

Vaincre la dépression, c'est possible !



"Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire ; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance." [Jean 10.10](#)

Les chrétiens peuvent-ils souffrir de dépression ? La réponse est OUI ! Je suis convaincue que chacun connaît un jour la dépression à un degré ou un autre. Et il y a probablement des millions de personnes qui vivent continuellement dans une espèce de tristesse et de pesanteur.

Pendant très longtemps, j'étais instable d'un point de vue émotionnel...

Je sais ce que c'est que d'être déprimé. Pendant très longtemps, j'étais instable d'un point de vue émotionnel, à cause des maltraitances subies durant une grande partie de mon enfance. Elles m'avaient rendue négative, critique et prompte au découragement. Je pensais qu'il était préférable de ne rien attendre de bon de l'existence, pour ne pas être déçue. Cela ne m'empêchait pas d'être malheureuse et privée de paix.

Heureusement, je finis par en arriver à un point où je ne supportai plus de vivre ainsi. Je commençai à sincèrement chercher Dieu et à le prier de me changer - à n'importe quel prix. Cette démarche marqua le début d'un voyage long et difficile vers la liberté. Mais il en valut la peine ! Aujourd'hui, je suis tellement heureuse d'avoir trouvé la liberté en Christ que je fais tout pour la conserver.

La dépression commence par la déception. Lorsque celle-ci couve dans notre âme, elle mène au découragement. Peu à peu, le découragement grandit et c'est la dépression. Si la dépression persiste et s'amplifie, les gens sont abattus et perdent espoir. À ce stade, ils n'ont envie de rien faire et ont tendance à s'isoler. L'étape suivante est le désespoir, qui est la forme la plus grave de la dépression.

Il est vital de résister à la dépression dès les premiers signes. Plus vite vous la prendrez en main et moins elle vous affectera. En revanche, plus elle s'enracinera profondément dans votre âme et plus elle sera difficile à déloger.

Le fait est que votre bonheur et votre paix dépendent de votre état intérieur. Mais la bonne nouvelle est que la dépression peut être vaincue.

Si vous êtes souvent de mauvaise humeur, en proie à la colère ou à l'amertume, si vous êtes irritable ou susceptible à l'excès, examinez-vous attentivement et essayez de déterminer les causes de votre état. Vous êtes dirigé par votre vie intérieure - vos pensées et vos attitudes. Commencez donc par faire l'inventaire de vos pensées. Que se passe-t-il vraiment en vous ? À quoi pensez-vous ? Quelles sont les attitudes de votre cœur ? Comment réagissez-vous à ce qui se passe autour de vous ?

Apprenez à assumer la responsabilité de vos pensées et des attitudes de votre cœur.

Une action pour aujourd'hui

Quand vous venez à Dieu pour lui dire honnêtement ce qui se passe en vous, il vous donne sa miséricorde, son amour et sa grâce. Et c'est ce qui vous change. C'est là que vous trouvez la paix et la guérison.

[Joyce Meyer](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

5641 Partages

Partager par email

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