

La dépression

Bob Gass
et
Ruth Gass-Halliday

la dépression

Comment la surmonter.

© des textes originaux de Bob Gass
"Overcoming Depression
Healing for your mind and emotions"

© Celebrations Entreprises, 2008
PO Box 5130 Alpharetta Georgia 30023 USA

© des textes français : Editions The Word France/ΔRKΔ
ISBN : 978-2-35669-015-9

Traduit de l'américain par
Dominique Macabies et Jacques Defres

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration. "Toute représentation ou reproduction intégrée ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur, ou de leurs ayants droits ou ayant cause est illicite." (alinéa premier de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

Editions The Word France/ΔRKΔ

On ne ressent en général aucune gêne à parler des maladies physiques, mais dès qu'il s'agit d'évoquer les maladies mentales, on n'est plus aussi bavard. C'est la raison pour laquelle les gens qui souffrent de maladies mentales en éprouvent de la honte, se sentent stigmatisés, ce qui les empêche de rechercher l'aide qui pourrait changer leur vie."

Kirk Douglas, Acteur

“Priez à propos de tout.
Exprimez devant Dieu tous vos besoins
et remerciez-Le
pour tout ce qu’Il a fait pour vous.
Si vous agissez ainsi vous connaîtrez la paix
de Dieu, qui est plus merveilleuse
que tout ce que l’esprit humain peut imaginer.
Et Sa paix protégera votre cœur et votre esprit
puisque votre vie sera en Jésus-Christ.”
Philippiens 4.6-7 *TP*

NDT : *TP* après une citation biblique signifie Traduction Personnelle.
Le Message (The Message) est une excellente version paraphrasée de la Bible en américain courant, élaborée par Eugene Pertersen, mais qui n'est pas disponible en Français.

Chapitre 1

La cage de 9 m²

On raconte qu'un zoo européen avait acheté à un cirque ambulante un gros ours brun. Toute sa vie, cet ours avait été enfermé dans une cage de 9 m². Toute la journée, balançant son énorme tête velue à la manière d'un métronome, il arpente sa cage, trois mètres sur trois, trois mètres devant, trois mètres derrière.

Les visiteurs venaient le voir, autant par cruauté que par curiosité. Certains lançaient des bouts de cigarettes dans sa cage pour lui brûler les pattes et casser ainsi le rythme régulier de ses pas. Un homme lui donna même un hamburger dans lequel il avait caché des tessons de verre. L'ours eut une hémorragie et le sang lui coula jusqu'au bas du corps, mais il survécut et put reprendre ensuite sa pauvre occupation favorite : arpenter sa cage à longueur de journée.

Mais un nouvel avenir allait s'ouvrir pour l'ours brun : il allait être transféré dans un beau zoo où les ours ne passaient pas leurs journées dans des cages, mais pouvaient se promener librement à travers des hectares de prairies verdoyantes, se reposer à l'ombre de grands arbres s'ils se sentaient un peu paresseux, ou s'amuser à les escalader s'ils se sentaient pleins d'énergie ! Leur territoire était parsemé d'étangs d'eau cristalline dans lesquels ils pouvaient s'ébattre à leur gré ou étancher leur soif. Trois repas leur étaient garantis chaque jour et ils pouvaient jouir de la compagnie d'autres ours de la même espèce.

Les gardiens du zoo amenèrent la cage de l'ours au milieu de l'immense enclos et en ouvrirent la porte. Que se passa-t-il ? Absolument rien ! Ignorant la porte grand ouverte et la nouvelle vie qui s'offrait à lui, le gros ours brun continua à arpenter les parois de sa cage, trois mètres devant et trois derrière.

Ils encouragèrent l'ours à sortir, ils lui offrirent la liberté, de la nourriture appétissante, la compagnie des autres ours, mais en vain. Il continua son rythme fou. Enfin, ils décidèrent d'allumer un chiffon imbibé d'essence fiché au bout d'un long bâton qu'ils introduisirent dans la cage pour essayer de le forcer à sortir. L'ours brun, effrayé par la fumée et la vue du feu, bondit hors de la cage. Était-il enfin libéré de sa prison ? A la surprise de tous les gardiens présents, il se remit à faire ce qu'il avait toujours fait : arpenter les 3 mètres sur 3 de sa cage psychologique, mais cette fois sur la pelouse du zoo.

Les gardiens se rendirent compte enfin que la prison de l'ours n'était pas une cage métallique, mais une cage mentale. Que les barreaux soient faits de métal, de papier ou de paille, cela n'avait aucune importance, car sa prison faisait partie de son esprit.

Après avoir tenté tout ce qu'ils pouvaient tenter pour libérer le pauvre ours brun de sa cage, ils décidèrent de le libérer de la seule façon qui leur était encore disponible : ils l'endormirent à jamais, la mort n'étant plus que la seule solution.

L'histoire de l'ours brun fit le tour du pays. Au cours d'un programme télévisé, l'un des experts déclara : "Vous auriez pu emmener cet ours jusqu'au cœur des immensités de l'Alaska et le relâcher au milieu de rivières regorgeant de saumons sauvages et de forêts impénétrables, il se serait senti perdu : la seule réalité qu'il connaissait était cette cage de 3 m sur 3."

J'ai écrit ce livre pour ces hommes et ces femmes qui vivent dans une cage de 3 m sur 3 qu'on appelle communément **dépression** !

Et aussi pour ceux qui cherchent désespérément à les aider.

Certains sont enfermés dans la cage dorée d'un beau quartier ; d'autres sont des ouvriers prisonniers de la cage d'un immeuble délabré d'un quartier défavorisé. Mais aucune différence ne les sépare : ils arpentent la même cage de 3 m sur 3 !

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'en sortir ! Jésus a dit qu'Il était venu "proclamer la liberté aux captifs" et "libérer les opprimés".

C'est précisément le sujet de ce livre !

La plupart d'entre nous connaissent, un jour ou l'autre, une crise de déprime. Les plus forts ne sont pas toujours assez vigoureux, les plus sages pas toujours assez préparés et les plus joyeux pas toujours assez heureux... Ici ou là se trouvent des hommes au cœur d'acier, mais sûrement la rouille peut attaquer aussi ceux-là !

Charles Spurgeon

Chapitre 2

Un ennemi commun

La dépression est pour les psychologues et les psychiatres, l'équivalent du rhume ordinaire que doivent traiter les généralistes. Elle se déclare souvent à la suite de la mort d'un être cher, au sortir d'une longue maladie, comme conséquence d'un sentiment de culpabilité, de rancœur, de problèmes financiers, de stress, de relations difficiles, mais elle peut aussi être héréditaire.

Il est courant de faire une petite déprime, qui ne dure que quelques jours. La dépression, elle, dure des mois, voire des années. Les symptômes les plus courants sont les suivants : tristesse, désespoir, dévalorisation de soi, anxiété permanente, impression d'impuissance intellectuelle, et manque d'intérêt pour les rencontres entre amis ainsi que pour toutes les autres activités qui étaient auparavant source de

plaisir. D'autres symptômes peuvent inclure un certain épuisement physique, une perte de libido, une difficulté à se concentrer, à retrouver ses souvenirs, à prendre des décisions. Souffrir d'insomnie, ou au contraire de trop dormir, d'anorexie ou de boulimie, de pensées suicidaires, d'agitation permanente, de colère et d'irritabilité maladroites, peuvent indiquer un état de dépression ainsi que d'autres maux vagues, mais persistants, tels que maux de tête ou d'estomac qu'aucun traitement ne semble soulager.

Voici ce qu'en disent ceux qui en souffrent :

“Je me sens nul, car je me sens incapable d'accomplir les tâches nécessaires, mais je n'ai pas d'énergie pour faire quoi que ce soit. J'ai perdu contact avec mon entourage, même avec mes amis et ma famille qui ne demandent qu'à m'aider. Je n'ai pas le goût de me lever le matin et j'ai perdu tout espoir de voir ma vie s'améliorer un jour.”

“Je broie du noir à longueur de journée. Même l'air autour de moi m'opprime, comme si j'avais du mal à respirer. Je me sens paralysé par la peur et l'insécurité. Tout ce que je désire, c'est me cacher pour ne pas avoir à faire face au monde extérieur. Au travail, mon efficacité est en chute libre. Ma vie entière semble partir en lambeaux.”

“Mon mari ne comprend pas ce dont je souffre. Il veut que je m'en sorte, que je surmonte ma déprime. Mes enfants me demandent sans cesse pourquoi je m'enferme si souvent, pourquoi je me sens toujours

si triste. Cela fait des semaines que je lutte avec mes idées de suicide, sans pouvoir arriver à les chasser. Je n'en peux plus, je souffre trop et ne sais plus où j'en suis.”

Alors, que faire lorsqu'un être cher se retrouve prisonnier de la dépression ? Parlez-en à votre médecin. Jésus a dit : “Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin d'un praticien, mais les malades” (Matthieu 9.12). L'esprit est capable d'affecter le corps et de même, le corps peut influencer la santé mentale. Votre docteur est un professionnel de santé, qui sait soigner les déséquilibres et faiblesses physiques. Il pourra aussi vous orienter vers un spécialiste. Il existe divers types de dépression : certaines se soignent grâce à des séances de psychothérapie, tandis que d'autres exigent la prise de médicaments qui ont fait la preuve de leur efficacité et de leur innocuité. Ne tombez pas dans l'automédication. Ce qui produit de bons résultats chez l'un risque d'aggraver votre état.

Trop d'entre nous ont été conditionnés à penser qu'il est honteux de demander de l'aide et que suivre une thérapie est un signe de faiblesse. Un thérapeute a écrit : “Certains d'entre nous ont grandi tellement isolés des autres qu'ils ont oublié qu'ils n'étaient pas seuls sur terre. Ils en sont arrivés à la conclusion qu'ils ne pouvaient compter que sur eux-mêmes, parce que, dans le passé, ils se sont trop souvent sentis abandonnés, privés d'amour sans personne vers qui se tourner. Mais il n'y a pas

de honte à chercher à se faire aider. Nous ne sommes pas seuls au monde et nous devons rechercher l'aide des autres."

La Bible recommande fortement de se faire aider et conseiller : "S'ils ne savent pas bien dans quelle direction aller, les gens se perdent. Plus ils reçoivent de sages conseils, meilleures sont leurs chances de s'en sortir" (Proverbes 24.6 Le Message). "Le salut est dans le grand nombre de conseillers" (Proverbes 24.6). Et de fait, l'un des titres donnés à Jésus est "Conseiller admirable" (Esaïe 9.6).

De même qu'un miroir vous permet de voir une image de vous-même, de même un bon thérapeute vous permettra de découvrir une image plus claire de vous-même et de comprendre les possibilités qui s'offrent à vous. Il pourra vous orienter dans la bonne direction, vous rassurer en vous expliquant que vous n'êtes pas seul dans votre cas, qu'il n'existe pas de situation désespérée, et vous aider à reprendre le contrôle de votre vie.

Avoir une dépression ne signifie pas nécessairement sombrer dans une spirale négative !

Lorsque Bethany Hamilton, un temps connue comme la meilleure surfeuse junior dans l'état d'Hawaï, fut attaquée par un requin, et y laissa un bras, elle aurait pu, à juste titre, faire une dépression. Mais elle prit la décision de ne pas tomber dans ce piège. Au contraire, elle se mit à collecter des fonds pour aider un aveugle. Lors d'une visite à New York City, elle donna son veston de ski à une jeune

fillette SDF. Quand quelqu'un s'étonna d'une telle générosité, elle répondit : "Je possède déjà bien plus que ce dont j'ai réellement besoin". Au lieu de jeter l'éponge, Bethany déclara à son père : "Puisque la perte d'un bras me ferme la compétition de surf, j'ai décidé d'essayer le football !" Son esprit de compétition n'avait d'égal que son immense compassion. Son pasteur, Steve Thompson, a dit : "Elle ne regarde que l'avenir, et se demande tout le temps comment elle peut faire comprendre au reste du monde qu'elle veut vivre une vie bien remplie et épanouie. Ce qui la soutient le plus, c'est son assurance que Dieu sera toujours là pour l'aider." Et elle n'est pas la seule. La Bible foisonne de personnages qui ont vaincu leur dépression et chez qui la douleur a ouvert de nouveaux horizons.

1- Jérémie était si déprimé qu'il était sur le point de quitter son ministère pour se lancer dans la gestion de motel ! "Oh ! Si j'avais au désert une cabane pour loger les voyageurs ! J'abandonnerais tout de suite mon peuple..." (Jérémie 9.2). Il était tellement écoeuré du climat spirituel de la nation d'Israël qu'il déclara : "Ma douleur est sans remède. Mon cœur souffre au dedans de moi" (Jérémie 8.18). Il refusa cependant de se laisser réduire à l'impuissance. Au lieu de continuer à s'apitoyer sur lui-même, il décida d'intercéder auprès de Dieu pour son peuple et fut à l'origine d'un grand réveil spirituel.