

Introduction

Ces derniers mois, un sujet est revenu dans mes lectures. Il s'agit de la souffrance... Et tout naturellement, quand j'ai commencé à réfléchir au message que je pourrai apporter aujourd'hui, j'ai eu à cœur un texte en rapport avec ce sujet.

Pourtant, quand j'ai pris conscience que ça tombait juste pendant les fêtes de fin d'année, je me suis dit « est-ce bien un passage à-propos ». Des événements personnels m'ont récents me permettent d'affirmer que ce thème avait tout à fait sa place, même en ce moment. Il faut aussi dire que ce n'est pas la période de l'année où je me sens le plus joyeux. En dehors de ce que représente Noël (« un sauveur nous est né »), je pourrais dire que c'est un moment de l'année que je n'aime pas beaucoup. Quelque chose me dit que je ne suis pas le seul. Il semblerait même que ce soit une période connue pour favoriser les états dépressifs.

Une recherche sur Google avec les deux seuls mots « dépression Noël » donne un résultat de « Environ 27 300 000 résultats (0,58 secondes) ». « Madame Figaro » dans son édition du 17 décembre 2019, proposait un article dont le titre était « voici pourquoi les fêtes de fin d'année en dépriment certains ». Le site « Doctissimo » propose aussi un article dans sa section psychologie « Déprime de Noël : déprime, prévention et conseil ».

Le texte de ce matin sera donc particulièrement à propos pour certains, dans cette période de fête en proie avec la tyrannie du bonheur, les relations familiales complexes et le manque de luminosité. Tout ceci venant bien entendu s'ajouter aux problématiques de la vie ordinaire.

Je vous propose de prendre avec moi le psaume 42. Nous sommes en face d'un homme au bout du rouleau, qui s'épanche devant Dieu. Nous pouvons y voir quelques facettes de ce que nous pourrions appeler la « dépression spirituelle », mais aussi chercher à comprendre ce qui peut conduire à un tel état de souffrance intérieur pour enfin – modestement – discerner quelques ressources, quelques outils pour faire face à ces situations.

Au chef de chœur. Cantique des descendants de Koré.

Comme une biche soupire après des cours d'eau, ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu !

Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant. Quand donc pourrai-je me présenter devant Dieu ?

Mes larmes sont ma nourriture jour et nuit, car on me dit sans cesse : « Où est ton Dieu ? »

Je me rappelle avec émotion l'époque où je marchais entouré de la foule, où j'avais à sa tête vers la maison de Dieu, au milieu des cris de joie et de reconnaissance d'une multitude en fête.

Pourquoi être abattue, mon âme, et gémir en moi ? Espère en Dieu, car je le louerai encore ! Il est mon salut et mon Dieu.

Mon âme est abattue en moi ; aussi, c'est à toi que je pense depuis le pays du Jourdain, depuis l'Hermon, depuis le mont Mitsear.

L'abîme appelle un autre abîme au fracas de tes cascades, toutes tes vagues et tous tes flots passent sur moi. Le jour, l'Éternel m'accordait sa grâce ; la nuit, je chantais ses louanges, j'adressais ma prière au Dieu de ma vie.

Je dis à Dieu, mon rocher : « Pourquoi m'as-tu oublié ? Pourquoi dois-je marcher dans la tristesse, sous l'oppression de l'ennemi ? »

Mes os se brisent quand mes persécuteurs m'insultent et me disent sans cesse : « Où est ton Dieu ? »

Pourquoi être abattue, mon âme, et pourquoi gémir en moi ? Espère en Dieu, car je le louerai encore ! Il est mon salut et mon Dieu. (Psaume 42 – S21)

1 – Une profonde tristesse qui prive de forces

Le texte de ce matin est un poème, un chant. Les mots et les images qui sont utilisés par l'auteur sont très variés et nous permettent de comprendre quel est l'état de son cœur.

- **Ame** (5 fois) : (Déf. : **GDB** principe vital (associé au souffle) « nepes » en hébreux – siège de la vie consciente (psyché dans le NT). « Les aspects affectifs, les aspirations et les désirs prédominent parmi les connotations mais les fonctions intellectuelles, plus souvent dites du cœur ne sont pas étrangères à l'âme ».
Il s'agit donc d'un ébranlement intérieur profond qui touche tous les aspects de l'être intérieur allant de la raison, l'entendement, les connaissances, les désirs, les émotions, les sentiments...
- Symptômes, répercussion sur le corps : larmes, gémissements, plus d'appétit (les larmes ne sont pas une nourriture satisfaisante...), manque de forces (os brisés), tristesse...
- L'ensemble de ces éléments pousse le psalmiste à désirer mourir, il désire se présenter devant son Dieu !

En évoquant ces éléments, je me doute qu'ils feront douloureusement écho au vécu pour certains d'entre nous. La présence de tels passages dans la Parole nous indique que quelque part nous sommes tous concernés, peut-être plus ou moins intensément et régulièrement, par ce type de souffrance profonde. Il s'agit ici d'un cantique qui est dédié à être chanté en assemblée... Ecrit par des responsables de la louange. Personne n'est épargné. **La souffrance n'est pas seulement un thème de prédication ou un sujet d'étude psychologique ou théologique. Elle est avant tout une réalité qui nous affecte au plus profond de notre être et qui en touche toutes les facettes.**

Nous sommes plusieurs ici je pense à déjà avoir entendu parler de **Charles Spurgeon**, un des plus grands prédicateurs du 19^{ème} siècle. Des milliers de personnes se rassemblaient pour entendre ses messages et la Bonne Nouvelle de l'Evangile. Ses prédications sont encore lues et étudiées aujourd'hui. Elles font partie des précieux héritages de l'Eglise. Voici ce qu'il disait :

« Je suis l'objet d'accès de dépression de l'âme si effrayants que je ne souhaite à chacun d'entre vous de jamais connaître un abattement poussé à de telles extrémités comme celui que je traverse »

« A mes yeux, je ne vois rien que la constitution humaine puisse, sur terre, endurer qui soit comparable au désespoir et à un esprit abattu ».

Pendant toute sa vie, cet homme utilisé par le Père de façon incroyable pour conduire des Hommes et des Femmes à Lui, a connu des phases dépressives régulières qui l'ont poussé à prendre des traitements médicaux mais aussi à ménager ses efforts dans le ministère et prendre régulièrement du repos dans le sud de la France.

2 – Pourquoi ?

Le texte ne nous donne aucune explication qui permettrait d'expliquer l'état dans lequel se trouve son auteur. Parfois, en début de psaume, nous avons des indices qui permettent de comprendre (ex : Psaume 57 : « *Hymne de David Lorsqu'il s'enfuit pour échapper à Saül, dans la grotte* »). Ce n'est pas le cas ici, nous n'avons aucun renseignement sur les circonstances dans lesquelles le psaume 42 a été écrit.

Pourtant, **les circonstances** sont souvent les raisons qui nous permettent de comprendre ou d'accepter la souffrance. Si elles n'apparaissent pas dans le texte à la première lecture, leur manque nous pousse à les rechercher pour se rendre compte qu'au final (peut être après plusieurs lectures), elles n'y sont pas mentionnées. Quelles sont donc les circonstances qui peuvent conduire un homme ou une femme dans la déprime ou une profonde dépression ? Bien entendu, nous ne sommes pas tous égaux dans notre capacité à gérer les épreuves. Je prenais l'exemple de la période de Noël tout à l'heure. Même si c'est une période propice à la déprime pour certains, heureusement, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Nous pouvons pourtant nous rendre compte que confronté à certaines circonstances douloureuses, nous pouvons tous être « brisés » jusqu'à nous retrouver dans ce qu'exprime le psalmiste ce matin :

- L'abandon ou la trahison : un époux (une épouse), le rejet d'un enfant ou d'un ami très proche, une déception sentimentale
- Le deuil, la perte d'un être cher
- Le manque de ressources financières, de santé qui nous empêche d'atteindre nos objectifs ou de réaliser nos rêves.
- Des personnes qui nous font du mal et qui l'emportent sur nous

Psaume 42 – Soupirer après Dieu au cœur de la dépression

- La honte, la culpabilité, le regret... d'autant plus si certains de nos choix ou même un péché nous ont conduit dans une impasse
- Être déçus de soi-même .../...

Et la liste n'est pas exhaustive, je ne parle pas des catastrophes naturelles, les accidents de la route, l'annonce d'un cancer... Sans parler ses moments de la vie où tout semble se liguier contre nous !

[Illustration de Charles Spurgeon] : Drame lors de la blague d'un auditeur lors de sa première prédications → morts.

Mais il est parfois aussi des moments où nous ne savons même pas pourquoi nous n'avons pas le moral. Il arrive parfois que nous avons tout pour réussir, aucun nuage à l'horizon, aucune épreuve particulière en cours de traitement... et pourtant ! On peut se retrouver seul dans sa chambre, à genoux sur son lit en train de pleurer sans savoir ce qui nous arrive. Et les « pourquoi » du psalmiste peuvent alors résonner dans le vide de notre solitude intérieure : « *Pourquoi m'as-tu oublié ? Pourquoi dois-je marcher dans la tristesse, sous l'oppression de l'ennemi ?* »

3

Toujours Charles Spurgeon : « *La Route du chagrin a bien souvent été foulée. C'est le sentier habituel des brebis pour se rendre au ciel, et le troupeau de Dieu dans son entier doit l'emprunter* »

Ainsi, que ce soit lié aux circonstances ou que l'on y trouve aucune raison apparente, le route du chagrin (parfois très profond) est emprunté, un jour où l'autre, par chacun d'entre nous. Et ça a sans doute déjà été le cas, même pour les plus jeunes. L'invitation de l'apôtre Paul à être « toujours joyeux » est alors à entendre avec cette réalité, se réjouir de la présence du Père, du Bon Berger, même quand nous traversons la vallée de l'ombre de la mort dont parle le psaume 23.

3 – Trouver de l'aide ?

Quels outils ? Comment avancer ? Comment s'en sortir ou tout simplement poursuivre ? Comment aider sans faire plus de mal que de bien ? Que trouvons nous dans ce texte qui nous promet une lueur d'espoir ?

Tout d'abord, en abordant ce passage et donc ce thème, j'ai conscience que je peux éveiller ou réveiller certaines douleurs. J'ai aussi conscience que je peux être maladroit dans ma façon de m'exprimer. Peut-être que certains de mes propos sont inaudibles si vous êtes en plein dans la tourmente. Je vous demande déjà pardon si mes paroles peuvent vous blesser ou vous accabler plus qu'elles ne vous aident et vous soutiennent. Imaginons une mère ou un père qui viendrait de perdre son enfant. Il est un temps où les pourquoi ne demandent pas de réponse mais une présence attentionnée, aimante, patiente, silencieuse. **Après**, viendra un temps pour mettre des mots, des raisonnements...

Si nous regardons à nouveau le texte de ce matin, nous ne trouvons aucune réponse exprimée à ces « pourquoi ». Si nous regardions ensemble l'histoire de la mort de Lazare que nous trouvons dans les évangiles... Quelle est la réponse de Jésus à la souffrance de Marthe et Marie ?... Jésus pleura... Il aurait pu se lancer dans un débat, s'excuser d'avoir été en retard... Jésus pleura... Ce même Jésus s'est retrouvé accablé de douleur au point de dire « *Mon âme est triste à en mourir* » (Marc 14.33) et crier sur la croix « *Mon Dieu, Mon Dieu pourquoi m'as-tu abandonné* » (Marc 15-34).

Quand nous traversons ces moments de chagrin, même extrêmes, nous avons un ami, présent à nos cotés, même silencieusement, qui sait exactement ce que nous sommes en train de vivre... Comme le psalmiste de ce psaume 42, il connaît notre désir parfois de rejoindre la maison du Père. Notre Dieu est venu jusqu'à nous et a choisi de nous sauver en acceptant de traverser seul la souffrance et l'angoisse la plus extrême. « *Pourtant, ce sont nos souffrances qu'il a portées, c'est de nos douleurs qu'il s'est chargé. Et nous, nous l'avons considéré comme puni, frappé par Dieu et humilié. Mais lui, il était blessé à cause de nos transgressions, brisé à cause de nos fautes : la punition qui nous donne la paix est tombée sur lui, et c'est par ses blessures que nous sommes guéris. Nous étions tous comme des brebis égarées : chacun suivait sa propre voie, et l'Eternel a fait retomber sur lui nos fautes à tous. Il a été maltraité, il s'est humilié et n'a pas ouvert la bouche. Pareil à un agneau qu'on mène à l'abattoir, à une brebis muette devant ceux qui la tondent, il n'a pas ouvert la bouche. Il a été enlevé sous la contrainte et sous le jugement, et dans sa génération qui s'est inquiété de son sort ? Qui s'est soucié de ce qu'il était exclu de la terre des vivants, frappé à cause de la révolte de mon peuple ? On a mis son tombeau parmi les méchants, sa tombe avec le riche, alors qu'il n'avait pas commis de violence et qu'il n'y avait pas eu de tromperie dans sa bouche.* »

Psaume 42 – Soupirer après Dieu au cœur de la dépression

L'Eternel a voulu le briser par la souffrance. Si tu fais de sa vie un sacrifice de culpabilité, il verra une descendance et vivra longtemps, et la volonté de l'Eternel sera accomplie par son intermédiaire. Après tant de trouble, il verra la lumière et sera satisfait. Par sa connaissance, mon serviteur juste procurera la justice à beaucoup d'hommes ; c'est lui qui portera leurs fautes. »

----- 0 -----

C'est aussi pourquoi il est précieux de pouvoir se nourrir de la parole de Dieu, même au cœur de nos déserts. C'est là que Jésus se fait connaître, que nous pouvons nous émerveiller du plan de salut du Père pour ses enfants, que nous pouvons y rencontrer Celui après qui le psalmiste soupire. C'est là aussi que nous découvrons à quel point Dieu comprends le chemin de souffrance par lequel nous pouvons passer. Considérez – rien que dans ce psaume – avec quelle sensibilité, vérité et diversité Dieu nous parle de nos profondes tristesses.

Dieu sait :

- Que nos vies ressemblent parfois à des déserts où nous cherchons désespérément de quoi être désaltérés et satisfaits.
- Que nous sommes parfois tellement submergés par la tristesse – jour et nuit - que nous n'arrivons plus à avaler quoi que ce soit.
- Que la nostalgie des temps de bonheur nous fait presque perdre la raison
- Que nous nous sentons ballotés de toutes parts au point de ne plus savoir si nous allons en rattrapper.
- Que nous ne voyons plus dans nos prochains que des ennemis, des hommes et des femmes qui par leur seule présence joyeuse, accentuent la douleur liée à notre tristesse.

Toutes les métaphores utilisées viennent à notre rencontre au plus profond de nous quand les mots seuls ne suffisent plus et ne parviennent pas à décrire ce que nous ressentons. Nous pouvons utiliser ces mêmes métaphores qui ont su nous trouver pour à notre tour, comme le psalmiste ici, nous adresser à Dieu, l'implorer, et lui présenter ce que nous avons au plus profond de nous et que nous ne parvenons pas à décrire autrement. Pour pousser un peu plus loin la réflexion, il me semble que l'art, à cette capacité d'exprimer d'inadmissible.

----- 0 -----

Pourtant il faut bien reconnaître que parfois et souvent dans ce moment-là, la seule vue de la **Bible** peut nous rebuter. Toujours Charles Spurgeon exprimait dans un de ses sermons qu'il était un temps où la seule vue de la Bible le faisait pleurer. Il trouvait pourtant beaucoup de réconfort dans le passage de Philippiens 2 « *C'est aussi pourquoi Dieu l'a élevé à la plus haute place et lui a donné le nom qui est au-dessus de tout nom afin qu'au nom de Jésus chacun plie le genou dans le ciel, sur la terre et sous la terre et que toute langue reconnaisse que Jésus-Christ est le Seigneur, à la gloire de Dieu le Père.* » Il se rappelait cette vérité de la parole qui lui permettait de continuer d'avancer malgré sa douleur intérieure. De ces besoins de face à face avec Dieu au travers de sa parole nous pouvons alors considérer 2 aspects :

- **Profiter des éclaircies**, de ces moments où lire la Parole, la méditer est plus facile. Nous voyons comment le psalmiste se rappelle certaines vérités précieuses dans son moment de souffrance. Il s'y attache : « Il est mon salut et mon Dieu » (X2), « Dieu vivant », « Dieu, mon rocher », « Il fait grâce »...
- **Parler à son âme**. Le psalmiste n'est pas tendre avec lui-même. C'est comme s'il se prenait entre 4 yeux et qu'il se disait : « *tu vas bien m'écouter mon ptit gars. Ok, tu n'es pas bien, tu es au fond du gouffre... Tu ne comprends pas pourquoi... mais voilà sur quoi tu vas poser tes regards* ». « *Pourquoi être **abattue**, mon **âme**, et **gémir en moi** ? Espère en Dieu, car je le louerai encore ! Il est mon salut et mon Dieu.* » Il ne s'agit pas ici d'un simple dialogue intérieur du psalmiste ni de simples suggestions qu'il fait à son âme. Il s'agit d'une vive exhortation qu'il lui fait en la confrontant à la vérité de la parole de Dieu. Il prêche à son âme la parole de Dieu : il est le Dieu du salut. Si le psalmiste pouvait l'affirmer, à combien plus forte raison nous qui sommes au bénéfice d'un si grand salut ne devons-nous pas exhorter notre âme à rester confiante même au cœur de la plus grosse détresse.

CONCLUSION

Alors comment conclure un message sur un sujet aussi sensible surtout si vous traversez une période de fort trouble et d'intense tristesse. Je sais que je n'ai fait qu'effleurer le sujet et de façon peut être maladroitement parfois. Mon but ce matin n'était pas de vous donner mon avis sur un sujet mais de découvrir ensemble ce que ce texte de la parole de Dieu avait à nous dire. Et je prie que notre Père, par son Esprit, ait pu toucher chacun de nous de façon appropriée alors que nous sommes en chemin.

J'ai conscience que nous vivons chacun des événements différents tant au niveau de notre déroulement de vie que de nos émotions. Il est pour moi clair que certains états dépressifs sont également du ressort de la maladie, quand ils sont, par exemple, liés à un problème au niveau de la chimie du cerveau. Dans des cas de pathologies avérées et de fortes dépressions, je suis convaincu qu'une médication peut être nécessaire. Nous sommes là dans le cadre qui dépend de la médecine, et je ne suis pas médecin.

Pourtant je suis convaincu que même dans ces situations sévères qui relèvent de plus que de simples moments d'anxiétés et de dépresses, la parole de Dieu et donc le psaume de ce matin sont un réconfort et un soutien quand il nous rappelle :

- À quel point Jésus nous comprends comme personne et nous accompagne dans ces moments difficiles
- De persévérer joyeusement dans notre lecture de la Parole qui sait si bien parler à notre âme de la façon appropriée.

Pour continuer deux ouvrages que je peux vous conseiller :

[« Le côté obscur de la vie chrétienne »](#) (Pascal Denault)

[« Charles Spurgeon et la dépression - Un espoir réaliste pour ceux qui souffrent »](#) (Zack Eswine)