

« Espérer n'est pas être privé, c'est être sûr d'être comblé. Toute certitude est espérance et toute espérance est par là même certitude. L'espérance est une force. Car le royaume qui vient est le moteur de l'histoire. La figure de ce monde passe, mais le futur intervient dans cet éphémère et il nous donne la vérité de la promesse divine sous la forme d'une espérance. Ce sont les choses dernières qui déterminent les avant-dernières. La victoire rend le combat heureux et joyeux³. »

« Vivre ! Y voir clair ! Vivre, non pas de cette vie étriquée qui ignore tout de son origine, de sa nature et de son destin. Non pas se consumer bêtement sans autre fin que la dernière poussière. Voir clair, percer le mystère, tenir le fil d'Ariane. Remonter le temps jusqu'à l'éternité au lieu de se laisser dévorer par le temps jusqu'à l'éternel silence. Accepter cette lumière et permettre qu'elle dissipe les ténèbres et transcende la vie !⁴

Michel Mayeur

L'ESPERANCE CONTRE LA DEPRESSION

7

Psaume 39.2-7

5-11 février

LE CONTEXTE

Une question essentielle parcourt tout ce psaume : *Qui a raison parmi les hommes ? Le juste ou le pécheur ?* L'homme qui se pose une telle question traverse une crise difficile. Il fait face au méchant dont le comportement et les propos nient l'existence même de Dieu. Le croyant tente de refouler le doute et le murmure, mais le combat est violent (39.2-4). Dépassant cette étape difficile, il met sa confiance en Dieu et médite sur la brièveté de la vie et sur les raisons de rester attaché à Dieu même dans la détresse (39.5-12). La paix revient dans son cœur, même si un nuage de tristesse semble encore subsister ça et là (39.13,14).

LE TEXTE

La révolte du juste face à l'homme méchant (39.1-4)

Jéduthun était, avec Héman et Asaph, un des principaux chefs de chœur des Lévités (1 Chr 16.41s ; 2 Chr 5.12). Des expressions apparaissent qui traduisent les sentiments du psalmiste : « De peur de pécher » ou « dans la crainte de murmurer contre Dieu ». Plus loin, il souhaite rester muet.

La foi en Dieu suppose-t-elle que nous restions insensibles aux grands questionnements qui se présentent à nous ?
La « politique de l'autruche » qui consiste à se fermer les oreilles ne risque-t-elle pas de nous priver d'une quête authentique de vérité ?

Le néant de la vie humaine (39.5-12)

Nous trouvons ici la prière d'un homme apaisé qui redevient maître de lui. Il demande à Dieu de lui faire connaître sa volonté. Là se trouve, pour le croyant, le secret de la sérénité dans l'épreuve et le doute. Quand la vie est si courte, vaut-il la peine de s'irriter face à l'homme méchant ? Au cœur de la vanité de toutes choses, une ressource reste au croyant : Dieu est son souverain bien. Cette assurance se retrouve dans les Psaumes 16 et 73.

Requête finale (39.13,14)

³ Pierre Maury, *L'eschatologie*, p. 28

⁴ Georges Stéveny, *A la découverte du Christ*, p. 78

Le psalmiste rappelle qu'il ne possède rien en propre sur cette terre et qu'il ne vit que de ce que l'Éternel veut bien lui accorder (Ge 23.4 ; 1 Pi 2.11).

COMPRENDRE LE TEXTE

Ce psaume met en scène un homme aux prises avec la dépression. Il semble vivre ce vers de Lamartine : « *Un cœur lassé de tout, même de l'espérance* ». La dépression est un affaissement, un effondrement, une modification de l'humeur. En 1915, Sigmund Freud définissait ainsi le phénomène : « *La suspension de l'intérêt pour le monde extérieur, la perte de la capacité d'aimer et l'inhibition de toute activité* ».

L'histoire et la littérature montrent que ce problème est en fait aussi vieux que l'humanité. Job décrit un homme en proie à une profonde dépression : « *Je me couche et je me dis : Quand me lèverai-je ? Quand finira la nuit ? Et je suis rassasié d'agitation jusqu'au point du jour* ».

La foi et la psychanalyse sont souvent présentées comme deux pistes contradictoires. Qu'en pensez-vous ?
Quand Jésus délie une âme de sa culpabilité, n'agit-il pas comme un psychothérapeute ?
Est-il vrai qu'un chrétien ne peut jamais connaître la dépression ?

Personne n'est à l'abri de la dépression au cours de sa vie. Elle n'est pas fonction des circonstances, de la position sociale ou matérielle. Les individus les plus vulnérables ont un QI au-dessus de la moyenne.

« *Une alimentation dirigée par Dieu, et non par la gourmandise ou la mode ; un sommeil, un repos, des vacances dirigés par Dieu et non par la paresse ou l'égoïsme ; une profession, une activité, un exercice physique dirigés par Dieu et non par l'ambition ou la peur ; une vie sexuelle, une vie conjugale, une vie familiale dirigées par Dieu et non par l'intérêt personnel ou la jalousie ; une discipline personnelle dans l'emploi du temps, dans l'imagination et les pensées dirigées par Dieu et non par le caprice ou le besoin de fuite : voilà les conditions fondamentales de la santé physique et psychique¹.* »

¹ Dr Paul Tournier, *Médecine de la personne*, p. 259

Notre système éducatif largement sécularisé est fondé sur un humanisme athée qui ignore délibérément la dimension spirituelle de la personne humaine. La conception courante veut que l'homme soit corps, esprit et émotions. Tant que l'homme ne reconnaîtra pas le vide qu'elle comporte, il sera incapable de résoudre ses problèmes de manière définitive.

L'homme est la seule créature vivante qui entreprend une recherche spirituelle. En négligeant cette dimension, l'homme se prive d'une extraordinaire puissance dont il pourrait disposer pour combattre la peur, ou l'angoisse.

Quel sens Dieu donne-t-il à mon existence ? Comment s'y prend-il pour me le révéler ? Qu'est-ce que cela change pour moi ?

« *Quand une personne saisit la vérité qu'en Christ elle a une raison d'être et est en sécurité, et quand elle commence à mettre cette vérité en pratique par une vie raisonnable, responsable, obéissante et engagée, elle devient vivante, vibrante et épanouie. La vie, quelle que soit la difficulté des circonstances, vaut la peine d'être vécue. Elle a un sens. Il y a une raison pour continuer. Toutes les caractéristiques d'une personnalité accomplie et mûre commencent à émerger².* »

Citez quelques personnages bibliques qui ont vécu une telle expérience. Est-elle à ma portée ? Si non, pourquoi ?
Quels sont les vrais obstacles à mon épanouissement personnel ?

CONCLUSION

L'espérance permet de mieux accepter les épreuves de l'existence et de les rendre moins stressantes. Jésus était un modèle de calme et de paix, tout le contraire d'un homme stressé. Regardez-le dormir à la poupe de la barque. Une tempête se lève, les vagues fouettent la barque qui se remplit d'eau. Jésus continue à dormir ! N'est-il pas conscient du danger ? Lorsque les disciples le réveillent en disant : « *Maître, ne t'inquiètes-tu pas de ce que nous périssons ?* », non seulement il calme la mer mais il leur demande : « *Pourquoi avez-vous peur ? Comment n'avez-vous point de foi.* »

² Lawrence J. Crabb, *Approche biblique de la relation d'aide*, p. 133