est vrai qu'un examen médical peut discerner, chez beaucoup de dépressifs, un déséquilibre biochimique quelque part. Cela ne constitue en rien la démonstration que la dépression est d'*origine* organique. Le fait est que toute dépression finira par avoir des effets sur le corps. Il y a même des cas où ces symptômes sont suffisamment graves qu'il est essentiel de les traiter médicalement, sans qu'ils soient pour autant la cause de la dépression. Ils en sont le résultat.

Dans les dépressions "normales", c'est-à-dire, celles qui nous confrontent habituellement, nous pouvons contribuer beaucoup pour rétablir la situation. Ce n'est pas, proprement dit, le domaine médical. C'est le domaine de la réaction de l'être humain face à son entourage, face aux difficultés de la vie (c'est la raison pour laquelle ces dépressions sont appelées "réactionnelles" dans les milieux médicaux et psychiatriques). C'est là que le choix humain entre en compte, et que nous pouvons apporter, sur la base de l'enseignement de la Bible, une véritable solution. Dans tout ce qui suit, nous parlerons donc uniquement de la dépression réactionnelle. Il est absolument vrai que beaucoup de ce qui sera dit ne s'applique pas du tout au traitement de la dépression endogène, mais ce n'est plus notre sujet.

Accablés ou déprimés ?

Soyons clairs : tout chrétien passe par des moments difficiles, des moments où il est difficile de faire face à ce qui nous arrive. La mort d'un ami ou d'un membre de la famille, une maladie ou un accident qui modifie profondément notre style de vie, la perte de l'emploi... toutes ces choses peuvent arriver, et toutes vont nous troubler. A partir de quand pouvons-nous parler de dépression ? Chaque moment de tristesse dans la vie doit-il être considéré comme une dépression ?

Il me semble préférable de réserver le terme "dépression" pour une réaction *anormale* face à la difficulté. Cela nous permet de distinguer clairement entre deux types de situations : celles où notre rôle se limite à l'encouragement qui consiste à "porter les fardeaux les uns des autres" (Gal. 6.2), et celles où il faudrait aider la personne à concevoir différemment ce qu'elle vit.

Cela nous permet de tourner la question autrement : Qu'est-ce qu'une réaction "anormale" ? Qu'est-ce qui constitue une tristesse excessive ?

Ce n'est pas une simple question de degré. Il peut y avoir des douleurs relativement limitées qui indiquent la dépression ; il peut y avoir aussi des chagrins énormes qui sont tout à fait normaux. Il y a un problème, bien sûr, quand un chrétien tourne toujours autour de la tristesse ou se plaint constamment. Mais on ne doit pas en déduire pour autant qu'un chrétien n'a jamais le droit d'être attristé dans la vie. Il est trop facile de prétendre (surtout quand on ne souffre rien de particulièrement troublant soi-même) qu'un chrétien solide n'est jamais affligé. "Un chrétien triste," dit-on fièrement, "est un triste chrétien !" Et, vlan ! Tant pis pour ceux qui souffrent, qui vivent des difficultés. Tant pis que tu assistes à l'enterrement de ton enfant, fauché par une voiture à l'âge de quatre ans. Il faut être dans la joie !

Il est vrai qu'il y a, pour celui qui met sa confiance en Jésus, une sorte de joie intérieure et profonde, même dans des moments pareils. Mais cette joie intérieure ne se traduit pas toujours par le sourire au visage. Il est très important de le comprendre : ***Le chrétien a le droit de souffrir, d'être profondément touché par les difficultés de la vie.***

C'est amusant de voir les gymnastiques d'interprétation auxquelles se livrent ceux qui ne peuvent pas croire ceci, face au tout petit verset de Jean 11.35 : "Jésus pleura." La situation est pourtant simple : Jésus, en tant qu'homme, est touché par la tristesse de la mort, par le chagrin qu'il ressent dans chaque cœur, qu'il lit dans chaque visage. La mort de Lazare n'est pas un sujet de rigolade. Jésus est en train de faire exactement ce que dit la Bible : il pleure avec ceux qui pleurent (Rom. 12.15). Ils sont tristes, et leur tristesse le touche aussi. Non qu'il n'ait pas d'espoir (il sait, non seulement que Lazare n'est pas perdu éternellement, mais qu'il va même le ressusciter dans quelques minutes), mais il se laisse troubler par un événement troublant. Rien de

plus normal. Rien de difficile à admettre, quand on sait que l'être humain a le droit de souffrir, face à la difficulté.

Ce que Paul dit dans 2 Cor. 1.8 va dans ce même sens : "Nous ne voulons pas, en effet, vous laisser ignorer, frères, au sujet de la tribulation qui nous est survenu en Asie, que nous avons été accablés à l'extrême, au-delà de nos forces, de telle sorte que nous désespérions même de conserver la vie."

Accablés à l'extrême... au-delà de nos forces... nous désespérions même de conserver la vie. Ce ne sont pas les paroles de quelqu'un qui maintient un calme stoïque face à l'épreuve. C'est le cri du cœur de quelqu'un qui a mal, profondément mal, parce qu'il est dans une situation qui le justifie.

Le simple fait de souffrir ne constitue donc pas la dépression. Même si la souffrance est profonde, même si elle nous bouleverse, nous accable. La dépression n'est pas dans le degré de souffrance, mais dans la réaction face à cette souffrance.

Dieu est-il injuste ?

Où commence donc la dépression ? Le livre de Job nous montre en grande partie quand la souffrance tout à fait normale conduit à une réaction qui n'est pas normale. Une réaction, donc, qui est marquée par le péché.

Au début du livre, nous sommes époustoufflés par la solidité de la foi de Job, par sa patience dans la souffrance extrême. "L'Éternel a donné, et l'Éternel a ôté ; que le nom de l'Éternel soit béni !" (Job. 1.21). Quelque temps plus tard, quand les problèmes se sont aggravés encore, quand sa femme trouve ridicule sa confiance en Dieu et lui dit de maudire Dieu, il répond : "Tu parles comme une femme insensée ! Quoi ! nous recevrons de Dieu le bien, et nous ne recevrons pas aussi le mal !" (Job 2.10). La fin du verset précise très clairement : "En tout cela, Job ne pécha point par ses lèvres."

Pourtant, à la fin du livre, Dieu reprend Job sévèrement. Nous sommes même étonnés de la dureté des paroles de Dieu, surtout sachant qu'elles s'adressent à un homme qui souffre si profondément. (Que cela ne justifie pas un manque de tact et de douceur quand il faut reprendre quelqu'un, y compris quand il s'agit de quelqu'un qui est clairement dans l'erreur. Dieu connaît le cœur de Job, la solidité de sa foi. Il sait que Job est suffisamment fort, malgré tout, qu'il peut lui "rentrer dedans" de la sorte, sans le détruire. Nous, de notre côté, ne pouvons pas savoir cela, et sommes obligés de mettre des gants.)

"Qui est celui qui obscurcit mes desseins par des propos dénués de connaissance ?" demande Dieu en reprenant Job (38.2). Un peu plus loin (40.2) il dit : "Le discuteur va-t-il faire un procès au Tout-Puissant ?" Quand Job (qui commence à se rendre compte qu'il a dit des choses insensées) refuse de répondre, Dieu ajoute : "Mets une ceinture à tes reins comme un vaillant homme ; Je t'interrogerai, et tu m'instruiras. Veux-tu réellement annuler mon jugement ? Me condamneras-tu pour te justifier ?" (versets 7-8).

Que s'est-il passé, pour que Dieu ait à faire des reproches si sévères à un homme qui, au début, a accepté si admirablement la souffrance ? Ce qu'il a fait au début n'était pas péché ; le texte l'a précisé explicitement. C'était donc quoi ?

Peu à peu, tout au long de la discussion entre Job et ses amis, on voit se durcir la position de Job. Il se défend de plus en plus contre les accusations de ses amis (ce qui est normal en soi ; le chrétien a le droit de défendre son intégrité quand il est accusé injustement), mais il est incapable d'expliquer, dans ce cas, pourquoi il souffre. Partant du principe que Dieu bénit ceux qui sont justes, et fait souffrir ceux qui sont injustes (Job avait, dans le fond, la même théologie que ses amis), il ne peut à la longue tirer qu'une seule conclusion : "Dieu me livre à la merci des gamins, il me précipite entre les mains des méchants. J'étais tranquille, et il m'a secoué. Il m'a saisi par la nuque et m'a brisé. Il m'a redressé pour lui servir de cible. Ses projectiles m'environnent de toutes parts ; Il me perce les reins sans ménagement, il répand ma bile sur la terre. Il fait en moi brèche sur brèche, il court sur moi comme un guerrier" (Job 16.12-14). Quelque temps plus tard, il dit ouvertement et explicitement ce qu'il pense : "Reconnaissez alors que c'est Dieu qui me fait tort et qui m'enveloppe de son filet" (Job 19.6).

Dieu me fait tort... On est loin, très loin, de l'attitude si merveilleuse que Job a maintenu si longtemps : "Même s'il voulait me tuer, je m'attendrais à lui" (Job 13.15). Quelque part, il y a eu un glissement. Un glissement qui n'a rien à voir avec une question de degré de souffrance. Job a souffert affreusement depuis le début, sans que ce soit péché. Mais il y a une ligne importante qui est franchie quand il déclare : "Dieu me fait tort".

Une confiance inébranlable

C'est cette ligne que Paul a refusé explicitement de franchir, dans 2 Cor. 1.8-9. Nous avons vu le verset 8 : "Accablés à l'extrême... au-delà de nos forces... nous désespérions même de conserver la vie." Le verset 9 ajoute, pourtant : "Mais nous, en nous-mêmes, nous avons accepté notre arrêt de mort, afin de ne pas placer notre confiance en nous-mêmes, mais en Dieu qui ressuscite les morts."

Nous avons accepté notre arrêt de mort. Pas de rébellion. Pas de pensée que Dieu est injuste. "Nous avons été accablés à l'extrême... mais nous avons accepté notre arrêt de mort." On souffre, mais dans la souffrance, on n'accuse pas Dieu. C'est cette même pensée que Paul exprime plus tard, dans le même livre : "Nous sommes pressés de toute manière, mais non écrasés ; désemparés, mais non désespérés ; persécutés, mais non abandonnés ; abattus, mais non perdus" (2 Cor. 4.8-9).

La différence entre la souffrance normale et la dépression n'est pas si difficile à comprendre que cela : ***Le chrétien a le droit d'avoir mal, de souffrir, quand la vie est difficile. Mais dans son mal, il n'a pas le droit d'accuser Dieu d'injustice.***

Jérémie, le "prophète en larmes", a souffert énormément dans la destruction de Jérusalem. Il a vu son peuple massacré, sa nation anéantie, sa ville dévastée. On peut à peine imaginer les scènes d'horreur, le sang qui coule dans les rues, la ville jonchée de cadavres. Il en a pleuré amèrement : "Mes yeux se consomment dans les larmes, mes entrailles bouillonnent, ma bile se répand sur la terre à cause du désastre de la fille de mon peuple, parce que des enfants et des nourrissons défont sur les places de la cité" (Lam. 2.11). Mais tout en souffrant de la sorte, c'est dans cette même situation qu'il a écrit : "C'est que la bienveillance de l'Éternel n'est pas épuisée, et que ses compassions ne sont pas à leur terme ; elles se renouvellent chaque matin. Grande est ta fidélité !" (Lam. 3.22-23).

"Je souffre... mais Dieu est bon." Voilà une réaction irréprochable. La dépression commence uniquement le moment où, dans la souffrance (qui n'a même pas besoin d'être particulièrement profonde, si la confiance en Dieu n'est pas grande), je commence à me dire : "Dieu, après tout, n'est pas bon. Il n'est pas juste. Il ne m'aime pas."

Le creux émotionnel, même très profond, est normal et inévitable quand la vie est difficile. Ce creux peut arriver même quand il n'y a aucune difficulté particulière, après une expérience intense qui nous "vide" émotionnellement. De telles défaillances émotionnelles sont normales. Accuser Dieu d'injustice n'est pas normal.

Impuissant face à l'injustice

Nous vivons tous des injustices. Entouré par le péché, dans un monde où personne ne sait réellement vivre dans l'amour les uns pour les autres, les injustices sont, malheureusement, inévitables.

Personne n'apprécie l'injustice. C'est d'ailleurs une très bonne chose : cela montre que le cœur de l'homme, même tordu par le péché, est encore capable de reconnaître (si ce n'est que par son propre intérêt égoïste) que le mal existe : agir injustement n'est pas un comportement acceptable. Je discuterais peut-être de la chose si quelqu'un me dit que c'est mon comportement à moi qui est injuste, mais je le reconnaîtrais sans problème si c'est moi qui suis victime de l'injustice.

L'injustice en soi, par contre, ne provoque pas la dépression. La réaction normale d'une personne qui est victime d'une injustice (ou qui s'estime victime d'une injustice ; en ce qui concerne les mécanismes psychologiques, les cas sont identiques) est de se défendre. De "rétablir la balance" en quelque sorte. Il y a maintes façons de le faire. Cela peut varier, selon les personnalités, du très flagrant (casser la figure à celui qui me fait du mal) au très subtil (se dire, avec une arrogance intérieure, qu'on est au-dessus de tout cela). Peu importe. L'essentiel, c'est de rétablir la situation.

Mais il *faut* la rétablir. Une injustice touche à ma valeur personnelle. Si quelqu'un me traite injustement, c'est qu'il me méprise. Il est en train de manifester que, quelque part, il ne m'estime pas spécialement. Il semble dire à mon sujet : "Cette personne ne mérite pas que je la traite avec plus d'égards que cela."

Notre nature ne peut pas accepter cela. Nous tenons à tout prix à valoir quelque chose, à être quelqu'un. Il faut donc redresser cette injustice qui m'abaisse.

Mais si on en est incapable ? Cela pose problème. A deux niveaux : D'abord, c'est que je dois vivre avec l'injustice dont je suis la victime. Ce n'est déjà pas agréable. Pire encore, mon incapacité de rétablir la chose peut être prise comme une démonstration qu'effectivement, je suis moins bien que les autres. Comme une injustice est une attaque (directement ou indirectement) à ma valeur, je suis déjà sensibilisé dans ce

domaine. Mon impuissance tend donc trop à me troubler, justement là où je suis fragile : dans ma valeur personnelle.

Le résultat, dans un premier temps, est troublant, mais non dramatique. Cela produira la frustration ou la colère ou la pitié de soi. Tant de manières d'exprimer son incapacité de rétablir efficacement une situation qu'on estime injuste. Nous avons tous connu des moments de cette nature. Ce n'est pas encore la dépression. Mais la racine en est là.

S'il s'agit d'un incident isolé, même l'incapacité de rétablir l'injustice ne me troublera pas excessivement. Un moment de mauvaise attitude, vite laissé derrière. Cela arrive. Il n'y a pas de quoi être fier, mais cela ne déstabilise pas une vie.

Mais que faire si la chose se reproduit, maintes et maintes fois ? Avant que j'aie pu "digérer" une injustice, il en arrive une autre derrière. Des injustices qui me touchent de plus en plus profondément. Je suis de plus en plus frustré par mon impuissance. La colère me gagne peu à peu. La pitié de soi se généralise. C'est injuste. Mais je n'y peux rien. C'est injuste que je n'y puisse rien. C'est injuste que personne ne m'aide.

Et bientôt, on est en pleine dépression. La dépression est en fait cette généralisation du sentiment d'injustice d'une part, et d'impuissance face à cette injustice d'autre part.

Une accusation implicite

On pourrait avoir l'impression que le fait d'attribuer cette injustice à Dieu, dont nous avons parlé plus haut, n'est pas présent dans tous les cas. D'un côté, tout le monde ne croit pas en Dieu, après tout. S'il n'y a dépression que quand on pense que Dieu est injuste, comment un athée pourrait-il connaître la dépression ? D'un autre côté, il y a beaucoup de chrétiens qui font de la dépression sans pour autant dire, comme Job, que Dieu leur fait tort.

En fait, on n'a pas besoin de dire -ou même de penser- explicitement que Dieu est injuste pour que cette idée soit impliquée dans notre attitude. Si on pense qu'une chose est mal faite, cela veut dire que la personne qui l'a faite n'a pas bien fait son travail. Celui donc qui trouve que le monde est mal fait critique Celui qui a fait le monde. Qu'il le veuille ou pas, qu'il le reconnaisse ou pas, cette critique de Dieu est là.

Chez les chrétiens, il est assez rare d'ailleurs d'entendre quelqu'un exprimer ouvertement la pensée que Dieu est injuste, qu'il n'est pas bon, qu'il ne nous aime pas. Cela existe, bien sûr (j'ai connu personnellement des cas), mais c'est plutôt rare. Mais combien de fois avons-nous la pensée que "ça va toujours mal pour moi" ? On planifie un pique-nique, et il pleut. Quelle en est notre réaction ? "Ah ! C'est toujours à moi qu'il arrive un truc pareil ! Chaque fois... !" Autrement dit, la vie m'en veut. Autrement dit, Dieu m'en veut.

Mais, certains vont dire, ce n'est pas Dieu qui est injuste, c'est les autres. Il y en a beaucoup qui dépriment, non parce que Dieu est injuste, mais parce qu'ils doivent subir des personnes difficiles. Un mari, une femme, un enfant, un parent, un patron, un collègue de travail... quelque part, il y a dans leur proche entourage des gens qui leur font du mal. C'est injuste, ce qu'ils vivent. Mais cette injustice vient des autres, non de Dieu.

Pourtant, partant du principe que Dieu dirige le monde, qu'il prend soin des siens, que "toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu", Dieu y est pour quelque chose dans ce que je vis. Ce n'est pas Dieu qui a fait du mal à Job, c'est Satan. Mais Dieu n'est ni impuissant ni indifférent face à Satan. Dieu dirige *toutes choses* pour notre bien, selon Rom. 8.28. Y compris, donc, quand il permet à quelqu'un de malintentionné (que ce soit Satan ou un autre) de nous faire du mal. Satan a voulu faire du mal à Job, et Dieu l'a permis, parce qu'en fait Dieu savait qu'il allait utiliser cela pour faire du bien, non seulement à Job mais à tous ceux, à travers les siècles, qui allaient pouvoir comprendre à partir de cette histoire pourquoi Dieu permet aux siens de souffrir.

Nous voyons ce qui *devrait* être notre attitude dans des circonstances pareilles quand Joseph dit à ses frères : "Vous aviez formé le projet de me faire du mal, Dieu l'a transformé en bien" (Gen. 50.20). Joseph reconnaît sans problème que ses frères ont été malintentionnés, mais cela ne l'a pas conduit à la dépression, car il savait que Dieu permettait tout, y compris les outrages de ses frères, en vue du bien.

Cela ne veut pas dire que je suis appelé à rester indifférent face aux agissements injustes de ceux qui m'en veulent. Le chrétien a le droit de refuser l'injustice. Joseph a bien vérifié soigneusement, par une série de tests très habiles, quelle était l'attitude de ses frères avant de se révéler à eux. Il ne voulait pas s'exposer de nouveau, inutilement, à leurs attaques.

Mais de là à se plaindre de l'injustice d'avoir à supporter des gens pareils, il y a une ligne subtile mais importante. Tous les événements que Dieu me permet de vivre, y compris les problèmes que je vis avec

des gens difficiles, concourent à mon bien. Je peux très bien chercher à rétablir une situation injuste, sans pour autant tomber dans l'apitoiement sur moi-même à cause de cette injustice que j'ai vécu.

Il en est d'autres qui vont trouver que Dieu ne les aime pas, tout en disant qu'il n'est pas injuste dans cela. C'est que c'est normal que Dieu ne les aime pas : ils sont tellement mauvais que Dieu ne peut pas les aimer. Ils font de la dépression, tout en disant très clairement : "Ce n'est pas Dieu qui est mauvais, c'est moi."

Peut-être que par cette manœuvre ils évitent effectivement d'attribuer à Dieu une injustice, mais ils diminuent la bonté de Dieu tout de même. Ils nient l'amour infini et inconditionnel de Dieu, cet amour qui aime malgré le péché, malgré les défauts, malgré l'infidélité.

Maintenant, tout le monde fait ceci quelque part. Aucun de nous n'a une confiance parfaite dans la bonté, la justice, l'amour de Dieu. C'est d'ailleurs cela qui doit se travailler le plus, si nous voulons grandir spirituellement. Mais sans minimiser ce péché (car la mise en cause de la bonté parfaite de Dieu est le fond même du péché), cela ne conduit pas toujours à la dépression. Le chrétien connaîtra la dépression quand il y a un problème particulier dans ce domaine, au-delà de la difficulté que nous avons tous à maintenir une confiance parfaite dans l'amour de Dieu.

Chez les non-chrétiens, c'est assez peu fréquent d'attribuer explicitement une injustice à Dieu, de même que chez les chrétiens, mais pour une autre raison. C'est que relativement peu de non-croyants pensent réellement que Dieu s'intéresse spécialement aux affaires humaines. Même ceux qui "croient en Dieu" ont tendance à penser qu'il est lointain, quelque peu théorique. Ils n'ont pas spécialement la pensée que Dieu est présent.

Maintenant, là encore, cela existe. J'ai connu des non-chrétiens (souvent des gens qui ont été influencés assez fortement par des croyants, sans pour autant se tourner réellement vers le Seigneur eux-mêmes) qui croient explicitement que Dieu existe, et qu'il est injuste. Évidemment, avec une telle pensée, ils ne risquent pas de se tourner vers lui.

Chez la plupart des inconvertis, par contre, l'accusation à l'égard de Dieu est moins explicite. Mais le principe que nous avons vu plus haut s'applique également dans leur cas : quand on critique une œuvre, on critique celui qui l'a fait. Quelqu'un qui trouve que la vie est injuste attribuée, sans le savoir, un tort à Celui qui est le Maître de la vie. Dieu est l'autorité suprême dans l'univers, au-dessus de toute puissance, autorité, domination ou pouvoir. Celui qui pense que l'univers tourne mal a donc la pensée, même s'il ne le sait pas, que Dieu est injuste.

Quand on demande pourquoi

On entend couramment que, dans l'épreuve, on ne doit jamais se demander "pourquoi". Je ne suis pas de cet avis, et je ne pense pas que chaque fois qu'on se demande pourquoi, il y a forcément une accusation envers Dieu qui est implicite.

Il est vrai qu'on peut poser la question de différentes manières. "Pourquoi je vis cette difficulté ?" peut être effectivement une accusation, une question qui implique qu'il n'y a pas de réponse. Dans ce sens, il est exact que le fait de demander pourquoi indique un manque de confiance dans la bonté de Dieu.

Mais la question peut être honnête également. Celui qui se demande, dans l'épreuve, pourquoi il y est peut -parfois- trouver une véritable réponse utile. Il y a bien des épreuves que nous vivons inutilement, des épreuves que nous aurions pu éviter si nous avions agi autrement. Si nous refusons de nous poser des questions dans l'épreuve, si nous pensons que l'attitude de foi veut dire que nous acceptons passivement toute difficulté, nous risquons de passer à côté des leçons que Dieu peut éventuellement avoir à nous apprendre à travers cette épreuve.

Nos "pourquoi" peuvent aussi être la simple expression de notre souffrance. Quand Jésus, de la croix, s'est écrié : "Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?", je ne pense pas qu'il cherchait réellement une réponse. Mais je ne pense pas non plus qu'il y avait le moindre soupçon d'une accusation d'injustice à l'égard de Dieu dans ses paroles. C'était simplement une façon d'exprimer ses sentiments. Il vivait quelque chose qui l'accablait, et il montrait par cette parole qu'il en était profondément touché. Nos "pourquoi" peuvent parfois exprimer simplement le fait que nous ne pouvons rien comprendre à ce qui nous arrive, sans que cela implique pour autant que Dieu soit injuste en nous permettant de passer par là.

Le chrétien a donc le droit de souffrir. Il a même le droit, dans ses souffrances, de chercher à comprendre pourquoi. Mais quand il commence à penser que Dieu est injuste ou à penser quelque chose qui *implique* que Dieu est injuste, c'est qu'il est sur une mauvaise pente. Si cela ne s'arrange pas rapidement, il est parti pour la dépression.

Les signes de la dépression

La dépression se manifeste différemment selon les cas, et selon la gravité. Toutefois, elle se caractérise par différents signes, dont tous ne sont pas forcément présents en même temps. La présence d'une seule de ces attitudes chez une personne ne constitue pas forcément la dépression, même une dépression mineure. Mais c'est une indication qu'il y a une certaine faiblesse : la pensée de base, qui dispose une personne à la dépression, est là. Plus il y a de ces attitudes qui sont présentes, et plus elles sont marquées, plus la dépression est grave.

Un des premiers signes est la frustration. Une personne qui est frustrée est une personne qui se sent impuissante face à ce qu'elle estime, quelque part, injuste. "Jamais rien ne marche pour moi !" Je n'y peux rien, mais je me révolte contre cette impuissance par la frustration.

Juste derrière la frustration, il y a presque toujours la colère. (Il n'est d'ailleurs pas toujours facile de préciser où s'arrête la frustration et où commence la colère.) La colère est une manière peu efficace de lutter contre l'injustice, mais elle en constitue tout de même la tentative. Si je dispose d'un moyen pratique pour régler un problème, je le ferai. Sinon, ma frustration produira de la colère. Les personnes dépressives se mettent souvent en colère. La colère n'est pas nécessairement violente (quoi qu'elle puisse bien l'être), mais elle est là. Par la violence des émotions, peut-être même par la violence physique, la colère est une tentative d'intimider quelqu'un, et ainsi d'obliger une modification d'une situation injuste qu'on ne peut pas régler autrement.

Il est à noter que si la colère ne produit pas l'effet voulu, le résultat sera d'augmenter la frustration. Et la frustration produira encore plus de colère. Cette spirale descendante continuera pour un temps (combien de temps dépend de la personne, et de ses dispositions générales, son "tempérament" si on veut), en s'aggravant tout le long. Obligé finalement de se rendre compte qu'elle se rend ridicule, la personne changera (parfois d'une façon incroyablement brusque) de procédé : elle se renfermera sur elle-même, elle se calmera, elle essaiera de gagner l'approbation des autres en étant gentille... le changement précis variera selon la personne, mais quelque part il y aura un changement, pour changer de tactique. Ces grandes et rapides variations d'humeur sont donc aussi un des signes de la dépression. Cette instabilité émotionnelle est très difficile à vivre, aussi bien pour la personne déprimée que pour son entourage, et contribuera normalement à aggraver la dépression.

La dépression se caractérise aussi par la pitié de soi. "Pauvre de moi, qu'est-ce que je souffre d'une vie indûment dure. C'est injuste." La pitié de soi est un appel au secours, venant de quelqu'un qui pourtant n'y croit pas trop. C'est un mécanisme par lequel on essaie d'attirer l'attention sur soi. Incapable de se rétablir, on espère que d'autres, par pitié, vont le faire. Mais comme on n'y croit pas trop (et comme on se comporte d'une manière qui n'encourage pas spécialement les autres à vouloir aider), le résultat est, le plus souvent, encore plus de déceptions, plus de frustration, plus de colère, et donc plus de pitié de soi à cause de l'injustice de tout ce que l'on vit. La pitié de soi est un des signes les plus caractéristiques de la dépression.

Et l'image de soi ?

Dans tout cela, évidemment l'image de soi en souffre. On n'a jamais vu une personne déprimée qui avait réellement une bonne image de soi. (Il y en a, bien sûr, qui *prétendent* avoir une bonne image de soi. Mais vu de l'extérieur, leur affectation d'être bien dans leur peau n'est pas du tout convaincante.) Les choses pourraient difficilement en être autrement. Puisque la dépression est enracinée dans la frustration de l'incapacité de faire face à l'injustice qui nous méprise, cela n'encourage pas du tout à une bonne image de soi.

Le problème, ici, n'est pas précisément dans le fait de ne pas avoir une bonne image de soi, mais dans l'importance que cette mauvaise image de soi prend. Je suis persuadé que le chrétien équilibré ne doit pas se préoccuper spécialement de son image de soi. Il ne cherche ni à avoir une bonne image de lui, ni une mauvaise. Au lieu de se préoccuper de soi-même, il est avant tout préoccupé par Dieu. C'est une bonne image de *Dieu* qui nous permet d'aller de l'avant, même quand la vie va mal. Mais dans la dépression, la personne est véritablement préoccupée par une mauvaise image de soi. Le fait de ne pas pouvoir être fier de ce qu'elle est prend des proportions terribles. Elle est écrasée par cette pensée : "Je ne suis pas bien."

Et évidemment, si l'image de soi est mauvaise, la confiance en soi diminue énormément. Ici aussi, le problème n'est pas exactement dans le fait de ne pas avoir confiance en soi : le chrétien n'est pas appelé à une confiance particulière en lui-même. Il est appelé à une confiance profonde en *Dieu* (laquelle découlera tout naturellement d'une bonne image de Dieu). Mais dans la dépression, la personne n'a pas confiance en

quelqu'un d'autre (puisque le monde -y compris Dieu- est injuste), et pense qu'elle ne peut compter que sur elle-même. Mais comme elle est mauvaise aussi, elle n'a pas confiance en elle-même, et se trouve donc paralysée. Tout ceci, bien entendu, accentuera le sentiment d'injustice, de frustration, et de pitié de soi.

Le manque de confiance en soi, le sentiment général que la vie est injuste, qu'elle n'a pas de sens, vont ensemble pour créer une perte d'intérêt pour beaucoup de choses. Des activités qui autrefois étaient source de beaucoup de plaisir n'attirent plus. "A quoi bon ? De toute façon, la vie n'est qu'une mauvaise blague. A quoi ça sert de s'amuser ? D'autant plus qu'on ne s'amuse pas trop." Préoccupée par la conviction profonde d'injustice, la personne ne peut plus prendre plaisir dans des choses qui lui semblent superficielles. Même les amitiés, la famille, le travail, tout finira par perdre son sens.

Et puisque plus rien ne l'intéresse, la personne se renferme sur elle-même. Par contre, ce n'est pas là la seule cause de ce signe bien connu de la dépression. Ceci résulte aussi de l'insécurité que la personne ressent vis-à-vis de son entourage. Avec l'image de soi et la confiance en soi en baisse (sans pour autant compter sur Dieu), un dépressif a de plus en plus de mal à croire que d'autres veulent le fréquenter, et se sentira constamment menacé, jugé, et méprisé par tous ceux qui l'entourent. Même s'il n'en est rien, il aura ce sentiment. En plus, le simple fait d'agir de la façon tend à produire exactement ce résultat. Peu de gens peuvent prendre plaisir à fréquenter un dépressif.

La difficulté à raisonner clairement

Dans tout cela, avec l'intérêt de la vie qui se perd, l'image de soi qui est au plus bas, les émotions qui jouent aux montagnes russes, la personne aura de plus en plus de difficulté à penser clairement aussi. C'est le flou qui s'installe dans sa tête. L'effort nécessaire pour bien raisonner (car c'est un effort) ne semble pas valoir la peine. Et cette incapacité de penser clairement (ou plutôt cette difficulté à y consacrer l'effort nécessaire--la personne déprimée *peut* encore réfléchir normalement, si elle voulait le faire) aggrave le reste : la frustration, la mauvaise image de soi, le renfermement sur soi-même, et ainsi de suite. Ce qui rend encore plus difficile une réflexion claire, évidemment. Et la spirale descendante continue.

Lié à cela, mais pas entièrement dû à ce phénomène, il y a une caractéristique importante de la dépression qu'il ne faut pas minimiser. C'est le refus de la personne d'accepter la vérité de certains aspects de sa situation, même s'ils sautent aux yeux. La dépression est, entre autres choses, une fuite de la réalité : la réalité insupportable d'un monde injuste, contre lequel on ne peut rien. Il est donc de plus en plus facile pour la personne dépressive de vivre dans sa tête, dans son petit monde noir qu'elle s'est créé. Accepter la réalité -la vérité- coûte trop.

Surtout, toute suggestion que la personne est responsable, au moins en partie, de sa situation, sera *très* difficile à accepter. La dépression étant enracinée dans le refus de l'infériorité apparente impliquée par l'injustice qu'on vit ainsi que l'impuissance à y faire face, la personne résistera très sévèrement à toute suggestion qu'elle est elle-même responsable pour une grande partie de ce qu'elle vit. Cela touchera de trop près son orgueil déjà hyper-fragile. Ce phénomène est bien connu, et constitue souvent un des obstacles majeurs qu'il faut surmonter en vue de solutionner la dépression.

Notons aussi que certaines de ces caractéristiques sont calmées par la médicalisation (les extrêmes émotionnels, par exemple), mais d'autres en sont aggravés (surtout la difficulté à réfléchir clairement). Ce n'est pas pour rien que le professeur Zarifian est de l'avis qu'il ne faut pas médicaliser la dépression réactionnelle (la seule dont nous sommes en train de parler ici). Tous ne partagent pas son opinion, évidemment. Mais quand il s'agit d'une dépression dont la source profonde est dans nos réactions, il est impératif de pouvoir modifier son système de pensée en vue de s'en sortir. Donner à un dépressif un traitement qui, même s'il fait du bien à court terme, va rendre doublement plus difficile la seule issue possible, ne me semble pas être une très bonne idée.

Mais attention : ***Il n'est pas dans le domaine de quelqu'un qui n'est pas médecin de modifier le traitement médical d'un autre.*** Je peux, dans bien des cas, suggérer à quelqu'un qui, à mon avis, est excessivement médicalisé d'en parler avec son médecin ou de consulter un autre médecin pour avoir un autre avis. Mais il se peut très bien qu'il y ait des aspects biochimiques ou organiques de la situation qui m'échappent, à moi qui ne suis ni médecin ni psychiatre. Je n'ai pas le droit, légalement ou moralement, de prétendre à une compétence que je n'ai pas. Même s'il est vrai qu'un traitement médical est plutôt contre-productif, la meilleure manière de l'éliminer n'est pas forcément de l'arrêter brutalement. ***Il faut que toute modification de traitement médical soit faite sous le contrôle d'une personne compétente en médecine.***

Quand un bocal est renversé...

La dépression trouve sa source, donc, dans un système de pensée qui est faux, un système qui tourne autour de soi-même, et qui ne compte pas pleinement sur Dieu. Il est important de comprendre cela. Il est trop facile de penser que la dépression est causée par les difficultés que la personne vit. Bien sûr, les épreuves dans la vie et l'arrière-plan dans la pensée contribuent tous les deux à la dépression, mais non de la même manière. Il est très, très important ici de faire la part des choses. Les circonstances extérieures ne *causent* pas la dépression. Ce qui la cause, c'est le système de pensée de la personne. Les difficultés, qui font souffrir, ne font que *révéler* les limites de la pensée.

Les deux se confondent facilement, pour la simple raison que les erreurs dans la pensée ne se manifesteront pas tant que les circonstances sont faciles. Job, pour reprendre cet exemple, n'a pas changé de théologie dans l'épreuve. Mais c'est dans l'épreuve, et sous l'impulsion de ses trois amis qui l'obligeaient à aller jusqu'au bout de sa conception de Dieu, que l'erreur est devenue manifeste : Il voyait Dieu comme une sorte de "Père Noël", qui récompense (physiquement, matériellement, et immédiatement) ceux qui sont braves, et qui punit ceux qui font le mal. Tant que cette théorie s'accordait avec ce qu'il voyait autour de lui, le problème qu'elle contient ne le dérangeait pas. Mais quand Dieu a permis des circonstances qui ne pouvaient pas s'expliquer dans cette théologie, il a été profondément troublé.

A ce moment-là, il fallait admettre l'une ou l'autre de deux choses troublantes : 1) Un Dieu juste et compatissant peut, parfois, faire passer un homme droit par une souffrance atroce ou, 2) Dieu n'est pas toujours juste.

Que choisir ? C'est simple. La modification qui bouleverse le moins notre système de pensée est toujours celle qu'on choisit. Autrement dit, on va découvrir quelle notion est plus fondamentale dans la pensée de Job : l'idée que l'homme a un droit inviolable à une vie facile, du moment qu'il se comporte correctement ou la notion que Dieu est juste.

Et la situation a révélé le fond de sa pensée : il a choisi de croire que Dieu n'est pas toujours juste. La notion que ce n'est pas juste pour un homme droit de souffrir était plus profondément ancrée dans son système de pensée que la notion que Dieu est bon et digne de confiance, quoi qu'il arrive.

Tout cela était là depuis des années, sans troubler Job. Il ne le savait certainement pas lui-même. On lui aurait dit : "Tu sais que ta conception de la bonté de Dieu n'est pas solide ?" et il aurait répondu : "Quoi ? Mais je n'ai aucun doute que Dieu est bon." Même si on pouvait connaître les véritables enjeux, si on avait pu lui dire : "Oui, mais tu douterais de la bonté de Dieu s'il laissait souffrir un homme juste", il aurait répondu : "C'est très théorique, tout ça. Dans la réalité, cela ne peut pas arriver ; Dieu ne laisserait jamais un juste souffrir. Parce qu'il est bon et juste, justement."

Le problème est là, mais personne ne le sait. Même pas Job. Puis l'épreuve arrive, et les implications subtiles de sa théologie se révèlent, peu à peu. J'ai souvent dit : "Quand un bocal est renversé, ce qui en sort, c'est ce qui était dedans." Les épreuves qui se multipliaient ont "renversé le bocal", et ce qui était dedans est sorti. Mais on aurait complètement tort de penser que ce sont les épreuves qui ont été la *cause* des accusations de Job à l'égard de Dieu. (D'ailleurs, Dieu n'aurait pas repris Job si le problème était dans les circonstances, plutôt que chez Job.) Ce qui a produit ces mauvaises attitudes en Job, c'était ses propres conceptions (ce qu'il pensait de Dieu, et sa croyance orgueilleuse comme quoi il était en mesure de juger Dieu). Les circonstances troublantes ont été seulement l'occasion où tout cela a pu se révéler.

Arranger les circonstances ou solutionner le problème ?

Cette distinction entre une mauvaise conception de Dieu, qui est la *cause* de la dépression, et les difficultés dans la vie, qui *révèlent* le problème, est parmi les choses qu'une personne dépressive aura le plus de mal à accepter. D'ailleurs, ce problème est enraciné dans la nature pécheresse à un niveau très fondamental. L'homme préfère toujours penser que ses difficultés ne sont pas de sa faute, plutôt que d'accepter sa responsabilité. Tout de suite après la chute, quand Dieu a demandé à Adam ce qui se passait, Adam a mis en avant des circonstances qui n'étaient pas de sa faute : "J'ai entendu ta voix dans le jardin et j'ai eu peur, parce que je suis nu ; je me suis donc caché" (Gen. 3.10). Il n'est nullement responsable du fait qu'il est nu. Dieu ne peut pas l'accuser pour cela. C'est donc cela qu'il met en avant. Pourtant, ce n'est pas le vrai problème, et il le sait. Il sait parfaitement que s'il a eu peur, ce n'est pas parce qu'il est nu (pas en premier, au moins), mais parce qu'il a désobéi.

Il faut être très clair : les chrétiens font de la dépression aussi. Mais quand un chrétien fait de la dépression, il agira selon les réactions de la nature pécheresse, et non selon l'Esprit. S'il agissait selon

l'Esprit, il ne déprimerait pas. Il ne faut donc pas s'étonner de ce qu'une personne dépressive montre cette même réaction qu'Adam, même si cette personne est au Seigneur. Quelqu'un qui agit selon la chair ne veut pas admettre qu'il est responsable, même partiellement, de sa situation difficile.

La personne mettra donc en avant des circonstances dont elle n'est effectivement pas responsable : "Mon mari est méchant avec moi", "Je suis malade", "J'ai perdu mon travail", et ainsi de suite. Selon les cas, il peut être parfaitement exact que la personne n'a aucune part de responsabilité dans ces circonstances. Il peut être parfaitement exact, également, que ce sont effectivement des circonstances très, très difficiles à vivre. Comme nous avons vu plus haut, il n'y a aucun péché dans le fait de souffrir, d'être accablé par les épreuves. Mais la souffrance n'est pas la dépression. S'il y a dépression, c'est qu'il n'y a pas que le mal causé par l'épreuve. Il y a aussi la colère, la pitié de soi, et ainsi de suite. Ces attitudes-là ne sont pas causées par les circonstances extérieures. Elles viennent de la disposition intérieure.

Parce qu'elle refuse d'admettre cela, la personne qui fait de la dépression va vouloir, presque systématiquement, une modification dans ses circonstances comme seule et unique solution. Puisque, dans son raisonnement, la dépression est *causée* par le manque d'attention de l'autre personne (par exemple), la solution est que l'autre personne témoigne de plus d'affection.

Et il est important de constater que *si la situation s'améliore, les symptômes de la dépression diminueront de façon significative*. A tel point que parfois on aura l'impression que le problème est définitivement réglé. Il n'en est rien. Pour reprendre l'illustration du bocal, c'est seulement que "le bocal a été remis sur pied", pour cesser de répandre l'insuffisance que la personne a dans sa pensée de fond. Mais le problème est toujours là, et la prochaine fois qu'une circonstance similaire se produit (c'est-à-dire, une situation injuste contre laquelle la personne est impuissante), les symptômes de la dépression réapparaîtront.

Cela coûtera, mais il faut absolument refuser de marcher dans le jeu de la personne. Elle veut être consolée pour ce qu'elle souffre, qui n'est pas de sa faute. Elle veut de la pitié. Elle veut, si possible, que les circonstances se modifient.

D'ailleurs, sa rébellion contre Dieu augmentera progressivement dans la mesure qu'elle s'obstine à exiger avant tout ce changement dans les circonstances. Ce que Dieu demande de nous, c'est que chacun de nous "marche humblement avec son Dieu" (Michée 6.8). "Marcher humblement avec Dieu" veut dire admettre -et accepter- que ce soit lui le chef, et non moi. C'est lui, avec sa sagesse parfaite et son amour parfait, qui a le droit de choisir si j'ai besoin de passer plutôt par des épreuves ou plutôt par des jours faciles (il y a toujours un peu des deux, pour chacun de nous).

Mais il n'y a aucune humilité dans l'exigence que Dieu change notre situation, qu'il nous enlève les épreuves. Dans cette optique, nous devenons nous-mêmes le maître, et Dieu doit se mettre à notre service. S'il le fait, on sera content de lui, et on marchera avec lui. S'il ne le fait pas, c'est qu'il n'est pas bon, il n'est pas juste, et je ne l'aimerai plus. Na !

Dieu, évidemment, refuse ce chantage. Dieu n'acceptera jamais de devenir le serviteur d'un pécheur orgueilleux qui pense savoir mieux que lui ce qui est bon. Dieu avait demandé à Job : "Me condamneras-tu pour te justifier ?" (40.8). La qualité de la foi de Job était suffisante pour que, confronté avec les implications de ses paroles, il s'en repente sans discussion. Mais très souvent, nous avons affaire à des gens qui ne sont pas de la trempe de Job. J'en ai connu qui, confrontés à la question de Dieu : "Me condamneras-tu pour te justifier ?" auraient répondu explicitement : "Oui !" Une telle attitude ne fera jamais bouger Dieu. C'est un orgueil monstrueux que de se penser plus juste que Dieu, et la Bible dit très clairement que Dieu résiste aux orgueilleux (Jac. 4.5, citant Prov. 3.34).

Si Dieu refuse de marcher dans ce jeu enfantin, nous devons en faire autant. Tim LaHaye a écrit : *«Tant que l'individu refuse de reconnaître que son attitude envers les circonstances et non pas ces circonstances elles-mêmes, est à l'origine de sa dépression, il demeure, à mon avis, incurable»* (Comment Vaincre la Dépression, Ligue pour la Lecture de la Bible, 1975, p. 11). J'en suis convaincu aussi.

Cela ne doit pas nous empêcher d'aimer (cette attitude n'empêche pas Dieu d'aimer, après tout), ni d'expliquer avec autant de tact et de patience que possible. Mais sachant que la solution n'est pas dans le fait de changer les circonstances, nous ne pouvons jamais aider les gens en leur donnant raison, comme quoi leur véritable problème est seulement la difficulté qu'ils vivent. Même si la personne n'apprécie pas du tout notre approche, il faut insister que la solution ne viendra qu'en découvrant que Dieu est parfaitement bon, quoi qu'il arrive.

La solution idéale pour la dépression

Avec tout ce que nous avons vu jusqu'ici, ce n'est pas trop difficile de comprendre quelle est la véritable solution pour la dépression. La personne pense que la vie est injuste, et que personne ne se soucie

d'elle, pour l'aider à surmonter ses difficultés (c'est d'ailleurs là une des manifestations premières de l'injustice). Mais tout cela est faux, parce que Dieu existe, il est bon, il est juste, il nous aime, et il prend soin de nous, à condition que nous choisissons de marcher avec lui. C'est donc dans l'idée fondamentale qu'on a de Dieu qu'on solutionnera la dépression.

La dépression, nous l'avons vu, se caractérise par un certain nombre de symptômes : colère, pitié de soi, mauvaise image de soi, humeur changeante, etc. Il faut bien se garder de tenter de solutionner la dépression en traitant les symptômes. Ces symptômes, aussi désagréables soient-ils, sont le *résultat* d'une pensée antérieure. Si on essaie de les éliminer, sans modifier la pensée de base qui les produit, ils reviendront (peut-être ailleurs, sous une autre forme) systématiquement. C'est la pensée de base, la fausse idée de Dieu, qu'il faut changer.

C'est ce que Dieu a fait avec Job. Dieu ne lui a jamais donné un seul mot d'explication pour ce qui lui était arrivé, et n'a enlevé les problèmes qu'*après* le changement d'attitude chez Job. Job avait besoin de mieux comprendre qui est Dieu. Dieu a donc montré à Job qui il est : un Dieu d'une puissance et d'une sagesse telles qu'aucun homme ne peut prétendre savoir mieux que lui ce qui est juste.

Il est rare que ce soit justifié de procéder à cette modification de la conception de Dieu avec la "brutalité" que Dieu a utilisé envers Job (parce qu'il est rare d'avoir affaire à quelqu'un qui, malgré tous ses problèmes, a les qualités de Job--et il est encore plus rare qu'on puisse le *savoir*, nous qui ne sommes pas Dieu). Dieu lui-même ne s'y prend pas toujours de la même façon. Quand Élie a montré un problème qui, dans le fond, était similaire à celui de Job, Dieu l'a redressé d'une toute autre manière. Pourtant, tout en adoptant une méthode appropriée, selon la gravité du problème et la personne qu'on a en face, il faut appliquer cette même solution : la personne s'en sortira uniquement le jour où elle admet qu'elle a été trop loin, qu'elle a eu tort de soupçonner de l'injustice chez Dieu.

Qui est Dieu, réellement ?

La conception de Dieu qui mettra quelqu'un à l'abri de la dépression doit inclure plusieurs aspects. Parmi les plus importants sont l'amour de Dieu, la justice de Dieu, la sagesse de Dieu, et la puissance de Dieu :

L'amour de Dieu est un amour inconditionnel, infini, et personnel. Dieu nous aime tant, chacun individuellement, qu'il est lui-même devenu homme, pour aller jusqu'à la croix pour nous. S'il nous aime tant, c'est que nous sommes importants pour lui. Nous n'avons donc pas à nous sentir petits, insignifiants, impuissants. Nous avons une valeur infinie pour Dieu.

Attention : nous n'avons pas non plus à nous sentir grands, importants ou mieux que qui que ce soit. Ma valeur est la valeur que Dieu me donne, dans son amour. Si j'essaie de me considérer comme quelqu'un qui a une valeur innée, quelqu'un d'important en soi, c'est que je vis encore dans l'orgueil. En réalité, ma valeur est en Dieu. Je suis important à cause de ce qu'il est, lui, et non à cause de ce que je suis, moi. Il est impossible pour l'être humain de tourner autour de lui-même sans que cela ne produise un nombre important de problèmes chez lui. Nous nous contentons de savoir que nous sommes importants *pour Dieu*, et nous ne nous en faisons pas de savoir si nous sommes importants en nous-mêmes.

La justice de Dieu veut dire qu'il fait toujours ce qui est bien, ce qu'il faut, ce qui est nécessaire pour produire le bien-être de tous ceux qui accepteront de marcher avec lui. Il n'y a donc rien à critiquer dans ce qu'il fait. Si nous pouvions voir l'aboutissement de ce qu'il fait, nous saurions qu'il a effectivement fait précisément ce qui était nécessaire. Mais dans la mesure que nous avons une pleine confiance en lui, nous n'avons pas besoin de voir l'aboutissement ultime pour le savoir. Cela s'appelle la foi : "J'ai confiance que Dieu est bon." Il l'a démontré tant de fois, il y a tant de bonnes raisons pour le croire, que je n'ai pas besoin de douter de cela, même dans les circonstances où je ne vois pas la logique de ses actes. De même que je crois au soleil, même pendant la nuit quand je ne le vois pas, je crois fermement à la bonté de Dieu, même dans les moments où cette bonté ne saute pas aux yeux.

La sagesse de Dieu veut dire qu'il ne se trompe pas. Si, dans ses paroles envers Job, Dieu a bien mis en avant sa sagesse, qui est infiniment au-dessus de tout ce que Job peut comprendre, c'est parce qu'il est trop facile pour les pauvres créatures que nous sommes de penser que nous comprenons des choses qui échappent au tout-puissant Créateur. Si nous acceptons que Dieu soit juste uniquement quand nous comprenons ses actes, c'est que nous avons plus de confiance dans notre propre sagesse que dans la sienne. Mais comme Dieu est justement infiniment au-dessus de moi, il fera inévitablement des choses dont la logique m'échappe entièrement. Il travaille à une échelle que je ne maîtrise pas (une échelle éternelle), en vue de buts que je ne perçois que très vaguement (le but de nous rendre conforme à l'image de Jésus-Christ, par exemple, comme

le dit Rom. 8.29).

Si j'ai confiance dans sa sagesse, cela ne me dérangera pas de ne pas comprendre tous les "pourquoi" de ce que fait Dieu. Au contraire, cela pourra être même une source d'assurance. Car un Dieu qui ne fait que ce que je comprends montrerait qu'il n'est pas plus sage que moi. Et cela serait catastrophique.

La puissance de Dieu, finalement, veut dire qu'il est capable d'utiliser des méthodes que je ne pourrais jamais utiliser. Rien n'échappe à son contrôle. En vue d'aider Job à comprendre davantage qui il est, Dieu permet à Satan de s'attaquer à lui. On aurait peut-être envie de demander à Dieu s'il sait bien ce qu'il fait : Satan est inique, perfide au plus haut degré. Il est l'ennemi acharné de Dieu, et de tous ceux qui marchent avec Dieu. Il n'hésitera pas, à la première occasion, de détruire Job complètement. Est-ce bien sage pour Dieu de laisser Satan troubler Job ? Mais Dieu est tout-puissant. Il est bien capable de tenir Satan en bride. Nous pouvons faire confiance à sa puissance, aussi bien qu'à la sagesse parfaite qui guide cette puissance.

Des nouvelles habitudes de pensée

Il faut changer notre idée de Dieu, découvrir de plus en plus qui il est réellement. Mais il ne faut pas se faire des illusions : apprendre simplement des idées justes au sujet de Dieu et de sa façon d'agir dans le monde et dans nos vies ne va pas changer automatiquement et immédiatement nos sentiments. Le problème est que certaines habitudes de pensée, certains réflexes au niveau des sentiments, sont profondément tracés dans notre intelligence. On ne les change pas du jour au lendemain.

On change les idées de base du jour au lendemain, bien entendu. Ou, disons, cela est tout à fait possible. Mais il faudra du temps pour modifier les habitudes en fonction des nouvelles idées.

La première chose est cet apprentissage de la personne de Dieu. C'est un exercice de l'intelligence. Il ne s'agit pas d'une théologie stérile, mais ce n'est pas non plus un simple sentiment, une "expérience exaltante qui fait tant de bien". Il faut *apprendre* et *comprendre*.

Ce n'est pas tout, par contre. Même avec les idées de base ajustées, il faut chercher à discerner les implications de ces idées. Dans la pratique, dans la vie de quelqu'un qui fait de la dépression, qu'est-ce que cela veut dire d'être aimé de Dieu ? Qu'est-ce que ça change dans ma vie de tous les jours de savoir que Dieu est juste ? Et ainsi de suite. On ne pourra pas en faire une application pratique tant qu'on n'a pas examiné les implications parfois subtiles de ces grandes vérités.

Ensuite, pour que cela devienne des nouvelles habitudes de pensée, il faut les voir et les revoir, maintes et maintes fois. Paul a écrit : "Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées" (Phil. 4.8). Il ne suffit pas d'apprendre les vérités au sujet de Dieu. Il faut ensuite, pour que nous les possédions bien, pour qu'elles puissent nous guider dans les moments difficiles (les moments où on en a le plus besoin), qu'elles soient profondément inscrites dans notre système de pensée. Pour cela, rien ne vaut la répétition, la réflexion. "Que ces choses *soient l'objet de vos pensées*."

Finalement, une fois que les leçons sont bien apprises, une fois que les implications subtiles sont profondément ancrées dans nos pensées, il faut *agir en fonction de ces vérités*, plutôt que selon les anciennes habitudes. Dans Phil. 4.9 (qui suit, évidemment, Phil. 4.8), Paul a ajouté : "Ce que vous avez appris, reçu et entendu, et ce que vous avez vu en moi, *pratiquez-le*. Et le Dieu de paix sera avec vous." Ou encore, dans Col. 2.6 : "Ainsi, comme vous avez reçu le Christ-Jésus, le Seigneur, *marchez en lui*."

Apprenez, comprenez, ruminez, et pratiquez. Voilà un programme complet, qui modifiera non seulement les idées, mais les habitudes et les réflexes. Cela permettra à une personne qui avait une fausse image de Dieu, et qui faisait de la dépression à cause de cela, de s'en sortir réellement.

Quelqu'un dira peut-être que tout cela ressemble drôlement à de l'auto-suggestion. Il est tout à fait vrai qu'il y a des ressemblances. Mais il y a une différence fondamentale : l'auto-suggestion ne se préoccupe pas spécialement de chercher une *vérité* objective. Elle se contente de "programmer" une certaine façon de penser. Dans cette façon de faire, si une manière de penser nous rend heureux, elle est bonne et devient donc la "vérité" par le fait même de produire des résultats. L'auto-suggestion utilise les mécanismes que Dieu a mis en nous, mais non en vue d'apprendre la vérité. Elle constitue donc un usage illégitime d'un mécanisme qui est tout à fait valable quand il est appliqué correctement. Il ne faudrait pas rejeter ce mécanisme parce que certains en font un mauvais usage.

Solution impossible

Cette façon de procéder résoudra la dépression. On serait donc tenté de croire que la dépression n'est pas un problème particulièrement difficile. Pourtant, la dépression *est* un problème extrêmement difficile, parce que cette solution, toute en étant suffisante, est presque impossible à appliquer dans la réalité.

La raison n'est pas bien compliquée, si on a bien compris ce qu'est la dépression, et ce qu'est la solution. La dépression est un état de renfermement sur soi-même, caractérisée par une image de soi hyper-fragile, des émotions instables, et une difficulté énorme à se donner de la peine pour un projet quelconque, et surtout pour une réflexion sérieuse. La solution, par contre, consiste à reconnaître qu'on a une conception de Dieu qui est très sérieusement faussée (profondément marquée par la nature pécheresse), et à faire un effort assez conséquent, non seulement pour comprendre ce qui doit changer, mais ensuite pour se discipliner à appliquer cette modification dans la pensée. Autrement dit, la solution pour la dépression nécessite tout ce qu'un dépressif refuse le plus :

Il est appelé à admettre que ses mauvaises conceptions sont une grande partie du problème, et que par conséquent il porte une bonne part de responsabilité pour sa difficulté. Mais c'est là exactement ce qu'il refuse, en sombrant dans l'apitoiement sur lui-même et la conviction qu'il est victime d'une injustice qui n'est pas du tout de sa faute. Il veut qu'on le console pour ce qu'il subit, non qu'on le pousse à changer la situation lui-même.

Il est appelé à réviser d'une façon sérieuse ses conceptions sur Dieu, sujet qui n'est pas parmi les plus faciles. Il ne veut pas réfléchir. Surtout pas aussi rigoureusement que cela.

Il est appelé à une discipline soutenue et prolongée, pour bien comprendre les implications de ces idées, pour bien les mettre dans sa tête, et pour agir en fonction. Mais il est dans un état où tout effort semble de trop. S'il était capable d'une telle discipline, il ne ferait pas de la dépression. Une personne déprimée veut bien une solution, mais une solution dans laquelle elle peut rester passive, une solution facile, rapide, et sans douleur.

Si on veut aider quelqu'un à surmonter la dépression, il faut bien comprendre cette nature paradoxale du problème. La dépression est à la fois simple et complexe. D'une façon théorique, la solution est relativement simple. Dans la pratique, l'application de cette solution est terriblement complexe, car elle ne peut presque pas s'appliquer aux personnes qui en ont tellement besoin.

Un plan pratique pour surmonter la dépression

Ce n'est pas pour autant que la dépression soit sans espoir. On ne peut pas garantir la solution, mais on peut donner des bonnes chances d'y arriver, à condition de tenir compte des faiblesses de la personne qu'on essaie d'aider.

Il y a, d'abord, des cas où la personne peut s'en sortir plus ou moins seule, si la dépression n'est pas trop grave. Cela ne veut pas dire que la personne ne souffre pas trop (la dépression de Job n'était pas particulièrement profonde, en fait, malgré la souffrance presque insoutenable), mais que le refus de croire à la bonté et à la justice de Dieu n'est pas trop enraciné, et que la fuite de la réalité n'est pas allée trop loin. Dans un tel cas, si la personne prend connaissance des modifications nécessaires dans sa pensée, en vue de s'en sortir, elle peut parfois le faire sans aide extérieur. Cela peut même être un avantage, car la personne sera plus libre de "faire le ménage" dans ses idées, sans passer par l'humiliation de laisser quelqu'un d'autre voir tout ce qui va mal.

Cette possibilité de s'en sortir seul (c'est-à-dire, sans aide extérieur de la part d'une autre personne ; il faut, bien entendu, l'aide de Dieu pour que la personne revienne vraiment à lui dans ses attitudes) est favorisée par le fait que pratiquement toute dépression montre des périodes moins "creuses" que d'autres. C'est-à-dire, il y a des cycles : parfois la personne va nettement mieux, et les symptômes diminuent sérieusement, et parfois le problème revient aussi fortement qu'avant. Une personne déprimée peut, dans certains cas, profiter de ces périodes où elle va mieux pour travailler suffisamment le problème de fond, qu'elle finira par s'en remettre complètement.

Ce n'est pas toujours le cas, par contre. Surtout quand la dépression est grave, il ne faut pas compter dessus. Très souvent, il faudrait une aide extérieure, quelqu'un qui va prendre en charge la personne qui fait de la dépression.

Qui peut aider ?

Comme dans n'importe quel domaine de secours, celui qui vient en aide doit obligatoirement avoir certaines qualités, sous peine non seulement d'échouer dans la tentative d'aider, mais en plus de tomber lui-même dans le même piège.

Tout d'abord, il faut être soi-même à l'abri de la dépression. Ce qui veut dire, en fonction de tout ce que nous avons vu, avoir une confiance claire, rigoureuse, et inébranlable dans la bonté, l'amour, et la justice de Dieu. Celui qui en a des doutes a de très fortes chances de voir son propre équilibre ébranlé s'il essaie de s'occuper d'une personne déprimée. La compassion et les bonnes intentions ne suffisent pas. Il faut être profondément convaincu que Dieu est bon. On ne peut pas communiquer ce qu'on ne possède pas soi-même.

Par contre, si la compassion et les bonnes intentions ne suffisent pas, il faut tout de même en avoir. Les personnes qui font de la dépression sont difficiles à vivre. Sans une compassion profonde, sans un désir réel de les voir découvrir la joie que l'on trouve quand on marche avec Dieu dans la confiance, on ne supportera jamais les mauvaises attitudes des dépressifs.

Il faut avoir une bonne dose de patience aussi. Ainsi qu'une bonne disponibilité. Les deux pour la même raison : solutionner la dépression prend très souvent beaucoup de temps.

Ajoutons à cela le fait d'"avoir les épaules larges", comme on dit. Il y aura des déceptions, quand on pense que la personne a enfin réellement compris, et on découvre peu de temps après que les problèmes sont toujours là. (Il faut se méfier des "cycles". Les périodes où la personne va mieux sont très utiles, car elles constituent un terrain plus favorable pour traiter le vrai problème, mais il est facile de penser que le tout est en train de se solutionner quand en fait ce n'est qu'une diminution provisoire des symptômes.)

En plus, une personne dépressive n'est pas aussi docile qu'on pourrait le croire. Rappelons-nous qu'une des caractéristiques de la dépression est la colère, ainsi que la conviction que tout et tout le monde est injuste. Y compris, donc, la personne qui essaie d'aider. Quand on cherche à aider un déprimé, on a de très fortes chances, à un moment ou un autre, de se faire critiquer, parfois sévèrement. Si à notre tour nous nous mettons en colère avec la personne, cela détruit presque complètement toute possibilité de l'aider.

Comment procéder ?

Il faut aider à plusieurs niveaux. Entre autres, il faut faire preuve d'un amour sincère et *inconditionnel*. La personne déprimée est plus ou moins convaincue que personne ne l'aime, et préoccupée avec sa mauvaise image d'elle-même. Si elle pense que votre amour est conditionnel (c'est-à-dire, que vous l'aimez à cause des qualités que vous pensez trouver en elle), elle se méfiera. Elle est trop consciente (à tort ou à raison) qu'elle n'a pas de qualités qui la rendent spécialement aimable. Elle sera rassurée uniquement dans la mesure qu'elle peut croire que votre amour est inconditionnel.

Il faudrait aussi procéder à un *enseignement*. Un enseignement sur la personne de Dieu, sur les implications de ce que la Bible nous dit sur lui, et sur la façon de vivre cela dans la pratique. Cet enseignement ne peut pas se faire n'importe comment.

Il faut enseigner aussi clairement que possible. Avec des illustrations, avec des anecdotes, avec des explications simples mais adaptées. Autrement dit, il faut que le contenu puisse passer avec le moins de difficulté possible.

Il faudrait aussi enseigner avec patience. La personne aura du mal à comprendre. Il faudrait être prêt à couvrir la même matière plusieurs fois s'il le faut, pour que la personne saisisse bien.

Il faudrait que l'enseignement soit fait avec tact. Ceci est très important. Il ne faut jamais déguiser la vérité, ni excuser (ou, pire encore, encourager, même tacitement) le péché, mais ce n'est pas une raison de jouer au rouleau compresseur. Il faut se rappeler constamment qu'une solution véritable va obliger la personne à admettre que ses idées sont fausses, centrées sur elle-même, et contraires à ce que la Bible nous montre sur Dieu. Cela sera difficile à admettre. Le processus sera douloureux, surtout avec l'image de soi déjà fragilisée. Il faudra essayer au maximum de ne pas brusquer la personne inutilement. (Et même avec cela, il n'y a aucune garantie que la personne acceptera de changer. Mais il faut lui donner un maximum de chances.)

Il faut essayer, autant que possible, de mettre l'accent sur le positif ("Dieu est bon, Dieu est puissant, Dieu veut nous faire du bien") plutôt que sur le négatif ("Vous avez des idées fausses au sujet de Dieu"). Plus que la personne peut avancer vers la solution avant d'être confrontée avec sa propre responsabilité dans la dépression, mieux c'est. Tôt ou tard, pour une guérison complète, il faut en arriver là. Mais de préférence seulement une fois que le problème est partiellement résolu, et que la personne est par conséquent moins

fragile.

Il faut aussi que cet enseignement soit aussi détaillé que possible. Pour ce qui est de découvrir les implications des grands principes, la personne ne le fera pas. Un point, c'est tout. Il faut le savoir à l'avance, et travailler en fonction. Sauf dans des cas de dépressions peu profondes, la personne écoutera assez passivement ce qu'on dit, mais ne travaillera pas le sujet elle-même. Pas dans un premier temps, au moins.

Cela veut dire qu'il faudrait faire le travail à sa place. Expliquer tous les détails, développer toutes les implications, décrire toutes les applications. Et en revenant plusieurs fois dessus, dans la plupart des cas, à cause de la difficulté que la personne aura pour bien comprendre.

Il est permis, et même recommandé, que cet enseignement ait un aspect suffisamment émotionnel pour que la personne l'accepte. Une personne déprimée fonctionne beaucoup sur les sentiments, et répondra plus positivement à quelqu'un qui l'accepte et l'encourage. Toutefois, il est très important de s'assurer que la compréhension de la bonté de Dieu se fait sur le plan **rationnel**, et non seulement au niveau des sentiments.

Une fois que la personne arrive à une véritable compréhension de la bonté de Dieu, et de la confiance qu'on peut lui faire qui en découle, il faudra l'aider aussi à renforcer cette pensée jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude dans sa façon de raisonner. Là encore, la personne dépressive ne le fera pas elle-même. Cela veut dire prendre le temps nécessaire pour couvrir le même terrain tant de fois (et de préférence, chaque fois de manière différente, pour démontrer un maximum d'applications de cette pensée) pour former les nouveaux modes de penser. Vous pouvez encourager les gens à faire ceci pour eux-mêmes, et c'est même une bonne chose de le faire. Mais comme pour découvrir les implications des principes de base, il faut savoir que, dans un premier temps au moins, ils ne le feront pas.

Il faudrait donc se retrouver avec la personne de façon régulière. Si vous la voyez seulement une fois toutes les quelques semaines ou tous les quelques mois, elle aura largement le temps entre chaque visite de revenir sur ses anciennes habitudes de pensée. A ce rythme là, il faudrait pour ainsi dire recommencer chaque fois. Je suggérerais un rythme d'une visite par semaine, au moins, si vous voulez vous donner une chance sérieuse de surmonter le problème.

Les échecs

Est-ce que tout cela garantit une solution satisfaisante ? C'est-à-dire, si la personne ne s'en sort pas, est-ce forcément une preuve que je n'ai pas fait ce qu'il fallait faire ? Non. Il y a des gens qui s'obstinent dans leur refus de faire confiance à Dieu, c'est bien connu. (Tout le monde ne se convertit pas, après tout.) Il y a des gens qui pratiquent assez fidèlement la religion chrétienne, même dans sa version évangélique, qui ne connaissent pas Dieu pour autant. Cela veut dire, dans le fond, qu'ils refusent quelque part de faire réellement confiance à Dieu.

Une telle personne est décidée à maintenir l'état d'esprit qui est à la base de sa dépression. Sans qu'elle soit décidée à vouloir la dépression, donc, elle est pour ainsi dire condamnée à y rester. Si malgré toutes les explications qu'on peut donner, la personne refuse d'accepter la vérité que Dieu est bon, il n'y a aucune solution réelle pour la dépression. La chaleur humaine et les circonstances qui s'améliorent peuvent en diminuer sérieusement les symptômes, mais le problème de base restera là. Et dans certains cas, les symptômes y resteront également.

Mais il ne faut pas conclure, sur le premier échec, que ce refus est définitif. Rappelons-nous les "cycles" dans la dépression. Parfois, on peut faire un travail pendant que "ça va mieux", mais dans le prochain "creux", on verra que tout n'est pas réglé pour autant. Souvent, il faut simplement soutenir la personne par l'amitié humaine pendant le "creux", pour reprendre le travail sérieux dans la réorganisation de sa conception de Dieu, pendant la prochaine période d'amélioration.

Déprimer pour les autres

Avant de terminer, j'aimerais toucher quelques mots au sujet des gens qui se laissent tellement toucher par les souffrances des autres qu'ils arrivent à en déprimer. On pourrait penser qu'il s'agit de compassion chrétienne, et même de compassion à un tel degré qu'on entre réellement dans la souffrance de l'autre. Mais il n'en est rien.

Il est vrai que nous sommes appelés, en tant que chrétiens, à avoir de la compassion pour les autres et pour leurs difficultés : "Si un membre souffre, tous les membres souffrent avec lui" (1 Cor. 26). L'indifférence face à la souffrance d'autrui n'est pas une vertu chrétienne. Pourtant, quand "porter les

fardeaux les uns des autres" devient "déprimer les uns pour les autres", il y a un problème.

En fait, si les problèmes des autres produisent chez quelqu'un une sorte de dépression, le mécanisme n'est pas fondamentalement différent d'une autre dépression. Ceux qui tendent à cette réaction sont, sans exception à ma connaissance, des personnes qui sont elles-mêmes sujettes à la dépression. C'est en réalité une manière d'exprimer leur propre dépression.

La personne déprimée ou la personne qui est sujette à la dépression, a tendance à penser que le monde est injuste. Cette "dépression pour les autres" est essentiellement une manière pour la personne dépressive de trouver, dans les problèmes des autres, une confirmation du fait que la vie est injuste. En le faisant sous couverture de "compassion", la personne se met plus à l'abri des critiques : la pitié pour les autres passe mieux que la pitié de soi. Mais la motivation ultime est la même.

Ce problème ne nécessite pas une solution spéciale. Il fait partie de la dépression, et le seul "traitement spécial" nécessaire est dans le fait que **toute** dépression doit être traitée d'une façon particulière, puisque chaque personne est différente, et que par conséquent chaque dépression est différente. Cela veut dire qu'il faut prendre en considération la façon précise dont la dépression se manifeste chez la personne précise. Mais la solution générale reste la même.

La "dépression pour les autres" se corrige par le même processus que la dépression ordinaire. La seule utilité à la traiter à part, et la raison d'être de ces quelques paragraphes sur le sujet, c'est en vue de comprendre qu'il s'agit bien de la dépression, et non d'un problème différent. Cela permet de savoir ce qu'il faudrait faire face à ce problème : le traiter comme toute autre dépression.