

## CONSEILS

---

### LA DÉPRESSION N'EST PAS UNE MALADIE

Il n'est pas nécessairement juste, ni même utile, de considérer l'individu dépressif comme un malade ; *« beaucoup de patients dépressifs viennent consulter pour « une maladie » adoptant ainsi une attitude passive »*. (La modification du Comportement» X. Seron ; Dessar et Mardaga Ed. Bruxelles p.128) La dépression doit être étudiée à partir des relations du patient avec le monde qui l'entoure et en tenant compte des problèmes interpersonnels qu'il doit affronter. Le milieu, ainsi que le comportement socio-familial du sujet, constituent le terrain principal de ces recherches.

Evidemment, il est plus aisé de décrire les états de la dépression que de déterminer ses causes. Les expériences d'un grand nombre de psychologues démontrent toutefois, que si nous ne pouvons toujours être certains, à priori, des causes de la dépression, il devient possible de les découvrir à posteriori grâce à la simple observation. Ainsi, par exemple, des excès dans les verbalisations stéréotypées du genre « je suis un bon à rien » ont pour cause évidente qu'on se déprécie aux yeux des autres.

## AUX CHRÉTIENS

---

### DÉPRESSIFS

---

Les raisons de cette «autodépréciation» peuvent être multiples mais elles prennent, incontestablement, leur source, lointaine ou non, dans des réactions au milieu socio-familial.

L'individu sujet à la dépression est loin d'être un «malade» : il est, au contraire, quelqu'un de parfaitement sain mais qui ne sait pas réagir à son environnement d'une façon positive et constructive. Parce qu'il n'arrive pas à s'adapter ne signifie pas qu'il est anormal. Dans ce domaine, celui du comportement, les psychologues recherchent et découvrent de nouvelles techniques visant à transformer l'impact du comportement de soi-même sur autrui ainsi que les effets des conduites d'autrui sur son propre comportement. Pour ce faire, on a souvent recours à une situation de groupe («La modification du comportement» p.130).

### DÉPRESSION ET DIGNITÉ HUMAINE

Le besoin qu'a tout être humain d'être considéré et récompensé est une découverte d'un nouveau type de psychologie : la Modification du Comportement. Dans plusieurs hôpitaux psychiatriques on a mis en œuvre des pro-



grammes dits de «Token Economy» ou «d'économie de jetons» : on attribue un certain nombre de jetons aux malades pour des services qu'ils rendent ; ces jetons leur permettent ensuite d'avoir accès à des situations dites «renforçantes» : cinéma, musique, articles de consommation etc ...

Ce besoin de récompense, qu'on constate chez les véritables malades mentaux, existe en fait chez tout être humain, et c'est un puissant facteur d'équilibre mental.

Quant au comportement dépressif, que nous voulons nous garder de qualifier de maladif, Skinner a sans aucun doute raison de le décrire comme «un phénomène d'extinction dû à l'interruption de renforcements sociaux positifs» («La modification du comportement» p. 124 cf. Skinner B.F. «Science and human behaviour» New York, Mac Millan 1953).

Cette définition de la dépression est en parfaite harmonie avec ce que nous révèlent les Ecritures et je constate qu'une anthropologie véritablement biblique n'est nullement en contradiction avec les données des sciences humaines.

## UNE ANTHROPOLOGIE BIBLIQUE

Le besoin de récompense, de «renforcement social positif», correspond à un besoin réel tirant son origine de la nature même des êtres humains tels qu'ils

ont été créés par Dieu.

Je parle ici de la position de l'homme «tiré de la terre» («adamah», d'où son nom). Etant créé, l'homme est un «être vivant» (nephesh chayah) au même titre que toutes les autres créatures (cf. Genèse 2:7 et 2:19). Mais avec des différences notoires : 1. — il reçoit directement du Créateur le souffle divin, le principe de vie «dans ses narines» ; 2. — il est créé à l'image (tselem) et à la ressemblance (demut) du créateur (l'hébreu désigne par ces termes quelque chose d'éminemment concret : «image taillée», «Figure» en 2 Rois 11:18 ; Amos 5:26 ; Ez. 23:14).

Dans l'Ancien Orient «l'image» (demut) constitue la **présence représentative de quelqu'un**. Le texte de Genèse 2:7 constitue donc une déclaration quant à la prééminence de l'homme et de la femme au sein de la création. D'ailleurs, cette prééminence s'exerce aussitôt à l'égard des animaux.

L'Ancien Testament tout entier confirme ce sens donné au texte de la Genèse. Voyez, par exemple, le Psaume 8 :

*«Quand je vois les cieux, œuvre de tes doigts, la lune et les étoiles que tu as fixées, qu'est donc l'homme pour que tu penses à lui, l'être humain pour que tu t'en soucies ? Tu en as presque fait un dieu ; tu le couronnes de gloire et d'éclat ; tu le fais régner sur les œuvres de tes*



*mains ; tu as tout mis sous ses pieds ; tout bétail, gros ou petit, et même les bêtes sauvages, les oiseaux du ciel, les poissons de la mer, tout ce qui court les sentiers des mers». (Version TOB).*

La créature humaine — homme et femme — a donc été dotée d'une essence quasiment divine. C'est aussi la conviction de Paul, et même celle de Jésus : *«Car en lui nous avons la vie, le mouvement et l'être. C'est ce qu'ont dit aussi quelques-uns de vos poètes : De lui nous sommes la race ...»* (Actes 17:28. Jésus leur répondit : *«N'est-il pas écrit dans votre loi : J'ai dit : Vous êtes des dieux ?»* (Jean 10:34 ; Psaume 82:6).

Mais qu'advient-il de cette dignité lorsque l'homme abandonne l'Eternel et Sa Justice ? Faut-il alors s'étonner de ce que l'homme devienne à la fois un criminel et une victime : embrassant l'injustice et faisant le mal, mais devant subir les deux ; faisant souffrir les autres, mais souffrant à cause des autres ? Quelle considération, quelle récompense, peut-il, dès lors, espérer recevoir de lui-même ou d'autrui ?

La dépression n'est qu'un fruit. Comme pour le cancer, chaque être humain porte en lui-même le germe de ce fruit. Il suffit d'une situation favorable et le mal se déclenche. La «situation favorable», c'est chacun de nous qui peut la créer, pour l'homme ou la femme dépressifs, par notre attitude, par nos paroles, même par un regard ... Que de com-

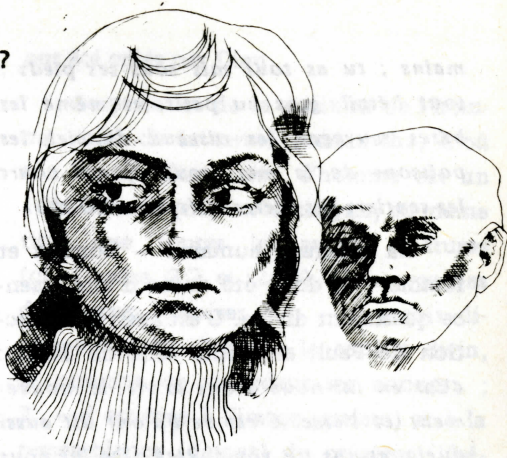
portements dépressifs disparaîtraient si l'on se contentait d'observer les simples — mais puissants — enseignements de la Bible tels que ceux-ci : «Que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessous de vous-mêmes» (Phil. 2:3) : «Mais la langue, aucun homme ne peut la dompter (...) Par elle nous bénissons le Seigneur notre Père, et par elle nous maudissons les hommes faits à l'image de Dieu» (Jac. 3:9) «Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux». (Luc 6:32).

#### Conclusion :

#### Que doit savoir le chrétien dépressif ?

1. — L'individu dépressif n'est ni un malade ni un anormal (potentiellement, nous sommes tous des dépressifs).
2. — Il est dépressif parce qu'il ne trouve pas autour de lui les éléments positifs et constructifs dont tout être humain a besoin.
3. — Il est dépressif parce qu'il se trouve (ou croit ne pas pouvoir les éviter) dans des situations sociales auxquelles il ne s'adapte pas.
4. — Les personnes de son entourage ne l'aident pas : a) parce qu'elles manifestent des réactions de «pitié» qui ont pour conséquence ... de renforcer la dépression ! b) parce qu'elles fuient et abandonnent la personne dépressive.

## Que doit faire le chrétien dépressif ?



1. — Il doit fuir l'inactivité et rechercher des activités positives et constructives.

2. — Il doit rechercher la présence de personnes compatissantes mais fermes (car il ne supporte ni la dureté ni la mollesse).

3. — Il doit éviter les généralisations ou formules négatives telles que «je ne vauds rien ...», «personnes ne m'aime...», «je suis inutile ...». Bien entendu il doit éviter les personnes qui chercheraient à l'abaisser à ses propres yeux (et il existe pas mal d'individus de ce genre !).

Mais, et surtout, le chrétien dépressif a besoin, plus que de toute autre chose, de frères et de sœurs en Christ qui manifestent les fruits de l'Esprit que sont la joie, la justice et la paix (Romains 14: 17). Il retrouvera ainsi, parmi ses frères et sœurs, une attitude propre à lui redonner le sentiment de sa dignité ... et c'est de cela qu'il a besoin avant tout.

«Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ». (Galates 6:2).

Yann Opsitch