



Maître
DE NOS
ÉMOTIONS

Parlons de la dépression

Audrey Mack

PARLONS DE LA DÉPRESSION

Ce n'est pas quelque chose que j'ai simplement lu—c'est quelque chose que j'ai personnellement vécu et surmonté.

Il y a environ 27 ans, peu de temps après m'être mariée, le Seigneur m'a demandé de mettre mon ministère en pause pendant deux ans afin de bâtir un fondement solide dans mon mariage. Pour moi, cela a été comme une mort—la mort de celle que j'étais en tant que missionnaire, la mort de ma passion et la mort de mon appel.

Inutile de dire que je suis entrée dans une saison sombre. Je dormais excessivement, je fondais en larmes tout au long de la journée, et j'étais submergée par un profond sentiment de désespoir et d'abandon. Par moments, je me réveillais même le matin avec des pensées suicidaires.

Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Un médecin m'a diagnostiqué un déséquilibre chimique et m'a prescrit des antidépresseurs. Comme beaucoup d'autres, j'ai accepté l'explication selon laquelle ma dépression était causée par ce déséquilibre.





LA DÉPRESSION - QUELLE *En est la* RACINE ?

Avec le temps, j'en suis venue à réaliser quelque chose de très différent : la dépression n'est pas causée par un déséquilibre chimique—au contraire, ce déséquilibre est souvent le résultat de ces émotions instables, autrement dit la dépression elle-même.

La psychologie moderne nous enseigne à considérer et à accepter toutes ces émotions négatives comme naturelles et faisant partie de la vie. Pourtant, nous devons comprendre que nous avons un choix. Il ne s'agit pas de nier leur existence, mais la Bible nous enseigne quelque chose de plus élevé : nous ne sommes pas appelés à être dominés par ces émotions, mais à les maîtriser.

JÉSUS LUI-MÊME A DEMANDÉ À SES DISCIPLES DE GOUVERNER LEURS ÉMOTIONS, MÊME DANS LES CIRCONSTANCES LES PLUS DIFFICILES :

« Que votre cœur ne se trouble point. Vous croyez en Dieu, croyez aussi en moi. » — Jean 14:1

D'autres traductions disent :

- « Ne laissez pas votre cœur se troubler... »
- « Ne vous laissez pas bouleverser... »

Cela montre clairement que nous avons à la fois la capacité et la responsabilité de maîtriser nos émotions. Il serait injuste que Jésus nous commande quelque chose d'impossible.

L'apôtre Paul exprime la même vérité :

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose, faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » — Philippiens 4:6–7

Nous ne sommes pas esclaves de nos émotions—nous avons autorité sur elles. C'est un choix.

« Je mets aujourd'hui devant toi la vie et la mort... choisis la vie, afin que tu vives, toi et ta descendance. » — Deutéronome 30:19

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » — Philippiens 4:8

« En effet, l'affection de la chair, c'est la mort ; tandis que l'affection de l'Esprit, c'est la vie et la paix. » — Romains 8:6

La vie et la paix sont le fruit de ce sur quoi nous choisissons de porter notre attention.

(Fait intéressant, Jésus a vaincu l'ennemi à Golgotha—« le lieu du crâne », c'est-à-dire le lieu de la pensée.)



POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?



Parce que nos émotions affectent directement notre corps physique :

« L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat. »
— **Proverbes 12:25**

« Un esprit abattu dessèche les os. »
— **Proverbes 17:22**

Nous pouvons clairement voir la progression : cela commence par une peur ou une inquiétude non maîtrisée, s'installe dans la dépression, et peut conduire à la maladie.

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS — LES BASES

1) Changez vos pensées pour changer vos émotions

Les émotions suivent les pensées.

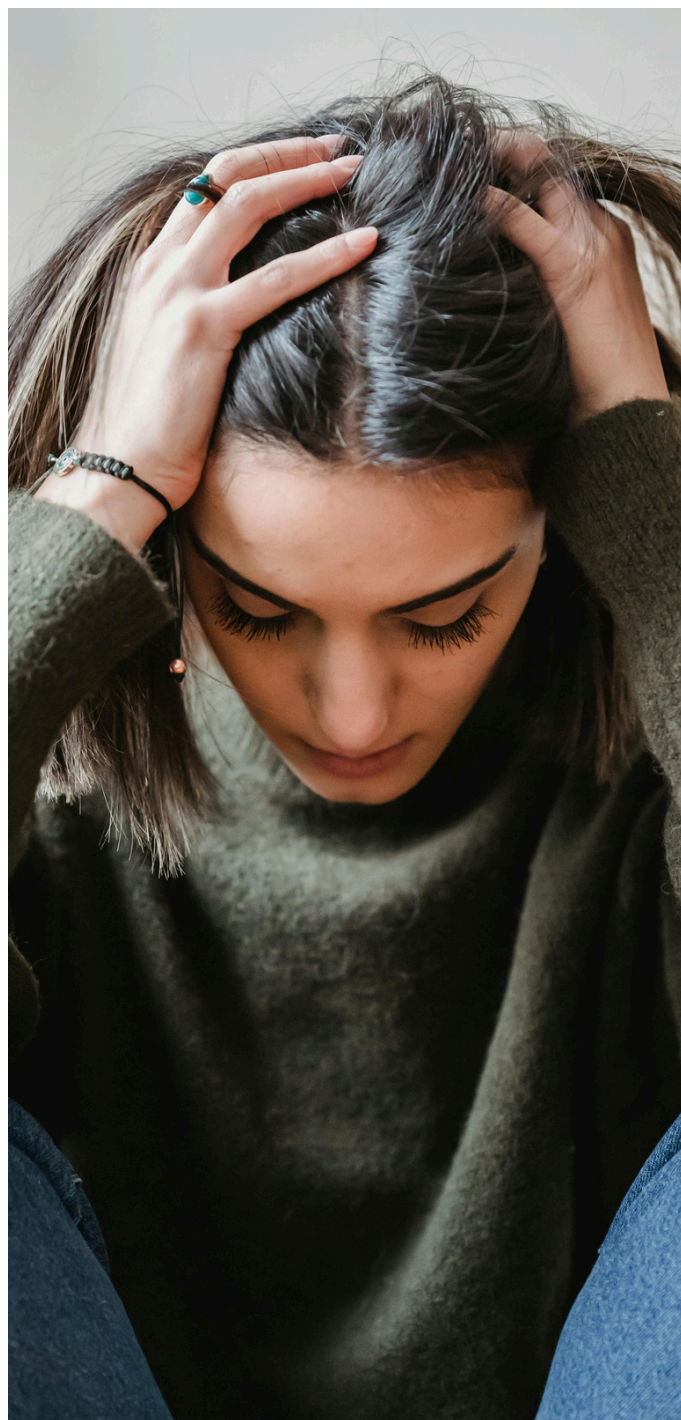
« Car il est tel que sont les pensées dans son cœur. » — **Proverbes 23:7**

« L'affection de la chair, c'est la mort ; tandis que l'affection de l'Esprit, c'est la vie et la paix. »
— **Romains 8:6**

Si vous voulez changer vos pensées, vous devez changer ce à quoi vous vous exposez—ce que vous regardez et ce que vous écoutez.

Vos pensées suivent votre regard. C'est pourquoi Jésus nous dit :

« Regardez les oiseaux du ciel... considérez les lis des champs... cherchez premièrement le Royaume... » — **Matthieu 6:26–33**



2) Choisissez de louer le Seigneur

David avait toutes les raisons de sombrer dans la dépression. Rejeté par le roi Saül, poursuivi, obligé de vivre dans des cavernes—et pourtant, il était oint et appelé par Dieu.

« David reprit courage en s'appuyant sur l'Éternel, son Dieu. » — 1 Samuel 30:6

Comment David a-t-il fait ?

Il a parlé à son âme. Il a redirigé son attention. Il a choisi la louange.

« Pourquoi t'abats-tu, mon âme ? ... Espère en Dieu, car je le louerai encore. » — Psaume 42:6



Paul a fait de même :

« Vers le milieu de la nuit, Paul et Silas priaient et chantaient les louanges de Dieu, et les prisonniers les écoutaient. » — Actes 16:25

La louange est une arme puissante contre le découragement.

3) Priez en esprit

« Je t'exhorte à ranimer le don de Dieu qui est en toi... Car Dieu ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais de puissance, d'amour et de sagesse. » — 2 Timothée 1:6-7

« Ravive le don de Dieu... »

Prier en esprit active ce qui est déjà en vous—la force, la joie et la paix du Saint-Esprit.

Un jour, en Éthiopie, j'en ai fait l'expérience. Une profonde solitude s'était installée, et plus je fixais mon attention sur ma situation, plus cela empirait. Puis, le Père m'a doucement reprise et m'a poussée à prier en esprit.

En moins de dix minutes de prière en langues, tout a basculé. Je suis passée d'un poids intérieur à une joie profonde—riant, me réjouissant et remerciant Dieu pour le privilège d'être sur le champ de mission.



La CONCLUSION

Audrey Mack
GoTell

Nous ne sommes pas victimes de la dépression,
mais en Christ, nous avons autorité sur elle. En Lui,
nous sommes plus que vainqueurs.