

ÉGLISES  
REFORMÉES  
BAPTISTES  
ERB  
Conférences annuelles  
2 novembre 2024



**ABATTU  
ET AIMÉ MALGRÉ TOUT**  
Le chrétien face à la dépression


Stefan Zürcher

1

## INTRODUCTION

« Je suis l'objet d'accès de dépression de l'âme si effrayants que je ne souhaite à aucun 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. »



**Charles Spurgeon**  
cité dans Zack Eswine, *Spurgeon et la dépression, un espoir réaliste pour ceux qui souffrent*, p. 13

2

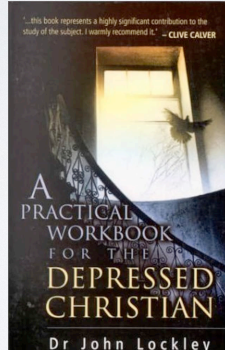
## INTRODUCTION

« L'esprit de l'homme le soutient dans la maladie;  
Mais l'esprit abattu, qui le relèvera? »  
**Proverbes 18.14**

3

## INTRODUCTION

« Être dépressif est déjà une mauvaise chose en soi, mais être un chrétien dépressif est pire. Et être un chrétien déprimé dans une église pleine de gens qui ne comprennent pas la dépression, c'est comme un petit goût d'enfer. »



**John Lockley**  
A practical workbook for the depressed christian,  
Bucks:Authentic Media, 1991, p.14

4



# INTRODUCTION

Quelle espérance?



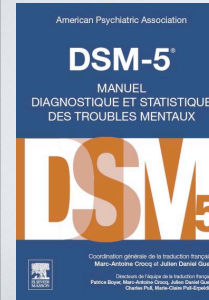
Mieux comprendre  
pour mieux faire face  
L'Évangile fait une vraie différence

5

# UN CONCEPT MÉDICAL MODERNE

## Critères diagnostics DSM-5

(Diagnostic and Statistical Manual | American Psychiatric Association)

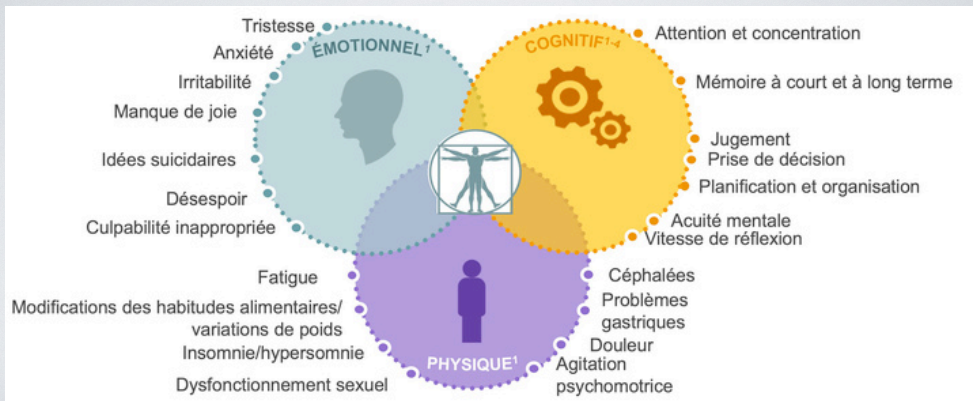


### 5 symptômes ou plus, dont au minimum un des symptômes clés\*

- (1) \*Humeur dépressive (signalée ou observée)
- (2) \*Diminution d'intérêt **ou** de plaisir
- (3) Changement significatif de poids **ou** d'appétit
- (4) Problèmes de sommeil
- (5) Agitation **ou** ralentissement
- (6) Fatigue **ou** perte d'énergie
- (7) Sentiment de dévalorisation **ou** de culpabilité excessive **ou** inappropriée
- (8) Diminution de l'aptitude à penser **ou** à se concentrer **ou** indécision
- (9) Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires avec ou sans plan **ou** tentatives

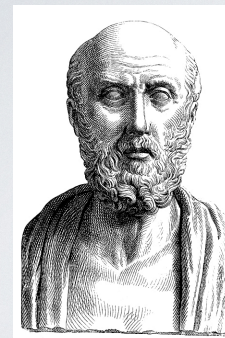
6

# UNE NOTION MÉDICALE MODERNE



7

# UNE RÉALITÉ ANCIENNE



Hippocrates, 460-370 av. J-C

## La Mélancholie

Concept trouvé tout à travers la médecine antique, médiévale et pré-moderne.

« Une frayeur ou un abattement qui dure longtemps »

### Hippocrates

Aphorismes, section 6.23

8



## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



Moses Praying For Death Numbers 11 is a drawing by Edward Ruth

« Moïse fut **attristé**, et il dit à l'Eternel : **Pourquoi affliges-tu ton serviteur**, et **pourquoi** n'ai-je pas trouvé grâce à tes yeux, que tu aies **mis sur moi la charge** de tout ce peuple ? Est-ce moi qui ai conçu ce peuple ? Est-ce moi qui l'ai enfanté, pour que tu me dises : Porte-le sur ton sein, comme le nourricier porte un enfant, jusqu'au pays que tu as juré à ses pères de lui donner ? Où prendrai-je de la viande pour donner à tout ce peuple ? Car ils pleurent auprès de moi, en disant: Donne-nous de la viande à manger ! Je ne puis pas, à moi **seul**, porter tout ce peuple, car il est trop **pesant** pour moi. Plutôt que de me traiter ainsi, **tue-moi, je te prie**, si j'ai trouvé grâce à tes yeux, et que je ne voie pas **mon malheur**. »

**Nombres 11.11-15**

9

## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



« Sa rivale ne cessait pas de lui causer du **chagrin** pour qu'elle se révolte parce que l'Eternel l'avait rendue stérile. Et toutes les années il en était ainsi. Chaque fois qu'Anne montait à la maison de l'Eternel, Peninna lui causait du chagrin de la même manière. Alors **elle pleurait et ne mangeait point**. [...] Anne répondit: Non, mon Seigneur, **je suis une femme qui souffre en son cœur**, et je n'ai bu ni vin ni boisson enivrante; mais je répandais mon âme devant l'Eternel. Ne prends pas ta servante pour une femme perverse, car c'est l'**excès de ma douleur** et de mon **chagrin** qui m'a fait parler jusqu'à présent. »

**1 Samuel 1.7 et 16**

10

## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



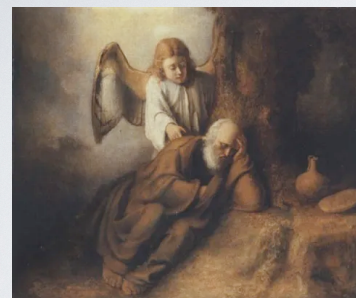
Jérémie déplore la destruction de Jérusalem, Rembrandt van Rijn, 1630

« **Maudit sois le jour où je suis né** ! Que le jour où ma mère m'a enfanté ne soit pas béni ! Maudit soit l'homme qui porta cette nouvelle à mon père : Il t'est né un fils, et qui le combla de joie ! Que cet homme soit comme les villes que l'Eternel a détruites sans miséricorde ! Qu'il entende des gémissements le matin, et des cris de guerre à midi ! **Que ne m'a-t-on fait mourir dans le sein de ma mère** ! Que ne m'a-t-elle servi de tombeau ! Que n'est-elle restée éternellement enceinte ! **Pourquoi suis-je sorti du sein maternel** pour voir la **souffrance** et la **douleur**, et pour consumer mes jours dans la **honte** ? »

**Jérémie 20.14-18**

11

## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



Elie, visité par un ange, Rembrandt van Rijn

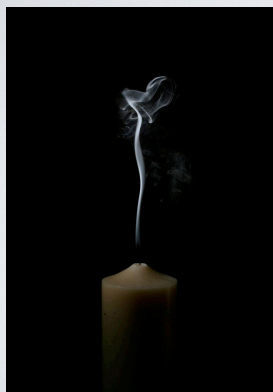
« Pour lui, il alla dans le désert où, après une journée de marche, **il s'assit sous un genêt, et demanda la mort**, en disant : C'est assez ! Maintenant, **Eternel, prends mon âme**, car je ne suis pas meilleur que mes pères. ... J'ai déployé mon zèle pour l'Eternel, le Dieu des armées ; car les enfants d'Israël ont abandonné ton alliance, ils ont renversé tes autels, et ils ont tué par l'épée tes prophètes ; **je suis resté, moi seul**, et ils cherchent à m'ôter la vie. »

**1 Rois 19.4 et 10**

12



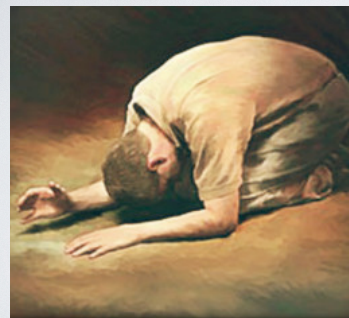
## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



« Mes **larmes** sont ma nourriture jour et nuit, pendant qu'on me dit sans cesse : Où est ton Dieu ? ... **Pourquoi t'abats-tu, mon âme, et gémis-tu au-dedans de moi ? ... Mon âme est abattue au-dedans de moi.** ... Un flot appelle un autre flot au bruit de tes ondées ; Toutes tes vagues et tous tes flots passent sur moi. Le jour, l'Eternel m'accordait sa grâce; La nuit, je chantais ses louanges, J'adressais une prière au Dieu de ma vie. Je dis à Dieu, mon rocher: Pourquoi m'oublies-tu ? **Pourquoi dois-je marcher dans la tristesse**, sous l'oppression de l'ennemi ? »  
**Psaume 42.3, 6, 8-10**

13

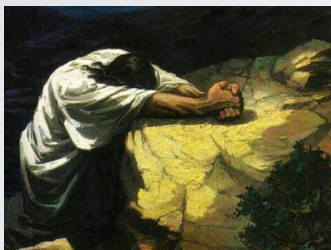
## LA DÉPRESSION DANS LA BIBLE



« Eternel ! ne me punis pas dans ta colère, et ne me châtie pas dans ta fureur: Car tes flèches m'ont atteint, et ta main s'est appesantie sur moi. Il n'y a **rien de sain dans ma chair** à cause de ta colère, **il n'y a plus de vigueur dans mes os** à cause de mon péché. Car mes iniquités s'élèvent au-dessus de ma tête; Comme un **lourd fardeau**, elles sont **trop pesantes** pour moi. Mes plaies sont infectes et purulentes, par l'effet de ma folie. Je suis **courbé, abattu** au dernier point ; Tout le jour je marche dans la **tristesse**. Car un mal brûlant dévore mes entrailles, et il n'y a rien de sain dans ma chair. Je suis **sans force**, entièrement **brisé** ; Le **trouble de mon cœur** m'arrache des **gémissements.** »  
**Psaume 38.2-9**

14

## ET PEUT-ÊTRE MÊME JÉSUS



« Méprisé et abandonné des hommes, **Homme de douleur** et habitué à la **souffrance**, semblable à celui dont on détourne le visage, nous l'avons dédaigné, nous n'avons fait de lui aucun cas. ... »

« ...et il commença à éprouver de la **tristesse** et des **angoisses**. Il leur dit alors : **Mon âme est triste jusqu'à la mort** ; ... ayant fait quelques pas en avant, il se jeta sur sa face, et pria ainsi : Mon Père, s'il est possible, que cette coupe s'éloigne de moi ! »

**Esaïe 53.3 et Matthieu 26.37-39**

15

## UNE EXPÉRIENCE HUMAIN INÉVITABLE

Vivre en tant que pécheur dans un monde marqué par les conséquences de la chute nous confronte inévitablement à des réalités dures et franchement déprimantes.

16



# LA DÉPRESSION ET SES CAUSES

## Le problème des approches simplistes

« Tout est spirituel »

### Modèle spirituel

Deux 'écoles' :

Possession démoniaque

Péché, idolâtrie

(J. Adams, Nouthetic\* Counseling)

\***νοουθετέω**, noutheteo: exhorter, avertir, réprimander

« Tout est mental »

### Modèle psychologique

Manière de penser

Fragilité psychique

« Tout est physique »

### Modèle médical

Causes physiques diverses

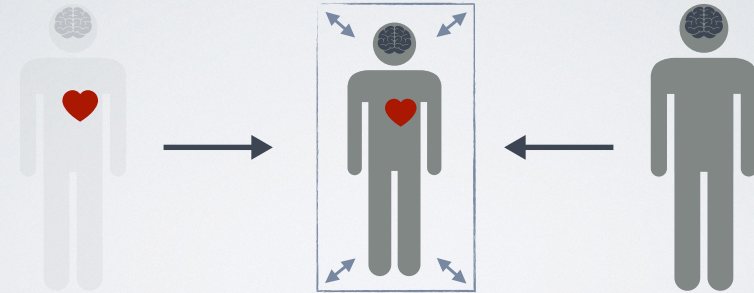
— Déséquilibres chimiques cérébraux

D'après David Murray, *Christians get depressed too*, Reformation Heritage Books, 2010

17

# LA DÉPRESSION ET SES CAUSES

## L'importance d'une anthropologie biblique



Être physique et spirituel

18

# LA DÉPRESSION ET SES CAUSES

## Facteurs contributeurs

### Organiques

- Anémie
- Hypovitaminose
- Hypothyroïdie
- Hormones (post-part.)
- Maladie / douleur chronique
- Cancer
- Insuffisance cardiaque
- Déséquilibre neurochimique
- ...

### Spirituels

- Péché-culpabilité
- Incrédulité
- Anxiété, perfectionnisme
- Fausse doctrine
- Légalisme
- Mauvaises compréhension de l'Évangile
- ...

### Circonstanciels

- Stress
- Traumatismes
- Problèmes relationnels
- Deuil
- Chômage
- Manque de sommeil
- ...

### Constitutionnels

- Tempérament mélancolique
- Tendance héréditaire
- ...

**D é p r e s s i o n**

19

# LA DÉPRESSION ET SES CAUSES

## Le problème des conseillers destructeurs



« Beaucoup de chrétiens sont en effet totalement ignorants au sujet de ce domaine où les limites de ce qui est physique, psychologique et spirituel se rencontrent. J'ai souvent constaté que des dirigeants d'église ont traité ceux avec des troubles qui étaient manifestement surtout physiques et psychologiques de manière purement spirituelle; si vous faites cela, non seulement vous n'aidez pas. Vous aggravez le problème. »

**Dr. Martyn Lloyd-Jones**

Cité dans David Murray, *Christians get depressed too*, Reformation Heritage Books, 2010

20



# LA DÉPRESSION ET SES CAUSES

Quelques livres pour aider à comprendre



21

# COMMENT FAIRE FACE ?

Deux conseils essentiels

**Oser en parler**

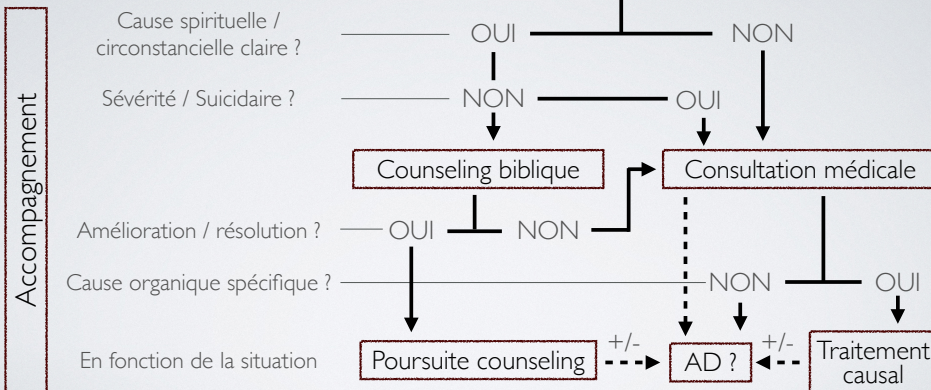
Il n'y a pas de honte à connaître des luttes.

**Chercher de l'aide**

On réfléchit mieux à deux, surtout quand la pensée est obnubilée.

22

## Dépression / Abattement



23

# ANTIDÉPRESSEURS

Millepertuis, ISRS (inhibiteurs sélectifs de recapture de sérotonine),...

## Mécanisme d'action présumé

Modulation / changement de la neurotransmission

## Efficacité

Subjective mais démontrée par études solides.



24



## BIBLE ET MÉDICAMENTS

### Légitimité du recours aux traitements médicaux

Du vin pour l'estomac (1 Tim 5.23)

De l'huile et du vin pour des plaies (Luc 10.33, 34)

Une préparation de figues sur des ulcères (Es 38.21)

Des feuilles servant de remède (Ez 47.12)

Des liqueurs fortes pour celui qui périt et du vin pour celui qui a l'amertume dans l'âme (Prov 31.6)



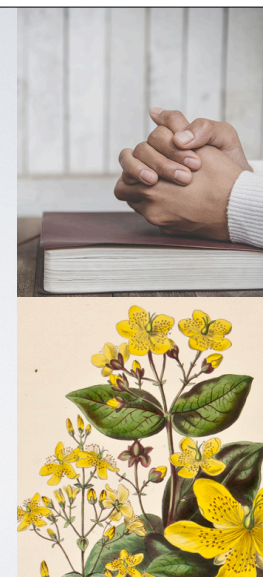
25

## BIBLE ET MÉDICAMENTS

### Une question de foi dans tous les cas

**Le choix d'avoir recours ou non à des traitements médicamenteux relève toujours de la foi !**

Quelle est ma motivation?



26

## TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

### Éléments décisionnels à considérer

Causes suspectées → spirituelles, circonstancielles **vs** constitutionnelles

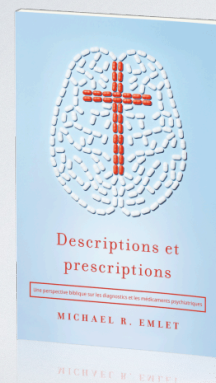
Sévérité des symptômes → personne fonctionnelle **vs** incapacité, suicidaire

Efficacité d'autres aides → évolution favorable **vs** résistance, aggravation

Motivations → bonnes **vs** mauvaises

27

## UNE PERSPECTIVE PLUS LARGE



« Tandis que le soulagement de la souffrance est une priorité du royaume, chercher juste le soulagement sans une vision pour l'intention de Dieu qui est de transformer au milieu même de la souffrance, revient à court-circuiter tout ce que Dieu veut faire dans la vie d'une personne. »

**Michael R. Emler**

*Descriptions et prescriptions*, Editions Impact, 2022

28



## UNE PERSPECTIVE PLUS LARGE



« Etre jeté par terre est souvent la meilleure chose qui pouvait nous arriver: »

« Chaque parcelle de la foi que j'ai aujourd'hui dans le Seigneur mon Dieu a traversé le feu et l'eau. Le flambeau de la confiance qui brûle aujourd'hui devant vous a été allumé pour moi alors que j'étais dans les ténèbres. »

**Charles Spurgeon**

29

## L'ESPÉRANCE DE L'ÉVANGILE

**Abattu et aimé malgré tout**

### L'Évangile

**promet** le pardon et la paix avec Dieu.

**libère** du légalisme, du perfectionnisme, de la comparaison.

**assure** d'un amour dont rien ne peut nous séparer.

30

## BIBLIOGRAPHIE - RESSOURCES

David Murray, **Christians Get Depressed Too**. Reformation Heritage Books, 2010.

Michael R. Emler, **Descriptions et prescriptions**. Un regard biblique sur les diagnostics et les médicaments psychiatriques. Editions IMPACT, 2022.

Zack Eswine, **Charles Spurgeon et la dépression**. Un espoir réaliste pour ceux qui souffrent. Editions CLC France, 2016.

Edward T. Welch, **C'est la faute du cerveau!** Faire la distinction entre les déséquilibres chimiques, les troubles cérébraux et la désobéissance. Editions IMPACT, 2017.

Edward T. Welch, **La dépression, retrouver la lumière au sein des ténèbres**. Excelsis, 2015

Kathryn Butler, MD, **What Does Depression Mean for My Faith?**, Crossway 2024.

Pascal Denault, **Le côté obscur de la vie chrétienne**. Les doutes de la foi, la dépression de l'âme et le manque de croissance spirituelle. Publications Chrétiennes, Editions Cruciforme, 2018.

Martyn Lloyd-Jones, **La dépression spirituelle**. Ses causes et remèdes. Editions Europresse, 1989.

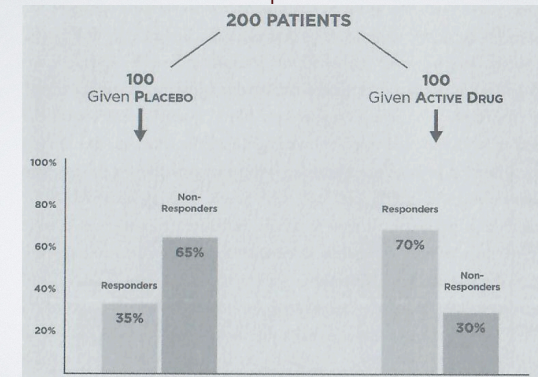
John Piper, **Quand l'obscurité persiste: la dépression**. Editions SEMBEQ, 2009.

Stephen Grcevich, **Mental Health And The Church**. A Ministry Handbook for including children and adults with ADHD, Anxiety, Mood Disorders, and Other Common Mental Health Conditions. Zondervan, 2018.

31

## ANTIDÉPRESSEURS

Effet placebo



David Murray, *Christians get depressed too*, Reformation Heritage Books, 2010

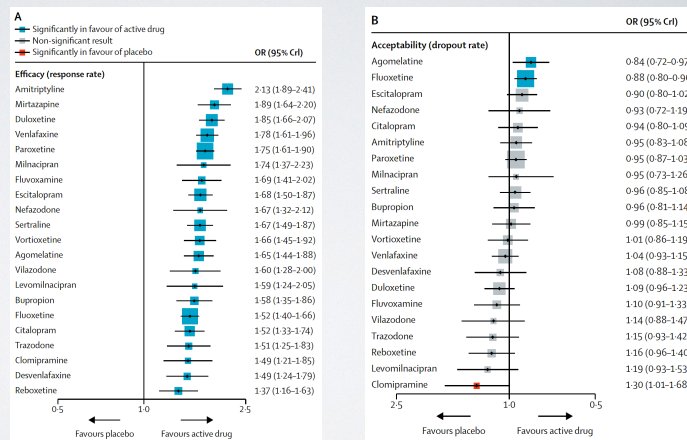
32




# ANTI-DÉPRESSEURS

## Efficacité

Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis  
**Lancet 2018; 391: 1357-66**



# OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT

Lire ensemble	Prier ensemble	Cantiques	Activités
<p>Détacher le regard de soi-même</p> <p>Identification</p> <p>Comprehension</p> 	<p>Souvent difficile pour les déprimés.</p> <p>Permet de mettre en pratique ce qui a été compris.</p> <p>Permet de montrer qu'on peut s'approcher de Dieu avec confiance même avec un état d'âme comme celui-ci.</p>	<p>Pour se rappeler la vérité</p> <p>« De quoi t'alarmes-tu mon coeur, ... »</p> <p>« Ma valeur... »</p>	<p>Aide à sortir de l'introspection morbide.</p> <p>Source de satisfaction.</p> <p>Moyen pour montrer amour inconditionnel.</p>

# DÉPRESSION VS BURNOUT

