

La dépression n'est pas un péché !



"Il leur dit alors : Mon âme est triste jusqu'à la mort ; restez ici, et veillez avec moi." [Matthieu 26.38](#)

Ce texte de l'Écriture nous rassure quant à la possibilité pour chacun d'entre nous de connaître des moments de profonde tristesse. Jésus a connu une tristesse tellement forte qu'elle lui faisait considérer la mort, à ce moment-là, comme une issue. La tentation d'une mort sans la croix a effleuré un instant son esprit.

Cette tristesse n'est pas un manque de foi, ou même un péché.

Peut-être avez-vous connu, ou connaissez-vous, de tels moments de profonde tristesse, vous laissant croire que la mort serait une issue ! Ne culpabilisez pas d'avoir ressenti cela. Tout comme Christ a connu ce temps, il est normal que vous aussi vous puissiez passer par de tels moments. Prenez courage en regardant à lui. Considérez que cette tristesse n'est pas un manque de foi, ou même un péché.

Malheureusement, pour de nombreux croyants, la tristesse et la dépression ne correspondent pas à l'image qu'ils se font d'une marche dans la foi. Ils pensent qu'un(e) chrétien(ne) doit être toujours joyeux(se), qu'il(elle) doit :

- Rester positif(ve) et fort(e) face aux épreuves
- Toujours accomplir avec joie tout ce qui est à faire
- Être toujours rayonnant(e)
- Rester en paix en toute circonstance

D'ailleurs, le slogan "un chrétien triste, est un triste chrétien" est souvent relayé, à tort, par des prédicateurs maladroits. Dans mes jeunes années, j'ai été de leur nombre, et je regrette d'avoir blessé ceux qui passaient par la souffrance. Ah ! Si j'avais su méditer sur l'exemple que nous a laissé Christ ! Il a connu la tristesse !

On considère, avec raison, qu'un(e) chrétien(ne) peut avoir une crise cardiaque suite au surmenage, au stress, à la fatigue... mais, qu'il(elle) soit triste et dépressif(ve), cela est considéré comme anormal ! Eh bien non ! Vous pouvez connaître, suite au surmenage, au stress, à la fatigue, au rejet... une profonde tristesse.

Admettre que la tristesse puisse vous atteindre, c'est déjà un pas vers la possibilité d'en sortir. Être dans le déni ne pourra jamais vous aider à sortir de la tristesse. Le déni vous enfonce encore plus dans l'angoisse, surtout s'il est accompagné de la culpabilité générée par ceux qui vous disent qu'il n'est pas normal d'être triste.

Remarquez que, non seulement Jésus ne nie pas sa tristesse, mais il la partage avec trois de ses disciples les plus proches. ([Matthieu 26.38](#)) Ne niez pas votre tristesse, faites-la connaître à des personnes de confiance, prêtes à vous écouter, et à vous accompagner dans la prière.

D'autre part, parce qu'il ne nie pas sa tristesse, Jésus peut en trouver la cause. Il est triste à cause de toute l'iniquité du monde entier qu'il doit prendre sur lui. Lorsque vous pouvez identifier la cause de votre tristesse, alors vous pouvez commencer à la traiter efficacement.

Ma prière pour aujourd'hui

Merci Seigneur pour ton exemple, aide-moi à traiter ma tristesse comme toi tu as traité la tienne. Amen !

[Paul Calzada](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

2225 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com