

Le stress et la dépression: comment en sortir ?

Texte : Proverbes 3 :1-8

Introduction : Le stress est l'un des phénomènes les plus répandus sur la planète. C'est l'une des maladies de l'homme moderne. La dépression est en la suite logique. Au bout d'un temps, l'accumulation du stress aboutit à un état dépressif qui peut devenir chronique. La dépression représente dans tous les pays la majeure partie des maladies psychiatriques et la cause principale des suicides (20,000 par an aux Etats-Unis).

I. La définition de la dépression

- A. Un fléchissement, passager ou durable, du tonus psychique et physique, qui se manifeste par un dérèglement de l'humeur allant de la simple morosité au découragement profond avec dégoût de la vie.
- B. L'inhibition de la pensée, avec atteinte des facultés pour suivre les idées, d'attention, de mémoire et de volonté.
- C. Associé aux troubles du sommeil, de l'appétit, des fonctions digestives, de la sexualité, des manifestations cardio-vasculaires diverses.
- D. Elle peut être légère et passagère, sans cause apparente, survenant chez un être fragilisée par une fatigue nerveuse négligée.

II. Les types de dépression

- A. Elle peut être symptomatique, sans cause apparente, ou réactionnelle et déclenchée par des désordres physiques ou psychiques variés, conflit affectif, processus de vieillissement, affection neurologique comme la paralysie, une lésion ou une maladie organique (tumeur cérébrale, diabète, traumatisme crânien), maladie infectieuse ou parasitaire, comme la grippe ou le paludisme, par intoxication par l'alcool ou l'oxyde de carbone, enfin, l'après-grossesse.
- B. La dépression névrotique survient sans motif apparent au cours d'une névrose ou le sujet devient incapable de contrôler ou de comprendre ce qui lui arrive, ni son entourage.
- C. La dépression mélancolique qui constitue souvent une phase de la psychose maniaco-dépressive, est un état dépressif intense vécu par le sujet avec un sentiment de profonde douleur morale et un pessimisme

intense, souvent un délire d'interprétation avec idées de culpabilité, de ruine, de destruction ou d'auto destruction. Une diminution des facultés mentales (mémoire ou jugement) accompagnée d'apathie et d'inertie. (traité à l'électrochoc).

- D. La dépression d'épuisement (nervous breakdown ou burnout) se traduit par une perte de l'élan vital et un ralentissement de toutes les fonctions psychiques et physiques.
- E. Attention ! Les psychoses sont des affections mentales graves, dont le malade n'a pas conscience et dont il ne peut pas faire la critique. Ce sont généralement des états passagers, entrecoupés de moments de lucidité. Ce sont des neuroleptiques et antidépresseurs qui permettent de les soigner dans un premier temps.

III. Les Causes de la Dépression

- A. Dans certaines affections, il y a une prédisposition génétique ou familiale.
- B. Des conflits interpersonnels : au travail, dans la famille, lors d'un divorce ou des problèmes conjugaux, des problèmes parents-enfants.
- C. Manque de sommeil, carence de certaines vitamines, un régime alimentaire déséquilibré et un manque d'exercice physique approprié.

IV. Les remèdes organiques

- A. Nous habitons un corps et tous nos états mentaux et sentimentaux sont relayés par des impulsions nerveuses. C'est le domaine de la psychophysiologie. Notre cerveau est un organe qui a besoin d'une bonne alimentation et d'une certaine quantité de sommeil.
- B. Consulter un médecin pour un examen de sang pour s'assurer de la bonne santé du corps.
- C. Faire le point sur l'alimentation ; privilégier des aliments les plus naturels possible, contenant les vitamines et les sels minéraux indispensables.
- D. Si nécessaire, consulter un endocrinologue pour la question de l'équilibre physique glandulaire.
- E. Adopter un style de vie comprenant de l'exercice physique, et des horaires réguliers (repas, repos) avec un minimum de télévision et d'autres stimulations sensoriels. Privilégier des promenades à la campagne, veiller sur la pureté de l'air et de l'eau.
- F. On trouve certains de ces principes mentionnés dans la Bible. Pensons au jour de repos hebdomadaire et aux règles d'hygiène de vie données au

peuple d'Israël. Paul disait à Timothée de boire un peu de vin pour ses fréquents maux d'estomac et de faire un peu d'exercice physique. (I Timothée 4 :8 ; 5 :23). La Bible dit aussi que notre corps est le temple du Saint-Esprit et que nous devons Le glorifier dans notre corps (I Corinthiens 6 :19,20).

V. Les remèdes proposés par la Bible

- A. En dehors des causes physiques, le stress et la dépression seront causées par notre manière de penser : comment regardons-nous nos circonstances, notre entourage, notre passé, notre identité et notre valeur personnelles ?
- B. Notre première démarche est de savoir qui nous sommes, d'où nous venons, pourquoi nous sommes ici, et quelle est notre destinée.
 - 1. Nous avons été créés par Dieu à son image (Genèse 1 :26)
 - 2. Nous sommes ici pour le connaître et le glorifier (I Cor. 10 :31)
 - 3. Notre destinée est de jouir de sa présence (Jean 14 :1-3)
- C. Notre deuxième démarche est de comprendre notre plus grand problème, le péché. (Romains 3 :23 ; 6 :23)
 - 1. Nous sommes nés avec une nature pécheresse.
 - 2. Nous avons commis des péchés, et notre conscience est troublée.
 - 3. Le Seigneur est prêt à nous pardonner nos péchés et à nous purifier gratuitement et instantanément si nous nous tournons vers Lui.
- D. Notre troisième démarche est de Lui obéir et de trouver nos réponses dans Sa Parole, la Bible.
 - 1. Toutes mes circonstances concourront ultimement à mon bien et à la gloire de Dieu (Romains 8 :28)
 - 2. Dieu me permettra de supporter toutes les épreuves qui peuvent traverser ma route (I Corinthiens 10 :13)
 - 3. Je dois décider de remettre en question ma manière de penser si elle n'est pas conforme à ce que Dieu m'a révélé dans la Bible. (II Cor. 10 :4-5).
 - 4. Je dois me décharger de tous mes soucis par une prière ardente de supplication à Dieu, puis Le remercier pour son aide (Philippiens 4 :6,7). J'aurai ainsi la paix de Dieu.
 - 5. Je dois me réjouir toujours dans le Seigneur (Phil. 4 :4).
 - 6. Je dois garder mes pensées sur des sujets qui correspondent aux critères de (Philippiens 4 :8) Conclusion : Proverbes 3 :1-8