

ATELIER
FIONA PRICE



LA DEPRESSION

COMMENT ESPÉRER EN DIEU
QUAND L'OBSCURITÉ PERSISTE ?



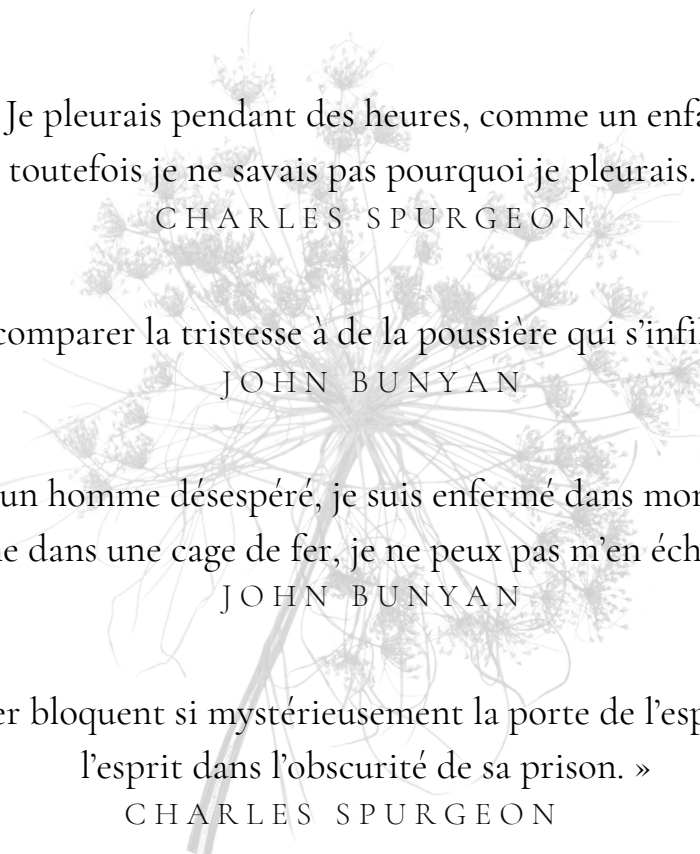
18 MARS 2023
CHRÉTIENNES CONSACRÉES

PRÉSENTATION ET DÉFINITIONS

Envoyez vos questions
au 0470 12 66 86.

Définition médicale d'une dépression
majeure/dépression clinique selon le DSM-V :

- Au moins 5 des symptômes suivants ont été présents durant la même période de deux semaines et représentent un changement par rapport au fonctionnement précédent : au moins un de ces symptômes est soit (1) une humeur dépressive, soit (2) une perte d'intérêt ou de plaisir.
- Remarque : Ne pas inclure les symptômes qui sont clairement attribuables à une autre condition médicale.
 - Humeur dépressive présente la plus grande partie de la journée, presque tous les jours, comme signalée par la personne (p. ex., se sent triste, vide, désespérée) ou observée par les autres (p. ex., pleure). (Remarque : Chez les enfants et les adolescents, peut être une humeur irritable.)
 - Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes, ou presque toutes, les activités, la plus grande partie de la journée, presque tous les jours (signalée par la personne ou observée par les autres).
 - Perte de poids significative en l'absence de régime ou gain de poids (p. ex., changement de poids excédant 5 % en un mois), ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours. (Remarque : Chez les enfants, prendre en compte l'absence de l'augmentation de poids attendue.)
- Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.
- Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours (observable par les autres, non limités à un sentiment subjectif de fébrilité ou de ralentissement intérieur).
- Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.
- Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante) presque tous les jours (pas seulement se faire grief ou se sentir coupable d'être malade).
- Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours (signalée par la personne ou observée par les autres).
- Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.
- Les symptômes entraînent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
- L'épisode n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une substance ou d'une autre affection médicale.



« Je pleurais pendant des heures, comme un enfant,
toutefois je ne savais pas pourquoi je pleurais. »

CHARLES SPURGEON

« J'aurais pu comparer la tristesse à de la poussière qui s'infiltrait partout. »

JOHN BUNYAN

« Je suis un homme désespéré, je suis enfermé dans mon désespoir
comme dans une cage de fer, je ne peux pas m'en échapper. »

JOHN BUNYAN

« Les verrous de fer bloquent si mystérieusement la porte de l'espérance et retiennent
l'esprit dans l'obscurité de sa prison. »

CHARLES SPURGEON

QUEL EST L'APPORT D'UNE PERSPECTIVE BIBLIQUE ?

Les causes de la dépression

Des expériences qui touchent à notre relation avec Dieu

QUELLE QUESTION ALLONS-
NOUS ABORDER ENSEMBLE ?

PSAUME 13 (NBS)

1 Du chef de chœur. Psaume. De David.

2 Jusqu'à quand, Seigneur, m'oublieras-tu sans cesse ?
Jusqu'à quand te détourneras-tu de moi ?

3 Jusqu'à quand aurai-je des soucis, et chaque jour le chagrin au cœur ? Jusqu'à quand mon ennemi s'élèvera-t-il contre moi ?

4 Regarde, réponds-moi, Seigneur, mon Dieu !
Fais briller mes yeux, afin que je ne m'endorme pas dans la mort,

5 afin que mon ennemi ne dise pas : « Je l'ai emporté sur lui ! »
et que mes adversaires ne soient pas dans l'allégresse, si je vacille.

6 Moi, j'ai mis ma confiance en ta fidélité ;
mon cœur trouve de l'allégresse en ton salut.
Je chanterai pour le Seigneur, car il m'a fait du bien.

UN MODÈLE DE LAMENTATION QUI MÈNE À L'ESPÉRANCE

Lis le Psaume 13.

1. *Décris l'état d'esprit de David.*
2. *Comment réagit-il dans les versets 1 à 5 ?*

1. DAVID DÉVERSE SON COEUR DEVANT LE SEIGNEUR (PSAUME 13)

Deux défis : venir à Dieu, et cela avec honnêteté et humilité.

SUGGESTIONS PRATIQUES

- Commence à prier, même si c'est court.
- Emprunte les paroles des autres.
Approprie-toi les psaumes, ou utilise des prières écrites.
- Sois honnête avec une personne de confiance qui peut prier avec et pour toi.

SI VOUS ACCOMPAGNEZ QUELQU'UN

- Sois à l'écoute de la souffrance de ton amie.
C'est difficile pour elle de l'exprimer, de le comprendre, et de le porter.
- Prie des prières de lamentation avec elle et pour elle.

QUESTIONS POUR LA RÉFLEXION

- En quoi est-ce que tu t'identifies à David dans le Psaume 13 ?
- Est-ce que tu te tournes vers Dieu ? Si non, pourquoi ? Que fais-tu à la place ?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à le faire ?
- Es-tu honnête avec Dieu vis-à-vis de tes questions, luttes, peines, souffrances ? Je t'encourage à les amener à Lui dans la prière.

2. DAVID ET LE PSALMISTE (PSAUME 77) SE RAPPELLENT DES VÉRITÉS SUR DIEU.

10 Dieu a-t-il oublié de faire grâce ? A-t-il, dans sa colère, fermé sa compassion ? Pause.

11 Je dis: Ce qui fait ma souffrance, c'est que la main droite du Très-Haut n'est plus la même..."

12 Je rappellerai les actions du Seigneur (Yah); je me souviendrai des actes étonnants que tu as accomplis au temps jadis.

13 Je redirai toute ton action; je méditerai tes hauts faits.

PSAUME 77 (NBS)

Lis cet extrait du Psaume 77.

1. Résume la question du Psalmiste.

2. Comment réagit-il ? De quoi se souvient-il ?

Même si nous n'avons pas soif de la Parole, nourrissons notre âme.

Mettons-nous dans des situations où nous entendrons la vérité.



SUGGESTIONS PRATIQUES

- Commence par des petits segments dans ta lecture de la Bible et de livres chrétiens.
- Utilise un support ou essaie des versions audio.
- Continue de fréquenter l'église, même si cela demande beaucoup de courage.

SI VOUS ACCOMPAGNEZ QUELQU'UN

- Lisez la Bible ensemble. Partage surtout ce que tu vois et ce qui t'encourage toi.
- Propose d'aller ensemble à l'église.

QUESTIONS POUR LA RÉFLEXION

- Quels sont les obstacles qui t'empêchent de nourrir ton cœur de la Parole de Dieu ?
- Que pourrais-tu faire pour rendre cela plus facile ?
- Quels sont les obstacles qui t'empêchent de te réunir avec ton assemblée ?
- Qu'est-ce qui (ou qui) pourrait t'aider ?
- Quelles sont les vérités que tu as de la peine à saisir et à voir ?

3. DAVID ET LE PSALMISTE S'EXHORTENT À L'OBÉISSANCE. (PSAUMES 13, 42-43)

Pourquoi être abattue, mon âme, et gémir en moi ?

Espère en Dieu, car je le louerai encore ! Il est mon salut et mon Dieu.

PSAUME 42, 6 (S 2 I)

Parlons-nous activement et affirmons la vérité.

Avec les forces que nous avons, cherchons à obéir activement.

“J'estime que les souffrances du moment présent ne sont pas dignes d'être comparées à la gloire qui va être révélée pour nous.”

ROMAINS 8, 18

SUGGESTIONS PRATIQUES

- Fais le choix de te parler au lieu de t'écouter, même si c'est difficile.
- Profite des moments de chant en assemblée ou en privé. Dis 'Amen' dans ton cœur.
- Essaie de faire tous les jours quelque chose dans un esprit d'obéissance.

SI VOUS ACCOMPAGNEZ QUELQU'UN

- Avec beaucoup de douceur, contre les mensonges que tu entends et exhorte ton amie à des petits actes d'obéissance.
- Offre de la musique chrétienne riche en vérités.

QUESTIONS POUR LA RÉFLEXION

- Que fais-tu lorsque ton 'moi' te parle ? As-tu appris à te parler ?
- Qui pourrait t'exhorter et te rappeler la vérité quand tu la perds de vue ?
- Crée une playlist avec des chants qui t'exhortent et proclament des vérités et efforce-toi de dire 'Amen' dans ton cœur.
- Comment peux-tu aimer ton prochain avec les forces que tu as aujourd'hui ?



RESSOURCES RECOMMANDÉES

SUR LA DÉPRESSION (ET DES THÈMES LIÉS)

- *La dépression : Retrouver la lumière au sein des ténèbres - Ed Welch
- *Le côté obscur de la vie chrétienne - Pascal Denault
- *Pause : Éviter le Burn-out dans un monde exigeant - David & Shona Murray

POUR LA LECTURE DE LA BIBLE ET LA PRIÈRE

- *Connaître Dieu jour après jour - J. I. Packer
- *Les Psaumes de Jésus - Tim & Kathy Keller

Valley of Vision - Édité par Arthur Bennet. (en anglais uniquement)
Every Moment Holy - Douglas McElvey (en anglais uniquement)

SI VOUS ACCOMPAGNEZ QUELQU'UN EN GÉNÉRAL

Côte à côte - Ed Welch

*Ces titres sont disponibles aujourd'hui sur le stand du Bon Livre.

Envoyez vos questions au : 0470 12 66 86

