André Adoul

**à la. dépression**



**6\* éd. - 24\* mille.**

© Copyright 1975 Ligue pour la Lecture de la Bible, Valence, France.

**Photo de couverture : Moustier de l’Espérance - 5863 - St Géry Belgique**

ISBN 2 - 85031 - 016 - 6

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays ( loi du 11 mars 1957 )

**AVANT-PROPOS**

Nous sommes dans un siècle où l'homme se plaît à re­garder toutes choses sous deux aspects : celui de la com­plexité et celui de la fatalité.

Il est vrai que la vie nous pose des questions complexes. Il est vrai aussi que notre existence se heurte à des situa­tions apparemment insolubles.

Mais — et c’est ce que nous dit fort bien ce petit livre — elles sont telles parce que nous refusons d’entendre et de voir.

L’évangéliste Jean le relevait déjà il y a 2.000 ans : « La Parole était Dieu. Toutes choses ont été faites par elle. Elle était la vie, et la vie était la lumière des hommes. La lu­mière brille dans les ténèbres et les ténèbres ne l’ont point accueillie. ».

Dans les pages qui suivent, André Adoul offre à ses lec­teurs un vrai tonique. Sa vertu première est de nous ouvrir les yeux et les oreilles à la bonne nouvelle de la guérison qu’apporte à l’homme de ce siècle, le Christ des Évangiles.

Très vite, la tentation du lecteur sera de dire à l’auteur : « Croyez-vous vraiment que ce soit aussi simple que vous le prétendez ? »

En exergue à ce livre nous répondons à ceux qui réa­giraient de cette manière : « L’efficacité de la Parole n’est assurée qu’à ceux qui entendent, c’est-à-dire mettent en pratique >.

Puissent-ils être nombreux à en faire la découverte sa­lutaire.

Maurice Ray.

**POURQUOI EN PARLER ?**

Il y a des détresses qui émeuvent et forcent la compas­sion : celle de l’aveugle, du drogué ou de la veuve qui vient de perdre un fils aîné dans un accident de la route. Hélas ! Il y a des souffrances qui passent inaperçues, des malades incompris qu’on traite d’imaginaires. Je pense à la foule des dépressifs qui stagnent dans leur marasme des mois et des années durant, sans jamais voir le bout de leur épreuve. Je sais ! U leur manque un quarante de fièvre ou une plaie béante pour qu’on les prenne au sérieux.

Ce mal du siècle n’épargne pas les croyants. A l’occasion d’une retraite spirituelle, je fis allusion à la dépression au cours d’un exposé. Une simple allusion. Il en résulta une suite quasi ininterrompue de longs entretiens durant toute la semaine. Là, je constatai combien sont nombreux ceux qui sont ainsi éprouvés, même dans nos milieux chrétiens.

Or, de tels malades m’intéressent. D’abord parce que j’ai moi-même « touché le bord » de la dépression, il y a quelque dix-huit ans de cela. Nous venions de laisser le midi de la France pour nous installer en plein Paris. Les tracas du déménagement, un surcroît de fatigue, le dépayse­ment, la vie survoltée de la capitale, surtout le bruit in­cessant ( nous vivions désormais sur un boulevard des plus animés, dans le quartier des Halles ) m’avaient vaincu. Et parce que j’ai failli craquer, je puis, dans une certaine mesure, comprendre ceux qui souffrent des nerfs.

D’autre part et dans la plupart des cas, je crois à une guérison possible avant longtemps, ce que beaucoup de gens contestent vivement. Preuves à l’appui, ils s’indignent : « Mais vous ne connaissez pas vraiment la situation quasi désespérée de certains dépressifs » ! En effet, il en est qui sont dans un état physique si pitoyable, d’autres en butte à de telles difficultés, victimes de telles injustices ou trau­matisés par de tels chocs, presque au bord de la folie, qu’on ne peut raisonnablement, à moins d’un miracle qui est toujours possible, attendre une totale guérison d’un instant à l'autre comme s’il suffisait de faire jouer un déclic pour retrouver le plein équilibre. On ne guérit pas sur commande. Dieu est souverain.

Et pourtant, je réponds : « Avant d’inviter les pécheurs à croire au Sauveur qui pardonne aujourd’hui, l’évangéliste doit-il s’assurer que ses auditeurs ne sont pas trop éloignés de Dieu ou trop ancrés dans leurs erreurs ? Et s’il s’adresse à des bas-tombés, plongés dans l’ignorance la plus crasse, renoncera-t-il à les presser d’entrer ? Se laissera-t-il arrêter par les propos de bons chrétiens qui déclarent avoir connu un temps de crise prolongé avant de naître de nouveau ? Non, il n’y a pas de gens trop atteints qui ne puissent passer — aujourd’hui — « des ténèbres à son admirable lumière ».

C’est pourquoi je me garderai de laisser croire à des dépressifs que la délivrance tardera sous prétexte que des milliers de malades ont traîné des mois et des années dans le brouillard le plus épais. Certes, il y a des guérisons qui peuvent être différées, des épreuves qu’il faut accepter, Dieu les jugeant utiles pour notre bien spirituel ; mais la dépression est une maladie qui met notre âme en danger, une épreuve qu’on ne pourra jamais regarder « comme un.- sujet de joie complète » ( Jacques 1 : 3 ) ... et pour cause. C’est un mal qui doit être extirpé sans délai.

Certains psychologues ou psychiatres chrétiens, infini­ment plus expérimentés que moi, seront sans doute déçus de constater combien, dans ces pages, je simplifie les choses, tirant des conclusions hâtives et prônant une thérapeutique « standard » et par trop élémentaire. Je réalise qu’ils sont en droit de penser que j’ignore tout des méandres d'une maladie bien complexe qui laisse souvent le spécialiste dans l’embarras et l’impuissance. Mais, pour revenir à l’exem­ple cité plus haut, constatons que l’évangéliste, lui aussi, délivre un message fort simple, le même pour tous, bien qu’il s’adresse à des gens les plus divers et les moins accessi­bles, entre autres des ivrognes, des irresponsables de tout acabit, des endurcis et même des anormaux. Et pourtant, ce simple appel à la repentance et à la foi opère des miracles parce que le Saint-Esprit l’adapte et le fait retentir dans le cœur de chaque auditeur, illuminant l’intelligence de qui­conque se livre à son action.

C’est pourquoi nous croyons qu’il y a un message pour les déprimés et un appel précis à adresser à ceux qui souf­frent des nerfs. Or, qui considère trop les cas d’espèce n’a plus de message. La foi ne se nourrit pas des faits mais de la promesse : « C’est maintenant le jour du salut » ( 1 Co­rinthiens 6:2). C’est la raison pour laquelle le présent livre renferme un message plutôt qu’une étude, un appel plutôt qu’un ensemble de conclusions. Le lecteur devra s’en souvenir tout au long de l’exposé. Nous osons adresser ce message et lancer cet appel parce que nous croyons à l’ac­tion de l’Esprit saint capable d’amener de tels malades à se placer dans les conditions qui favorisent l’intervention divine, ce dont nous nous entretiendrons plus loin.

Ajoutons pour conclure que nous avons cru bon de bannir de ces pages tout vocabulaire technique susceptible de dé­router les non-initiés dont je suis ( par ex : psychasthénie, éreuthophobie ... ). Il y a des livres excellents de la plume d’hommes compétents qui traitent du système nerveux et des maladies des nerfs. A quoi bon alourdir cet exposé d’explications confuses qu’on peut trouver ailleurs fort bien rédigées ?

**1ère PARTIE**

**COMPRENDRE**

**PORTRAIT**

Me voici au chevet d’un homme en pleine débâcle ner­veuse. Trente ans à peine. Affalé dans son fauteuil comme un vieillard qui vivrait scs derniers jours, immobile, les yeux rivés au sol, il me dit éprouver depuis des mois une profonde lassitude, surtout le matin au lever. Plus de ressort, même après douze heures de lit et trois heures de sieste.

Après un long silence, le malade s’afflige :

* Voyez-vous, je ne suis qu’un raté, un bon-à-rien qui vit aux crochets des siens sans réussir à assumer ses respon­sabilités de père de famille. Je désespère d’en sortir car voici deux ans que je traîne malgré un régime de choix. Repos, fortifiants, bonne nourriture, calme absolu ne par­viennent pas à me faire progresser d’un pouce. Mais qu’ai- je donc ?

Je l’interroge :

* Ressentez-vous quelque mal particulier ?
* Non ... ou peu de choses en dehors de cette lassitude persistante. Parfois des palpitations ... Alors j’ai l’impression de sentir mon cœur grossir dans la poitrine, jusqu’à éclater. 11 m’arrive d’éprouver de vagues douleurs dans le bas du dos. Les mains et les tempes deviennent moites sans raison appa­rente, et par moment, il me semble avoir la tête prise comme dans un étau ...
* Que dit votre médecin ?
* Le médecin ? Il ne trouve rien. Je veux dire rien de sérieux, rien d’atteint. De la fatigue, pas d’appétit, un man­que de courage., ça ne se soigne pas avec des comprimés.
* Et votre activité ?

— Parlons-en ! Autrefois j’aimais mon travail mais il est devenu pesant pour moi. Je l’ai pris en dégoût et me demande quelquefois si je suis vraiment fait pour ce métier. Ce qui me tracasse, c’est d’occuper la place de gens plus compétents que moi et qui fourniraient un meilleur rendement. Il y a trois mois, sur les conseils d’amis, j’ai essayé de reprendre ma tâche pour sortir de mes idées noires. Une catastrophe ! Au bout de deux heures j’étais sur les genoux. Un manque d’allant. Le patron était derrière moi me prodiguant des encouragements qui sonnaient faux. Mes collègues faisaient de même mais leur indulgence excessive, leurs félicitations hors de saison m’agaçaient. Au fond, on cherchait à me faire plaisir, à me remonter le moral mais c’était du creux ! Ah, pourquoi suis-je encore sur cette planète ?

Je laisse pleurer un instant mon interlocuteur, puis, pour lui changer les idées, je demande :

— Et les distractions ? Je sais que vous aimez la musique.

— C’est vrai, mais actuellement, tout m’ennuie. Ni France- Culture, ni la lecture, ni un match de boxe à la télé, pas même la voiture ... ne parviennent à me dérider. D’ailleurs comment voulez-vous qu’il en soit autrement quand tout va mal dans la société ?

— Allons, vous dramatisez !

— Pas du tout. C’est la pure vérité. Le commerce devient impossible. Voyez la révolte des petits commerçants ... elle est justifiée. Les impôts écrasent les humbles. Toujours les mêmes. Je vous le dis, la France est au bord de l’abîme, mûre pour une révolution. Nos « dirigeants » ? Des filous qui ne pensent qu’à remplir leur poche et leur ventre.

* Et vos amis chrétiens ? Eux du moins ne sont pas de cette espèce.
* Comme les autres ! Des hypocrites qui ne se soucient guère de la souffrance des autres. Ce sont les païens qui viennent me voir. Les gens de l’église n’ont pas le temps.
* Dieu, j’espère, ne vous a pas déçu. Dans vos moments difficiles, il peut beaucoup.
* Dieu ? J’en viens à douter qu’il existe ... D’ailleurs, je suis actuellement incapable de prier et de lire la Bible car j’ai une peine énorme à me concentrer ...

J’écoute cet ami aux yeux gonflés. Son langage défaitiste, s’il était entendu, pousserait le genre humain au suicide dans les quarante-huit heures. Les voisins ne sont que gens détestables, dénués de bons sentiments, incapables de géné­rosité. Quant aux amis, des fâcheux qui l’irritent par leurs propos maladroits. Sans doute y a-t-il, sur ce point, un fond de vérité mais je renonce à le lui dire.

Pour ne pas lasser mon interlocuteur qui s’éponge le front, je m’adresse à l’épouse qui va et vient, aux petits soins du malade. Elle me regarde en secouant la tête puis s’exclame :

* Ah, je le plains beaucoup mon mari. D’ailleurs, je ne le reconnais plus. Depuis deux ans, c’est un autre homme, lui qui était patient, jovial, bonhomme. Maintenant, il se montre brusque sans raison, amer parfois, curieusement dur et exigeant envers ceux qui lui sont dévoués ... Et puis, irritable pour des riens. Une soupe au lait. Pour des motifs futiles, il éclate, s’emporte et menace de jeter ... la maison par la fenêtre.

Je sais que ce n’est pas sa faute et ne lui en veux nulle­ment. C’est un malade plus à plaindre qu’à blâmer. Certes, il a de bons moments. Je le surprends parfois en train de siffloter ou de chanter ... Alors je me dis : « Ça va mieux >. Pensez donc ! Brusquement, sans raison valable, il devient d’humeur massacrante. Les bons moments ne durent pas. Une contrariété, le café trop chaud, le facteur qui tarde, le voisin du dessus qui traîne sa chaise, une mouche dans le lait ... et le voilà parti pour un bon moment. Et cela, depuis deux ans. Je me demande parfois si nous sortirons du tunnel !

J’observe le patient qui écoute ces aveux en approuvant de la tête, un brin humilié cependant et le dos courbé com­me s’il portait l’univers. Je questionne :

— Mais d’après vous, qu’est-ce au juste qui vous jette en bas ?

— A dire vrai, je ne sais trop ce qui m’arrive. On dirait qu’une chape de plomb s’abat sur moi et m’enlève d’un coup, sans motif réel, ma joie et le désir ou la force de vivre. Alors, le moindre obstacle prend des proportions énormes et déclenche de ridicules crises de larmes. Je suis stupide, je le sais mais je n’y peux rien. C’est comme ça ! Et puis ...

— Et puis ?

— Il y a des angoisses qui me font redouter l’instant qui va suivre. J’ai peur de ne pouvoir tenir demain et suis anxieux sans savoir pourquoi.

— C’est vrai, renchérit l’épouse qui passe et repasse sans perdre un mot de notre conversation. Mon mari me parle souvent de ses anxiétés ...

#

Ainsi apparaissent les dépressifs, avec néanmoins de nombreuses variantes car les situations diffèrent évidemment. Cette maladie se manifeste de bien des manières et couvre une immense gamme d’états plus ou moins graves. Cepen­dant, on retrouve chez la plupart des personnes qui ont « craqué » :

1. *Une même sensation de fatigue* et d’accablement, un manque total d’énergie, une impression désespérante d’épui­sement. Une fatigue d’autant plus inexplicable et démorali­sante que le patient observe le repos depuis des mois, voire des années. Pas ou peu d’amélioration, les forces ne revien­nent pas.

Il est vrai que le malade dort très peu ou pas du tout en dépit des calmants administrés à forte dose. Il passe des nuits à remâcher son désarroi et à se prendre en dégoût. Et s’il parvient à dormir, les somnifères continuent d’agir, ce qui explique pourquoi il est sans allant tout au long de la journée qui suit, amorphe, comme assommé. Ajoutons que sa capacité d’attention diminue et il se plaint d’avoir de fréquentes absences de mémoire. Et s’il est chrétien, il n’a plus le courage de se pencher sur sa Bible et de prier.

1. Également de *l’anxiété et des angoisses.* Elles sont le dénominateur commun de toute dépression nerveuse. Les déprimés éprouvent des craintes non motivées, avec le sen­timent désagréable d’être oppressés. La moindre difficulté prend à leurs yeux un volume démesuré, aussi redoutent- ils l’instant qui va suivre.

Le malade a peur. Peur d’assumer ses responsabilités de chef de famille. Peur d’affronter telle situation, d’aborder telle personne. Peur de décevoir le patron. Peur de vieillir. Peur d’une guerre éventuelle, du cancer, de la pollution, de la radio-activité, des catastrophes financières. Peur de devoir vivre seul ou d’avoir un accident de voiture ... Une anxiété qui ne repose sur rien, le paralyse et l’accable.

1. Généralement, les dépressifs tiennent un même *langage défaitiste.* Rien ne va plus chez eux et dans le monde. Ils ne cessent de s’accuser et se jugent indignes de vivre puisqu’ils ne sont que des parasites de la société. Le mauvais temps, les affaires qui périclitent, les impôts toujours en hausse ... sont les thèmes de leurs conversations. Ils se plaignent des autres et les soupçonnent parfois de nourrir à leur endroit de mauvais sentiments. Bref ! Peu de paroles toniques suscep­tibles de leur remonter le moral.

Ajoutons que le malade est devenu *un hypersensible.* Parce qu’il est affaibli, son caractère se modifie et l’entou­rage doit subir de brusques sautes d’humeur ou des crises de larmes injustifiées. Le déprimé s’irrite pour rien, sans doute parce qu’il souffre de son incapacité à agir comme avant.

1. Questionnez le patient sur les causes de sa maladie et vous obtiendrez chaque fois la même *réponse évasive :* « Honnêtement, je n’ai aucune raison sérieuse de broyer du noir. Je passe parfois sans transition des chants aux larmes, du calme à la tempête, et cela pour des motifs ridi­cules. J’ai l’impression soudain qu’un voile de tristesse me tombe dessus sans savoir pourquoi ».

Autrement dit — et tous les dépressifs en sont là — ce manque d’énergie, ces sautes d’humeur, ces crises de larmes, ces insomnies, ce défaitisme et cette agitation, apparem­ment du moins, sont sans cause précise. Connaître l’origine du mal, c’est déjà un peu guérir.

On me demande souvent : « Que pensez-vous des méde­cins et des psychiatres ? Encouragez-vous de tels malades à se confier à leurs soins ? Ne pensez-vous pas que les médi­caments font parfois plus de mal que de bien ? ».

Ma réponse est facile. J’ai rarement eu l’occasion de con­seiller à cette catégorie de personnes d’aller consulter un médecin ou un psychiatre pour la raison bien simple qu’ils sont déjà, pour la plupart, entre les mains d’un praticien, en train de suivre depuis longtemps un traitement qui s’avère peu efficace. Et c’est toujours tardivement, comme en désespoir de cause, qu’on se tourne vers un serviteur de Dieu. Evidemment, l’un — je veux dire le serviteur de Dieu — n’empêche pas l’autre, c’est-à-dire le praticien. Il y a le corps et l’âme à soigner tout à la fois. Il est seulement dommage que le Seigneur ne soit pas le premier consulté. Cette cons­tatation faite, reconnaissons la compétence certaine et le dévouement de beaucoup d’hommes de science.

Quant aux psychiatres, nous souhaiterions qu’ils soient tous recommandables. Or, je suis obligé de me montrer réservé à l’égard de certains d’entre eux, de nombreux entretiens m’ayant appris des choses troublantes. Monsieur Untel, par exemple, conseille à sa jeune cliente de secouer le joug de ses parents et met fortement en cause le milieu familial, trop pieux à son avis. Résultat : la malade se dresse contre les siens, les accuse durement d’être à l’origine de son mal et de ses malheurs, devient agressive sans guérir pour autant. Certes, il y a des psychiatres sérieux qui ont aidé leurs patients à récupérer leur tonus nerveux. Et ils ont raison lorsqu’ils affirment qu’il y a des éléments du passé qui marquent l’individu et influencent son comporte­ment. Il apparaît donc nécessaire d’amener le sujet à explorer sa vie, à dire librement devant un spécialiste qui ne le juge pas, « tout ce qui lui passe par la tête » pour aller à la découverte de « l’épisode conflictuel majeur ». Prendre conscience de ces éléments qu’on s’interdit trop souvent de connaître, les accepter, les exprimer devant une personne bienveillante devrait soulager et libérer le déprimé. Peut- être ! Mais nous objecterons que pour être durablement salutaire, cette exploration nécessaire devrait se faire aussi à la lumière divine et non seulement à la lumière de l’hom­me. C’est à l’Esprit saint de fouiller notre passé. Lui seul révélera la vraie cause du mal, donnera la juste notion des choses et laissera dans l’ombre ce qui doit être oublié mais qui, ramené à la surface, culpabiliserait inutilement. Il est vrai que Dieu peut se servir d’un instrument humain — un psychiatre chrétien par exemple — pour amener le malade à « déposer > tout ce qui le traumatise et l’accable. Cepen­dant, il conviendra d’appeler péché et non conséquence normale toute réaction négative, agressivité, jalousie ou rancœur, afin d’encourager celui qui souffre à confesser ces choses pour obtenir le pardon et la paix qui relèvent ( selon 1 Jean : 9 ). Certains psychiatres, disciples de Freud, donnent une grande importance à l’évolution sexuelle de leurs clients. Ce n’est pas totalement faux mais est-il sage de ramener les déviations, les pratiques et les obsessions dans ce domaine à de simples frustrations ? Une jeune fille — le célibat était son problème — nous avoua qu’elle avait été entraînée dans la fornication par son psychiatre qui lui avait dit : « Finissez-en avec vos luttes incessantes et vos désirs inassouvis. Prenez un amant ... ». Qu’il est grave d’user de son autorité de docteur pour s’imposer à un être faible et l’inciter à mal faire. Aussi, prudence ! Choisissez un psychiatre sérieux, de préférence un chrétien. Il y en a d’excellents et ce serait pure calomnie que d’appliquer à tous les réserves qui précèdent.

**UN MALADE INCOMPRIS**

Les automobilistes savent qu’il y a des pannes faciles à détecter. Une roue « à plat », un câble cassé, des bougies à bout de course ... Une fois la pièce remplacée, la voiture repart comme avant. Pas de problèmes ! Et pourtant, un véhicule peut avoir tous ses organes en bon état et ne pas — ou mal — fonctionner. Il suffit par exemple, que le « del­co » — ce système qui distribue le courant aux bougies — soit déréglé pour que le véhicule ait un comportement bizarre : démarrage difficile, consommation excessive de carburant, manque de nervosité ...

Il en va un peu de même pour les dépressifs. Chez eux, rien d'atteint, apparemment du moins : pas de fièvre, pas de membre cassé, pas de plaie. L’organisme paraît en bon état. C’est pourquoi, les médecins tiennent tous à peu près ce langage : « Chez vous, tout fonctionne parfaitement. C’est votre sympathique qui bat la campagne ».

Comme vous le savez, le système nerveux joue un rôle de premier plan chez l’individu. Il est, a dit quelqu’un, « le général en chef de notre organisme », lui qui règle notre respiration ou la circulation sanguine ... Et dans ce système très complexe, le « sympathique » s’occupe des activités viscérales et de la vie végétative, inconsciente et involontaire. Qu’il soit perturbé et des troubles de toute espèce, souvent incompréhensibles, apparaîtront, entraînant un vrai remue-ménage intérieur.

C’est pourquoi, les malades des nerfs sont généralement incompris, même par l’entourage qui se révèle maladroit, soit par des excès de prévenances qui font du patient un despote ou un être exigeant, soit par des conseils exaspé­rants ou des remontrances injustes qui le blessent et l’irri­tent bien inutilement.

Le malade redoute les visites au moins pour trois rai­sons :

D’abord, parce qu’il appartient à une catégorie de pa­tients qui ont besoin, par-dessus tout, de calme et de tran- quilité. Or, épuisantes sont ces conversations invariables où l’on ressasse les mêmes choses tristes, les mêmes conseils inefficaces et les mêmes encouragements gratuits.

Et puis — deuxième raison — le dépressif se sait rarement compris. Derrière sa santé florissante étalée sans pudeur, le visiteur ne songe guère à se mettre à la place de celui qui souffre. Il se donne l’air de compatir mais le « visité » n’en est pas dupe. Passé la porte, il sera oublié.

Enfin — troisième raison — certains amis se font, sans le savoir, accusateur. Ils blessent au lieu de consoler. C’est pourquoi il nous semble utile de passer en revue quelques visites types qu’il faut se garder d’imiter.

1. Il y a les visiteurs qui *estiment que le malade joue la comédie.* Pas sérieux cette dépression !

— Allons, allons disent-ils, tu te fais des idées. D’ailleurs, ton médecin ne trouve rien d’atteint si j’en crois ta femme ( la gaffe ! ). Va donc t’aérer, n’y pense plus et tu reprendras goût à la vie. Veux-tu que je te dise : Tout est dans la tête. C’est ton imagination qui travaille trop ...

Il est vrai que l’imagination peut agir sur notre compor­tement et nous ébranler même physiquement. Elle nous fait déguster des drames ... Pensez à tel candidat la veille de l’examen. Il « imagine » qu’il va « sécher » sur la question la plus ardue du programme, justement celle qu'il a trop peu révisée. Résultat : Il n’en dort pas de la nuit et le len­demain, lorsqu’il se penche sur sa copie, il a la tête vide, la barre au front et des crampes à l’estomac. Alors cette fois, ce ne sont plus des idées.

Cependant, l’imagination n’explique pas tout. Et vous ne convaincrez jamais un malade que « tout est dans sa tête » lorsqu’il éprouve une réelle fatigue, connaît des insomnies, ressent des fourmillements ou des douleurs dans le dos.

1. Il y a les visiteurs qui *dramatisent* et rendraient ma­lades les bien portants. Ils ont le chic de s’exclamer :

* Que je te trouve mauvaise mine aujourd’hui ! Tu as encore maigri, au moins de cinq kilos. Regarde-toi dans la glace. Tu es pâle à faire peur. Tu te voûtes comme un octogénaire. Vraiment, tu m’impressionnes ... et autres paroles réconfortantes.

Dame ! Il ne s’agit pas d’inventer une bonne mine et un teint frais. Personne ne le croirait. Mais plutôt de se garder des allusions qui découragent.

1. Il y a les visiteurs *« avertis »* qui multiplient les conseils comme s’il suffisait de dire, pour faire. Ecoutez plutôt :

* Sois donc optimiste comme moi. Ne pense plus à ton mal. Aie la volonté de prendre la vie du bon côté. Mange de bon appétit ... Il te faut beaucoup dormir. Couche-toi de bonne heure sans penser à rien ...

Langage exaspérant ! Si le patient « pouvait », il y a belle lurette que la dépression l’aurait quitté. Évidemment.

1. Il y a les visiteurs *« bavards »* qui se croient obligés de parler maladie, je veux dire : remède, docteur, posologie ou cure de repos. Sans doute pensent-ils qu’il est tonique et réconfortant de passer en revue tous les cas de dépression connus dans la région, depuis une décennie. De même qu’ils se croient obligés d’insister sur l’inefficacité des médica­ments et l’inévitable longueur de la maladie.

— Mon ami, je te plains. Tu en as au moins pour un ou deux ans.

Est-il signe d’affection que de serrer avec effusion la main d’un frère qui souffre de rhumatisme aux doigts ? L’amour n’assombrit pas inutilement l’atmosphère du pro­chain.

1. Il y a les visiteurs qui *« accusent ».* Ce sont les pires. Bible en main, ils tranchent :

— Un chrétien ne doit pas être déprimé ( notez en passant qu’il ne doit pas davantage se mettre en colère, dire du mal des autres, nourrir de mauvaises pensées ... ). Si tu en es là, c’est qu’il y a « quelque chose » qui ne va pas chez toi. Certainement, un interdit caché. Cherche. Tu n’en sortiras pas aussi longtemps que tu ne mettras pas ta vie en règle devant Dieu.

Langage odieux d’un orgueilleux sans cœur. A moins de connaître avec certitude « la chose », c’est dire la vraie cause de la débâcle nerveuse — dans ce cas il a le devoir de la dénoncer avec amour en l’appelant par son nom — il ne faut jamais, d’emblée, soupçonner le mal ou le pire, ni parler d’interdit d’une manière évasive. Qui sommes-nous pour juger ?

1. Enfin, il y a les visiteurs qui *voient Le diable partout.* Le terme de « dépression » leur suggère immédiatement l’idée de possession démoniaque. Ils oublient que de grands serviteurs de Dieu et même des prophètes ont eu leurs heures sombres sans avoir pactisé avec l’Adversaire. De tels visiteurs se permettent de diagnostiquer :

— Mon ami, tu es lié. Satan t’enchaîne et tu ne pourras t’en sortir comme ça. Est-ce que par hasard tu n’aurais pas trempé dans l’occultisme ? Consulté une tireuse de cartes ? Ou fait tourner des tables ? Cherche bien dans ta mémoire. C’est parce que les démons t’assiègent que tu ne peux trouver le repos.

Je sais qu’il y a parmi de tels malades — comme parmi tous les malades — des possédés qui s’ignorent et que le Malin tient assujettis, domine et fait souffrir. Ils sont inca­pables, tout seuls, de déloger « l’homme fort ». C’est vrai ! Mais l’expérience démontre que beaucoup de dépressions ont pour point de départ le surmenage ou un choc produit par quelque grande épreuve. C'est pourquoi, soyons dé­barrassés de tout à-priori qui nous empêcherait d’être ob­jectif, donc de diagnostiquer sainement.

Ouvrons le livre de Job et méditons-le pour devenir sages et plus humbles. C’est aimer que d’agir avec bon sens et discernement, préoccupé avant tout d’apporter la joie, ou plutôt l’Auteur de la joie, à celui qui souffre.

**D'OU VIENT LE MAL?**

Les causes de la dépression nerveuse sont multiples et pas toujours faciles à établir, aussi faudrait-il beaucoup de temps pour traiter sérieusement de ce problème. Je ne pense pas qu’il soit nécessaire de le faire. Lorsqu’une per­sonne s’enrhume, sont premier souci est de savoir « où » elle a pu « attraper » ça. Après tout, peu importe. L’es­sentiel est de liquider au plus tôt ce mal gênant. C’est pour cette raison que nous insisterons davantage, dans la deuxiè­me partie de ce livre, sur le COMMENT GUÉRIR ? Cepen­dant, il n’est pas sans intérêt de chercher à savoir pourquoi telle personne, apparemment équilibrée, a brusquement < craqué », d’abord pour mieux l’aider à sortir du tunnel et aussi, pour prévenir un effondrement nerveux.

\*

Il est banal de dire que la vie moderne impose à l’homme un rythme fou qui n’est pas sans répercussion fâcheuse sur son organisme. Pour s’en convaincre, il n’y a qu’à évo­quer le programme d’une journée d’un banlieusard travail­lant à Paris. Il rentre le soir à la maison, fourbu, quasiment sur les genoux, incapable de jouir pleinement de la vie du foyer.

*Le bruit* est un fléau dont on mésestime l’ampleur. D’au­cuns affirment qu’une mobylette traversant Paris la nuit en pétaradant réveille d’un seul coup plus de 100.000 per­sonnes et l’on prétend qu’à certaines heures du jour, il y a plus de vacarme sur la place Saint-Augustin que sous les chutes du Niagara. Certes, on s’habitue au bruit, on le sur­monte rapidement jusqu’à ne plus l’entendre. Cependant, il produit une blessure qui fait payer tôt ou tard son écot à celui qui doit le subir constamment. Des spécialistes re­connaissent que plus de 30 % des gens sont atteints de fatigue nerveuse à cause du bruit qui entraîne certains troubles ( crise hépatique, amaigrissement, troubles de la vue ). Un organisme est dangereusement éprouvé lorsque le bruit s’approche des 90 à 100 décibels, chiffres souvent atteints dans les carrefours ou sur les boulevards de nos grandes cités.

*L habitat* lui aussi doit être incriminé. Les murs de nos immeubles modernes sont sonores et nous obligent à parta­ger la vie des autres bon gré, mal gré. Il faut subir les dis­putes du voisinage, le chien qui aboie, les cris des bébés aux heures indues, la chasse d’eau, et la T.V. qui dispense les airs détestés. Pas de détente possible.

Que dire du *travail ?* Il est sans doute moins rude que jadis, mais il s’accomplit dans une atmosphère de fièvre. Qu’on est loin du laboureur qui, derrière sa paire de bœufs, progresse à pas lents dans l’air vif du matin. Dur labeur, mais à un rythme humain. Or la machine impose à l’ouvrier une tâche monotone, dans le bruit et la tension. On « fait des heures » pour gagner sa croûte. Toute la vie. Alors comment peut-on trouver la joie dans une besogne sans couleur ?

A tout cela s’ajoute le *climat d'incertitude* dans lequel vit l'homme du vingtième siècle. Le technicien qui a dépassé la quarantaine n’est pas sûr de garder son emploi pas plus que le jeune n'est certain d’en trouver un. La T.V., la radio, la presse se sont données le mot pour nous abreuver de mau­vaises nouvelles. On les souligne et répète à plaisir. Tout est critiqué, remis en question. Rarement de la joie, du rire. On prétend nous distraire par des drames, de la vio­lence, des crimes, de l’infidélité, des clameurs et des larmes. On voudrait tant sortir de sa grisaille et l’on nous y replonge sans cesse.

Mais ne dramatisons pas. Après tout, ce n’est pas la vie moderne qui provoque les effondrements nerveux. Disons qu’elle y contribue et y prédispose. Ce n’est pas négligeable. Le Dr Carrel avait raison de déclarer : « Quoique édifiée par nous, la civilisation n’est pas faite à notre mesure ».

11 est indéniable que *l’abondance et la vie facile* d’au­jourd’hui favorisent la dépression. Plus l’homme est comblé et protégé, plus il éprouve un sentiment d’insécurité et d’insatisfaction. D’où son désarroi.

Je fus reçu dans un foyer tout récemment fondé. Les époux démarraient dans la vie à deux sur « les chapeaux de roues » : splendide appartement vaste et confortable — meubles de style — instruments ménager de toute espèce — tableaux de maître — voiture de sport ... Rien ne manquait ! Hélas ! J’apprenais six mois plus tard qu’ils avaient craqué l’un et l’autre. Est-ce étonnant ? L’abondance facile fera toujours des blasés déçus dont l’existence se traîne sans attrait ... puisqu’il n’y a plus rien à espérer.

*L'éducation nouvelle* doit être également mise en cause. Elle offre du « tout cuit » à l’enfant, lui épargne la lutte et se défend de le heurter en quoi que ce soit ... comme si la vie était sans obstacle. Résultats : Les êtres ainsi formés se révèlent fragiles et vulnérables, abattus et démoralisés pour des riens. J’en ai constamment la preuve en écoutant des jeunes me parler de leurs problèmes. En vérité, de « tout petits » problèmes à ne pas « fouetter un chat » mais qui perturbent leur existence.

*Le surmenage.* De nos jours, l’homme s’est fabriqué — est-ce pour son bonheur ? — d’innombrables besoins. Aussi doit-il multiplier les heures supplémentaires pour joindre les deux bouts, élever son niveau de vie, acheter le piano ou s’accorder deux mois de vacances quelque part en Afri­que. Or, il y a pour chacun une limite à ne pas dépasser impunément et ce n’est pas pour rien que Jésus a mentionné « qu’à chaque jour SUFFIT sa peine » ( Mat. 6 : 34 ).

J’ai constaté, par exemple, que certains parmi ceux qui édifient leur maison ne tardent pas à faire une < casse » ner­veuse. Pour réaliser ce projet au plus juste prix — on a des moyens modestes — ces personnes confient le « gros œuvre » à des spécialistes mais se réservent le soin de faire le reste : électricité, tapisserie, parquets, peintures ... Ils mènent de front leur activité professionnelle ( il faut de l’argent ), la marche de leur foyer, de menues responsabilités dans un parti, la société, même l’église locale et, bien entendu, mille travaux dans la nouvelle construction qui s’érige trop lente­ment à quelque dix ou quinze kilomètres de là. Bref ! Le repos hebdomadaire est escamoté, les nuits sont écourtées et les vacances renvoyées aux calendes grecques ... Si bien que l’on n’a plus le temps de récupérer. Ajoutez à cela les retards du maçon, l’escalade des prix, les imprévus coû­teux, l’argent qui fond comme neige au soleil, les problèmes familiaux qui en résultent ... et vous comprendrez pourquoi le mari, essouflé, se trouve rapidement à bout de nerfs.

Je rappelais ce fait devant un jeune couple qui accueillait mes explications avec ironie. Les deux se regardaient en souriant comme pour dire : < Pas question que ça nous arrive ! ». Deux ans plus tard, je devais apprendre incidem­ment que le mari était au bord de la dépression, obligé de garder la chambre dans le pavillon qu’il venait d’achever.

Nous disposons tous d’un certain capital de forces. Cette énergie que nous dépensons dans nos différentes activités doit être récupérée si nous ne voulons pas, à la longue, courir le risque d’une rupture. L’homme est pareil à un chauffeur de camion. Tenir le volant, diriger ainsi le lourd véhicule n’exige nullement une puissante musculature puis­que la direction est « assistée ». Mais lorsque le peu d’énergie nécessaire fait défaut, le conducteur n’est plus capable de maîtriser son engin. C’est la route qui le mène. Un caillou, une faible dénivellation le déportent à droite ou à gauche sans que l’homme puisse intervenir. De même, le surmené. Le moindre contre-temps, la moindre critique, la plus petite épreuve prennent une dimension exagérée qui le terrasse. Cer­tes, il reste lucide mais sa volonté est comme paralysée. Satan choisit ce moment pour jeter son voile de tristesse sur cet être affaibli, donc plus vulnérable. Les gens « au bout du rouleau » sont une proie facile pour l’Adversaire. D’où l’impérieux motif de rester fort autant que faire se peut ( nous reviendrons sur ce sujet important dans la troisième partie de notre exposé ).

\*

« \*

Évidemment, n’accusons pas le surmenage d’être à l’ori­gine de toute débâcle nerveuse. Vous observerez, par exem­ple, qu’une personne occupant un emploi au-dessus de ses moyens, de ses compétences, ne tarde pas à « lâcher ». De même, un grand choc, une violente émotion, un drame de famille ... peuvent conduire à la dépression. C’est le cas de telle épouse qui vient d’apprendre les infidélités de son mari. C’est celui d’une mère qui reçoit la nouvelle de la mort accidentelle de son enfant : c’est aussi le cas d’une personne âgée honteusement trompée et dépouillée de ses biens par de faux amis.

Certaines dépressions sont liées aux diverses phases phy­siologiques de la vie ( adolescence, ménopause, vieillesse ... ). Il ne faut nullement s’en étonner ni dramatiser certaines crises.

L’hérédité joue aussi dans bien des cas, car on peut avoir reçu de ses parents une nature pessimiste. Et le fait d’avoir baigné toute sa jeunesse dans un climat de tristesse n’arrange pas les choses.

Ceux qui s’occupent de cas sociaux ( buveurs, enfants caractériels, hommes ou femmes qui sortent de prison ... ), vaincus par la lutte et les déceptions sans nombre, sont particulièrement guettés par cette maladie.

Ajoutons, sans pour autant épuiser le sujet, que la peur de l’enfer, la peur de vieillir, un climat débilitant, le dé­paysement, un bébé non attendu, le remord de s’être fait avorter, une déception professionnelle ou sentimentale, les problèmes d’argent, l’ennui, les pratiques occultes ... peu­vent être la cause d’un effondrement nerveux. Faut-il four­nir d’autres exemples ? Les motifs ne manquent pas et il nous paraît inutile d’allonger ici la liste. Cependant, quelle que soit l’origine du mal, nous pouvons affirmer qu’il n’y a pas de situation désespérée. La guérison est possible pour tous.

*Relaxation.* Lorsqu’une personne est victime d’un sur­menage, le médecin dans la plupart des cas, prescrit avec raison le repos prolongé. Le malade doit retrouver son équilibre et parvenir à la détente physique, psychique et nerveuse. Hors de son cadre, éloigné des bruits et de l’agi­tation de son milieu familial ou professionnel, dans le con­fort et une atmosphère sereine, le patient devrait en prin­cipe « se refaire > rapidement. Hélas, c’est loin d’être vrai !

Pour combattre l’insomnie qui aggrave son cas, on lui fait subir une cure de sommeil dans un établissement spécialisé. Dix-huit à vingt heures de sommeil par jour en milieu calme, un sommeil artificiel au moyen d’hypnoses. Certains praticiens proposent la relaxation dite scientifique ( qui n’a rien à voir avec de longues pauses dans une chaise de relaxation ). C’est une technique de repos que l’on pré­tend efficace. Grâce à des exercices étudiés et dirigés, on cherche à obtenir la décontraction des muscles et du psy­chisme. Le patient est amené à concentrer sa pensée — à s’autosuggestionner en quelque sorte — afin de prendre conscience du relâchement que produisent ces exercices. Il faut, tout à la fois, mettre au repos les fonctions organi­ques et mentales. Le sujet doit vivre sa relaxation ainsi que sa respiration. Ici, prudence ! (1).

*Les tranquillisants.* On a certainement abusé de ces com­primés qui ne sont en définitive que des médicaments de faux-bonheur. Ds sont destinés à ôter l’anxiété et l’angoisse et à freiner l’action du sympathique. Loin de redonner un équilibre durable au malade, ils n’exercent qu’une action momentanée - donc illusoire - car ils ne suppriment pas

(1) Le yoga est une pratique que nous ne saurions trop déconseiller. Lire à ce sujet l’excellente brochure de M. Ray : « Non au Yoga », éditée par la Ligue pour la Lecture de la Bible. la cause du mal. Ces médicaments produisent un calme relatif qui débouche très vite sur une nouvelle tempête. En vérité, il faut plus que de vagues tranquillisants pour remet­tre de l’ordre dans un système déréglé. Ajoutons que ces médicaments, pris à dose abusive — et qui n’abuse pas de ce qui paraît soulager ? — produisent à la longue un effet négatif certain. D’où modération quant à leur utilisation.

**OTER L'EPINGLE**

Alain, l’auteur d’un ouvrage excellent : *« Propos sur le bonheur »,* ouvre son livre par l’exemple que voici :

Bébé hurle soudain en se tortillant. Maman accourt et, pour le calmer, propose le biberon. En vain. L’enfant crie de plus belle. Inquiète et perplexe à la fois, la mère s’inter­roge : le lait serait-il trop chaud ? Pas assez ou trop sucré ? et de supposer mille raisons jusqu’à ce qu’enfin apparaisse la cause réelle du petit drame : une épingle mal placée, ou­bliée au fond de la culotte, pique l’enfant qui hurle de douleur. Alors le remède est simple, rapide, efficace : il suffit d’ôter l’épingle. Et le philosophe de conclure : « Quand ça va mal ... cherchez l’épingle. ».

Il y a des dépressions qui ne seront jamais surmontées par de simples résolutions, des actes de foi ou des cures de sommeil aussi longtemps que « l’épingle » sera là. Sans généraliser toutefois. Car, de même qu’une maman aurait tort de conclure qu’il y a nécessairement une épingle dans la culotte chaque fois que l’enfant gémit, de même nous nous tromperions de croire que toutes les dépressions ont des causes précises, extérieures, qu’il faut éliminer avant d’espérer retrouver l’équilibre nerveux.

J’ai maintes fois note au cours de mes entretiens que les personnes occupant un emploi ou une situation qui les dépasse, c’est-à-dire bien au-dessus de leur compétence, sont des candidats à la dépression.

Je pense ici à tel ouvrier qualifié, sérieux et ordonné qui se signale à ses chefs par un travail bien fait et une conduite irréprochable. Pour le récompenser, le directeur lui confie un poste de sous-ingénieur qui, naturellement, le flatte et le réjouit. Or, trois ou quatre mois plus tard, il s’effondre. Pourquoi ? Parce qu’il ne possède pas les qualifications qu’exige sa nouvelle fonction. En effet, pour conserver la confiance de ses supérieurs sans jamais les décevoir, pour échapper aux quolibets de ses nouveaux subordonnés qui le jalousent, cet homme se surveille avec inquiétude, fait dou­ble tâche, multiplie les précautions, soupçonne de justes critiques, s’irrite contre ses collègues qu’il accuse de ses échecs ... Bref, il vit sous une tension constante et il est en danger. Le remède ? Il est fort simple : « Oter l’épingle ». La paix et l’équilibre ne reviendront que lorsque l’employé, re­nonçant à sa promotion, reprendra la tâche d’hier.

J’ai rencontré, jadis, un croyant en pleine débâcle ner­veuse. Cet homme ayant réussi parmi la jeunesse de son église, se voit appelé à prendre la tête d’une œuvre impor­tante qui demande imagination, esprit d’initiative et nerfs solides. Le comité lui fait confiance et, naturellement, attend beaucoup trop de lui. Trop ... et il le devine car il n’a pas les dons de leader. Et pour de semblables raisons, ses nerfs cèdent quelques mois plus tard. Le remède ? Oter l’épingle. C’est-à-dire en l’occurence, avouer humblement son incompétence et laisser la place à un autre en s’oppo­sant, s’il le faut, à un comité qui insiste : « Ce n’est pas vrai, vous avez de l’étoffe. Tenez bon. Ne doutez pas de vous ... ». Surtout pas. De tels conseils ne sont pas faits pour activer la guérison.

Voici un jeune père de famille. Belle situation, foyer heureux. Le beau-père, industriel, au soir de la vie, l’en­courage à entrer dans l’affaire qui marche bien. Le gendre se laisse convaincre et prend la direction de l’entreprise. Résultat : six mois plus tard, le nouveau patron sombre dans la dépression, simplement parce qu’il n’est pas taillé pour cette tâche. Heureusement pour lui, le beau-père, homme de cœur, comprend le problème. Soucieux du bonheur des siens, il accepte de liquider son affaire et conseille à son gendre de reprendre son premier emploi. Aussitôt, il retrouve équilibre et joie.

Telle épouse se lamente. Son épreuve ? Elle ne peut avoir d’enfants. Une réelle souffrance qu’on aurait tort de mini­miser. Cette femme, humiliée lorsqu’elle entre dans un foyer riche en progéniture, éclate en larmes chaque fois qu’elle se penche sur un berceau. Et, comme Rachel qui accablait Jacob, elle s’en prend à son mari qui ne lui donne pas de fils. Ici encore il faut ôter l’épingle. Avec amour. L’épouse ne retrouvera la sérénité que lorsqu’elle acceptera d’ad­mettre sa révolte et de déposer devant Dieu le fardeau qui l’accable. Certes, il faut encourager de telles femmes et leur rappeler qu’il n’est pas coupable d’espérer toujours. Nom­breuses sont les stériles qui ont enfin enfanté. Et sans re­monter à Sara ou à Élisabeth, on peut citer les noms de celles qui ont obtenu réponse sur le tard. Toutefois, ce que Dieu demande à l’épouse stérile, c’est d’accepter « l’état dans lequel elle se trouve » *présentement.* Dans cette sou­mission, elle retrouvera l’apaisement qui changera l’atmos­phère du couple et demain certainement ne la décevra pas.

Un langage analogue doit être tenu à l’endroit des céli­bataires accablés de ne pouvoir fonder un foyer, chose bien légitime aussi. Nombre d’entre eux se sont aigris, n’acceptant leur état qu’à contre cœur ... pour sombrer ensuite dans la dépression. Qui leur jettera la pierre ? L’épreuve est réelle et il faut entourer et comprendre de telles personnes. Tou­tefois, que le célibataire ne se révolte pas mais demande à Dieu la grâce de « vouloir » ce qu’il redoute ( Philippiens 2 : 13 ). D’ailleurs, il n’est pas illégitime d’espérer trouver un jour le compagnon de sa vie — on convole à tout âge — pourvu qu’on accepte le moment présent tel que Dieu a jugé bon de nous l’accorder. Il n’y a pas de libération pos­sible sans le « que ta volonté soit faite ». Un conseil cepen­dant. Ne portez pas tout seul votre épreuve mais partagez- là avec un ami sûr qui pourra vous aider à la déposer. A ceci on me rétorque :

* Facile à dire. Je voudrais bien, mais dans mon église personne ne me comprend !
* Allons donc ! Vous ne me ferez jamais croire que parmi les cent ou cent vingt personnes de votre communauté il ne s’en trouve pas une qui ne puisse porter avec vous cette souffrance. Se méfier des autres, c’est se condamner à être seul dans sa peine.

Sitôt après la guerre, j’eus un entretien avec un jeune homme qui ne trouvait pas la paix. Chef de famille — il avait perdu tragiquement son père — il devait assurer par son travail la vie de tous à la maison. Or, vendeur dans un grand magasin, il m’avoua qu’il était obligé, constamment, de vanter une marchandise qu’il savait défectueuse. Ce mensonge l’éprouvait. Enfin, il prit une résolution qui le libéra. Il écrivit une lettre à son patron pour lui annoncer sa résolution de ne plus mentir aux clients ... et ne tarda pas à éprouver la paix de Dieu. Plus tard, quoique congédié sans égard, il trouva un emploi dans lequel il put enfin s’épanouir.

Une veuve au visage amaigri et dans un état physique lamentable m’apprit qu’elle souffrait d’insomnie. Après un message où je fus conduit à dénoncer l’adultère, cette femme capitula et renonça à son inconduite car elle entre­tenait des relations avec un homme marié. Le lendemain, le visage rayonnant, elle me déclara : « C’est merveilleux ! J’ai enfin dormi toute la nuit ». Cette veuve avait « ôté l’épingle > et, du même coup, avait retrouvé son équilibre.

En évoquant ce dernier fait, comment ne pas penser à David qui, lui aussi, connut la dépression. Il décrit son état d’âme dans le psaume 32 :

*« Tant que je me suis tu, mes os se consumaient.*

*Je gémissais toute la journée ...*

*Nuit et jour, ta main s'appesantissait sur moi.*

*Ma vigueur n'était plus que sécheresse comme celle de Tété. »*

Pourquoi cette détresse ?

Peu auparavant, le monarque avait commis adultère avec la femme de l’un de ses officiers. Sur le point d’être décou­vert — un enfant était en route — David ordonna qu’on fit périr le mari. Alors il épousa la veuve et tout rentra dans l’ordre. Ni vu, ni connu.

Il essaya d’oublier son forfait, mais en vain ... Ses remords qu’il tentait de refouler, l’épuisaient : « la main de Dieu s’appesantissait sur lui ». Enfin, démasqué par le prophète, il capitula et accepta « d’ôter l’épingle ». Il confessa ouver­tement sa faute ainsi qu’il le précise dans ce même psaume (v.5) :

*« Je t’ai fait connaître mon péché, je n’ai pas caché mon iniquité.*

*J’ai dit : j’avouerai mes transgressions à l’Eternel... ».*

Alors le résultat ne se fit pas attendre. Il éprouva la joie et la certitude du pardon qu’il exprime ainsi :

*« Et tu as effacé la peine de mon péché ...*

*Heureux celui à qui la transgression est remise et le péché pardonné ! »* ( v. 1 ).

Y aurait-il dans ma vie, une épingle à ôter ?

**2ème PARTIE**

**GUÉRIR**

**DÉMARRAGE**

w

Une question se pose d’emblée lorsqu’il s’agit de « guéri­son » : Le dépressif ne devrait-il pas *d’abord* recouvrer la santé du corps avant d’espérer retrouver son équilibre inté­rieur et sa joie de vivre ? Oui, dans certains cas. Si le « phy­sique » est pratiquement seul en jeu, une thérapeutique appropriée opérera sûrement et le malade sera sans doute sur pied avant longtemps. Mais, lorsque le mal s’éternise sans raison apparente, il convient d’incriminer avant tout le moral du malade. C’est l’âme qui doit être touchée en premier lieu car les idées noires ne favorisent guère la gué­rison.

\* \*

Une dame se plaint de terribles douleurs à la nuque qu’elle ressent jour et nuit, sans discontinuer. Notre entretien se poursuit dans un bon climat et mes réponses paraissent l’apaiser. Soudain, elle s’étonne :

* Comme c’est curieux ! Depuis une demi-heure que je vous écoute, je ne ressens plus rien. Mes douleurs se sont envolées.

Au moment dé me quitter, elle renouvelle ses propos :

* C’est vraiment extraordinaire. Je ne souffre plus de la nuque, c’est merveilleux !

Dois-je en déduire que la dame « inventait » sa souf­france ? Non, car je suis persuadé qu’elle ressentait réellement une vive douleur. Elle ne l’imaginait pas mais la « fabriquait » sans le savoir. La tempête intérieure qui l’agitait avait une incidence certaine à la fois sur le « sympathique » et sur son corps. D’où l’importance d’apaiser cette tempête.

Je converse avec un père de famille qui a craqué, suite à un surmenage. Tout naturellement, le médecin a ordonné le repos dans une institution de choix.

— Eh bien, m’avoue mon interlocuteur, voilà dix-huit mois que je me relaxe dans les conditions idéales : beaucoup de calme, excellente nourriture, personnel impeccable et discret. Malgré cela, je traîne et me sens aussi fatigué qu’aux premiers jours. Je n’ai pas progressé d’un pouce : même lassitude, même absence d’énergie et ... moral toujours à zéro. C’est à désespérer.

— En effet. Mais peut-on réellement parler de fatigue après dix-huit mois de repos ? En tous cas si, à ce régime-là, le forme ne revient pas c’est qu’il y a quelque chose qui s’oppose à votre guérison.

Inquiet, il m’interroge :

— Et quoi donc ?

— Votre âme a aussi besoin de soins ( je n’utilise pas le terme de « psychisme » pour ne pas l’effrayer ). Vous n’igno­rez pas que l’on guérit plus vite avec un bon moral et, quand l’âme est en bonne santé, les forces ne tardent pas à revenir. En vérité, vous n’êtes pas fatigué mais vous ressentez une impression de fatigue. Ne serait-ce pas merveilleux si de telles impressions se résorbaient ?

Je l’étonne davantage lorsque j’ajoute :

— D’une certaine façon, ce que vous avez dit me donne bon espoir. En effet, la guérison d’un corps affaibli, épuisé, ruiné presque, peut exiger un temps de convalescence plus ou moins long. On ne récupère pas l’énergie perdue en quelques minutes. H faut parfois payer la dette de nos excès. Mais la santé de l’âme, son équilibre, en un mot sa guérison peut vous être accordée ... sans délai, car telle est l’intention divine.

Surtout, n’allons pas reprocher à un malade d’être as­sailli par l’angoisse ou les idées noires, de ressentir une fatigue inexpliquée, d’être parfois obsédé par des pensées de suicide. Le patient ne les produit pas, elles lui sont comme imposées. A vrai dire, il les subit souvent par ignorance car il ne sait trop d’où proviennent ces impressions morbides. S’il était en mesure de discerner *qui* est le perturbateur de son âme, il serait certainement plus fort et plus déterminé, ayant de sérieuses raisons de réagir et de repousser les atta­ques dont il est l’objet.

A

D’excellents croyants au cœur sensible soutiennent que la dépression est une épreuve de Dieu, pénible mais salu­taire. Donc une maladie à accepter sans regimber, avec courage et patience puisqu’elle peut durer des mois et des années.

Est-ce bien vrai ?

S’il est prouvé que la dépression procède de Dieu, le patient se devra d’attendre la délivrance sans se rebeller. Naturellement, s’il est démontré qu’il s’agit-là d’une tenta­tion venue « d’en-bas », il refusera de la subir avec toute l’énergie dont il dispose. D’où l’importance de discerner *qui* est à l’origine de cet état d’âme. Est-ce une *épreuve* à « regarder comme un sujet de joie complète » ( Jacques 1.2 ) ou une *tentation* à repousser sans faiblesse ? Est-ce un produit du ciel ou de l’abîme ? La question est posée et de la réponse fournie à cette interrogation devrait dépendre le comportement du malade face au mal qui l’afflige.

Je vous demande :

1. L’atmosphère morbide, démoralisante dans laquelle baigne le malade des nerfs est-elle l’œuvre du Saint-Esprit ? Est-ce lui qui inspire le découragement et les propos dé­faitistes ? Le patient peut-il les tolérer passivement sans courir le risque de l’attrister ? Sait-il que le Christ « a été envoyé pour donner un vêtement de louange au lieu d’un esprit abattu » ( Esaïe 61 : 3 ) ?
2. Lorsque j’observe un homme plongé dans l’anxiété et les angoisses depuis de longs mois je ne puis croire que je con- temple-là l’œuvre d’un Père aimant. Et puis, peut-on dis­cerner l’action du Seigneur derrière un être maussade qui étale sa mauvaise humeur et parle de suicide ? Certainement pas !
3. Le malade des nerfs - c’est connu - incline à l’indolence, sans doute amolli par les tranquilisants ou les repos prolon­gés : il traîne sa langueur d’un fauteuil à un autre, obligeant les siens à le servir vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Dieu s’emploierait-il à faire de l’homme un parasite dont la seule occupation serait de ressasser son mal ? Non, bien sûr !
4. Enfin, les dépressifs sont unanimes à dire qu’ils sont incapables de prier, de lire une page entière de l’Ecriture, de fréquenter les croyants, de chanter les louanges de Dieu ou d’écouter un sermon jusqu’au bout. N’est-ce pas un chef-d’œuvre de Satan qu’un chrétien démoralisé, tenu hors de la communion de son Maître ? En définitive, ces malades sont des êtres malheureux, manipulés à leur insu par le Prince de ce monde. Il faut qu’ils en soient avertis afin d’être en

*Wr & -* J ■-\* «T-- -e

mesure de mieux « lui résister » ( 1 Pierre 5:9).

Si je suis assailli par des pensées impures ou un désir de vengeance, attendrai-je passivement que « ça passe », que de telles pensées et de tels sentiments se résorbent d’eux- mêmes et soient remplacés par d’autres, purs et généreux cette fois ? Non ! Qui ne réagit pas, tolère. Certes, je ne suis pour rien dans l’irruption en moi de telles pensées ( ce n’est pas l’homme qui les créé ) mais je deviens cou­pable en les accueillant sans réagir. Tolérer, c’est aussi se complaire et montrer que l’on éprouve une secrète satisfac­tion à les entretenir. Plus encore, c’est *résister* à Celui qui libère, c’est se tenir horsdïFchemin de Dieu.

Il en va de même pour le dépressif. Certes, il n’est pas l’auteur de l’angoisse ou des idées noires. Ces choses vien­nent tout droit des ténèbres ; c’est pourquoi il s’opposera avec énergie à l’action de Satan, conformément à l’Êcriture : « Veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. RÉSISTEZ-LUI avec une foi ferme ... Le Dieu de toute grâce ... après que vous aurez souffert un peu de temps, vous perfectionnera lui- même, vous affermira, vous rendra inébranlable. *A lui soit la puissance,* aux siècles des siècles ( 1 Pierre 5 :8-11 ).

Etes-vous abattu, sans ressort, paralysé par la crainte ou les angoisses ? Plutôt que de vous installer dans le tunnel, démasquez l’Adversaire, refusez son emprise, vous humi­liant d’avoir si longtemps accepté de subir son influence. Alors vous aurez franchi un pas important dans la voie de la guérison.

**LA GUÉRISON... QUAND ?**

Lorsque je parle de guérison à un malade des nerfs, l’en­tourage s’insurge et le patient baisse la tête en souriant :

— C’est pas demain la veille !

Qui les contredira ? L’un comme l’autre parlent d’expé­rience, eux qui n’arrivent pas à entrevoir le bout du tunnel malgré médecins et médecine. Bien plus, ils sont fortifiés dans leur conviction par d’excellents chrétiens qui leur répètent : « Courage ! Ce sera long mais le Seigneur est avec vous >.

C’est pourquoi, la plupart des gens s’indignent lorsque j’ose affirmer que la guérison est possible avant longtemps. Après tout, Dieu désire accorder à quiconque la santé de son âme sans délai. MAINTENANT même, et cela pour trois raisons :

La première raison, c’est qu’il est amour. Est-il conce­vable que le Père céleste se plaise à voir son enfant se dé­battre dans ses angoisses des mois et des années durant ? 'Dieu tourmente-t-il les siens ? S’il permet parfois la souf­france, il rend alors capable de « la regarder comme un sujet de joie complète > ( Jacques 1:3), chose impensable lorsqu’il s’agit de la dépression.

La deuxième raison, c’est que le Seigneur *ordonne* à quiconque se réclame de lui, de vivre continuellement dans la joie et la paix. Par exemple :

« Soyez TOUJOURS joyeux » ( 1 Thessaloniciens 4:4).

« Réjouissez-vous TOUJOURS dans le Seigneur » ( Phi- lippiens 4:4).

« Que la paix de Christ à laquelle vous avez été appelés ... REGNE dans votre cœur » ( Colossiens 3 :15 ).

« Par lui, offrons SANS CESSE à Dieu un sacrifice de louange » ( Hébreux 13 : 15 ).

Les mots : toujours, règne, sans cesse ... rappellent élo­quemment que la paix comme la joie doivent être perma­nentes en nous. C’est pourquoi, quiconque tolère sa tris­tesse, s’y complaît, refuse d’en sortir ou ne fait rien pour en être délivré, résiste à Dieu et lui désobéit. Plus encore, il laisse le chant libre à Satan le « démoralisateur > ( alors que Dieu est le Consolateur ). Or, puisque le Créateur donne ce qu’il ordonne, persuadons-nous qu’il peut et veut nous rendre joyeux et nous accorder une pleine santé spirituelle.

La troisième raison est fournie par la Bible qui déclare : « Voici MAINTENANT le jour favorable, voici MAINTE­NANT le jour du salut. » ( Il Corinthiens 6 : 2,3 ).

Aujourd’hui, pas demain. Pourquoi ? Parce que Dieu veut que je le serve dans la louange *dès maintenant.* Parce qu’il veut que je sème la joie autour de moi, dans mon foyer principalement, *dès maintenant.* Parce qu’il désire mon épanouissement et mon bonheur *aujourd'hui.* Le cœur content est un festin perpétuel, dit l’Ecriture. Et un festin ne se consomme pas tout seul.

**Première objection**

On me dit aussi : « Il est vrai que Dieu exauce toute prière, mais n’est-il pas le Dieu souverain ? Il n’a jamais promis de répondre sur le champ, à tous nos désirs, même les plus louables. Dieu ne sera jamais l’agent de notre volonté. C’est pourquoi je ne puis lui demander, pour me simplifier la vie, d’exécuter ponctuellement mes moindres caprices ... ».

C’est exact. Toutefois, j’affirme qu’il exécutera aujour­d’hui ce qu’il veut que j’obtienne maintenant, dans sa sou­veraineté justement. Ce n’est pas l’homme qui dit : aujour- d’hui, mais le Seigneur. Demain.est le mot de Satan. ,

' Prédicateur de l’Evangile, je me garde de dire à qui cher­che le salut : « Vous savez, Dieu est souverain. Il vous ac­cordera le pardon quand il le jugera bon ». Bien au contraire, je l’exhorte vivement à compter *maintenant* sur la grâce d’un Dieu qui nous supplie de le recevoir : « Mon enfant, donne- moi ton cœur ». Remettre à plus tard, faire la sourde oreille à ses appels c’est oublier que Dieu est souverain. Et prétex­ter la souveraineté de Dieu pour différer sa décision n’est qu’un alibi qui cache le refus de capituler et d’obéir à Celui qui a dit : « Si quelqu’un a soif, qu’il vienne à moi et qu’il boive » ( Jean 7 : 37 ) et non pas : « qu’il attende le bon vouloir du Dieu souverain ».

Je sais qu’il est des grâces qui peuvent attendre et dont a réalisation doit être ajournée pour notre bien ; il en est d’autres dont le retard mettrait notre âme en danger. Le salut de mon âme, sa santé spirituelle ne peuvent être dif­férés. Je le crois fermement. Aucune parole de l’Êcriture n’affirme le contraire.

Deuxième objection

On me dit encore : « Cependant, l’expérience vous donne tort. Avez-vous vu souvent des dépressifs passer d’un coup de la tristesse à la joie ? Avez-vous obtenu vous-même, des

succès réels à la suite de vos entretiens ? >

Je peux répondre par l’affirmative. J’ai vu de réelles victoires bien que je redoute de les évoquer. Preuve en est cette dame, plongée depuis des mois et des années dans les larmes ( sa maladie était cyclique ). A la fin de notre longue conversation, elle céda et entonna un cantique. Cette joie était-elle authentique ? Tiendrait-elle ? En la quittant j’en doutais un peu. Je la perdis de vue et c’est tout récem­ment ( quelque sept ou huit ans plus tard ) que j’ai appris sa guérison. En effet, à l’issue d’une réunion, le mari vint me dire : « Merveilleux ! Depuis votre visite, ma femme est restée sereine. Dieu a fait pour nous un miracle >.

Ceci dit, je dois reconnaître honnêtement que j’ai connu plus d’échecs que de victoires. Infiniment.

— Alors, me rétorque-t-on, vous ne devriez pas généra­liser ni être aussi affirmatif.

— C’est encore faux. J’ai annoncé le pardon pour au- j jourd’hui à beaucoup de pécheurs, les invitant à se repentir \ et à croire au Sauveur sans délai. Hélas ! La plupart d’entre < eux sont repartis perplexes, malgré mes invitations pres- [ santés. Apparents échecs — nous ne sommes pas là pour ( compter — mais qui ne m’ont nullement ébranlé. Je con- ' tinue d’affirmer que Jésus veut sauver aujourd’hui l’homme \ le plus endurci. Pour la même raison, je reste persuadé que / Dieu veut délivrer maintenant tout malade des nerfs qui ! s’attend réellement à Lui. Et si cette attente reste sans effet, \ le Seigneur ne peut en être tenu pour responsable.

**Troisième objection**

On me dit encore : « Il y a des gens trop atteints pour guérir, par exemple ceux qui traînent depuis dix ou vingt ans dans un brouillard quasi permanent. Il vient un mo­ment où la maladie colle littéralement à leur peau et ils sont devenus irrécupérables.

Il y a du vrai dans cette remarque car il est bien connu qu’un mal traité tout au début, dès qu’apparaissent les premiers symptômes, est plus vite enrayé qu’une maladie soignée tardivement. D’ailleurs, les médecins ne se privent pas de gourmander leurs patients qui viennent les consulter à la dernière heure : « C’est maintenant que vous venez me voir ? Encore un peu et l’on vous emmenait directement au cimetière >.

Le jeune fumeur abandonnera aisément et sans grande lifficulté le tabac, alors qu’un vieil habitué de la cigarette luttera désespérément, sans pouvoir s’en débarasser. Un mal entretenu est difficile à déloger.

Pourquoi l’enfant est-il plus accessible à l’Êvangile que l’homme au seuil de la tombe ? Simplement parce que le vieillard s’est endurci à force de dire < non ! » aux appels . de la grâce. Installé dans la rébellion, il ne désire plus en sortir. D’où l’impérieux devoir d’annoncer le Sauveur aux petits et aux jeunes. L’enfance est l’âge propice à l’éclosion de la foi.

Quant aux déprimés, il n’en va pas autrement. La sortie du tunnel est plus près de celui qui vient de craquer que de tel malade traînant derrière lui un long passé d’angoisses et de tristesse. Pour ce dernier, une délivrance radicale paraît bien problématique. Aussi, de telles constatations doivent- elles nous inciter *à ne jamais laisser s'installer la maladie.* Dès qu’elle se manifeste, il convient de chercher la face de Dieu en refusant vigoureusement de céder aux tourments. De plus, il est sage de consulter sans retard un frère en la

foi competent ( pas n’importe lequel ) qui pourra nous aider à trouver la victoire. Ne cultivons pas la dépression.

Ceci étant dit, chacun sait qu’il y a des vieillards à la porte de l’éternité qui se convertissent des le premier appel de la grâce, passant radicalement par une authentique nou­velle naissance. Il y a des fumeurs invétérés qui, en un ins­tant et définitivement, rompent avec la cigarette. A Dieu, tout est possible ( Matthieu 19 : 26 ). Qui discutera celte affirmation puisque tel est le langage, du Fils de Dieu lui- même.

Dernière objection

On me dit enfin : « N’est-il pas reconnu qu’il y a, parmi les malades nerveux, des gens littéralement possédés que le diable maintient dans un climat morbide sans qu’ils puis­sent y échapper ? Ils ne sont pas même libres de prononcer une parole de foi et ont besoin, comme le paralytique de l'Évangile ( Marc 2 : 3-12 ), d’être portés jusqu’à Jésus, incapables qu’ils sont de s’approcher de lui. Il faut l’in­tervention des autres pour qu’ils soient secourus dans leur impuissance ».

— C’est exact et nous touchons ici à un domaine que nous ne pouvons aborder dans notre ouvrage. Nous en dirions trop ou trop peu. Nous pensons qu’il est indispen­sable que de tels malades aient, au préalable, un entretien sérieux avec un chrétien expérimenté. Éclairé par le Maître des esprits, il diagnostiquera d’abord s’il y a réellement possession ou non ( en général, le possédé se signale par certaines réactions étranges, en particulier lorsqu’on évoque le nom ou le sang du Seigneur ). S’il en est ainsi, il sera nécessaire de chasser Satan et toute puissance adverse au nom de Jésus le vainqueur des ténèbres.

Quoiqu’il en soit, nous affirmons que Dieu veut délivrer sans délai quiconque souffre de dépression et accorder, par sa présence, la joie sereine à qui s’attend à lui. Mais y som­mes-nous disposés ? Là est la question. C’est à chacun de répondre sans ajouter au « OUI > le « MAIS » qui trans­forme le oui en non.

**NON**

**AU TOURMENT !**

Le malade des nerfs doit être déterminé à guérir s’il veut sortir de son long tunnel. Il retrouvera d’autant plus vite son équilibre qu’il désirera plus ardemment la guérison. Le Seigneur est trop respectueux de notre liberté pour agir contre notre volonté et nous imposer sa bénédiction. Ce­pendant, une question se pose *: Est-il dans la pensée de Dieu de guérir tous les dépressifs ?* Puis-je attendre de lui une guérison sans délai ? Au risque de me répéter - ici les répétitions ne sont pas inutiles - j’affirme que oui et pour quatre raisons au moins :

1. Parce que telle est la volonté du Dieu souverain qui dé­clare dans sa Parole : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur » ( Philippiens 4 : 3 ) — 2. Parce que notre Créa­teur nous aime et désire l’épanouissement de notre être tout entier ( I Jean 1 : 4 ). — 3. Parce qu’il est le Tout- Puissant à qui « tout est possible » ( Luc 1 : 37 ). Rétablir un être abattu est pour lui peu de choses. — 4. Parce qu’il désire se glorifier en nous. Or, le croyant découragé ne peut servir « à sa gloire ».

C’est pourquoi, donnons raison à Celui qui veut nous secourir dans tous nos besoins en disant « oui » au « Veux- tu être guéri ? » ( Jean 5 : 6 ) du Sauveur. Tout refus de délivrance plus ou moins formulé est un acte de rébellion qu’il faut reconnaître comme tel et confesser sans délai en s’abandonnant à « notre Dieu qui ne se lasse pas de pardonner » ( Esaïe 55 : 7 ). Chaque « non » au tourment, chaque refus de céder à l’action du diable est un « oui » au Libérateur qui fortifie notre volonté d’obéissance et rend plus facile le < oui » de demain. Se soumettre ainsi, c’est proprement résister au diable.

La tendance de l’homme naturel est d’attendre passi­vement que Dieu intervienne. Ainsi ce jeune homme qui prenait un réel plaisir à entendre l'Evangile et cela depuis des mois. Il déclara au chrétien qui le pressait d’accepter Jésus : < Je sens que ça vient. Du reste, je suis plus heureux depuis que je vous écoute ». Ce langage est trompeur et nul pécheur ne connaîtra la joie du salut aussi longtemps qu’il n’ouvrira pas la porte à Celui qui frappe. Nous devons être « ouvriers avec Dieu » et, dans une certaine mesure, exaucer nos propres prières puisque l’Écriture dit : « Que celui qui veut ... PRENNE » ( Apocalypse 22 : 17 ).

Certains pasteurs ont l’habitude de procéder au < ramas­sage » des paroissiens — dont certains pourraient utiliser d’autres moyens — avant chaque rencontre de l’Êglise, sans doute pour les avoir plus sûrement au culte ou à l’étude biblique. N’exigeant d’eux aucun effort, ils doivent cons­tater avec tristesse que les défaillances sont nombreuses chaque fois que le minibus est en panne.

Qui veut, sans vouloir vraiment, n’atteindra jamais le but et les réalisateurs ne se recrutent pas parmi les indécis ou les passifs. La victoire est pour ceux qui sont déterminés à l’obtenir. La guérison de l’âme aussi.

Pour vous convaincre que le vouloir — c’est-à-dire la volonté de guérir — est un élément essentiel dans la libéra­tion du malade, nous vous donnons ci-dessous deux exemples

qui d’ailleurs ne coneernent pas spécialement les dépressifs :

Je m’entretiens avec une fillette — huit ou neuf ans — qui mouille son lit ce qui, avec les années, devient catastro­phique. Rien n’a opéré jusqu’ici. Ni les menaces, ni les remèdes, ni la promesse d’une récompense ... Certainement inspiré, je lui propose de dire à haute voix : « Je ne veux plus mouiller mon lit ». A mon étonnement, la fillette me regarde sans broncher. Je devine une résistance qui m’incite à revenir à la charge :

— Veux-tu dire ... ?

Le visage durci, elle ne desserre pas les dents. J’insiste et l’invite plusieurs fois à répéter ma phrase mais sans succès, puis, brusquement, elle éclate en larmes sans dire pour autant les mots que j’attends d’elle. Alors, flairant tenir le bon bout, je ne cède pas jusqu’à ce que l’enfant capitule. Elle a suffisamment de caractère pour ne pas dire « oui » si elle pense « non ».

Enfin, elle consent à murmurer : « Je ne veux plus ».

Le lendemain, le drap est sec. Certes, il y aura encore quelques velléïtés de retour en arrière ... mais bientôt, plus rien. La victoire est remportée.

J’ai connu une jeune fille — vingt ans à peine — atteinte d’anorexie mentale qui nous impressionnait par son extrême maigreur et son teint décoloré. Presque un fantôme. Les parents devaient batailler chaque jour pour l’obliger à ac­cepter quelques bribes de nourriture ( elle devait avouer plus tard qu’elle feignait de manger pour rassurer les siens ). Elle fut mise entre les mains d’une chrétienne qui, femme énergique autant que perspicace et tenace, sut l’amener — non sans lutte — à accepter de sortir de son obstination. Elle s’humilia et demanda la délivrance d’En-Haut. Quel­ques semaines suffirent pour qu’elle retrouve son poids et son équilibre psychique. Elle avait dit « oui » à Dieu.

Que peuvent les médicaments quand le malade ne consent pas à guérir ? On peut tenter de le débarasser de ses com­plexes, l’inviter à sonder son passé, lui expliquer clairement son état ... la santé se fera attendre aussi longtemps qu’il n’en voudra pas. Avez-vous noté que Jésus ne guérissait pas tout le monde, mais seulement ceux qui venaient au devant de lui, se laissaient conduire à lui ou obéissaient à ses in­jonctions ; ceux qui, en fin de compte, s’abandonnaient librement et résolument à son action puissante. Le médecin ne peut traiter que les malades qui recourent à ses soins. De même le Christ qui invite :

« Si quelqu’un a soif ...

qu’il vienne à moi et qu’il boive ...

et des fleuves d’eau-vive couleront de son

sein ... » ( Jean 7 : 37 )

< Que celui qui veut prenne de l’eau de la vie gratuitement » ( Apocalypse 22 : 16 ).

**RETICENCES**

La première question que je pose à un malade des nerfs est la suivante : « Voulez-vous guérir aujourd’hui ? Etes- vous décidé à sortir du tunnel sans délai ? Avec détermi­nation ? »

Il semble évident qu’une personne en pleine débâcle et qui voit souffrir son entourage, désire en finir au plus tôt avec ses angoisses et ses obsessions. Rien n’est moins certain. On oppose souvent le silence à cette question appa­remment saugrenue, quand elle ne provoque pas de vives réactions. Il m’a été rapporté qu’un malade — chrétien de surcroît — avait été réellement fâché contre moi en m’en­tendant affirmer que la guérison était pour MAINTENANT.

Qu’il est rare d’obtenir un « non » au tourment et un « oui » au Seigneur vraiment nets. Quand ils sont formulés, je devine des réticences. Le « oui », un oui timide qui n’engage pas, est souvent acccompagné d’un « mais » qui le ramène à un « non » déguisé. Souhaite-t-on réellement en sortir ? Aussi longtemps que ce < oui Seigneur ! » ne sera pas « franc et massif », il n’y aura pas d’intervention d’En- Haut.

Mais alors, pourquoi ces réticences et ces oui hésitants ?

Les motifs sont variés. En voici quelques-uns :

1. *Refus par ignorance*

Un malade peut, en toute bonne foi, tolérer sa dépression parce qu’il ne sait pas qu’elle est l’œuvre du diable et donc qu’il doit refuser angoisses et tourments en s’abandonnant à Jésus-Christ.

Un père me demanda de parler à sa fille qui broyait du noir depuis trois ou quatre ans :

— Je ne sais plus que faire avec elle, me dit-il. Accepte­riez-vous de lui parler pour l’aider à guérir ?

J'entamai donc une conversation avec la jeune fille et, une fois éclairé sur son cas, je lui demandai à brûle-pourpoint si elle était disposée à tomber d’accord avec le Père qui voulait sa joie et son équilibre. Sans hésiter une seconde, elle répondit par un « oui » catégorique, presque éclatant. Elle comprit son péché et désira vivement être délivrée pour 'a gloire de Dieu. Le lendemain, je l’interrogeai :

— Et alors, comment cela va-t-il ?

— Merveilleux ! fut sa réponse. Le Seigneur est puissant qui m’a gardé dans sa victoire. Depuis hier, je n’ai eu qu’une seule fois l’occasion de dire : « Non au tourment ».

1. *L’égoïsme*

J’ai connu un entraîneur de jeunes, d’ordinaire gentil garçon, gai et dynamique, qui traversait assez fréquemment des périodes sombres au cours desquelles il se montrait susceptible et soupe-au-lait. Lors d’une conversation très libre — il avait sa franchise — il m’avoua soudain :

- Voulez-vous que je vous dise la vérité ? Broyer du noir, moi, j’aime ça !

Se moquait-il de nous ? Certainement pas. II parlait sé­rieusement car, en vérité, la dépression faisait de lui un cas intéressant. 11 inspirait de la pitié et l’entourage était à ses petits soins. Tout effort et toute démarche désagréable lui étaient épargnés et on le dispensait, avec bonne cons­cience, d’aller au devant des autres pour les servir ou les secourir. L’entendait-on soupirer ? Aussitôt l’on accourait, soucieux de savoir ce qui l’indisposait. L’entourage s’af­fairait à son chevet. L’un rétablissait l’oreiller trop enfoncé, l’autre lui relevait la tête et un troisième tirait la couverture ou bordait le lit. Bref ! Il était devenu un centre d’intérêt et cela ne lui déplaisait pas, aussi en profitait-il.

1. *Des motifs erronés*

Dernièrement, un jeune homme m’a dit naïvement : « Jusqu’à ce jour, j’étais persuadé qu’il était dans le plan de Dieu que je sois ainsi éprouvé et même sur les conseils d’un vieux croyant, je bénissais le Seigneur pour ces longs mois de vague à l’âme. ».

Ma réponse ne se fit pas attendre :

— Quel stupide conseil ! Un chrétien peut-il, selon Jacques 1 : 3, « regarder comme un sujet de joie complète » sa dépression ? Certainement pas. Les angoisses et les tour­ments qui font justement barrage à la joie, doivent pousser tout malade des nerfs à lancer un vigoureux appel à une urgente délivrance. Une épreuve est de Dieu lorsqu’il est possible de la traverser dans la paix et la victoire ( Romains 5:5).

1. *L'incrédulité*

Certains déprimés refusent la guérison parce qu’ils ont essayé tant de fois sans succès et ont essuyé de telles dé­faites qu’ils renoncent à croire en la délivrance. Ils se juge­raient même hypocrites de prétendre affirmer qu’ils veulent en sortir sans délai. Ils ont en vain consulté médecins et psychiatres, absorbés des tas de comprimés sans réaliser le moindre progrès et se refusent d’espérer une fois de plus. Le sort s’abat sur eux. C'est ainsi et ils n’y peuvent rien. Ils doivent subir leur malheur et attendre patiemment que ça passe. Mais quand ?

1. *Un désir de vengeance*

J’ai reçu le « non » catégorique d’une personne qui avait eu une jeunesse difficile. En réaction contre les siens qui, pensait-elle, l’avaient fait souffrir, elle se plaisait à cultiver une maladie qui éprouvait ses parents et lui fournissait le moyen de prendre sa revanche. Sans doute voulait-elle obtenir de la sorte des égards et des soins dont elle croyait avoir été privée jadis. Cette personne devait être amenée à confesser ses mauvais sentiments et à désirer une prompte libération.

1. *Une crainte injustifiée*

Une dame m’avoua la raison de son refus de guérir. Elle redoutait tout simplement de reprendre un travail qu’elle faisait à contre-cœur, dans une ambiance difficile d’incom­préhension et de moquerie. — Tel jeune homme, pour un motif analogue, tremblait à la pensée de devoir réintégrer le milieu familial où il était rudoyé et presque un souffre- douleur. La clinique était sa sécurité, aussi ne souhaitait-il pas vraiment la guérison. — Telle jeune fille faisait des ob­jections parce qu’elle redoutait le retour à la vie active, n’ayant aucune formation ni aucun diplôme qui pouvaient lui assurer une situation honorable. La peur du lendemain lui faisait « aimer » son mal.

1. *Une confiance illimitée dans les hommes de science*

Une chrétienne repoussa catégoriquement l’idée d’une délivrance immédiate parce que son psychiatre lui avait dit : « Mademoiselle, vous en avez au moins pour deux ans ». Êtait-ce la confiance qu’elle plaçait en cet homme ou le sentiment de sécurité qu’elle éprouvait de se savoir à l’hô­pital, entourée de blouses blanches qui veillaient sur elle ? Je ne saurais le dire. La chose certaine, c’est qu’elle se défiait de Celui-là seul qui pouvait la libérer de ses craintes.

1. *La passivité*

D’autres dépressifs estiment qu’ils doivent subir leur épreuve jusqu’au bout, sans agir en quoi que ce soit pour hâter la guérison. C’est le cas de cette maman qui, pério­diquement, traversait un temps de sombre désarroi. Elle en avait chaque fois pour dix à quinze mois avant de s’en remettre. A tel point qu’elle attendait son mal lorsqu’elle allait encore bien. Aussi, sa réponse à ma question plusieurs fois répétée était-elle invariable :

— Ah, Monsieur, je voudrais bien ! Mais c’est comme ça.

Ne soyons pas dupes. « Je voudrais bien » ne signifie nullement « je veux ». Les pécheurs invités à suivre le Sei­gneur disent souvent « je voudrais bien avoir la foi que vous avez ... » mais ne font rien pour la posséder. N’étant pas réellement décidés à changer de vie, ils demeurent dans leur perplexité sans qu’on puisse accuser Dieu de ne pas répondre à leur vague désir.

1. *La pensée d'être une victime*

J’ai trouvé sur ma route des gens qui, à la suite d’un grand malheur, ont sombré dans la dépression : revers de fortune, grave injustice, perte d'un être aimé, infidélité du conjoint ... De telles personnes se considèrent, souvent à juste titre, comme des victimes de la méchanceté des hom­mes et, ce qui est impensable, de l'injustice de Dieu. C’est pourquoi, il leur apparaît qu’elles ont le droit d'être tristes, et plus encore le devoir d’entretenir leur détresse qui leur semble justifiée. Que de veuves, de femmes abandonnées, de mères en deuil, de vieillards injustement dépossédés qui cultivent le chagrin et trouveraient choquant d’envisager la consolation. Certes, il y a des larmes légitimes et notre devoir est de pleurer avec ceux qui pleurent. Cependant, même le temps du deuil doit prendre fin ( Genèse 23 : 3 ). Rester dans ses larmes et entretenir sa douleur est une ré­volte déguisée. C’est le refus d’accepter le plan de Dieu pour soi. N’est-ce pas Lui qui fait mourir et vivre ?

1. *Le dégoût de la vie*

Quelques malades, hélas ! refusent catégoriquement d'envisager la guérison en disant : « N’insistez pas. La vie ne m’intéresse pas. Je veux en finir avec une existence insi­pide qui ne m'apporte que tristesses et déboires. ». Ces déprimés comptent sur la mort pour mettre fin à leur mal­heur. Quelle illusion tragique. Certains même ont des pen­sées de suicide, tel ce jeune homme qu’on avait repêché in-extrémis dans le lac et qui me déclarait avec un brin d’arrogance : « A la première occasion je replonge et ce sera, j’espère, pour de bon ! ».

A ces faux ou vrais désespérés qui parlent parfois de suicide avec fanfaronnade, je tiens un langage sévère car il importe qu'ils comprennent combien il est redoutable de rencontrer le Seigneur dans de telles conditions. Franchir ainsi le seuil de la mort c’est se trouver brusquement face à face avec le Dieu de sainteté. Plutôt que de s’apitoyer sur le malade ( il aime cela ) ou de supplier le suicidaire ( il se croirait un personnage important ), j’ai le devoir de les avertir solennellement, quand bien même ils devraient être arrêtés par la peur.

Dieu soit loué ! Il y a ceux qui veulent vraiment attendre du Seigneur une prompte délivrance, mais quelle bataille avant que le patient ne capitule. D’ailleurs, il n’est pas rare d’observer une grave rechute après l’entretien. Alors l’entou­rage s’affole et regrette de m’avoir fait appeler, me déclarant sur un ton de reproche : « Après votre départ, notre garçon s’est montré plus triste et n’a rien voulu dire de toute la soirée. Nous avons essayé de le rassurer en lui disant que vous alliez un peu loin ... ». Cette rechute ne doit nullement nous étonner. Chaque fois que l’homme est placé devant un acte d’obéissance à accomplir, il commence par résister. La crise qu’il traverse révèle qu’il a parfaitement compris ce que Dieu attend de lui. C’est bon signe pourvu que la lutte débouche sur un total abandon entre les mains du Tout- Puissant.

1. *L "extrême faiblesse*

Il y a des cas, je le sais, où le malade est si affaibli, ses douleurs et ses maux de tête sont tels qu’il s’avère incapable de réfléchir, de comprendre et de réagir, incapable semble- t-il de dire « Non » au tourment en regardant au Seigneur. Dieu le sait et sait pourquoi. Il faut ménager de telles per­sonnes, se garder de les accabler de conseils mais les confier au Christ comme jadis les porteurs compatissants amenèrent le paralytique à Jésus ( Marc 2 : 1-12 ). Il est vrai qu en cette circonstance l’impotent consentait à guérir, ce qui n’cst pas toujours le cas avec les malades que nous visitons.

Persuadons-nous que Dieu ne s’occupe de nos problèmes que si nous les lui confions. Lui refuser cela, c’est se défier de lui et accorder à Satan le droit de nous tourmenter. Au contraire, le « oui » à l’action d’en-haut permet à Dieu d’accomplir en nous un miracle à sa gloire. Que notre vo­lonté soit toujours au diapason de la sienne.

« Que celui qui VEUT prenne de l’eau de la vie, gratuitement ... »

( Apocalypse 22 : 17 )

**ACCEPTER DE VOULOIR**

En disant : « Voulez-vous guérir ?» je fais appel à la volonté du malade, chose qu’on me reproche vivement :

— Mais vous oubliez que les dépressifs sont justement des sujets qui manquent de volonté. Ils en ont peu ou pas du tout.

Cette objection est en partie fondée car la volonté fait toujours défaut lorsqu’il s’agit de renoncer à ce qu’on aime, d’abandonner ce qui sécurise ou d’affronter ce qu’on redoute. L’ivrogne est faible devant sa bouteille. Le gourmand est sans caractère quand il doit observer un régime qui le prive des bonnes choses. De même le déprimé. Il subit passive­ment son mal pour de multiples motifs dont nous avons donné quelques exemples dans le chapitre précédent.

Cependant, ce manque de volonté ne signifie nullement absence de volonté. Il cache souvent un refus déguisé de vouloir ; en somme de la mauvaise volonté ou encore la volonté de ne pas vouloir, c’est-à-dire de rester passif. D’ail­leurs, certaines personnes n’hésitent pas à me dire, pour se dispenser d’obéir : « Mais vous savez bien que je n’ai pas de volonté ! ». Ce à quoi je réponds : « Mais si, puisque vous vous obstinez à refuser la délivrance. ».

\*

Voici Élisabeth, une jeune fille invitée à participer à une répétition de chant. On prépare Noël et l’on cherche des exécutants.

— Je n’ai pas le courage d’y aller cette fois, objecte-t- elle. Et en effet, la jeune fille — qui n’est pas nécessaire­ment dépressive — parait bien lasse et sans allant pour envi­sager d’affronter le vent glacé sur la neige. C’est sûrement trop pour ce soir. Et puis, Jeanne sa collègue de travail qu’elle jalouse un peu, a été désignée pour chanter en solo ...

Au cours de la conversation, Elisabeth apprend que Jac­ques — un garçon pour qui elle a plus que de l’estime — sera là pour soutenir la basse. Alors, miracle ! Élisabeth trouve soudain un excellent prétexte et assez d’énergie pour enfiler son manteau et braver la neige.

Conclusion : le manque de volonté de la demoiselle n’était, en définitive, qu’un refus camouflé de prendre part à la répétition. Après tout, on trouve des forces pour ce qu’on aime ... ou celui que l’on aime.

L’exemple ci-dessus nous enseigne tous, déprimés ou non. Nos explications, nos fatigues, notre travail, nos in­somnies peuvent être autant d’alibis que nous invoquons pour décliner avec bonne conscience l’invitation du Seigneur. C’est pourquoi, même placé devant un malade effondré, nous ne devons pas céder trop vite à la pitié mais croire au con­traire qu’il possède assez d’énergie pour dire, même dans l’état où il est : « J’accepte de dire non au tourment et oui à Celui qui délivre. Seigneur, je veux. Viens au secours de mon manque de volonté >.

Certes, il faut parfois aider le patient à rechercher la guérison, avec ménagement ou en le bousculant lorsqu’on

discerne que les motifs de ses réticences sont égoïstes.

En entrant dans un foyer où m’attendait une malade, je fus arrêté par un spectacle que je revois encore : accoudée à la table, au centre de la salle de séjour, une femme pleure, le mouchoir sous les yeux. Dans un coin, le mari la regarde, immobile et abattu lui aussi. Près de la porte, deux enfants — dix et douze ans — observent avec douleur la maman qui gémit.

J’invite les enfants à se retirer mais la mère s’y oppose. Personnellement, je préfère les tête-à-tête, toutefois je n’insiste pas. Après une demi-heure d’entretien, suffisam­ment informé sur son cas, je questionne :

* Madame, voulez-vous acceptez de guérir aujourd’hui ?

La dame se perd en explications mais refuse le « oui » net et décidé que j’attends d’elle. Alors, j’attaque :

* Madame, je vous reproche de ne pas aimer les vôtres.
* Qui vous autorise à dire cela ?
* Personne ... mais simplement ce spectacle.

Et je lui montre son mari et ses enfants.

* Que voulez-vous insinuer par là ?
* Regardez la tristesse de votre mari. De vos garçons. Croyez-vous que ce soit agréable pour eux que de devoir assister à vos lamentations du matin au soir et des mois durant ?
* Et que voulez-vous que je fasse ?
* Que vous disiez « oui » à ma question, ce que vous êtes en mesure de faire. Avec la dernière énergie, vous devriez dire : « Je refuse d’être dépressive et veux guérir maintenant parce que je désire le bonheur de ma famille. Aujourd’hui ! >.

La dame baisse la tête, semble réfléchir, mais ne cède pas. J’insiste. Finalement, Dieu a raison de ses réticences. Sans doute la pensée d’être une épreuve pour les siens et surtout d’attrister le Seigneur l’amène à capituler. Elle consent à dire dans un murmure : « J’accepte que le Christ me réta­blisse maintenant » .... Je devais apprendre quelques années plus tard que cette personne avait été réellement délivrée par le Seigneur ce jour-là.

Je reste persuadé qu’il appartient à cette catégorie de malades — et quel que soit leur état — de dire : « Je veux guérir parce que telle est la volonté du Seigneur. C’est pour­quoi je lui demande instamment la grâce de retrouver mon équilibre et ma joie. ».

Nous n’insisterons jamais assez en disant que chaque « oui > prononcé avec détermination, chaque : « Seigneur, je veux ce que tu veux pour moi » rend plus facile le « oui » de demain ou de l’instant qui suit. Chaque refus plus ou moins déguisé, m’endurcit et m’éloigne de la délivrance.

En conclusion, je dois être résolu à sortir du marasme pour quatre raisons au moins :

1. Je dis « oui » parce que je ne veux plus que mon entou­rage soit éprouvé par mes tristesses et pâtisse de mes sautes d’humeur. Je ne puis tolérer plus longtemps que ceux qui se dévouent pour moi, soient encore obligés de me consa­crer des jours et des mois alors qu’ils ont affaire ailleurs.
2. Je dis « oui > parce que je ne veux plus laisser le champ libre à Satan. Je refuse son action et ses tourments qui m’éloignent de Dieu et de mon prochain et, font de moi un être inutile et souvent désagréable.
3. Je dis < oui » à la délivrance parce que mon corps est le

Temple du Saint-Esprit ; il doit s’épanouir et rester fort pour que je sème la joie autour de moi. J’aime mon Seigneur et veut le servir auprès des autres en les consolant à leur tour.

1. Je dis « oui » surtout parce que telle est la volonté de Dieu à mon égard ( Philippiens 4 : 4 et Colossiens 3 : 15 ).

**REPOS ET ABANDON**

D’ordinaire, l’entourage cherche à protéger celui qui souffre, comme une mère poule, son enfant. Ce réflexe est bien naturel mais complique sérieusement la tâche du visi­teur car il serait intolérable pour les proches qu’à l’issue de l’entretien, « leur » malade soit « culpabilisé » au point de s'humilier d’avoir trop longtemps accepté la défaite. Aussi, proteste-t-on avec quelque aigreur devant la « vic­time » qu’on voudrait rassurer : « Vous n’allez pas nous faire croire que les déprimés ont assez de force de carac­tère, assez d’énergie en eux-mêmes pour refaire surface en un tournemain ! ».

Naturellement non. Ils sont incapables — je dis bien incapables — de balayer leurs angoisses ou d’oublier leur lassitude. Nul ne peut changer son état d’âme avec de simples résolutions ou de la bonne volonté. C’est pourquoi, loin de conseiller : « Secouez-vous, prenez la vie du bon côté, ne pensez pas à vos échecs ... », j’exhorte plutôt le patient à céder la place à Jésus-Christ : « Cessez vos efforts et vos tensions inutiles. Vous ne pouvez surmonter votre mal. Cette lutte sans lendemain vous usera et vous retomberez plus bas. Ce n’est pas vous mais Dieu — et lui seul — qui opérera la délivrance. A lui, tout est possible. Confiez- vous donc à son action sans vouloir essayer d’émerger vous- même. Sachez que Dieu ne commencera son œuvre en vous que lorsque vous aurez cessé de vous débattre ».

Je traitais ce sujet lorsqu’un homme s’approcha de moi :

* Il est facile à vous de prêcher la joie, mais lorsqu'on est dans le trou noir, eh bien ! on y reste. Si vous étiez à ma place ...
* Expliquez-vous, lui dis-je.
* n y a deux ans de cela. Je revenais de mon travail sifflotant sur ma bicyclette, heureux d’aller retrouver les miens pour la soupe. Je grimpe au deuxième étage, j’in­troduis la clé dans la serrure, j’ouvre la porte et ... reste cloué sur place. Mon appartement était entièrement vidé de mes meubles et ... personne dans la pièce. Ma femme était partie, emmenant mon garçon et tout le mobilier avec. Rien ne me laissait supposer ce malheur. Voici deux ans que je suis sans nouvelle des miens et j’ignore où ils sont. Alors, la joie ! Vous m’avez compris.
* Votre douleur est grande et je la respecte. Ce n’est pas moi qui vous reprocherai de pleurer. Je me garderai même de vous demander d’essayer de changer votre tris­tesse en joie. C’est impossible. Et d’ailleurs, vous en êtes déjà convaincu.
* J’aime vous l’entendre dire.
* Mon cher ami, vous avez besoin d’un cadeau du ciel. Dieu connaît votre épreuve et considère votre souffrance avec une immense compassion. Pourquoi ne vous accorderait- il pas, maintenant, son secours ? Sa paix et sa joie malgré cette douloureuse séparation ? Non une joie exubérante de mauvais aloi, mais une paix sereine, un vrai don du ciel qui vous redonnerait courage et goût à la vie ?

N’est-ce pas le langage qu’on tient au pécheur en quête de salut ?

— Renoncez à vos œuvres méritoires, à vos multiples efforts visant à obtenir la faveur divine. Vous ne feriez que retarder ou éloigner à jamais l’indispensable rencontre avec le Sauveur. Venez à lui tel que vous êtes sans chercher à vous améliorer. C’est parce que l’homme est indigne de mériter quoi que ce soit, donc incapable de « gagner le ciel », que Dieu en est descendu en la personne de Jésus, venu tout exprès pour « chercher et sauver ce qui était perdu ». C’est parce que nous ne pouvons effacer le passé qui nous condamne que le Christ a donné sa vie sur la croix « ôtant le péché du monde ». Il s’est chargé de nos imperfections pour nous communiquer sa perfection. C’est pourquoi le Seigneur appelle tout homme à < entrer dans le repos de scs œuvres » ( Hébreux 4 : 10, 11 ) afin de recevoir gratui­tement le pardon et la vie.

De son côté, le croyant, soucieux de sanctification, devra, lui aussi, connaître une expérience humiliante mais nécessai­re, celle de découvrir qu’il est incurable, donc incapable de se transformer à l’image de Christ. Paul le reconnaît lorsqu’il s’écrie :

« Ce qui est bon, *je le sais,* n’habite pas en moi ... Je ne fais pas le bien que je veux et je fais le mal que je ne veux pas ... Misérable que je suis. Qui me délivrera de ce corps de mort ?» ( Romains 7 : 17-23 )

En vérité, ma sanctification est une personne : la personne de Jésus ( 1 Corinthiens 1 : 30 ). Simpson disait : « J’ai prié longtemps pour avoir la sanctification. Parfois je pensais l’avoir reçue et une fois même j’en eus la sensation. Je m’y cramponnai désespérément par crainte de la perdre et de­meurai éveillé toute la nuit de peur de la laisser échapper. Et naturellement, « cela » disparut à la première occasion ... Et lorsqu’enfin je détournai les yeux de < ma » sanctification et de l’expérience que j'en avais faite pour les fixer seule­ment sur Christ en moi, je trouvai au lieu d’une expérience fugitive, le Christ dépassant de beaucoup le besoin du moment, le Christ possédant tout ce dont je pourrais avoir besoin et qui m’était donné à l’instant même et pour tou­jours. Quel repos ce fut de le voir ainsi !...>( Lui-même ).

Ce message est encore vrai pour les malades qui nous occupent. Eux aussi doivent en finir avec une lutte stérile qui les désespère et ne mène à rien. Eux aussi doivent s’aban­donner à Celui-là seul qui peut changer la tristesse en joie. Le patient n’est pas appelé « à faire » quelque chose — il ne le peut — mais à tendre les mains pour recevoir la déli­vrance, les yeux fixés non sur la délivrance mais sur Jésus LA DELIVRANCE.

Cependant, ne nous méprenons pas sur le sens de ce dernier conseil. Mettre un terme à ses vains efforts, ou, selon l’Êcriture, « entrer dans le repos de ses œuvres >, ne signifie pas : attendre passivement l’intervention du ciel. Paul ne rappelle-t-il pas à ses lecteurs que nous sommes ç « ouvriers avec Dieu » ( 1 Corinthiens 3:9)? (notez que

% l’ordre d’entrer dans le repos est précédé d’un verbe à l’im- *C* pératif : efforcez-vous — ou empressez-vous — preuve que le croyant n’est nullement passif ). Dieu exige que nous soyons .ses collaborateurs et, dans une certaine mesure, les artisans de notre victoire. Ceci contredirait-il cela ? Non. Au risque de me répéter — mais c’est trop important pour ne pas y reve­nir — voici comment je puis être, quoique dans le repos, le collaborateur de mon Maître :

1. D’abord en me désolidarisant de Satan. Pour ce faire, je dénonce l’action de l’Adversaire en moi, je refuse d’être son jouet et donne pleinement raison au Seigneur en récla­mant avec force sa joie et un plein équilibre maintenant, conformément à sa volonté.
2. Ensuite, en renonçant à agir par ma propre force. Plus moi mais Christ qui vit en moi.
3. Enfin, en me livrant au divin Libérateur. J’accepte de me confier à ses soins tel un grand blessé qui s’abandonne au chirurgien. Condition nécessaire pour que l’opération ait lieu et réussisse. Ce dernier point sera développé dans les chapitres suivants.

**LE VAINQUEUR DE LA DÉPRESSION**

Tout ce qui a été dit jusqu’ici paraît bien négatif : d’abord, refuser le tourment parce qu’il ne vient pas de Dieu — puis, renoncer à lutter soi-même pour recouvrer la santé de son âme. Ce « lâchez-tout > serait sans lendemain s’il n’y avait quelqu’un — JÊSUS-CHRIST — qui change tristesse en joie et rétablisse un équilibre durable. La délivrance n’est pas seulement dans la thérapeutique la mieux appropriée, ou dans des exercices sagement dosés ou dans une méthode scrupuleusement suivie. Elle est aussi et d’abord dans une *Personne.* Si vous avez découvert votre impuissance, regardez à lui. Etes-vous au fond du trou ? Appelez-le. C’est lui qui descendra jusqu’à vous pour vous en retirer. Ou plutôt, il est déjà descendu sur notre planète pour nous rencontrer dans notre détresse, exactement là où nous sommes.

Il y a deux mille ans de cela, Jésus naquit à Bethléhem. Plus tard, après trois ans d’un ministère d’amour auprès d’une population malheureuse et perdue, le Fils de l’homme fut injustement condamné au supplice de la Croix. Là, il mourut chargé du crime de ses bourreaux. A leur place, à ma place et à la vôtre. Là ...

*« H prit nos infirmités et se chargea de nos maladies. »* C’est toute la Bible qui le déclare ( le Nouveau comme l’Ancien Testament : Esaïe 53 :4 et Matthieu 8 :17 ).

Sans falsifier cette parole étonnante ( relisez-là ), on peut la modifier ainsi : « Il a pris nos *dépressions.* Il s’est chargé de nos *angoisses. ».*

Ou mieux encore, en s’appliquant à soi-même ce message de Dieu : « Jésus a pris MA dépression. Il s’est chargé de MES angoisses et de MES tourments ... Lui qui guérit toutes les maladies. ».

N’est-ce pas extraordinaire ?

Un instant, arrêtez-vous et réfléchissez. Oubliez votre épreuve et considérez Jésus qui agonise sur le Calvaire. Il subit à votre place le châtiment qui vous était destiné. Voyez-le, ployant sous votre péché, chargé de votre ma­ladie, de vos tourments, écrasé sous le poids de vos ténèbres, qu’elles s’appellent angoisses, obsessions, craintes, désarroi ou complexes. Par amour pour vous, il consent à porter cet énorme fardeau à votre place, comme si c’était le sien, comme s'il en était responsable. Il en ressent tout le poids. Ce fardeau — le vôtre — l’écrase et il en meurt pour l’ôter de vos épaules et de votre cœur. Pour vous donner en échan­ge sa joie et une paix que seul l’enfant de Dieu peut con­naître. A quiconque accepte cet échange, le Seigneur dit comme jadis à ses disciples :

«-Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne s’alarme pas ... » ( Jean 14 : 27 ).

**Lors d’une retraite, j’entendis une servante de Dieu uti­liser cette belle illustration : « Imaginez un instant que vous** vous trouviez à table avec Jésus le Sauveur. Vous êtes désem­paré, loin de Lui. Confessez-lui vos fautes, le péché qui vous accable et vous condamne. Posez-les sur la table ... et pous- sez-les vers lui et contemplez en lui < l’Agneau de Dieu qui ôte le péché du monde ». Donc le vôtre. Pour toujours. ».

Cette chrétienne aurait pu ajouter :

< Confessez-lui vos heures de dépression. Demandez- lui pardon d’avoir trop longtemps accepté une vie ainsi obscurcie. Puis déposez « sur la table » vos obsessions, vos irritations, vos complexes et vos craintes et poussez-les vers Jésus, tel un paquet dont on se débarrasse une fois pour toutes. ».

Oui, poussez-les jusque dans ses mains et laissez-le les prendre. A jamais. Et il vous dira comme à Israël :

« Je changerai ton deuil en allégresse et je te con­solerai. Je te donnerai de la joie après ton chagrin. » ( Jérémie 31 :13 ).

J’insiste. Arrêtez-vous et regardez à Jésus seul. Dites-lui tout. Lâchez votre fardeau. Ce geste, vous pouvez le faire, là où vous êtes. Contemplez, non pas votre guérison, mais Celui qui est votre guérison. Ne le quittez pas du regard de la foi.

Qu’est-ce qui vous empêche de le faire maintenant ?

**Conseil**

H y a des victoires difficiles à obtenir et nul ne doit l’igno­rer. Si la lutte subsiste, âpre au point de vous faire perdre pied ... ouvrez-vous à un ami chrétien et s’il le faut « dites- le à l’Êglise » ( Matthieu 18:17) afin qu’on intercède pour vous. Cette démarche est nécessaire lorsque vous êtes me­nacé d’être submergé. D’une certaine manière, Jacques semble s’adresser aussi aux dépressifs lorsqu’il conseille : \ « Si quelqu’un est malade, qu’il appelle les anciens de l’Êglise et que les anciens prient pour lui ... » ( Jacques 4 : 14 ).

Je dois constater avec regret que rares sont les déprimés qui demandent eux-mêmes du secours. C’est presque tou­jours l’entourage qui provoque l’entretien ou le pasteur qui le suggère ... et c’est dommage ! Cela ne prouverait-il pas que le patient n’est pas réellement déterminé à retrouver sa joie et son équilibre psychique, ou qu’il est trop orgueil­leux pour parler à une tierce personne de sa défaite, ou trop méfiant à l'égard de ses frères pour consentir à recou­rir à leur aide. Quoi qu’il en soit, il n’est jamais trop tard pour le « dire > à l’Êglise.

Les chrétiens ont sans doute mésestimé ou ignoré le rôle que peut jouer la communauté dans la vie et les épreuves de ceux qui la composent.

**\* Ce texte, qui aurait gagné à être plus développé, a été écrit alors que le présent livre était à la composition. D’où sa concision.**

**LE VRAI REGARD**

Après un acte de foi apparemment sincère, beaucoup de croyants perdent pied, découragés. Pas le moindre chan­gement. L’exaucement attendu n’est pas venu. Le ciel n’a pas répondu. Pourquoi ce silence ? Peut-être parce qu’on prend pour de la foi ce qui n’en est pas ...

Voici un exemple qui précisera notre pensée :

Un ingénieur vient s’ouvrir à moi de ses problèmes. Son visage amaigri, ravagé, en dit long sur son état. Cette âme inquiète, obsédée par l’idée de l’enfer, ne peut trouver la paix.

Je l’écoute longuement, cherchant à comprendre son cas. J’ai devant moi un homme sincère, pleinement lucide sur sa situation devant Dieu, sur sa déchéance et sa révolte. Malgré ses confessions répétées, il patauge dans le doute comme au fond d’un puits ténébreux.

— Il vous manque simplement de croire .. lui dis-je après un instant de silence. Tout simplement. Vous devez accepter maintenant le pardon obtenu pour vous au Calvaire ...

Je multiplie les citations bibliques qui doivent, à coup sûr, lui apporter certitude et apaisement. Et en effet, la Bible paraît lui procurer un peu de réconfort, mais quelques

instants seulement. J’ai beau lui dire de diverses manières : « Mettez votre confiance en Jésus-Christ. Croyez en la valeur de son sacrifice. Prenez au sérieux cette parole de l’Ecriture : < fl a fait — c’est donc fait — la paix par le sang de sa croix » ( Colossiens 1 : 20 ) ... cette paix ne vient pas. Des arguments que je juge convaincants ne le rassurent pas. A bout de ressources, je l’invite à prier à haute voix en répétant mes paroles :

— Seigneur, je crois que tu as expié mon péché, entière­ment réglé ma dette et que tu veux me faire grâce dans ton infinie miséricorde. Par ta mort sur la croix, tu as ouvert le ciel, tu as, selon l’Ecriture, obtenu la réconciliation avec Dieu, le pardon de mes péchés et la vie éternelle. Je le crois et l’accepte pour moi. Maintenant, je crois que tu m’as accordé ta paix. Merci Seigneur.

L’ingénieur énonce fidèlement ces paroles de foi, rend grâces à Dieu et déclare avec conviction : « Je le crois ! ». Puis, il ouvre les yeux et me regarde.

— Alors ?

Son visage déçu me donne sa réponse : la paix n’est pas là.

Je fournis alors de nouveaux textes mais sans résultat. L’entretien menace d’être long, de piétiner sans aboutir ... lorsque je réalise enfin que je fais fausse route et entraîne cet ami sur un chemin qui n’est pas le bon. Sans le savoir, je l’amène à se fourvoyer sur trois points, je veux dire à ' commettre trois erreurs :

)

Q) Je le pousse à se persuader que la paix est là, ou doit être là, tout simplement parce qu’il adhère à des vérités C bibliques. Si bien qu’il se confie en sa foi, qu’il croit en son



Iz

la plus vraie si j’ose dire comme toute parole de l’Ecriture, est en elle-même inopérante sans l’action du Saint-Esprit.

2. Sans doute cet homme s’adresse-t-il à Dieu, mais à un Dieu qui doit s’exécuter sur le champ et accorder automa­tiquement la bénédiction réclamée pour la simple raison que sa créature croit en sa promesse. Or, se confier n’est pas synonyme de « commander ».

*O rJ* **0** *An*

J^^^^^^^^?"ne^^ouveraiiT"eF^o!Fetr?TraB?enUi?Bl SuveramTïrop de croyants voudraient « à coups de foi », mettre le ciel en branle, ce qui ne sera jamais.

3. La troisième erreur commise par cet ingénieur est de se « tâter » sitôt après la prière de foi pour savoir s’il ressent véritablement la paix tant attendue. A ce sujet, je pense à telle chrétienne qui m’avouait : < Depuis deux mois je suis ébranlée car je n’éprouve plus cette grande paix que j’avais trouvée lors d’une retraite spirituelle l’été dernier. ».

Ma réponse ne se fit pas attendre : « Je reste persuadé & que Dieu a jugé utile de vous ôter la paix afin que vous ne regardiez plus à la paix |mâis à Jésus votre paix j pour que CL\* vos yeux ne s’attardent pas sur le don mais plutôt sur le Donateur,

*J*

Quand comprendrons-nous que les sentiments sont un (- supplément, en quelque sorte « un extra ». Aussi faut-il donner aux sentiments la place de second plan qui leur D revient. S’il nous est accordé d’en éprouver de merveilleux, tant mieux. Ne les refusons pas. Mais si de tels sentiments nous sont ôtés, peu importe : nous n’en mourrons pas. Dieu 4/ est sage. Demeurons dans une attitude de foi en disant avec Job, pour un tout autre motif : « L’Éternel a donné ; 1 Éternel a ôté ; que le nom de l’Éternel soit béni » ( Job 1 : 21 ).

Pour en revenir à notre ingénieur, conscient d’avoir égaré cet homme en quête d’assurance, je me ravise et lui conseille :

— Je vois que vous essayez de croire mais sans résultat. Dites à Jésus que vous n’y parvenez pas. Soyez honnête avec lui. N’essayez pas de vous demander « pourquoi ? ». Ne brassez pas des idées et ne partez pas à la recherche d’un autre chemin. Vous n’y trouveriez que migraine et régain de tristesse. Cessez une fois pour toutes cette inutile investigation qui vous use sans vous soulager. Entrez plutôt dans le repos et dites : < Je refuse de lutter encore.\*Je’n’ÿ parviendrai jamais moi-même ». Mais abandonnez-vous maintenant au Seigneur qui libère en lui disant : « Je te laisse agir. Me voici, fais de moi ce que tu voudras ... ».

L’homme accepta d’en finir avec lui-même et au lieu de regarder au salut, il fixa les yeux sur le Sauveur. H ajouta :

— Puisque je n’arrive pas à chasser mes doutes, je te les donne. De même mes tourments. Je n’arrive pas à croire mais je sais que tu m’établiras dans la foi paisible et cela me suffit. Gloire à toi seul !

C’est alors que je l’invitai à aller prendre son repas, l’heure étant venue. Une demi-heure plus tard, il revint tout joyeux, rayonnant : . .

**— Ça y est... Jésus est merveilleux !**

**[ Le Seigneur avait répondu à ce simple abandon.**

**Il y a trop souvent des < je crois » qui ne sont que simple adhésion à telle promesse de Dieu, une sorte d’autosugges­tion qui ne change rien. Dire vingt fois : « Je n’ai plus mal aux dents, je n’ai plus mal aux dents ... » parce qu’il y a dans**

le quartier un excellent dentiste n’enlèvera pas pour autant la douleur. Le patient n’aura vraiment la guérison qu'après s’être abandonné entre les mains du praticien. Il faut, non / l’effet d’un calmant, fut-il le meilleur, mais l’action directe > >< du chirurgien. Le mal doit être extirpé par « quelqu’un ». *i c—*

Ainsi, lorsque je vous exhorte à croire pour obtenir la délivrance, je ne dis pas : « Croyez à la guérison. Persuadez- vous que vous êtes guéri puisque la promesse en est faite. Non, mais tournez-vous vers Celui qui accorde la paix et l’équilibre intérieur. Abandonnez-vous maintenant à son action et bénissez-le pour sa fidélité. Cessez de faire barrage à son intervention puissante par le refus de l’incrédulité. ».

Trop de croyants ont cru faire un acte de foi. Et ils ont été déçus parce qu’ils ont cru en leur foi, en la puissance d’un acte de foi. La vérité opère lorsque nous fixons les yeux sur le Véritable.

*o rJ* P Z?

/î *À K*

*~T A* é

Etes-vous déprimé ? Le Christ s’approche de vous pour vous accueillir et faire en vous toutes choses nouvelles. Laissez-le entrer et agir et il restaurera votre âme. Ne vous opposez pas à son action toute puissante ...

« Et si ça rate ? me demanda un ancien d’église au cours d’un entretien sur le sujet qui nous occupe. Si ça rate, le malade deviendra pire qu’avant et refusera désormais d’en-t tendre parler de Jésus-Christ. Je visite régulièrement des dépressifs et sais de quoi il est question ! Je ne veux pas les décevoir. »

Qui envisage l’échec peut être certain que « ça ratera ». A

tous les coups et à cause de l'incrédulité des bien portants, je veux dire de l'entourage ou des visiteurs chrétiens. Je vous g ^demande sérieusement : Avec le Fils de Dieu, cela ptut-il J\* ^rater ? Est-il, oui ou non, le Vainqueur de Satan ? Il est vrai que le patient peut refuser de s’abandonner au Libé­rateur ; s’il attend passivement la guérison et se laisse porter par les autres sans désirer vraiment sortir de sa peine, il ne verra rien se produire, par sa faute. On ne pourra rejeter sur l’entourage la responsabilité du silence de Dieu. Mais Jésus peut-il décevoir quiconque s’attend fermement à lui , pour la santé de son âme ? Dois-je hésiter d’affirmer à un malade qu’il a « tout pleinement en Lui, le chef de toute domination et de toute autorité » ( Colossiens 2 : 10 ) ? Ou renoncer à lui dire « qu’il peut sauver parfaitement ceux qui s'approchent de Dieu par Lui » ( Hébreux 7 : 25 ) ? Ces déclarations bibliques concernent-elles aussi les dé­primés ? Sont-elles « vérité » ou « mensonge » ? Dois-je visiter les malades des nerfs, les exhorter en pensant : « De toutes manières, ça ratera ! » ?

Dieu n’utilisera pas l’ami chrétien qui envisage l’échec : « Celui qui doute est semblable au flot de la mer, agité par le vent et poussé de côté et d’autre. Qu’un tel homme ne s’imagine pas qu’il recevra quelque chose du Seigneur : c’est un homme irrésolu, inconstant dans toutes ses voies ( Jacques 1 : 6-8 ). J’affirme que l’entourage ou les chrétiens ont leur part de responsabilité dans la détresse de nombreux de ( pressifs. Pour vous en convaincre, lisez le récit d’une guéri- J \ son manquée, rapporté dans les Evangiles de Matthieu ( 17 :

\ 14-21 ), de Marc ( 9 :14-29 ) et de Luc ( 9 : 37-43 ).

Un jeune homme lunatique — sans doute épileptique — se jette parfois dans le feu, en écumant, et cela au grand désespoir des siens. Alors que le Christ descend de la mon­tagne de la Transfiguration avec Pierre, Jacques et Jean,

les autres disciples tentent de délivrer l’enfant, mais en vain. Grande est la déception du père qui va au devant de Jésus pour lui dire sa peine : « Maître, je l’ai amené à tes disciples et ils n’ont pas pu le guérir » ( Matthieu 17 : 16 ). Pourquoi cet insuccès ? Qui faut-il accuser ? L’enfant ? Le père ? fS Non, mais les di à eux : « Race

isciples puisque le reproche de Jésus s’adresse > incrédule et perverse > ( Matthieu 17 : 17 ).

Il est grand temps de se laisser sonder par P Esprit saint et d’accepter pour soi la parole cinglante du Christ : « Race incrédule et perverse >. Pleurons sur nos doutes. Sérieuse­ment. Et cessons de conduire les gens abattus vers un Sei­gneur qui ne peut rien. Finissons-en avec nos exhortations pieuses et nos conseils gratuits qui laissent le malade dans sa détresse. Ayons un vrai message pour eux. Refusons l'idée d’un échec, demandant à Dieu qu’il nous accorde une nouvelle vision de Celui qui a le pouvoir « de changer le deuil en allégresse > afin de l’annoncer avec conviction à celui qui pleure.

**INSTANT**

**APRÈS INSTANT**

Les ouvriers de la Croix Bleue n’ignorent pas qu’un bu­veur peut rechuter plusieurs fois, même après un temps de réelle victoire. Non qu’il doive inévitablement tomber sans espoir d'échapper un jour à l'attrait du vin ( qui a bu, boira ... dit-on ). Mais à l’instant < où le diable s’éloigne de lui jusqu’à un moment favorable » ( Matthieu 4 : 13 ), il cesse — trop sûr de lui — de se confier en Celui qui est sa victoire. Or, la victoire ne tient que par la présence du Vainqueur. Le buveur relevé pense : « Je suis fort main­tenant ... ». Du même coup, il congédie le Seigneur au lieu de « se revêtir » de lui pour être protégé à « l’heure de la tentation >. Heureusement, ceux qui s’occupent de cas semblables, ne se découragent pas dès la première chute. Bien au contraire ! Ils continuent de les aider à tenir bon, à s’accrocher non à de fragiles victoires ou à de non moins fragiles signatures, mais au Christ lui-même, le Libérateur.

Les dépressifs sont aussi des êtres faibles — et en réalité qui ne l’est pas sur un point particulier ? — et après un temps de victoire où ils paraissent enfin émerger de leur brouillard, ils peuvent parfois retomber plus bas. Ils me font penser à l’apôtre Pierre marchant sur les eaux à la rencontre du Seigneur. Aussi longtemps qu’il regarde le Maître, il avance sans enfoncer. Dès qu’il détourne de lui les yeux, il s’affole et coule, effrayé.

Nous voudrions, qu'il s’agisse de notre sanctification ou de notre santé psychique, que Dieu nous accorde d’emblée une pleine guérison. Une fois pour toutes. On souhaiterait qu’il nous remonte comme une pendule dont le poids est à bout de course. Or, il n’en est rien, ce qui nous rend per­plexes. Nous regardons à la victoire sur le péché, à notre guérison, à nos progrès ... et les voilà qui s’envolent. Alors nous sommes déçus et enclins à douter. Nous murmurons : « C’est inutile ! Nous sommes incurables ».

Ah ! Comme nous aimerions recevoir une grande pro­vision de force ; devenir « riches pour plusieurs années » ( Luc 12 : 19 ), en sorte qu’il ne nous soit plus nécessaire de nous attendre à Jésus-Christ ! Au fond de nous-mêmes, nous souhaiterions ne plus dépendre du Seigneur et pouvoir dire : « Je n’ai plus besoin de toi: Je puis voler de mes pro­pres ailes. Désormais, je suis un magnifique chrétien ... A moi la gloire ! » De cette indépendance-là, Dieu n’en veut pas.

J’imagine le Sauveur nous soufflant à l’oreille, avec ten­dresse : « Mon enfant, il te faudra compter sur moi instant après instant ». Vous et moi, nous sommes comme le jeune enfant vivant chez ses parents. Jamais le père ou la mère ne lui remettront un gros paquet en disant : < Tiens, voilà de la nourriture pour deux mois. Maintenant, débrouille-toi ». Non, ce serait pour son plus grand malheur. Au contraire, l’enfant devra revenir à la maison pour chaque repas, pour la veillée comme pour le repos de la nuit. Constamment. Et pas un instant il ne pourra se passer des siens, vivre dans l’indépendance.

Simpson, l’auteur d’une excellente brochure *( Lui-même )* d’où sont tirées les lignes qui suivent, écrivait : « Dieu m’a donné une grande fortune portant à mon crédit d innom­brables millions. Puis, il m’a donné un carnet de chèques

avec cette seule condition : Tu ne pourras jamais retirer plus d’argent qu’il n’est nécessaire pour tes besoins du moment. Cependant, ajoute l’auteur, chaque fois que j’avais besoin d’un chèque, il était signé du nom de Jésus ... et cela ajoutait à sa gloire. >.

Mais, objectera-t-on, n’est-ce pas un véritable esclavage que d’être tenu de regarder constamment à Lui pour rece­voir ses biens ? Pour continuer de recevoir ? Parler ainsi est déraisonnable. L’obligation de rentrer tous les jours à la maison pour chaque repas n’a jamais été une épreuve pour l’enfant. On ne parle pas d’esclavage lorsqu’il s’agit d’aller vers ceux qu’on aime.

En définitive, le secret de toute victoire durable, c'est une communion étroite avec Jésus. C’est la contemplation de Celui en qui « nous avons tout pleinement » ( Colossiens 2 : 10 ). De Celui qui est la santé de mon âme, mon salut et mon bonheur. Hors de lui, je suis un être vaincu. Aussi est-il de première importance que je m’approche de lui sans cesse pour le louer et lui obéir. Pour proclamer sa victoire sur la croix. Pour affirmer selon les Ecritures qu’il s’est chargé de nos maladies, < Lui par les meurtrissures duquel nous avons été guéris > ( 1 Pierre 2 : 24 ). Pour déclarer qu’il est le vainqueur de Satan et des ténèbres. Vainqueur de nos \ourments, de nos obsessions, de notre désarroi. C’est pourquoi, cherchons continuellement sa face et adorons le Fils dont la sollicitude à notre égard est infinie.^ Accueillons maintenant P Auteur de toute bénédiction qui veut, plus que nous, notre équilibre et notre joie.

< Approchons-nous de lui avec assurance ...

Pour être secourus dans tous nos besoins ... >

„ . ( Hébreux 4 : 16 )

qo *(Là -*

**LETTRE OUVERTE A UN DÉPRESSIF**

Mon cher Jacques,

J’ai appris ta peine et n’ignore pas que tu es en plein tunnel depuis bientôt un an. Cette vie sans ressort et sans joie te démoralise, mais c’est ainsi et tu n’y peux rien. Dans le passé, à maintes reprises, tu as essayé d’en sortir, tu as supplié Dieu ... en vain. Aussi, es-tu las et désemparé.

De plus, le traitement que tu suis depuis des mois ne donne pratiquement aucun résultat. De petits progrès suivis de reculs désespérants. Toujours au même point. De son côté, ta famille souffre de te voir dans cet état, bloqué, et tu souffres plus encore de devoir vivre à ses crochets. Ah ! comme je voudrais t’aider ! Sache que je te comprends, ayant jadis un peu goûté à ce que tu ressens aujourd’hui.

Certainement, tu souhaites vivement retrouver ta vigueur

d’autrefois mais cela t’apparaît bien improbable. Eh bien,

je voudrais t’encourager. La guérison peut t’être accordée avant longtemps. Tu es chrétien et tu attends de Dieu le secours. Mais réfléchis. Ce mal qui t’enlève toute énergie,

ce tourment qui te terrasse, viennent-ils de Dieu ou de Satan ? Peux-tu imaginer un instant que le Père céleste se plaise à te maintenir dans cet état des mois durant et qu’il souhaite te voir broyer du noir longtemps encore ? C’est impensable puisqu’il ordonne la joie et la paix ( 1 Thessa- loniciens 5 : 16 ). Non ! C’est Satan — et tu dois le démasquer énergiquement — qui veut te jeter par terre et t’anesthésier sous ce voile de tristesse. Es-tu d’accord, lucidement d’accord avec mes conclusions ? Les acceptes-tu pour vraies ? Peux-tu dire maintenant : « Ce n’est pas Dieu qui me tourmente mais l’Adversaire, et c’est la raison pour laquelle je refuse d’être plus longtemps dans cet état. Je dis non à ce désordre intérieur qui n’est pas l’œuvre de mon Maître, lui qui veut la santé de mon âme afin que je le serve avec joie, dès aujour­d’hui ».

Ce qui t’arrête, je le devine, c’est la peur du lendemain. L’avenir t’inquiète. Tu es en âge de prendre un travail et tu n’as pas de diplôme, aucune qualification précise, à ce que tu dis. A cause de cette longue maladie, tu as dû abandonner tes études et je comprends ton anxiété : « Que vais-je faire maintenant ? ». Remets au Seigneur ce souci légitime, dé- charge-toi sur lui de ce fardeau car il « prend soin de toi ». A quoi bon imaginer demain ? Tu supposerais le pire bien inutilement. Es-tu disposé à laisser ton avenir entre les mains de Celui qui veille sur toi comme un Père ?

Pour permettre à Dieu d’agir en toi MAINTENANT, livre-toi à lui pour qu’il te rende l’équilibre nerveux. Dis « oui » à sa joie. Un oui authentique, sans réserve, le fruit d’une détermination lucide. Cesse de dire : « Pourquoi Dieu ... ? ». Considère plutôt les motifs de tes réticences, examine-les sérieusement, reconnais qu’elles te tiennent éloigné de lui puis confesse-les à Celui qui pardonne. Pour­quoi douter de son amour. As-tu réellement dis « non » au tourment et « oui » à l’action du Seigneur ?

Cependant, ne te triture pas l’esprit pour savoir ce que tu dois faire pour guérir. N’essaie pas de te dégager de ce bourbier, par tes propres efforts. Tes échecs sont là

pour me donner raison. Le plus simple, le plus rapide et le plus efficace en définitive, c’est de renoncer à faire quoi que ce soit, pour confier ton problème au Sauveur. Donne à Jésus ton épreuve, ta dépression, te souvenant qu’il s’en est chargé pour te redonner forces et joie de vivre. Toute­fois, étant donné ton état physique actuel, il me paraît sage de continuer tes soins pour récupérer les forces qui te manquent. Elles reviendront d’autant plus vite que ton âme aura retrouvé sa pleine santé.

Et maintenant, si ton fardeau est déposé, ne sois pas dans l’inquiétude en cherchant ici ou là une guérison qui ne vient pas. Ne lâche pas sous prétexte que rien ne change. Tu dois regarder, non à la guérison mais à Jésus ta guérison. Tu es maintenant dans ses mains et tu peux lui faire confiance. « Ne promène pas des regards inquiets » mais bénis ton Seigneur. Et si l’angoisse revient, refuse-là. Dépose une fois de plus tes craintes devant lui. Maintenant, tout à l’heure, demain, toujours ... Il est la paix de ton âme. Gloire à son nom.

Si tu restes confiant, il ne tardera pas à se manifester : « Il restaurera ton âme et te conduira vers des eaux paisibles. .■£

Même, il dressera devant toi une table et parfumera ta tête » / n no x *1Z.LL* U

( ) Es-tu convaincu que tu ne dois pas accepter la défaite ? Crois-tu que toute débâcle nerveuse est l’œuvre de Satan et qu’il faut le démasquer et refuser son action avec déter­mination ? As-tu amorcé ce tournant ? As-tu les « regards

sur Jésus » — ta force et ton équilibre — lui qui sur la croix a emporté la maladie qui t’afflige ?

Alors prends un bout de papier et écris les lignes qui suivent ( elles t’aideront à l’heure difficile, lorsque tu seras incapable de réfléchir ) :

4 b A Arf"

1. Je refuse désormais toute tristesse ou angoisse parce que Dieu ne tourmente pas mais veut ma joie. Je m’humilie d’avoir trop longtemps accepté la défaite, toléré l’œuvre de Satan.
2. Conscient que je ne puis me dégager moi-même, je me confie dans le Seigneur « qui s’est chargé de ma maladie » pour m’en délivrer aujourd’hui. Je le crois.
3. Je dépose mon fardeau, mes problèmes, mes angoisses et mon désarroi et les donne à Jésus qui, en retour « m’ac­corde sa paix » ( Jean 14 : 27 ). Je ne regarde pas à ma guérison mais au Seigneur qui me guérit.
4. Je le loue pour son œuvre en moi, pour sa patience à mon égard et la victoire qu’il m’accorde. S’il le faut, je reviendrai à lui instant après instant pour lui confier mon âme assiégée.

Assuré d’apprendre de bonnes nouvelles de toi, je t’adresse, cher Jacques, mes plus affectueux messages en Jésus le vainqueur.

Ton ami.

**3ème PARTIE**

**PRÉVENIR**

**A PROPOS DE FATIGUE**

Certains automobilistes savent fort bien que le voyant rouge s'allume lorsque l’essence est sur le point de manquer dans le réservoir. On peut rouler encore vingt ou trente kilomètres, mais il y aurait danger à continuer plus long­temps sans faire étape chez le pompiste. Il en est ainsi pour chacun de nous. La fatigue — notre voyant rouge — nous prévient que l’heure est venue de faire le plein d’une énergie nouvelle par un bon repos réparateur. Avec sagesse toutefois car il est reconnu que le repos excessif produit une impres­sion de lassitude et opère un ramollissement général de la musculature qui n’est pas sans répercussions psychique et physique fâcheuses. Le sujet peut alors éprouver des troubles digestifs et incliner vers l’indolence. Obligez-vous, par exem­ple, à rester une semaine au lit et vous vous relèverez sans forces. Quittez la chambre à deux heures de l’après-midi et vous traînerez sans allant ni vigueur le reste de la journée. Si bien qu’on est en droit de se demander si le régime de vie imposé à la plupart de ces malades n’est pas — du moins en partie — contre-indiqué. Les interminables cures de repos, les longues journées d’oisiveté ou vaguement remplies d’une activité stérile créée « pour occuper le patient », sont-elles vraiment toniques pour lui ? Ne va-t-il pas s’habituer à mener une vie nonchalante et sans couleur ?

Cependant, ne nous laissons pas trop émouvoir par les premiers signes de lassitude ; il y a des sonnettes d’alarme mal réglées et Satan serait trop heureux de nous arrêter sans raison. En vérité, la plupart des humains ont de l’énergie à revendre. Preuve en est cette jeune fille qui rentre à la maison, harassée de fatigue après une journée d’un travail soutenu. A bout de force, elle soupire : « Je me (toucherais volontiers si je n’étais attendue ce soir ... ». Or, vous la retrouvez guillerette et en pleine forme la nuit même, vers deux heures du matin, heureuse d’avoir participé à un repas de noces en compagnie d’un charmant garçon. Quoiqu’il en soit, la démonstration est faite : le mur de la fatigue peut être largement dépassé.

Après une longue marche en montagne, il arrive qu’on se sente littéralement épuisé, incapable d’aller plus loin. Mais parce qu’il faut rentrer à la maison, on se remet en route, péniblement, doutant de tenir jusqu’au bout. Or, la fatigue, au lieu d’empirer, se dissipe comme par enchantement et l’on découvre, avec surprise, que l’on vient de mettre en jeu des forces insoupçonnées qui sommeillaient en nous. Alors nous avons l’impression d’avoir capté une nouvelle source d’énergie. En définitive, nous n’utilisons qu’une faible partie de nos possibilités physiques et intellectuelles. Si le fermier négligeait de tirer tout le lait de ses vaches, il ne tarderait pas à s’apercevoir que la quantité fournie va dimi­nuant. Autrement dit, et d’une façon générale, l’être humain vit bien en deçà de ses limites. Et en restant trop en dessous de ses possibilités, il perd l’occasion de trouver « sa chance », nous dirions plutôt d’accomplir toute sa mission qui est source de joie.

Les exemples de gens qui dépassent le mur de la fatigue foisonnent. Je pense à une maman qui veille des nuits en­tières au chevet de son enfant malade ; à la veuve qui doit assurer, toute seule, la marche du foyer. Je revois telle épouse qui se plaignait, à juste titre, de sa faible constitution et passait des heures dans une chaise-longue tandis que son mari faisait double tâche, s'occupant pour une bonne part du ménage et des enfants en bas âge. Ùn drame, la mort du chef de famille, vint bouleverser l’existence de cette maman. Elle se mit courageusement à l'ouvrage pour gagner le pain de chacun et répondre à toutes les exigences du foyer. Contrainte par sa nouvelle situation, elle sortit de ses plaintes ( elle n’en avait plus le temps ) et trouva un épanouissement physique et spirituel qu’elle ne connaissait pas avant.

Bien entendu, il y a des limites à tout. Un arbre ne monte pas jusqu’au ciel. S’il y a de grandes dépenses d’énergie qui n’altèrent pas la santé, il y en a de moindres qui l’ébranlent. En effet, il y a des tâches — et même des loisirs — qui épui­sent. Pas forcément de lourdes tâches. Il y en a de légères qui réclament beaucoup de forces et nous vident littérale­ment. On peut se rendre à une rencontre de l’église et reve­nir renouvelé alors qu’une autre personne s’en retournera lasse et mécontente, avec la « barre » au front.

Le travail accompli avec mauvaise conscience, éprouve. Toute activité qui s’exerce dans l’inquiétude, faite avec appréhension, hors de l’obéissance au Seigneur, accable et use davantage. Tout ce que nous faisons avec l’approba­tion de Dieu parait léger. Qui veille un malade récupère vite. Qui traînaille le soir en conversations inutiles, s’épuise rapi­dement. *Ce n'est pas tant le fardeau qui accable mais notre façon de le porter.*

Et maintenant, voici quelques conseils pour terminer ce chapitre :

1. Observez le jour du repos. Un jour sur sept est une loi de Dieu qu’on ne transgresse pas impunément. Comment employez-vous vos dimanches ? Vos jours de fêtes ? Vos vacances ? Apprenez à vous détendre et vous vous en trou­verez bien. Quant à vos congés, prenez-les avec bonne cons­cience, à fond, sans avoir l’impression de perdre votre temps ou de mal l’employer.
2. Ne traînez pas inutilement le soir mais couchez-vous à une heure raisonnable. Dieu a fait la nuit pour fournir à l’homme l’occasion de récupérer les forces perdues pendant la journée écoulée. Pour éviter à échéance de graves acci­dents, « payez vos dettes de sommeil ».
3. Veillez à bien vivre, c’est-à-dire sereinement, l’heure qui précède le coucher. N’entreprenez pas une tâche qui vous demande trop de réflexion, ne vous penchez pas sur un pro­blème ardu, vous risqueriez de le ruminer toute la nuit. Cultivez la vie de famille plutôt que de subir les drames noirs de la T.V. Lisez une promesse de la Bible, ayez avec votre conjoint un tête-à-tête affectueux, bénissez vos amis et ceux qui vous éprouvent ... puis allez vous coucher en louant le Seigneur.
4. Ne vous attardez pas non plus au lit le matin. On est plein d’ardeur lorsqu’on se lève tôt, mais le repos excessif, redisons- le, amollit et brise tout ressort.
5. Durant la journée, astreignez-vous à travailler sans agita­tion et pour mieux y parvenir, établissez votre programme sans le surcharger à l'excès : *« Que vos actions soient bien réglées » (* Psaume 119 : 5 ).

**VIDER LE DÉBARRAS**

Chaque maison possède des pièces « fourre-tout » qui rendent, dit-on, d'inappréciables services. On monte au grenier des ustensiles ou des meubles branlants auxquels on doit fidélité — ils font partie de notre passé — et qui paraissent bien décidés à finir leurs jours sous notre toit. Et quand ils pourraient servir à quelque usage, on ne les descend pas, tout simplement parce qu’on a oublié leur existence. Quant au débarras, l’on y entasse des objets plus valables mais qui détonneraient dans une cuisine ou un salon. Dans ce lieu mal éclairé « qu’on ne visite pas », flotte une indéfinissable odeur qui envahirait la maison si l’on ne veillait à tenir la porte soigneusement fermée. C’est l’endroit de prédilection des souris et des cafards. L’appartement peut avoir belle allure, respirer un air de propreté, la maîtresse de maison éprouve cependant un vague sentiment de culpa­bilité. Le débarras l’obsède : « Décidément, il me faudra ranger les étagères et jeter pas mal d’affaires. ».

Il y a des débarras dans notre vie. Le subconscient, cette partie de nous-mêmes que nous ne percevons pas immédia­tement ( la porte est tenue fermée ), est un vaste domaine où s’entassent pêle-mêle des choses qu’on hésiterait à mon­trer aux autres et qui pèsent lourd dans notre existence. Les psychiatres l’ont compris qui s’emploient à le débarrasser de souvenirs traumatisants. On a comparé le subconscient à la partie immergée de l’iceberg. ( Cette partie invisible, justement celle que redoutent les navigateurs, représente les six septièmes de cet immense glaçon. ) De même, dans les profondeurs de notre être sommeillent des souvenirs et des sentiments qui devraient être évacués car ils projettent dans notre vie des relents fétides qui assombrissent plus ou moins confusément nos journées. Notre subconscient . aurait besoin d’un sérieux coup de balai. Là, voisinent des jalousies, de la rancœur, des pensées impures, des images • troubles, des querelles apparemment éteintes, des regrets 1 amers, des infidélités, des liens secrets ... qui refont surface ; comme des bulles allant crever l’eau de l’étang. A ce pro- i pos, regardez une pièce d’eau. Elle paraît propre et limpide puisque le ciel, les nuages et le rideau d’arbres d’en-face s’y reflètent parfaitement. Jetez un caillou ou agitez l’eau avec un bâton et vous saurez bientôt si elle est vraiment propre. Devient-elle trouble ? N’accusez pas le caillou d’être sale ou le bâton d’être chargé de boue. Non ! Au fond de la mare, il y a une couche de vase qui se répand dans l'eau et la salit. Ma vie peut avoir une jolie apparence ... mais qu’elle soit secouée par un contretemps, une épreuve, ou éclairée simplement par le Saint-Esprit manifestant ce qui est impur ... et vous saurez ce que Dieu en pense.

Il est reconnu que la lecture d’illustrés ou de revues de valeur contestable exerce sur nous une influence néfaste. Alors que ces faits ou ces images paraissent aller dormir dans l’oubli une fois le livre fermé, ils refont surface sous forme de rêves, de pensées et même de réactions qui nous étonnent et nous attristent. D’ailleurs quelle joie et quelle paix peuvent laisser le soir, avant d’aller dormir, tel film où la violence, les jurons, l’adultère et les propos grivois tiennent le devant de la scène. Pensons à la nourriture que nous fournissons à notre âme et posons-nous la question : « Qu’est-ce que j’entasse sur les « étagères » de mon sub­conscient ?

Demandons-nous pourquoi nous avons tendance à fuir telle personne ? Pourquoi, en la voyant, nous nous sentons mal à l’aise ? Jugés par elle ? Comment expliquons-nous la crainte que nous éprouvons lorsque nous devons la ren­contrer ? Déposons devant Dieu ces soupçons et ces craintes injustifiées en nous humiliant de les avoir trop longtemps entretenus. Quelqu’un a dit : « Vous vous imaginez qu’on pense du mal de vous. C’est faux, tout simplement parce que celui que vous soupçonnez est trop occupé de lui-même et trop soucieux de savoir ce que vous pensez de lui pour avoir le temps de penser quoi que ce soit de vous ». Laissez le Seigneur vous purifier de ces « suppositions » qui font des « bulles » et ternissent votre joie.

Lorsque le nom de tel frère est prononcé devant vous, savez-vous au juste pourquoi vous bondissez en l’accablant de reproches ? Laissez entrer dans votre débarras, non le psychiatre, mais le Saint-Esprit. Il vous rappellera que vous avez nourri à l’égard de cette personne, face à son compor­tement injuste ou désagréable ( ce que Jésus appelle une paille ), des sentiments amers et formulé des critiques sé­vères ( ce que Jésus appelle une poutre ). Pourquoi n’ôteriez- vous pas la poutre qui vous aveugle et pourquoi ne videriez- vous pas l’étagère de votre cellier en confessant votre faute à Celui qui purifie le péché ?

Voici Josette. Elle estime avoir été mal aimée dans sa famille : on lui a, dit-elle, préféré ses frères qu’on a comblés d’affection. Aussi garde-t-elle à l’endroit de ses parents une rancœur que les années n’ont pas résorbée. Cette animosité est toujours là, « sur l’étagère », avec beaucoup d’autres choses. Pourquoi la jeune fille ne viderait-elle pas le débarras en confessant de tels sentiments ?

En vérité, il y a beaucoup de choses que nous refoulons

dans la pièce « fourre-tout > comme un chien bruyant qu’on cherche à faire taire en l’enfermant dans la cave. Il ne fait qu’aboyer de plus belle. On tente d’oublier tel mensonge, tel acte répréhensible du passé, telle faute de jeunesse, telle pratique « solitaire >, telle injustice qui nous humilie et nous culpabilise. Impossible. Des « bulles » re­montent droit du subconscient. Oublier exige un effort non négligeable car l’inconscient même est loin d’étre passif. Enfoncer un bouchon dans l’eau demande peu d’énergie. Et cependant, s’il fallait le maintenir immergé, nous res­sentirions à la longue une réelle fatigue. Preuve qu’il y a ' lutte et usure. Il en est de même des souvenirs pénibles, des erreurs et des fautes du passé qu’il faut refouler sans cesse parce qu’ils veulent refaire surface. Logés dans le I subconscient, ils finissent par produire un sentiment de culpabilité, une atmosphère de grisaille qui influence notre caractère. D'où l’urgente nécessité de liquider ce passé devant Celui qui l’efface.

J’eus un jour l’occasion de converser avec un jeune homme de vingt-deux ans qui, après avoir commis plusieurs forfaits, fut appréhendé mais réussit cependant à fausser compagnie à la police. Je l’encourageai à s’abandonner à Jésus qui pardonne au pécheur et à se livrer aux autorités que ses aveux rendraient plus indulgentes.

Le jeune homme m’apparaissait décontracté, me parlant avec calme de ses exploits et des dangers qu’il courait. Sou­dain, la sonnette retentit à la porte d’entrée. Ce garçon d’apparence flegmatique fit un bond à trouer le plafond. En réalité, son être tout entier, apparemment calme comme l’eau d’une mare, était tendu et inquiet, sur le qui-vive perpétuel. Il avait beau vouloir oublier, il ne le pouvait.

Il y a des échecs qui nous marquent, des calomnies, des déceptions, des liens secrets, des injustices, des chocs, bref, tout un fatras de choses refoulées dans le subconscient mais non réglées, qui empoisonnent notre atmosphère, nous culpabilisent et finissent par nous abattre. Cette boue qui doit sortir influence notre comportement et nos réactions. Alors comment nettoyer le grenier ou le débarras de nos vies ?

1. *En marchant dans la lumière de Dieu (* 1 Jean 1:5), acceptant que le Saint-Esprit éclaire nos coins secrets et nous alerte instant après instant. Ne faisons pas barrage à son action, laissons-nous convaincre de ce qui doit être délogé.
2. *Lisons quotidiennement l’Ecriture* avec un esprit d’humi­lité et d'obéissance : « Plus tranchante qu’une épée quelcon­que à deux tranchants, pénétrante jusqu’à partager âme et esprit, jointures et moelles, la parole de Dieu juge les senti­ments et les pensées du cœur. Nulle créature n’est cachée devant lui, mais tout est nu et découvert aux yeux de celui à qui nous devons rendre compte » ( Hébreux 4 : 12-13 ).
3. Ne restons pas repliés sur nous-mêmes dans l’Êglise mais acceptons *cje partager avec les autres* nos joies et nos peines, nos problèmes et nos chutes mêmes. La famille chrétienne, comme toute famille humaine, devrait être le lieu où l’on s’exprime librement, où l’on parle sans retenue de ce que l’on éprouve. Bien des complexes ou des ignorances dis­paraîtraient si l’on était plus ouvert les uns aux autres. Pourquoi tant de chrétiens restent-ils dans leur défaite ? Pourquoi ne savent-ils pas partager ce qui les bloque ?
4. Parce que *l'orgueil* les retient : il est humiliant d’être un pécheur devant ses frères.
5. Parce qu’on *ne fait pas confiance* aux anciens et aux frères en la foi. On s’imagine qu’ils sont sans faille, et donc incapables de comprendre notre problème et d’apporter

une solution valable.

1. Parce *qu’on manque de droiture.* On préfère rester dans son tunnel car on redoute, en vérité, le conseil qui sera donné et qu’on ne tient pas à suivre.
2. Parce que les croyants sont *trop occupés* pour se pen­cher sérieusement sur la souffrance des autres ...

Si les chrétiens marchaient ensemble dans la lumière, transparents les uns à l’égard des autres, il y aurait des « greniers vidés » et plus de gens libres et épanouis. Bien des drames seraient prévenus et la louange occuperait plus de place dans la communauté et les foyers.

Bien entendu, lorsqu’une faute nous est révélée, il ne s’agit pas de l’oublier mais plutôt de confesser immédiate­ment ce qui encombre « nos étagères ». Détournons-nous résolument de tout ce que Dieu réprouve et acceptons son pardon, sachant « qu’il efface nos transgressions comme un nuage ». Et puisqu’il a promis de « ne plus s’en souvenir » ( Hébreux 8 :12 ), n’y revenons plus.

**FOI ET SENTIMENTS**

Il en faut si peu pour être morose et gaspiller sa journée. Un nuage qui passe devant le soleil, une mauvaise nouvelle à la radio, une digestion difficile, l’évocation d’un fait désa­gréable ou le rappel d’une maladresse, la photo d’un cher disparu, bref, des impressions mal définies assombrissent sans raison des heures destinées à la joie et à l’enthousiasme. Aussi, pour ne pas être la victime de ces sentiments vagues et déprimants :

1. Demandons-nous pourquoi nous avons l’âme grise.
2. Prenons le temps de réaliser lucidement que nous n’avons pas de motifs sérieux d’être tristes.
3. Pensons à quelques récents bienfaits du Seigneur pour lui en témoigner notre reconnaissance. La louange est le meilleur remède à la mélancolie.

Une jeune fille — vingt à vingt-cinq ans — me demande un entretien. C’est une chrétienne zélée que je devine scrupuleu­se, en tous cas soucieuse de plaire à Dieu. Elle m’explique :

— Une chose me trouble et bloque ma vie spirituelle.

Lorsque le matin j’ouvre ina Bible et commence à prier, j’ai l’impression de me trouver devant un mur qui me sépare de Dieu. Alors je suis démolie et malheureuse. Sans doute y a-t-il en moi quelque infidélité que j’ignore et empêche toute communion avec lui. Il faut que je cherche l’interdit ...

— Surtout pas ! Ce n’est pas là votre tâche. L’introspec­tion vous égarera et donnera prise au diable. Restez ouverte au Saint-Esprit qui, le moment opportun, vous révélera l’infidélité à confesser si ... infidélité il y a. Ne vous opposez jamais à sa lumière mais ne soyez pas, vous, la lumière.

*Cl*

— Je ne comprends pas^ Q.XcC//c

/ — Se juger soi-même, c’est jouer le rôle du Saint-Esprit

et donc l’empêcher d’agir ( car c’est lui qui convainc de péché ). Si vous faites de l’introspection, Satan aura beau jeu ; il soulignera justement ce que Dieu n’estime pas néces I saire de vous révéler. En Père aimant qui ne veut nullement | décourager ses enfants, il se garde de dénoncer tous nos . écarts. Nous ne saurions trop par quel bout les prendre et ( passerions notre vie à confesser nos fautes.

Cette réponse à l’air de surprendre mon interlocutrice. Mors, je l’interroge :

— Depuis combien de temps ce « mur » vous arrête-t-il ?

— Oh ! Depuis des mois.

— Et savez-vous au juste de quoi il est fait ? Pouvez-vous me le décrire ?

— Euh ! C’est vague ... J’ai plutôt l’impression ...

Le mot que j’attendais est lâché et je le retiens : « l’im- Ç' pression ».

p / — Si je comprends bien, vous vous laissez abattre par des

ft I impressions, de vagues impressions, quelque chose de flou. ' • \ Or, Dieu est le Dieu de la lumière et non celui du clair-obscur;

ü '

T 108

A

L

il ne laisse personne dans le vague lorsqu’il convainc. D’ail­leurs, la Bible n’ordonne-t-elle pas de marcher dans la lu­mière et de fuir les ténèbres ?

* Mais, d’après vous, que représente ce mur ? D’où vien­nent de telles impressions ?
* En tout cas, pas de Dieu. C’est Satan qui cherche à vous ébranler pour vous faire perdre pied et vous éloigner du Seigneur car il redoute par-dessus tout cette communion à laquelle vous aspirez. Ce mur qui vous barre la route de la présence de Dieu n’est en réalité, pour reprendre vos propres termes, qu’une impression. Peut-être l’haleine fétide du diable, son souffle empoisonné destiné à vous faire tomber. Au fond, reconnaissez-le, vous vous laissez émouvoir par des choses que vous ressentez confusément. Vous donnez du poids à de vagues sentiments et tenez pour négligeables les promesses de l’Êcriture qui vous rappellent que le chemin du sanctuaire a été ouvert — et reste ouvert — par le sang de la Croix ( Hébreux 10 : 19 ). En vérité, vous marchez par les sentiments, non par la foi qui ne fait aucun cas des « im­pressions ».

Le Christ ne disait-il pas aux siens : « Que votre cœur ne se trouble pas : CROYEZ ... » ( Jean 14 : 1 ).

La jeune fille me regarde, sceptique. Elle aurait préféré que je lui révèle quelque interdit et lui prouve que ce mur est une réalité. Alors j’insiste :

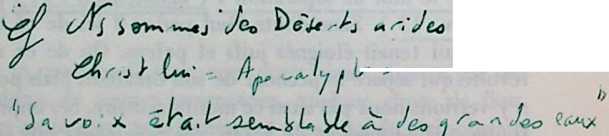
* Mademoiselle, marchez par la foi. Trouez ce mur ima­ginaire qui vous obsède, vous souvenant que le Christ < a renversé le mur de séparation » ( Ephésiens 2 : 14 ) par son sang ( v. 13 ). Sans doute Paul parle-t-il ici de ce mur de haine qui tenait éloignés juifs et païens. Ou de ce mur de révolte qui sépare le pécheur de son Créateur. Mais pourquoi n’y verrions-nous pas aussi ce mur imaginaire, ces impressions floues qui procèdent de Satan, ces tourments qui enlèvent

aux croyants scrupuleux la liberté « de s’approcher avec assurance du trône de la grâce » ( Hébreux 4:16). Prenez la Bible. Elle rassure ceux qui viennent à Jésus avec un cœur sincère : « Je ne mettrai pas dehors celui qui vient à ck moi » ( Jean 6 : 37 ).

Et j’ajoute en terminant l’entretien :

— « Vivez par la foi », selon Hébreux 10 : 38, en disant fermement *: Non* à ces impressions morbides d’où qu’elles viennent ( l’essentiel est de savoir qu’elles ne viennent pas de Dieu ). Jésus est le *chemin* du sanctuaire, jamais un mur qui en obstrue l’accès. Et s\*il advenait que sur ce chemin de lumière quelque infidélité attristant l’Esprit saint vous soit révélée, humiliez-vous simplement ( 1 Jean 1:9), vous approchant avec assurance du Seigneur pour obtenir pardon et secours ( Hébreux 4 : 16 ). Dieu est lumière et non pénombre. U est joie et non tourment. Il donne des convictions et non de vagues impressions. II attire à lui et ne repousse jamais celui qui le cherche.

Refusons donc avec la dernière énergie tout sentiment vague qui nous tient éloigné de Dieu et ternit notre vie spirituelle. Démasquons l’Adversaire. Rejetons ces impres­sions qui entravent notre marche et « courons » vers Lui ( Hébreux 12 : 1 ), avec assurance ( 4 : 16 ), dans la pléni­tude de la foi ( 10 : 22 ). C’est par la foi que tombent les \ murailles ( 11 : 30 ). C’est le langage de l’Écriture. Donc, courage !



*I/- ■>*

**NERFS FRAGILES**

Il y a des gens aux nerfs fragiles comme il en est de santé délicate. Les uns comme les autres ne sont pas des malades mais doivent se ménager, réduire leur activité et veiller à avoir toujours leur compte de sommeil, moyennant quoi ils pourront tenir longtemps. Il est reconnu que les person­nes dont le système nerveux est particulièrement sensible, se fatiguent vite et se montrent facilement irritables ou agitées, d’humeur changeante avec des hauts et des bas injustifiés. Un effort physique ou intellectuel prolongé un changement de temps ou une variation de pression une émotion ou un contretemps, une petite quantité d’al cool ... bref, un rien les ébranle, aussi doivent-elles se disci­pliner pour ne pas craquer. Mais alors d’où vient cette fai­blesse pathologique ? Sans doute d’un « héritage > laissé par des ascendants chez qui l’on retrouvait ce même déséqui­libre à fleur de peau.

Mais rassurons-nous. Les gens aux nerfs fragiles ne sont pas nécessairement des dépressifs, bien qu’ils côtoient de plus près la dépression. Pas plus d’ailleurs qu’une personne au foie sensible n’est malade aussi longtemps qu’elle se montre prudente dans ce qu’elle mange. L’homme le plus fort psychiquement peut être un candidat à la dépression s’il se laisse aller à des excès ou à des infidélités comme l’individu le plus solide peut devenir hépatique s’il boit et mange avec démesure. La sobriété et la fidélité gardent

les forts comme

les faibles.

Etes-vous fragile des nerfs ? Dans ce

cas.

**vous courez**

certains

dangers que

voici

1. Le danger *d'accuser vos parents* en les jugeant respon­sables de vous avoir transmis cette nature instable qui vous éprouve et vous limite. Réaction injuste autant qu’inutile puisqu’elle ne laisse qu’amertume ou irritation sans pour autant contribuer à la santé de votre âme. Ne vous posez pas de questions au sujet de votre épreuve. Cette recherche stérile ne vous rapprocherait pas du Seigneur mais ajouterait à votre trouble, donc à votre instabilité. Déposez devant Dieu ce passé incertain, sachant qu'il vous demande seule­ment — et selon l’Êcriture — de confesser *vos* péchés ( les vôtres, 1 Jean 1:9) pour vous accorder une totale purifi­cation, nécessaire à la santé de votre âme. N’est-ce pas là

l’essentiel ?

1. Le danger *de jalouser vos amis aux nerfs solides* dont la santé florissante vous est un constant reproche. Sachez que la jalousie est nuisible à la santé de l’âme et du corps : *« C'est 'a carie des os* » ( Proverbes 14 : 30 ) et l’envieux, dit-on, secrète des toxines qui lui ravissent la fraîcheur de son teint. En tout cas, loin d’apaiser l’individu, elle l’irrite et le survolte, donc le conduit plus vite à la rupture. En outre, ce travers nous tient loin des autres ou nous rend agressif, ternissant du même coup, notre communion avec le Seigneur. Est-ce là votre tendance ? Alors humiliez-vous et refusez avec énergie de tels sentiments.
2. *Le danger de céder à la pitié de soi-même,* c’est-à-dire, de vous laisser obnubiler par « vos nerfs fragiles », de sorte que vous soyez tentés de dire avant chaque effort à fournir : « Je dois me ménager ; je suis délicat, il me faut du repos ». En réalité, un faible a — relativement sans doute — de l’éner­gie à employer. Que vos nerfs ne soient pas un prétexte pour flâner ou vous attarder au lit, pour refuser tout service et vous faire constamment dorloter. Vous trouverez toujours quelqu’un pour le faire. Non ! Ne cédez pas, vous plongeriez dans la mollesse et bientôt, un sentiment d’inutilité vous envahirait. Vous vous découvririez de moins en moins de forces et trouveriez de plus en plus de prétextes pour fuir les tâches déplaisantes. Bref ! Cessant toute lutte, vous abandonneriez la prière et perdriez pied rapidement. S’il le faut, aujourd’hui, dénoncez en vous la pitié de soi et reprenez courage dans le Seigneur qui vous stimule par ces mots « Mon enfant, v\*a avec la force que tu as ».
3. Le danger de se *laisser abattre par un sentiment d’infé­riorité* qui vous pousse à dire par exemple : « Je ne puis tenir comme un tel qui se donne à fond dans le ministère. Je dois toujours chercher mes limites et donner l’impression aux autres que je m’écoute ou refuse de m’engager pleine­ment. Je suis un être médiocre et inutile ... >. Ce langage n’est pas de Dieu et frise la révolte. D’ailleurs, il est faux de se comparer aux autres. La tâche confiée à mon voisin ne sera jamais exactement celle que le Seigneur me destine.

( Et le ministère qqi- m’incombe ne sera bien rempli que l par moi seul : je possède TOUT ce qu’il me faut pour plaire à mon Maître. On constate généralement que ce ne sont pas ceux qui se démènent le plus ou paraissent le plus qua­lifiés qui portent le plus de fruits. Donc courage ! Dieu connaît mes limites et n’attend rien de moi que je ne puisse faire avec joie. Du reste, je dois savoir qu^il ne m’appartient pas de juger mon activité ni celle des autres ( 1 Corinthiens 4 : 3 ) ; « C’est le Seigneur qui juge ... et ce qu’on demande des dispensateurs, c’est que chacun soit trouvé fidèle » ( 1 Corinthiens 4 : 2,4 ). Dieu n’apprécie pas notre travail en fonction du rendement ( avec lui, nous ne sommes jamais « aux pièces » ) mais selon l’amour qui l'inspire ( 1 Corin­thiens 13 : 3 ).

Maintenant, une question se pose. Si je suis nerveusement sensible, dois-je m'attendre à recevoir de Dieu des nerfs solides ou dois-je accepter de vivre une vie limitée mais heureuse en dépit de cette faiblesse ? Je pense qu’il n’est pas répréhensible ni moins spirituel de désirer un renouvel­lement de forces dans le but de mieux servir le Seigneur. Paul n’était-il pas libre de supplier son Maître pour obtenir que soit ôtée l’écharde ... et libre de revenir à la charge aussi longtemps que le : « Ma grâce te suffit » n’avait pas été prononcé ? Une fois la réponse reçue, toute insistance eût été déplacée. L'apôtre accepta donc avec sérénité et recon­naissance la présence de cette douloureuse écharde qui, très vite, lui apparut utile pour un meilleur service 1( 2 Corinthiens 12 : 7-9 ). Evangéliste itinérant depuis une trentaine d’années et accueilli matin et soir à la table d’amis chrétiens, je me vois offrir constamment de plantureux repas à la mesure de leur affection. A ce régime, je suis devenu plus fragile de l’estomac et de la digestion. Ce n’est pas grave mais je dois veiller maintenant à m’abstenir de tel aliment ou à me servir prudemment de tel autre. Moyen­nant ces précautions, j’arrive à bien vivre malgré cette fai­blesse. Dois-je demander à Dieu l’estomac de ma jeunesse ?. Je ne le crois pas. J’accepte mes limites ... et m’en trouve bien. La sobriété n’a jamais tué personne. J’ai noté, comme vous sans doute, que certaines gens de santé délicate ont survécu à tels « costauds » à la vie désordonnée. Les pre­miers fournissent peu à la fois mais plus longtemps.

En conclusion, tout ce qui nuit à la santé de mon âme, à ma paix intérieure, doit être refusé car c’est l’œuvre de Satan. Pour cette raison, je dois dire « non !» à la dépression ( une maladie de l’âme qui me terrasse et m’enlève la paix ).

Cependant, puisque je peux, malgré des nerfs fragiles m’épa­nouir et rester dans la louange, je me soumets à Celui qui dirige ma vie. Il m’accordera la grâce de vivre pleinement, à sa gloire, au travers même de cette faiblesse.

Etes-vous fragile des nerfs ? Ne vous laissez pas submerger par votre épreuve. Acceptez-la avec confiance. La paix et la sérénité envahiront votre cœur, car Dieu veut vous accor­der un plein équilibre intérieur. Refusez même de « subir » votre faiblesse. L’accepter sans se révolter ou se plaindre ne suffit pas. Il vous est demandé de la regarder « comme^ un sujet de joie complète » ( Jacques 1:3) parce qu’en définitive, elle est une grâce- Certes, Dieu pourrait vous donner une santé florissante mais il a jugé que ce ne serait pas le meilleur pour vous. S’il vous donnait d’un coup des forces à revendre, vous n’auriez plus besoin de lui et per­driez cette précieuse dépendance qui vous oblige à fixer les yeux sur Jésus instant après instant.

Remettez-lui donc « vos nerfs », confiez-lui votre épreuve sans gémir et contemplez Celui qui s’est chargé de votre fardeau. Vous l’entendrez vous dire : Je suis ta force et la santé de ton âme. Je suis, moi Jésus, « ton équilibre ».

En terminant, voici quelques paroles de l’Êcriture propres à encourager ceux qui se savent faibles dans ce domaine :

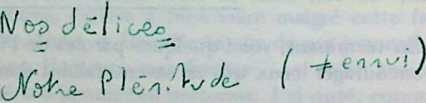
1. *La promesse de forces renouvelées :* « Il donne de la force à celui qui est fatigué et il augmente la vigueur de celui qui tombe en défaillance ... Ceux qui se confient en l’Êternel renouvellent leur force ... Ils marchent et ne se fatiguent pas » ( Êsaïe 40 : 29-31 ).
2. *La promesse du repos à ceux qui sont chargés.* « Venez à moi vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous

donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions ... et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux et mon fardeau léger » ( Mat- Ihieu 11 : 28-30 ).

1. *La promesse de la grâce suffisante* pour ceux qui ont « une écharde dans la chair ». « Ma grâce te suffit, car ma puissance s’accomplit dans la faiblesse'. » ( 2 Corinthiens 12:9).
2. *La promesse d’un renouvellement intérieur* alors même que l’être extérieur se détruit : « C’est pourquoi nous ne perdons pas courage. Et lors même que notre homme exté­rieur se détruit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour » ( 2 Corinthiens 4:16).

Puisqu’il y a des grâces en réserve pour les faibles — et qui ne l'est pas ? — confions « nos nerfs » au Seigneur et avançons en regardant à Celui qui est notre force et notre |Oie : le Christ, Jésus.

. TOi'e i éf



**PETITS CONSEILS PELE-MELE**

Les meilleurs conseils pour vivre heureux seraient sans lendemain si nous ne restions humbles et soumis dans la main du Seigneur. Et Dieu ne pourrait intervenir en nous *? c.* si, de notre côté, nous n’accomplissions pas notre part dans *f* la poursuite du bonheur.

Les impératifs de l’Ëcriture condamnent toute passivité : *« Soyez* toujours joyeux ... *Réjouissez-vous* toujours dans le Seigneur ... Que la paix de Christ *règne* dans vos cœurs ... » ( 1 Thessaloniciens 5 : 16 ; Philippiens 4 : 4 ; Colossiens 3 : 15 ). Donc, pas de relâche puisque : « *nous sommes ouvriers avec Dieu » (* 1 Corinthiens 3:9).

1. Soignez votre intérieur

A moins que ce ne soit réellement impossible, choisissez un appartement ensoleillé, gai, situé dans un quartier calme et non loin du lieu de votre activité. Bannissez les couleurs sombres chères à nos arrière-grands-parents. N’attendez pas vingt ou trente ans pour rafraîchir vos murs. Changez de temps à autre vos tapisseries, renouvelez les peintures de vos portes et de vos plinthes en utilisant des teintes lumineuses. Révisez votre politique dans ce domaine et aimez assez les vôtres pour leur offrir un cadre accueillant. De même, soignez votre mise car, dit-on, « le costume ras­sure ». On est triste avec des chaussures qui boivent l'eau, une veste qui baille el un visage mal rasé.

1. Souriez.

Observez ces deux enfants qui viennent de se disputer et qui, rouges de colère, se regardent avec des yeux mauvais et le visage tendu. Dites-leur : *« Souriez maintenant* ! » et vous sentirez une résistance, un refus. Insistez, et si l’un des garçons accepte de vous obéir, la partie sera gagnée. — Vous êtes au volant de votre voiture. Brusquement, un chauffard nerveux vous fait « une queue de poisson ». Alors ... « souriez, souriez » et vous vous épargnerez dix minutes de grognements. Et si le passage à niveau se ferme devant vous, « souriez encore » et vous chanterez dix minu­tes de plus. C’est une méthode efficace : elle barre la route aux propos rageurs, chasse toute tension et conduit à la joie si indispensable à la santé de nos nerfs. Dès que nous acceptons de sourire — il faut le vouloir — la salivation ;st activée alors que la langue colle au palais lorsque nous 'ociférons et nous mettons en colère.

Il est possible, parai t-il, de mesurer l’état de tension de notre système neuro-végétatif en considérant notre aptitude 2, /à saliver. On affirme aussi que la plupart des maux de tête, X. I le manque d’appétit, les palpitations, ce qui est d’origine \ nerveuse, peuvent disparaître rapidement avec le sourire.

■ \* En tout cas, puisqu’il est possible de sourire à chaque ins­

tant de la journée, ne nous privons pas de le faire. Cette thérapeutique est bon marché.

1. Cultivez des pensées agréables et tenez des propos po­sitifs. Et surtout adonnez-vous à la louange.

Le Saint-Esprit nous en rendra capable si nous le voulons fermement. Il faut purger notre cerveau de toute pensée négative et s’appliquer à se réjouir de tout ce qui vient de Dieu. Paul précise : « 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 et mérite l’approbation, ce qui est vertueux et digne de louange soit l’objet de vos pensées » ( Philippiens ©4 4:8). Bénissez Dieu pour chaque fleur, chaque oiseau qui passe dans le ciel. Pensez avec reconnaissance à votre con­joint, à vos enfants, à votre foyer. Réjouissez-vous de vous savoir enfant de Dieu, conscient que le Seigneur plaide votre cause auprès de Dieu, tous les jours jusqu’à la fin du monde. Merci pour la paix et le pardon, pour la famille spirituelle, /la Bible, la santé ... et même pour les épreuves. Balayons de ? nos demeures les murmures et les revendications qui em- ? poisonnent l’atmosphère de nos foyers, et préférons chanter ( en temps et hors de temps les louanges du Seigneur.

Récemment, après l’une de nos réunions sur « le devoir d’être heureux >, deux dames vêtues de noir, éprouvées par des deuils successifs, décidèrent de ne plus parler de leurs malheurs lorsqu'elles se rencontreraient. Et pour tenir parole, elles résolurent de placer entre elles une boîte munie d’un trou : « Chaque fois que nous nous surprendrons à gémir, dirent-elles, nous verserons un franc dans la boîte. Et, à la fin de l’année, son contenu sera versé à la mission ».

C Puisque le diable utilise nos pensées, confions-les au Seigneur.

1. Cherchez la joie des autres.

La solitude fabrique des dépressifs et les gens à problèmes sont ceux qui tournent autour d’eux-mêmes. Au lieu de vous plaindre des autres qui « ne viennent pas à votre de­vant », ayez la joie de faire, vous, le premier pas. Sortez de chez vous, de votre salon, de votre cadre - il faut en changer - pour aller partager votre bonheur avec des vieil­lards ou des malades. Je lisais l’histoire d’un ouvrier qui

souffrait de dépression. Travaillant dans une grande usine, il côtoyait des milliers de collègues à qui il n’adressait jamais la parole. Repris dans sa conscience, il décida de s’approcher tous les jours de trois ou quatre personnes pour s’entretenir avec elles de leur famille et de leur activité ... 11 en éprouva une telle joie que sa tristesse fut bientôt vaincue.

1. Regardez toute chose par le bon bout.

Le philosophe Alain compare les événements de la vie à des amphores, ces vases antiques munis de deux anses. Si l’une des anses est brisée, le bon sens commandera de saisir l’amphore par l’autre afin de ne pas être blessé à la main. Ainsi sont les événements de la vie. Ils ont un côté ) pénible — c’est l’anse brisée — et une face agréable. 11 faut I les « saisir » par ce bout-là. Paul l’avait appris qui prêchait d’exemple. En prison, considérant ses chaînes, il s’exclamait : « Alléluia ’. Les frères seront encouragés par mes liens ». Discrédité par des croyants qui prêchaient Christ pour lui ■aire du tort, il s’écriait encore : « Alléluia ! De toute ma­tière, Christ est annoncé ». Êtait-il dans la perspective d’un prochain jugement, du martyre peut-être ? Il avouait alors : « Pour moi, partir, c’est le meilleur ! ». Connaissait-il la détresse et le dénûment ? Loin xde gémir il disait sa joie d’avoir pu apprécier le geste de ses amis de Philip pes qui, par deux fois, « lui avaient fait parvenir de quoi pourvoir à ses besoins » ( Philippiens 1 :14, 18, 21 et 4 : 16 ). Imitons l’apôtre et nous nous en trouverons bien.

1. Préparez votre sommeil.

/ Avant de vous endormir, débarrassez-vous des choses / désagréables vécues dans la journée comme d’un manteau / humide et froid que l’on quitte en rentrant chez soi. Déposez vos soucis et vos craintes aux pieds du Seigneur. On conseille généralement, pour produire un sommeil qui ne vient pas, de compter patiemment des moutons ... « Moi, disait un chrétien heureux, je préfère compter sur le Berger >. Et il avait raison. Si le sommeil tarde à venir, acceptons la chose sans nous agiter avec humeur, tournant dans notre lit comme truite sur sable. L'essentiel est de vivre sa vie, l’âme paisible. C'est pourquoi, conversons avec le Seigneur. Confessons-lui les fautes de la journée qui nous attristent et bénissons Dieu pour son merveilleux pardon. Si vous pensez à tel ou tel bienfait, rendez-en grâces immédiatement. Intercédez pour les vôtres, pour vos amis, pour vos voisins. Pensez à ce missionnaire dont le nom vous revient en mé­moire, à telle personne oubliée depuis longtemps. Pensez aux gens que Dieu a placés hier sur votre route. En évoquant Jacob qui avait lutté toute la nuit, persuadez-vous que Dieu peut faire de vos heures d’insomnies des heures de bénédic­tions. Remettez-Ies entre ses mains.

1. Détendez-vous.

Un frère ressentait depuis des mois de violentes douleurs à l’estomac. On le soigna pour un ulcère mais sans succès. Les douleurs persistaient. Enfin, un médecin comprit l’ori­gine du mal. Il ordonna au malade de s’allonger sur un divan et, tandis qu’il était à l’horizontale, lui dit : « Voulez-vous réaliser que dans cette position de détente vous avez les poings serrés, preuve que vous êtes encore crispé de la tête aux pieds. Vous ne savez pas vous reposer et ne parvenez pas à vous relaxer vraiment. Voulez-vous maintenant ouvrir les mains toutes grandes et vous laisser aller ? ». Le médecin lui recommanda de répéter tous les jours après le repas, et pendant une demi-heure au moins, cet exercice de relaxa­tion. Les effets de cette thérapeutique peu coûteuse ne se firent pas attendre. Deux ou trois semaines suffirent pour que ce frère soit débarrassé de ses douleurs. Dans un monde

survolté, il est important de savoir se détendre réellement.

Il y aurait une foule de bons conseils à donner mais le plus efficace est celui que nous fournit l’Êcriture : « Reje­tant tout fardeau et le péché qui nous enveloppe si facile­ment, *courons, les regards sur Jésus ».* Que Dieu nous ac­corde de ne jamais l’oublier et d’en vivre constamment.

TABLE DES MATIERES

Première partie : COMPRENDRE

[Pourquoi en parler ? 7](#bookmark4)

[Portrait 13](#bookmark10)

[Un malade incompris 21](#bookmark28)

[D’où vient le mal ? 26](#bookmark39)

[Oter l’épingle 34](#bookmark42)

Deuxième partie : GUÉRIR

[Démarrage 43](#bookmark50)

[La guérison, quand ? 48](#bookmark59)

[Non au tourment ! 55](#bookmark62)

[Réticences 59](#bookmark66)

[Accepter de vouloir 67](#bookmark80)

[Repos et abandon 72](#bookmark95)

[Le vainqueur de la dépression 77](#bookmark107)

[Le vrai regard 81](#bookmark110)

[Instant après instant 88](#bookmark113)

[Lettre ouverte à un dépressif 91](#bookmark117)

**Troisième partie : PREVENIR**

[A propos de fatigue 97](#bookmark127)

[Vider le débarras 101](#bookmark135)

[Foi et sentiments 107](#bookmark145)

[Nerfs fragiles 111](#bookmark154)

Petits conseils 117

OUVRAGES DE L’AUTEUR

*Déjà parus aux éditions L.L.B. :*

* Echec à la dépression. (6e éd. 24e mille traduit en italien et en allemand).
* Je veux t'aimer. (5e éd. 27 mille traduit en allemand).
* Nos enfants. (4e éd. 15e mille).
* Dieu et mes sous. (2e éd. 9e mille).
* Propos sur le Temps.
* Notes explicatives sur le Nouveau Testament. (12e éd. 85e mille).
* La valise introuvable. (4e éd. traduit en italien et portugais). Epuisé.
* Un homme dans la tour. (4e éd. traduit en allemand et portugais). Epuisé.
* Première approche de la Bible. N.T. 1 (4e éd. 38e mille).
* Première approche de la Bible. N.T. 2 (10e mille).
* Sa présence. (1990, 3e éd. L.L.B. 1 Ie mille).

*Livres parus dans d’autres éditions :*

* Priorité à la liberté. (2e éd. Carnets de Croire et Servir).
* Destination ciel. (4e éd. C.L.C.). Epuisé.
* L’île terrible. (2e éd. Séma). Epuisé.
* Tourisme en fraude. (Séma). Epuisé.
* Notes sur Josué. (2e éd. L.L.B. Suisse, traduit en espagnol).

de M. et G. Lewis de John White de J. Deschamps du Dr Q. Hyder de Tim Lahaye du Dr Saltzmann du Dr Saltzmann du Dr Saltzmann de E. Denimal du Dr P. Brand avec Corrie Ten Boom de J.E. Sherrill de J. Stott de M. Ray de M. Ray de M. Ray de I. Exbrayat de C. Campagne de C. Campagne de C.S. Lewis de P. Keller de J. Sherrill de P. Yancey de Ton Wilkerson de H. Hartnagel de H. Hartnagel

**QUELQUES AUTRES TITRES AUX ÉDITIONS LLB**

* **SOS Parents,**
* **Parents en détresse,**
* **La dépression, une traversée en solitaire,**
* **Notre santé mentale,**
* **Comment vaincre la dépression,**
* **Et Dieu donna la vie,**
* **N’oublie jamais la vie,**
* **Le jeu de la vie,**
* **La vie à un fil,**
* **Tes œuvres sont admirables,**
* **Sur les chemins du monde,**
* **Dieu en enfer,**
* **L’essentiel du christianisme,**
* **S’aimer,**
* **LZ occultisme à la lumière du Christ,**
* **Non au yoga,**
* **Le risque de la foi,**
* **Le jour où Dieu m’a tutoyé,**
* **La maison sans clé,**
* **Les fondements du christianisme,**
* **Vous êtes le sel de la terre,**
* **Le chant de l’adieu,**
* **Dieu où es-tu quand l’épreuve est là ?**
* **Toi et ta famille,**
* **Rencontres,**
* **A l’écoute d’Élie,**

LES ÉDITIONS L.L.B. sont également connues sous le nom de Ligue pour la Lecture de la Bible.

Cette association est présente aujourd’hui dans une centaine de pays.

Par ses publications, elle cherche à stimuler une foi vivante et personnelle en Jésus-Christ.

Outre leurs livres, les Éditions L.L.B. mettent à votre disposition des publications destinées à faciliter la lecture personnelle, en famille ou en groupe de la Bible.

*Si vous désirez des renseignements sur ses autres ouvrages, adressez-vous aux bureaux L.L.B. de votre pays.*



*Dans les pays et zones francophones s’adresser à :*

France :

51, boulevard Gustave André. B.P. 728. 26007 Valence Cedex

Belgique : Avenue Giele, 23. 1090 Bruxelles

Suisse : 70, chemin de Bérée. C.P. 187, 1010 Lausanne 10

Canada : 1701, rue Belleville, Ville Lemoyne, Québec J4P 3M2

ECHEC A LA DEPRESSION *de André Adoul*

Nombreux sont, de nos jours, ceux qui souffrent de dépres­sion : un mal qui désespère à la fois le patient, l’entourage et le praticien. Les mois passent sans qu’on puisse observer les moindres progrès. Et parce qu’il s’agit d’une maladie complexe, les croyants eux-mêmes ne savent que conseiller à ceux qui en sont atteints.

L’auteur nous fait part de ses expériences suite à de multi­ples entretiens avec des personnes dépressives. Son livre, comme il le précise, est moins une étude qu’un message, sa préoccupation étant avant tout d’aider le patient à retrouver son équilibre psychique. Mais est-ce possible ? Ce livre répond à cette question. Facile à lire car il rapporte de nom­breux faits, il transmet un message de délivrance à l’adresse des dépressifs.

ISBN : 2-85031-016-6



9 782850 310164

\*

# \*