

A photograph of a young Black woman with curly hair, smiling broadly and looking down. She is wearing a bright green raincoat and yellow gloves. She is holding a large, colorful umbrella with segments in shades of purple, red, orange, yellow, green, and blue. The background is a soft-focus outdoor setting.

Comment vaincre **La Dépression**

JOYCE MEYER

COMMENT VAINCRE **LA DÉPRESSION**

par Joyce Meyer -

INTRODUCTION

Le nombreuses personnes passent par des phases de dépression. Une variété de causes en sont à l'origine et divers traitements sont offerts. Certains de ces traitements sont efficaces mais d'autres ne le sont pas. Certains apportent une aide temporaire et ne pourront jamais éliminer de façon permanente le tourment éprouvé par la personne qui en souffre. La bonne nouvelle est que Jésus peut guérir la dépression et nous en délivrer de la même façon qu'Il peut nous guérir de toute autre maladie ou résoudre les problèmes auxquels nous faisons face dans la vie.

Un jour, alors que je me préparais à parler de la dépression, j'ai très clairement vu que Dieu nous a donné Sa joie pour en être vainqueur. C'était si clair que j'ai eu l'impression de regarder un film sur un écran de cinéma.

Si vous croyez en Jésus-Christ, la joie du Seigneur est à l'intérieur de vous. Beaucoup de croyants savent cela mais n'ont pas la moindre idée de comment y accéder. Nous devons vivre pleinement en utilisant tout ce qui est à notre disposition grâce à notre foi en Jésus-Christ. C'est la volonté de Dieu pour nous d'expérimenter la joie !

Beaucoup de personnes y compris des chrétiens remplis du Saint-Esprit ont non seulement des soucis avec la dépression, mais des problèmes majeurs dans ce domaine.

J'ai moi-même eu affaire à la dépression il y a un certain temps. Mais merci Seigneur, j'ai appris que je n'avais pas à permettre aux émotions négatives de la dépression de diriger ma vie.

J'ai appris à libérer la joie du Seigneur dans ma vie !

Le message contenu dans ce livre est très simple, mais très puissant. Peu importe ce par quoi vous êtes passé, ou passez actuellement dans la vie, si vous croyez en Jésus-Christ, vous avez Sa joie en vous et vous pouvez apprendre comment la libérer pour être vainqueur sur la dépression! *

* Si vous n'avez pas une relation personnelle avec le Seigneur Jésus-Christ, la source de cette joie, je vous invite à lire la prière qui se trouve à la fin de ce livre afin d'apprendre comment Le recevoir dans votre vie.

Partie I

LIBÉRER LA JOIE DU SEIGNEUR

1 - LES PHASES DE LA DÉPRESSION

Selon le dictionnaire Larousse le mot dépression signifie « Action d'enfoncer, d'abaisser ; État pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte de l'estime de soi, un ralentissement psychomoteur. »

Qui souffre de la dépression ?

Toutes sortes de personnes souffrent de la dépression : des professionnels (docteurs, enseignants, ouvriers, avocats...) mais aussi des femmes au foyer, des adolescents, des petits enfants, des personnes âgées, des célibataires, des veuves, des veufs et des personnes travaillant dans le ministère peuvent souffrir de dépression.

La Bible nous parle de rois et de prophètes ayant souffert de dépression. Le Roi David, Jonas, Elisée en sont trois bons exemples. (Voir Psaume 40:1-3 ; 55:4 ; Jonas 1et 2 ; 1 Roi 19:5-8)

Je crois que la raison pour laquelle tant de gens souffrent de dépression est que chaque personne sur la surface de la terre doit un jour ou l'autre faire face à la déception.

Si nous ne savons pas comment la gérer, la déception peut se transformer en dépression.

Au travers de ce que j'ai pu observer, la déception est la première phase de la dépression.

Gérer la déception

Chacun d'entre nous est confronté à un moment ou à un autre à la déception et doit apprendre à la gérer. Personne sur cette terre ne voit tout se dérouler dans sa vie exactement comme il l'aurait espéré.

Quand les situations n'évoluent pas selon nos propres plans, le premier sentiment que nous éprouvons est la déception. C'est tout à fait normal. Il n'y a rien de mal à ressentir de la déception. Mais il est important de savoir comment gérer ce sentiment ou alors il se transformera en quelque chose de plus sérieux.

Ici-bas, la déception fait partie de notre quotidien, mais en Jésus, on peut toujours retrouver l'espoir !

Dans **Philippiens 3:13**, nous lisons une déclaration faite par l'apôtre Paul : « *Mais je fais une chose (c'est aussi ce à quoi j'aspire) : oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant... »*

Paul a déclaré que sa priorité était d'oublier ce qui est en arrière et de se porter vers ce qui est en avant ! Quand nous sommes déçus, nous devons alors immédiatement reprendre espoir en nous détournant des causes de la déception et en nous rapprochant de ce que Dieu a en réserve pour nous.

Nous recevons alors une vision renouvelée, un nouveau plan, une mentalité et des idées nouvelles...et notre façon d'appréhender la déception change. Nous décidons d'aller de l'avant !

Voici comment **Esaïe 43:18- 19** l'exprime :

« Ne pensez plus aux événements passés, et ne considérez plus ce qui est ancien. Voici, je vais faire une chose nouvelle, sur le point d'arriver : Ne la connaîtrez-vous pas ? Je mettrai un chemin dans le désert, et des fleuves dans la solitude. »

Esaïe 42 : 9 dit : *« Voici, les premières choses se sont accomplies, et je vous en annonce de nouvelles ; avant qu'elles arrivent, je vous les prédis. »*

Au travers de ces 2 passages de l'Écriture, nous voyons que Dieu désire accomplir une chose nouvelle dans nos vies. Il a toujours quelque chose de nouveau en réserve pour nous mais nous semblons toujours vouloir nous accrocher à ce qui est ancien, que ce soit en pensées ou en paroles. Il semble que certaines personnes préfèrent parler de leurs déceptions dans la vie plutôt que de leurs rêves ou leur vision pour l'avenir.

Les bontés de l'Éternel se renouvellent chaque jour. « Ses compassions ne sont pas à leur terme. Elles se renouvellent chaque matin ». Chaque journée marque un nouveau départ ! Nous pouvons laisser s'en aller les déceptions d'hier et donner à Dieu l'occasion de nous apporter quelque chose de merveilleux pour aujourd'hui.

Peut-être pensez-vous à cet instant même : « Joyce, j'ai tellement souvent été déçu. J'ai peur d'espérer à nouveau. C'est exactement dans cet état de désespoir que Satan veut que vous vous trouviez ! Je connais bien cet état là, car je m'y suis trouvée il y a de nombreuses années, lorsque Dave et moi nous sommes mariés. J'avais été abusée, abandonnée, trahie par tant de personnes, que j'avais peur même d'espérer voir les choses changer. Mais à travers l'étude de la Parole de Dieu, j'ai été amenée à réaliser que la déception est loin d'être un lieu de bonheur. Mieux vaut pour moi espérer toute ma vie et ne rien recevoir que de vivre perpétuellement dans la déception.

Espérer ne coûte rien, mais pourrait apporter beaucoup. Alors que la déception coûte très cher. Elle coûte votre joie et vos rêves de demain. Dieu nous a fait la promesse que ceux qui placent leur espoir en lui ne seraient pas déçus ni confus (voir Romains 5 v 5). A mon avis, cela ne signifie pas que nous ne serons jamais déçus.

Comme je l'ai déjà partagé, personne ici-bas, n'est à l'abri de la déception. Je crois simplement que ce verset signifie que nous n'avons pas à demeurer dans cet état de déception. Si nous gardons notre Espérance en Jésus cela aura réellement des conséquences positives.

Espérances détruites

Les espérances détruites conduisent à la déception. Chaque jour nous avons de nombreuses espérances dans différents domaines. Par exemple, vous vous couchez en espérant passer une bonne nuit de sommeil, pourtant, au milieu de la nuit, le téléphone sonne à cause d'une erreur de numéro.

Puis, après vous être levé, vous ne pouvez vous rendormir pour différentes raisons. Vous vous tournez et retournez le restant de la nuit et le matin vous vous levez avec le sentiment d'être épuisé.

On peut espérer une journée ensoleillée, mais au lieu de cela, il pleut ! On peut s'attendre à une augmentation de salaire et ce n'est pas le cas.

Nous avons des espérances à l'égard d'autres personnes. Nous ne nous attendons pas à ce que de très bons amis fassent des commérages sur nous, mais parfois nous découvrons qu'ils le font. Nous nous attendons à ce que nos amis nous comprennent, répondent à nos besoins quand nous allons vers eux, mais ce n'est pas toujours le cas. Nous attendons des choses de nous-mêmes que nous n'accomplissons pas. De nombreuses fois, je me suis comportée de certaines manières auxquelles, moi-même, je ne m'attendais pas !

Je pense que nous attendons tous plus de nous-mêmes que nous ne pouvons donner et nous sommes fréquemment déçus de nous-mêmes. Nous attendons des choses de Dieu qui ne sont vraiment pas dans son plan pour nous. En effet, nos vies sont remplies d'espérances et certaines d'entre elles sont détruites.

A partir du moment où nous sommes déçus, c'est à nous de décider de ce que nous ferons et de la manière dont nous réagirons à cette déception. Je me suis rendue compte que si je reste trop longtemps dans la déception, je commence à me sentir découragée. Le découragement est un problème encore plus profond que la déception.

Le découragement

Selon le dictionnaire Larousse le mot « découragé » est défini comme « abattu, privé de courage ou de confiance » et « le découragement » comme un acte de dissuasion, une baisse de confiance et d'espoir ». Une des significations du mot « décourager » est « essayer d'empêcher ».

Le découragement est l'opposé du courage. Quand nous sommes découragés, nous avons perdu notre courage. Je crois que Dieu donne du courage à chacun de ceux qui croient en lui. Aussi, Satan essaie de nous le retirer. Le fait de rester fort et courageux est l'une des règles d'or pour réussir ...

Dieu a dit à Josué qu'il voulait le faire entrer en possession du pays mais qu'il devait rester fort et avoir beaucoup de courage. (Voir Josué 1 v 6). Je crois que Dieu était en train d'avertir Josué que l'ennemi allait chercher à le décourager. Nous devons être enseignés sur les tactiques de Satan et résister à chacune d'elle. (Voir 1 Pierre 5 v 9)

Proverbes 13 v 12 nous dit : *« Un espoir différé rend le coeur malade ».*

Quand nous sommes découragés par quelque chose, nous avons

également perdu l'espoir concernant cette chose. On ne peut pas être à la fois découragé et plein d'espoir. Aussitôt que l'espoir revient, le découragement doit s'en aller. Parfois, lorsque nous luttons pour garder une bonne attitude, nous hésitons entre espoir et découragement.

Le Saint-Esprit nous conduit vers l'espoir et Satan nous attaque par le découragement.

A ce moment là, il est vital pour ceux qui croient en Dieu de chercher la victoire dans le royaume spirituel. Si nous n'agissons pas de cette façon, notre condition empirera et commencera à se transformer en dépression. Une courte période de découragement n'a pas un effet dévastateur mais c'est le cas quand le découragement dure longtemps.

Pour avoir la victoire et garder une attitude d'espérance, nous avons besoin que nos pensées soient renouvelées par les promesses de Dieu concernant notre situation et de rester ferme dans la foi, croyant que Dieu accomplira ce que Sa Parole promet.

Niveaux de dépression

Pour un croyant, il est aussi important d'entrer dans la victoire au plus vite, parce qu'une personne déprimée peut atteindre deux niveaux d'intensité dont les plus profonds sont l'abattement et le désespoir. Contrairement à quelqu'un de désespéré, une personne moyennement dépressive ne commettra pas de suicide et n'y songera même pas. Elle peut ressentir de la tristesse, ne pas vouloir parler ni sortir, vouloir qu'on la laisse seule. Ses pensées peuvent être négatives et son attitude revêche. Elle peut cependant avoir de temps en temps quelques lueurs d'espoir qui finalement contribueront à la sortir de la dépression.

Une personne abattue a tous les symptômes de la dépression mais d'une plus grande intensité. Elle est « abattue » (selon la terminologie de Psaume 37 : 24 et 42 : 5), découragée dans ses pensées, dans un état d'esprit de défaite, avec perte de courage et d'espoir qui la font sombrer.

Une personne désespérée a elle aussi des symptômes similaires à ceux de la dépression, mais d'une intensité plus grande que la personne abattue. Dans le « W.E. Vine's Expository Dictionary of New Testament » le mot grec pour désespoir est traduit par « absence totale d'objectif, perte de capacité et de ressources. ».

Le désespoir se distingue de l'abattement par un état de perte totale d'espoir. Les gens abattus ont perdu l'espoir mais ne sont pas totalement désespérés. L'abattement est suivi d'un abandon d'effort, d'un arrêt d'activité (ou passivité) et le désespoir s'accompagne parfois d'actes violents et même de colère.

Les personnes qui en arrivent au suicide, acte violent à l'égard d'eux-mêmes, ont atteint le stade de profond désespoir. La tactique de Satan est de conduire progressivement quelqu'un à l'état dont nous avons parlé précédemment : « espérances détruites » ou à toute autre forme de déception.

Afin d'éviter de prendre le chemin du désespoir, il est très important de bien gérer dès le départ, les premières phases de la dépression !

2 - LA PUISSANCE CONTENUE DANS LA JOIE

Vers le milieu de la nuit, Paul et Silas priaient et chantaient les louanges de Dieu. Les autres prisonniers les écoutaient. Tout à coup, un violent tremblement de terre secoua la prison jusque dans ses fondations. Toutes les portes s'ouvrirent à l'instant même et les chaînes de tous les prisonniers se détachèrent. Actes 16:25-26

Tout au long des récits que nous lisons dans la Bible, nous constatons que Dieu commande à son peuple d'être rempli de joie et de se réjouir. **Philippiens 4:4** dit par exemple : «*Réjouissez-vous en tout temps de tout ce que le Seigneur est pour vous. Oui, je le répète, soyez dans la joie.*»

A chaque fois que Dieu nous demande de faire quelque chose à deux reprises -comme il le demande aux éphésiens dans ce verset- nous devons être très attentifs à ce qu'Il nous dit.

L'apôtre Paul savait à quel point le fait de se réjouir amène la puissance de Dieu dans nos vies. Voici ce qui est écrit dans **Actes 16:25-26** : «*Vers le milieu de la nuit, Paul et Silas priaient et chantaient les louanges de Dieu. Les autres prisonniers les écoutaient. Tout à coup, un violent tremblement de terre secoua la prison jusque dans ses fondations. Toutes les portes s'ouvrirent à l'instant même et les chaînes de tous les prisonniers se détachèrent.* »

La même puissance qui ouvrit les portes de la prison et brisa les chaînes de Paul et Silas ainsi que celles des autres prisonniers est disponible pour les personnes qui souffrent de la dépression.

Bien souvent les gens entendent l'expression « se réjouir » et pensent « ça paraît beau, mais comment est-ce que je fais ça !? » Ils aimeraient se réjouir, mais ils ne savent pas comment faire.

Paul et Silas, bien qu'ils aient été battus, jetés en prison et enchaînés se sont simplement réjouis en chantant les louanges de Dieu. Nous ne réalisons pas assez quelle puissance est contenue dans le simple fait de sourire, de rire ou de passer un bon moment avec quelqu'un. Nous réjouir chasse bien souvent les soucis loin de nous !

Un jour où je me préparais à parler sur la dépression, Dieu m'a montré quelque chose si clairement que j'ai eu l'impression de regarder un film sur un grand écran. Il m'a dit : « Les gens cherchent toutes sortes de réponses au travers de la relation d'aide parce qu'ils sont dépressifs. Les gens prennent toutes sortes de médicaments parce qu'ils sont dépressifs. Cependant, s'ils commençaient à sourire, la dépression commencerait à s'éloigner d'eux. La plupart des gens ne réalisent pas à quel point adopter cette attitude changerait leurs circonstances.

Le changement est souvent le résultat de petits ajustements faits en réponse à une situation.

Dieu me dit alors : « Si les gens se mettaient simplement à chanter pour

moi ou à sourire, leur tristesse s'en irait au loin.

S'ils riaient juste un peu, la dépression ne pourrait pas avoir de prise sur eux. »

Les écritures nous enseignent clairement sur ce point. La joie est simplement un fruit de l'esprit. (Voir Galates 5:22-23)

Si vous avez une relation personnelle avec le Seigneur, si vous êtes sauvé, le Saint-Esprit habite à l'intérieur de vous. (Jean 14:16-17 ; 1 Cor 12:3)

Si la joie est un fruit de l'Esprit et que l'Esprit est en vous, la joie est en vous. Vous ne devez pas « essayer » d'éprouver de la joie ou tenter de la « fabriquer » elle est déjà là, comme le sont la capacité d'aimer et les autres fruits de l'Esprit, simplement parce que l'Esprit est là.

Il est très important que nous comprenions qu'en tant que croyants, nous ne devons pas essayer « d'attraper » la joie. Nous avons la joie. La joie est dans notre esprit. Ce que nous devons faire est d'apprendre à la libérer.

Un calme délice

« Ma vie m'importe peu, je ne lui accorde aucun prix ; mon but c'est d'aller jusqu'au bout de ma course et d'accomplir pleinement le service que le Seigneur m'a confié, de proclamer la Bonne Nouvelle de la grâce de Dieu. »

Actes 20:24

Selon la concordance Strong's, la racine du mot grec traduit par joie dans ce verset signifie calme délice. Un autre mot en hébreux traduit par joie signifie tourner, virevolter.

« Puis Esdras ajouta : A présent, allez faire un bon repas, buvez d'excellentes boissons et faites porter des portions à ceux qui n'ont rien préparé, car ce jour est un jour consacré à notre Seigneur. Ne vous affligez donc pas, car la joie que donne l'Éternel est votre force. »

Néhémie 8:10

L'une des significations du mot joie dans ce passage est assembler, attacher. Nous pouvons donc noter que si nous voulons que la joie du Seigneur soit notre force nous devons être attachés à Dieu. Être attachés à Dieu est ce qui cause la joie dans notre vie.

Nous pouvons donc manifester la joie du Seigneur avec exubérance, en virevoltant, comme nous l'avons vu plus haut. Mais cela ne signifie pas que nous devons aller de droite à gauche en sautant et en tournant sur nous-mêmes 24h sur 24.

Parfois, lorsque les gens entendent un message qui les touche profondément, ils veulent l'appliquer à tel point qu'ils essaient de toutes leurs forces de le mettre en pratique dans leur vie sans laisser à Dieu l'opportunité d'agir au travers de la prière et selon Son timing.

Parfois, il est aussi nécessaire de décider de nous réjouir qu'on en sente l'envie ou non. C'est un peu comme exercer une pression sur une pompe à eau en répétant plusieurs fois le même mouvement de sorte que l'eau monte à la surface.

Je me souviens que mes grands-parents avaient une vieille pompe de ce genre. Il n'y avait pas d'eau courante là où ils vivaient. Je me souviens des moments où, enfant, j'actionnais cette pompe avec l'impression que l'eau ne sortirait jamais du conduit. J'avais vraiment l'impression que la pompe n'était pas connectée à quoi que ce soit... je pompais juste de l'air !

Mais si je ne me décourageais pas, il devenait soudainement plus difficile de pomper ; c'était le signe que l'eau était en train de monter dans le tuyau et qu'elle jaillirait soudainement.

C'est comme ça que cela se passe avec la joie. Nous avons un « puits » à l'intérieur de notre esprit. La pompe qui nous permet d'accéder à la joie est cette démonstration physique (sourire, chanter, rire et toutes sortes d'autres choses). Au tout début, ces démonstrations physiques peuvent sembler ne pas nous faire du bien. Après un moment cela peut même nous sembler plus dur d'éprouver de la joie... mais, si nous n'abandonnons pas, nous verrons bientôt une explosion de joie dans notre vie.

Mais à nouveau, je ne veux pas dire qu'être joyeux signifie passer notre journée à rire de façon démesurée en sautant et en ayant un sourire artificiel collé sur notre figure. Nous devons être sages. J'ai vécu des expériences avec des chrétiens sois disant remplis de joie, pourtant, leur manque de sensibilité et de sagesse m'a blessé.

Je me souviens avoir partagé quelque chose que je vivais avec une de mes amies. C'était quelque chose qui avait vraiment été dur à vivre émotionnellement. Sa réponse a été un grand sourire, puis dans un éclat de rire elle a dit : « Bon, quoi qu'il en soit, louons le Seigneur ». J'ai eu l'impression qu'elle me giflait le visage.

Si elle m'avait écouté et réconforté en montrant de la compréhension, j'aurais réellement pu retrouver la joie dans ma vie. Mais la manière charnelle avec laquelle elle a réagi m'a profondément blessé et j'étais dans un état pire encore après l'avoir quittée.

Avant de lui parler j'étais juste triste ; lorsque je l'ai quittée j'étais vraiment déprimée. Nous devons être sages.

Si nous sentons par exemple que nous avons envie de sauter de joie devant le Seigneur parce que quelque chose de vraiment extraordinaire est arrivé et que nous avons du mal à contenir notre joie, il est peut-être sage de tenir compte des éventuelles réactions de notre entourage si nous sommes en plein milieu d'un supermarché par exemple !

Nous ne devons pas heurter les gens qui nous entourent et gâcher notre témoignage en passant pour des chrétiens fanatiques et émotionnels !

Je me souviens d'un jour où j'étais au restaurant avec ma famille et soudainement je leur ai dit : « j'ai tellement envie de monter sur la table et de crier Loué soit le Seigneur ! »

Il y a des circonstances où de pareilles émotions surgissent de l'intérieur de vous et vous devez y laisser libre court. Mais si vous êtes dans un espace public, un restaurant, un centre commercial...mieux vaut attendre d'être dans votre voiture par exemple pour exploser de joie !

Même si nous pouvons parfois nous réjouir de façon exubérante, nous nous réjouissons la plupart du temps en étant reconnaissant et en vivant ce « calme délice ».

3 - RIRE EST UNE AFFAIRE SÉRIEUSE !

« Son courroux dure un instant, sa faveur est pour la vie. Si, le soir, des pleurs subsistent, au matin, la joie éclate. » Psaume 30:5

J'ai tendance à être une personne très sérieuse et très droite. Mais j'ai appris que je devais aussi sérieusement apprendre à sourire.

J'ai grandi dans un contexte très difficile et il y avait comme un poids qui pesait sur ma vie.

Je n'ai pas eu d'enfance. La joie que j'aurais du éprouver à cette période m'avait été volée. Aussi loin que je me souviens, j'ai grandi avec le sentiment d'être une adulte parce que tout dans ma vie était sérieux. Je pensais que si j'étais sérieuse, peut-être que je resterais vivante.

Avec ce genre d'arrière-plan, on ne développe pas une personnalité de bout-en-train avançant dans la vie avec joie et insouciance. J'ai développé une personnalité sérieuse qui peut parfois être incomprise.

Un jour, j'ai dit à l'une de mes assistantes que j'avais besoin de lui parler avant qu'elle ne parte. Elle a alors pensé que j'allais lui faire des reproches au sujet de quelque chose. Tout ce dont je souhaitais parler était la préparation d'une conférence à venir. Mais je l'avais approchée d'une façon si sérieuse qu'elle a vraiment cru que j'avais quelque chose à lui reprocher.

J'ai alors commencé à chercher le Seigneur afin de trouver comment je pouvais me libérer de cet aspect de ma personnalité.

Le Seigneur m'a montré que je devais davantage exprimer la joie qui était présente dans mon cœur.

Dieu sait que cette joie est là dans nos cœurs, mais Il désire que nous l'exprimions davantage afin que chacun puisse la voir et en bénéficier.

Dieu m'a parlé de ce sujet alors que je prenais ma douche un matin. Je commençais à Lui parler lorsqu'Il m'a soudainement dit : « J'aimerais que tu me souries lorsque tu me parles. » Je n'en avais pas du tout envie. A six heures du matin je n'étais pas très réveillée, mais j'ai commencé à sourire. J'avais l'impression d'être stupide à sourire toute seule sous ma douche ! J'ai pensé « Je suis vraiment contente que personne ne puisse voir ça ».

Le Psaume 35 nous dit : « La joie vient le matin ». Quand vous ouvrez vos yeux le matin, la joie est déjà là avec vous ! Cependant vous ne pourrez pas toujours éprouver la joie sans l'avoir activée et sans prendre la décision d'être « acteur » de cette joie.

Bien souvent, nous devons tout d'abord prendre des décisions et les sentiments viennent après.

Lorsque la joie est évidente dans votre vie, elle déteint sur les gens qui vous entourent. Mais lorsque la joie est seulement à l'intérieur de vous, vous pouvez créer une atmosphère qui soit si sérieuse qu'elle amène également une lourdeur.

Un soir alors que Dave et moi-même étions en train de parler, il s'est écrié : « Je sens qu'il y a quelque chose de trop sérieux dans notre maison ». J'ai commencé à réfléchir à ce qu'il avait dit.

J'ai demandé au Seigneur : « Seigneur, je ne vois pas ce qu'il y a de mauvais dans ma vie. Je passe tout mon temps à prier, étudier, T'aimer et m'occuper de ma famille ! Qu'est-ce que veut dire Dave ? »

Dieu m'a alors montré que nous pouvons avoir des engagements sérieux dans nos coeurs, sans pour autant avoir l'air si sérieux de l'extérieur que personne ne sache comment se comporter avec nous .

J'ai commencé à réaliser qu'étant responsable de mon foyer, j'étais également responsable de l'atmosphère qui régnait dans ma maison. La joie vient de la lumière et la tristesse de l'obscurité. Ces deux émotions ne peuvent cohabiter ensemble. Si je voulais que ma maison soit remplie de lumière, je devais « allumer » la lumière. J'ai réalisé que je devais davantage sourire aux personnes qui habitaient sous mon propre toit. Je ne devais pas simplement donner des ordres à mes enfants afin qu'ils fassent leurs devoirs etc, mais je devais aussi sourire et être agréable lorsque je leur demandais de faire quoi que ce soit. Je devais prendre le temps de rire avec mes enfants et avec Dave.

Nos maisons devraient être des endroits particuliers où l'on est heureux. Nous devrions y vivre dans la joie du Seigneur. Si une femme est heureuse et dégage cette joie, son mari devrait être content de rentrer le soir à la maison.

Nous avons tous envie d'aller dans des endroits où l'on se sent heureux. Si nous avons un patron grincheux et des collègues tout aussi déprimants nous n'avons pas envie de rentrer le soir et de devoir affronter une telle ambiance à nouveau !

Bien évidemment le mari et les enfants doivent également faire leur part de sorte que la maison soit un endroit rempli de joie où chacun s'y sente heureux. La joie est contagieuse. Une personne « l'attrape » puis une autre et encore une autre et en un instant tout le monde est heureux !

Vous réjouir change vos circonstances

Il arrive parfois que l'on arrive à une étape dans notre marche avec Dieu où l'on a l'impression d'être coincé et de ne plus avancer. On sait qu'il y a beaucoup plus à vivre avec Dieu, mais nous sentons que quelque chose nous empêche d'entrer dans cette nouvelle étape.

Dave et moi avons vécu cette expérience en ce qui concerne le domaine matériel. Nous étions partis d'une situation où nous n'avions presque rien matériellement pour entrer dans une nouvelle étape de notre vie où nous n'avions absolument pas à nous inquiéter de comment nous paierions nos factures. Dieu avait vraiment commencé à nous bénir dans ce domaine. Pourtant je savais qu'Il avait tellement plus pour nous.

Dieu désire tellement nous bénir. Il désire que nous habitions de belles maisons, que nous conduisons de belles voitures et que nous puissions nous permettre de porter de beaux vêtements. Nous sommes Ses enfants et il veut prendre soin de nous.

Les personnes qui ne croient pas en Dieu ne devraient pas posséder toutes sortes de belles choses pendant que les chrétiens luttent pour joindre les deux bouts.

Certaines choses que nous faisons amènent la prospérité dans nos vies parce qu'elles sont basées sur des principes bibliques et qu'elles permettent de les mettre en action.

Si nous donnons parce que nous aimons le Seigneur et que nous voulons que la bonne nouvelle de l'évangile soit répandue, nous recevrons en retour (Luc 6:38)

Lorsque nous donnons la dîme, Dieu nous promet de « menacer celui qui dévore ». (Voir Malachie 3:10-11)

Dave et moi expérimentions la prospérité qui découle du fait de donner la dîme et de donner de manière plus générale, mais parce que je ressentais qu'il était temps d'accéder à un autre niveau, j'ai demandé à Dieu de me montrer ce qui bloquait. Ce que Dieu m'a alors montré c'est que la joie fait partie de ce qui nous permet de recevoir de la part de Dieu. Ne pas démontrer de la joie dans nos vies est une des raisons qui empêche les bénédictions de venir à nous.

Si la joie du Seigneur est à l'intérieur de nous, mais que nous ne sourions pas et ne sommes pas rayonnants nous aurons l'air de grincheux rébarbatifs. De façon générale l'attitude qu'ont les gens envers nous est intimement liée à la façon dont ils nous voient.

Les gens n'ont généralement pas trop envie d'aider ou de bénir quelqu'un qui a l'air tellement sérieux qu'on a l'impression qu'il s'est frappé la tête contre un mur.

Chacun de nous sait comment sourire. C'est un des plus grands cadeaux que Dieu nous ait fait. Un sourire met les gens à l'aise et nous permet de nous sentir bien. Les gens sont si beaux lorsqu'ils sourient.

Je n'aurais jamais cru que sourire était quelque chose de si sérieux, mais Dieu a passé des mois à essayer de me le faire comprendre.

Bien souvent, lorsque Dieu essaie de nous faire comprendre quelque chose, mais que nous n'en tenons pas compte, nous nous retrouvons dans une situation inconfortable jusqu'à ce que nous réalisons à quel point c'est sérieux.

Exprimer la joie apportera de bonnes choses dans votre vie et inondera de la lumière de Jésus ceux qui vous entourent.

On voit dans la Bible, que le Seigneur a dit à son peuple de se réjouir lorsqu'ils faisaient face à leurs ennemis. Il leur a commandé de se réjouir lorsqu'ils rentraient dans la bataille où lorsqu'ils étaient dans une situation si terrible qu'ils croyaient vraiment qu'ils allaient mourir. Il leur a demandé de se réjouir en toutes circonstances, de chanter à voix haute (2 Chroniques 20)

Lorsque nous passons par des épreuves nous devons les regarder comme « un sujet de joie complète » (Voir Jacques 1:1-5)

Dieu a alors parlé à mon cœur et m'a fait comprendre que la plupart des gens ne réalisent absolument pas à quel point exprimer leur joie va transformer leurs circonstances. Opérer dans la joie du Seigneur va chasser dans nos vies tout ce qui ne vient pas de Dieu.

Le diable ne peut supporter la joie qui vient de Dieu, si nous avançons dans la vie avec cette joie, le diable et ce qu'il apporte avec lui sera obligé de fuir de nos vies.

Libérer la joie du Seigneur dès le matin fait barrage à tout ce que Satan avait prévu pour notre journée avant même que nous ayons mis le pied sur terre !

4 - CHANTEZ ET CRIEZ DE JOIE

« Justes, réjouissez-vous ! Mettez votre joie en l'Éternel et poussez des cris de joie, vous qui êtes droits de coeur ! » **Psaume 32:11**

« Que la Parole du Christ réside au milieu de vous dans toute sa richesse : qu'elle vous inspire une pleine sagesse, pour vous instruire et vous avertir les uns les autres ou pour chanter à Dieu de tout votre coeur des psaumes, des hymnes et des cantiques inspirés par l'Esprit afin d'exprimer votre reconnaissance à Dieu. Dans tout ce que vous pouvez dire ou faire, agissez au nom du Seigneur Jésus, en remerciant Dieu le Père par lui. »

Colossiens 3:16,17

Nous avons déjà parlé du rôle de la joie dans le contexte de la dépression et nous avons vu comment se réjouir est une puissance capable de chasser ces émotions négatives.

Dans le verset ci-dessus, l'apôtre Paul nous dit qu'une des façons d'exprimer la joie et de se réjouir en accord avec la parole de Dieu se trouve dans le fait de chanter des Psaumes, des hymnes spirituels.

Dans **Ephésiens 5:19-20** Paul continue à nous enseigner, *« Ainsi vous vous encouragerez mutuellement par le chant de psaumes, d'hymnes et de cantiques inspirés par l'Esprit, vous louerez le Seigneur de tout votre coeur par vos chants et vos psaumes, à tout moment et pour toute chose, vous remercirez Dieu le Père au nom de notre Seigneur Jésus-Christ ».*

Ayons des conversations pleines de joie les uns avec les autres en mettant en pratique ce que le Seigneur nous enseigne.

« Tu es un abri pour moi, tu me gardes du danger. Autour de moi retentissent les chants de la délivrance. »

Psaume 32:7

« Justes, réjouissez-vous ! Mettez votre joie en l'Éternel et poussez des cris de joie, vous qui êtes droits de coeur ! »

Psaume 32:11

Dans **Psaume 5:11** David dit au Seigneur : *« Mais que tous ceux qui trouvent un refuge en toi soient à jamais dans l'allégresse et poussent de grands cris de joie, car ils sont sous ta protection ; et que tous ceux qui t'aiment se réjouissent grâce à toi. »*

Il y a quelques années la publicité pour une marque de lessive appelée « Shout » passait à la télévision. Le slogan disait : Criez pour faire fuir les tâche tenaces »

Cette publicité m'a inspiré un message que j'ai appelé « Criez à pleine voix ». Dans ce message je désirais encourager les croyants à louer Dieu à voix forte afin de faire fuir Satan lorsque celui-ci commence à tourner autour d'eux pour les perturber et les accabler de toutes sortes de pensées.

Dans ma propre vie j'avais l'habitude de crier, mais je criais de colère et de frustration. Finalement le Seigneur m'a dit « Joyce tu dois apprendre à crier à moi et à me louer pour faire fuir l'ennemi et arrêter de simplement hurler lorsque quelque chose ne va pas. »

Vous devriez essayer ça ! C'est beaucoup plus efficace que de crier de colère !

Sur le modèle de David, je remplis ma vie de cris de louange. J'ai noté que lorsque je fais cela je commence à me sentir mieux parce que, comme le dit David le fait de crier et louer Dieu dresse une muraille qui nous protège de toutes parts.

Chanter et crier au Seigneur nous permet également de faire s'écrouler les forteresses dressées par l'ennemi dans nos vies.

Dans **Josué 6:20** nous lisons comment Dieu dirige Son peuple afin qu'ils crient pour faire s'effondrer la muraille de la ville de Jéricho : « *On sonna donc du cor. Dès que le peuple l'entendit, il poussa un formidable cri, et le rempart s'écroula sur place. Aussitôt, les Israélites s'élançèrent à l'assaut de la ville, chacun droit devant soi, et ils s'en emparèrent.* »

Maintenant, cela ne veut pas dire que vous et moi devons traverser en courant la ville où nous habitons et crier à pleins poumons où que nous soyons.

Mais, lorsque nous sommes chez nous , il n'y a rien qui puisse nous empêcher de nous lever le matin avec un chant sur nos lèvres et de louer le Seigneur pour chasser toute tristesse ou état de dépression.

Auparavant j'aimais beaucoup me lever et que tout soit calme autours de moi. Je voulais pouvoir réfléchir. Cependant, la plupart du temps au lieu de réfléchir efficacement je finissais par m'inquiéter et par raisonner de façon excessive à propos de choses pour lesquelles je ne pouvais de toutes façons pas trouver de solution moi-même. Ce que je devais faire était prier et faire confiance à Dieu pour ces choses.

Cinq ou dix minutes après s'être levé mon mari, au contraire, commence à chanter. A cette époque, Il aurait aimé mettre de la musique mais je me plaignais dès qu'il appuyait sur le bouton de la chaîne-hifi et lui disait que je voulais rester dans le calme.

Depuis cette époque j'ai appris à écouter de la musique en commençant la journée. J'en écoute souvent lorsque je passe du temps avec Dieu.

Dieu m'a parlé très clairement et m'a dit que je n'écoutais pas assez de musique et que je devais prendre l'habitude d'en écouter davantage.

Au tout début je l'ai donc fait par obéissance, j'étais tellement habituée au calme et je voulais commencer la journée de cette façon même si ce n'était pas forcément la meilleure chose pour moi.

Je ne veux pas dire que nous n'avons pas besoin de temps calmes, ils sont nécessaires. Dieu parle au travers de tels moments et cela est précieux. Mais je manquais d'équilibre dans ce domaine. Je devais expérimenter la joie dès mon réveil et la musique m'a vraiment aidé à y parvenir.

Même David, ce géant spirituel a eut à se battre contre la dépression et a utilisé le chant pour combattre les émotions négatives qui l'écrasaient.

Il a proclamé « Chante et Crie de joie ! » C'est pourquoi autant des Psaumes qu'il a écrit sont des chants de louange au Seigneur que nous pouvons chanter au milieu de nos tempêtes et situations déstabilisantes.

Quand je me sens mal, je lis bien souvent des Psaumes et les proclame à haute voix car je sais que les promesses contenues dans la Parole de Dieu sont vraies et se réaliseront dans ma vie. Cependant, nous ne devons pas seulement les lire et les proclamer, nous devons également agir en fonction peu importe ce que nous ressentons.

C'est ce à quoi Paul fait référence lorsqu'il s'adresse aux Corinthiens :

« C'est pourquoi je vous ai donné du lait et non de la nourriture solide ; car vous n'auriez pas pu l'assimiler alors. Et même aujourd'hui, vous êtes encore incapables de la supporter, parce que vous suivez toujours la nature humaine. En effet, lorsque vous vous jalousez les uns les autres et que vous vous disputez, ne suivez-vous pas cette nature pécheresse, ne vous comportez-vous pas d'une manière tout humaine ? »

1 Corinthiens 3: 2-3

En d'autres mots, ces personnes ne faisaient pas ce que la Parole de Dieu leur demandait de faire, mais agissaient selon leurs émotions. Paul leur écrit qu'en faisant ainsi, ils n'agissaient pas avec la puissance de Dieu mais selon la chair.

Dans Galates 6:8, il nous avertit : «Celui qui sème pour satisfaire sa propre nature récoltera ce que produit la nature humaine : la corruption. Mais celui qui sème pour l'Esprit moissonnera, lui, ce que produit l'Esprit ; la vie éternelle. »

C'est pourquoi, nous devons apprendre à faire comme David et parler à notre âme, nos émotions . Sans cela les émotions prendront le contrôle de notre vie et nous mèneront à la destruction.

Ayez de grandes attentes envers Dieu

« Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue et gémiss-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! Je le louerai encore, car il est mon Sauveur. »

Psaume 42:5

Vous sentez-vous parfois abattu intérieurement. Cela m'arrive. Nous voyons dans les Psaumes que David s'est également trouvé dans cet état de découragement.

Lorsqu'il était dans cette situation, lorsque son âme était troublée et gémissait au dedans de lui, David plaçait tous ses espoirs en Dieu le louant pour son secours et le fait qu'Il soit son Dieu.

Cet état de découragement a du être quelque chose de très important parce qu'au verset 11 du même Psaume il répète presque les mêmes mots. *«Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue, et gémiss-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! Je le louerai encore, mon Sauveur et mon Dieu. »*

David savait que lorsqu'il allait mal, il devait se parler à lui-même (esprit, volonté, émotions) et s'encourager dans le Seigneur afin de reprendre des forces. (Voir 1 Sam 36)

Lorsque nous nous trouvons dans un tel état de dépression, nous devons placer tous nos espoirs dans le Seigneur et Le louer Lui qui est notre

secours et Notre Dieu et reprendre nos forces en Lui.

Nous qui sommes appelés justes car nous croyons en Jésus-Christ ; Nous qui trouvons refuge dans le Seigneur et plaçons toute notre confiance en Lui pouvons chanter et crier de joie !

Le Seigneur nous protège et nous défend. Il remporte nos batailles lorsque nous le louons. (Voir 2 Chroniques 20:17-22)

5 - RÉSISTEZ IMMÉDIATEMENT AU DIABLE

« Résistez-lui, fermes en la foi. »

1 Pierre 5 :9

Il y a de nombreuses causes de dépression, mais une origine seulement : Satan. Il veut que nous nous sentions écrasés et que nous ayons une mauvaise opinion de nous-même afin que nous ne puissions pas recevoir ce que Jésus a acquis pour nous à la croix. L'une de ses armes favorites pour nous mener à nous sentir mal est la condamnation.

La condamnation peut certainement être une cause de dépression. Satan l'utilise pour voler notre joie. Il sait que « la joie du Seigneur » est notre « force » contre ses attaques. (Voir Néhémie 8 :10) Satan nous veut faibles et incapables de faire quoi que ce soit à part supporter tout ce qu'il décide de jeter sur nous .

Certaines personnes peuvent être déprimées à cause d'un souci lié à leur santé, les personnes malades sont souvent déprimées. Un déséquilibre chimique dans l'organisme, la fatigue extrême et l'épuisement peuvent être causes de dépression. Si une personne est affaiblie par le stress ou le manque de repos, il est possible qu'elle guérisse en faisant simplement preuve d'un peu de sagesse et en prenant du repos et la nourriture adaptés. Si la dépression est d'ordre médical, causée par un déséquilibre chimique ou par un problème de santé quelconque, il est judicieux de prendre un traitement approprié.

En d'autres termes, faire de la musique ou bien chanter et crier ne va pas aider des personnes qui sont au bord de l'épuisement causé par une surcharge de travail ou déprimées parce que leur corps ne fonctionne pas correctement à cause d'un déséquilibre hormonal ou une carence quelconque. Nous devons prendre soin de notre santé.

La dépression peut avoir une origine physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle. Le roi David souffrait de dépression à cause d'un péché non confessé. (voir Psaume 51). Jonas était déprimé car il fuyait l'appel de Dieu et vivait dans la désobéissance (voir Jonas 1-2). Elie était déprimé car il était fatigué. 1 Rois 19 :5-8 nous dit qu'un ange l'a nourri en lui offrant deux bons repas et il lui a permis de prendre un peu de sommeil.

On ne peut pas mettre toutes les causes d'un problème dans une seule boîte et prétendre y trouver une seule et bonne réponse. Cependant, Jésus est toujours la bonne réponse et peu importe de quelle manière Satan a amené la dépression dans notre vie, Jésus nous conduira vers la victoire si nous Le suivons. Il nous montrera de manière individuelle ce que nous devons faire pour vivre une vie remplie de joie.

Peu importe ce qui en est l'origine, dès que nous sentons la dépression arriver nous devons lui résister immédiatement et faire ce que le Seigneur nous conduira à faire.

Ne flirtez pas avec le diable

Ne jouons pas avec la dépression. Dès que nous nous sentons attristés nous devons nous dire : « Il faut que je fasse quelque chose avant que ça n'empire. » Si nous n'agissons pas, nous allons finalement nous sentir découragés puis déprimés. Jésus nous a donné « un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu. » Esaïe 61 :3. Si nous ne faisons pas ce qu'Il nous a ordonné, nous allons nous enfoncer dans le trou de la dépression et il se peut que nous nous retrouvions en très grande difficulté.

Lorsque nous savons ce qu'il est bon de faire et que nous ne le faisons pas, nous faisons ce que j'appelle « flirter avec le diable ». Dans le monde un homme et une femme peuvent flirter au bureau sans jamais tomber dans un adultère avéré. Mais il est impossible de flirter de cette manière avec le diable. Aussitôt que nous ouvrons une porte, il commence à s'installer. Dès qu'il a commencé à s'installer il peut établir une forteresse. Il est progressif et agressif dans les actions qu'il mène contre nous et nous devons être agressifs contre lui.

Je me souviens du temps où Dieu m'a montré combien la pitié de soi est négative. Il m'a montré que je ne pouvais pas être à la fois pitoyable et puissante. J'avais vécu dans la pitié pour moi-même la plupart du temps. J'ai alors pris le réel engagement de ne plus laisser cette émotion négative diriger ma vie. Lorsque quelque chose n'allait pas comme je l'aurais voulu, et que je commençais à m'apitoyer sur mon sort, je résistais aussitôt à ce sentiment. Si je l'avais laissé s'installer je me serais enfoncée de plus en plus.

Je me rappelle d'un jour où je voulais juste me laisser aller à ce sentiment pour quelque temps avant d'en sortir. J'étais assise sur la chaise, là où je prie, et je buvais mon café du matin. Dave m'avait blessée et je voulais m'apitoyer sur mon sort. Je savais que je ne devais pas me laisser aller mais je n'étais pas disposée à renoncer à ce sentiment d'apitoiement. Le Seigneur m'a montré qu'en ne renonçant pas immédiatement à ce sentiment, c'était comme si je voulais prendre une tasse de café avec Mr Pitié. Cela ne semble peut-être pas bien méchant, mais le diable peut utiliser ce court laps de temps pour poser les fondations d'une forteresse qu'on aura du mal à faire tomber.

Dieu nous protège d'une manière plus spécifique lorsque nous sommes ignorants et que nous ne savons réellement pas ce que nous faisons. Mais lorsque nous savons ce qui est juste, et que nous décidons de faire le mauvais choix, Il nous place dans une autre sphère. Dieu nous aime toujours et Il veut toujours nous aider, mais nous avons un autre niveau de responsabilité. La connaissance nous donne la responsabilité.

Quelqu'un m'a raconté l'histoire suivante lors d'une conférence où je parlais du péché et de la façon d'y remédier. Cette histoire est très appropriée dans le contexte de ce que je suis en train d'expliquer :

Une jeune fille cheminait sur un sentier de montagne. Alors qu'elle marchait, il se mit à faire très froid. Un serpent croisa sa route, et s'approcha. Le serpent dit : « s'il te plaît, prends-moi, j'ai froid. » La fille lui répondit : « Je ne peux pas faire ça. » Le serpent dit : « Oh, s'il te plaît réchauffe-moi. » Elle accepta et lui dit : « D'accord, tu peux te cacher sous mon manteau. » Le serpent s'enroula et se réchauffa. La fille pensait que tout allait bien. Mais soudain le serpent l'a mordu. Elle le fit tomber et dit : « Je t'avais fait confiance, pourquoi m'as-tu mordue ? » Le serpent lui répondit : « Tu savais qui j'étais lorsque tu as accepté de me réchauffer. »

Si nous flirtons avec le diable, nous serons toujours blessés. Refuser de mettre un vêtement de louange simplement parce que nous n'en avons pas envie ou que nous ne le voulons pas est dangereux. C'est la porte ouverte à des problèmes plus graves qui peuvent avoir de sérieuses conséquences.

Résistez immédiatement à la dépression

« Soyez sobres. Veillez ! Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant (férocement affamé), cherchant qui dévorer ; résistez-lui, fermes en la foi (contre ses attaques, enracinés établis, forts, inamovibles, et déterminés), et sachant que les mêmes (identiques) souffrances sont imposées à vos frères (tout le corps de Christ) dans le monde ».

1 Pierre 5 :8-9

Résister au diable dès qu'il tente de vous dire quoi que ce soit stoppera les accès de dépression. Nous résistons au diable en nous soumettant à Dieu et en brandissant l'épée de l'Esprit, qui est la Parole. (Voir Ephésiens 6 :17) Lorsque Jésus a été tenté à trois reprises par Satan, Il n'a pas eu de manifestations extravagantes. Il a juste dit : « *il est écrit... il est écrit....* » (Voir **Luc 4 :4,8,12**)

C'est ainsi que nous devons résister au diable lorsqu'il vient nous tenter avec la condamnation, la dépression ou quoi que ce soit d'autre.

Vous et moi devons réaliser et nous souvenir que la dépression ne fait pas partie de notre héritage en Jésus-Christ. Ce n'est pas la volonté de Dieu pour Ses enfants. Chaque fois que nous ressentons quelque chose qui n'est pas la volonté de Dieu pour nous, nous devons brandir l'épée à deux tranchants de la Parole. (Voir Hébreux 4 :12)

La Bible nous promet que lorsque nous faisons cela, le diable fuit loin de nous. (Voir Jacques 4 :7 ; 1 Pierre 5 :8-9)

Dès que nous commençons à ressentir un quelconque sentiment de dépression, apporté par la condamnation, la culpabilité, le remords ou le regret, nous devons nous appuyer sur la Parole de Dieu et refuser que tous ces sentiments négatifs ne pèsent sur nous et ne nous dépriment.

Dans **Esaië 61 :1-3** nous voyons que « *Jésus a été oint et envoyé par Dieu pour annoncer la bonne nouvelle de l'évangile aux pauvres en esprit, pour panser et guérir les coeurs brisés , pour proclamer la liberté aux captifs , et aux prisonniers leur élargissement, ouvrir les yeux de ceux qui sont liés et pour accorder la consolation et la joie à ceux qui sont dans*

le deuil, pour leur donner un vêtement de splendeur au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu du deuil et un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu. »

En Christ il n'y a pas de condamnation

*Il n'y a donc maintenant aucune condamnation (déclaré non coupable) pour ceux qui sont en Jésus Christ, qui marchent non selon la chair mais selon l'Esprit. **Romains 8:1***

Selon cette parole, nous qui sommes en Jésus-Christ, nous ne sommes plus condamnés, plus jugés coupables ou étant dans l'erreur. Pourtant, bien souvent encore, nous nous jugeons et nous nous condamnons.

En ce qui me concerne, j'ai passé une grande partie de ma vie à me sentir coupable, jusqu'à ce que j'étudie et que je comprenne la Parole de Dieu. Si quelqu'un m'avait demandé de quoi je me sentais coupable je n'aurais pas pu lui répondre. Tout ce que je savais, c'est qu'il y avait un vague sentiment de culpabilité qui m'entourait en permanence. Heureusement, lorsque j'ai mieux compris la Parole du Seigneur, j'ai pu vaincre ce sentiment tenace.

Toutefois, il n'y a pas si longtemps, j'ai traversé une courte période au cours de laquelle j'ai de nouveau ressenti ce vieux sentiment de culpabilité. Il m'a fallu quelques jours pour identifier ce qui se passait, car je n'avais pas expérimenté ce problème depuis très longtemps.

Au travers de cette expérience, Dieu m'a fait une révélation concernant le fait de vivre libéré de la culpabilité et de la condamnation.

Il m'a montré que vous et moi, nous ne devons pas seulement recevoir son pardon mais que nous devons nous pardonner nous-mêmes.

Nous devons arrêter de culpabiliser pour des choses qu'Il a pardonnées et oubliées (voir Jérémie 31:34 ; Actes 10:15) Cela ne veut pas dire qu'à présent nous sommes parfaits ou incapables de commettre des erreurs. Cela signifie juste que nous pouvons aller de l'avant dans nos vies sans être écrasés en permanence par le poids de la culpabilité et de la condamnation à cause de notre passé.

Tant que nous faisons de notre mieux, que nous nous repentons de nos péchés, et que notre cœur est droit devant Dieu, nous pouvons vivre hors de la culpabilité et de la condamnation.

Dieu non seulement regarde à ce que nous faisons, mais Il regarde à notre cœur. Il sait que si notre cœur est droit, nos actions seront en harmonie avec celui-ci.

Durant ce temps où j'avais ces sentiments de culpabilité et de condamnation, tout ce que je faisais m'ennuyait. Je me sentais coupable et condamnée pour chacune de mes petites erreurs. J'ai finalement dit à mon mari « Dave, je crois que je suis attaquée par un esprit de condamnation. » C'est une chose qui arrive de temps en temps à chacun d'entre nous. On peut se réveiller un matin et sans raison apparente, on a soudain l'impression d'avoir fait quelque chose de mal. Si ce sentiment persiste, on commence alors à se demander « Mais que se passe t-il ? »

C'est là que nous devons exercer l'autorité spirituelle qui nous a été donnée sur les puissances démoniaques au nom et au travers du sang de

Jésus. Nous devons utiliser la Parole de Dieu pour vaincre les puissances qui essaient de nous voler notre paix et notre joie en Christ.

Dieu veut vous aider

Il y a des personnes dont la nature même fait qu'elles n'ont pas de problème avec la dépression. Mais il y en a beaucoup d'autres y compris parmi ceux qui sont nés de nouveau, remplis du Saint Esprit, qui en sont régulièrement victimes.

Si vous souffrez de dépression, sachez que Dieu vous aime plus que vous ne pouvez l'imaginer et qu'Il est soucieux de votre situation. Il ne veut pas que vous continuiez à souffrir de cela plus longtemps. Cependant, si vous passez par de nouvelles phases de dépression, ce qui est tout à fait possible, vous ne devez pas vous sentir coupable et condamné. J'applique les principes que je partage avec vous de façon régulière dans ma vie. Si je ne le faisais pas je pourrais être déprimée quatre ou cinq jours par semaine.

Je crois qu'il est pratiquement impossible d'être déprimé si nous gardons notre esprit sous contrôle de manière stricte. C'est pourquoi il nous est dit en Esaïe 26 :3 que Dieu nous gardera dans une paix parfaite et constante, si notre esprit demeure en Lui.

Si nous vivons dans une paix parfaite et constante, alors nous ne serons pas déprimés. 99,9% de nos problèmes commencent dans notre esprit.

*A celui qui est ferme dans ses dispositions tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. Confiez-vous en L'Eternel pour toujours, car l'Eternel, l'Eternel est le rocher des siècles. **Esaïe 26 :3-4***

6 - REJET, ÉCHEC ET COMPARAISONS INJUSTES

Car mon père et ma mère m'abandonnent, mais l'Éternel me recueillera.
Psaume 27:10

Le rejet entraîne la dépression. Être rejeté signifie être mis à l'écart, comme n'ayant pas de prix ou comme n'étant pas désiré. Nous sommes créés pour l'acceptation et non pour le rejet. La souffrance émotionnelle du rejet est l'une des plus profondes que l'on connaisse. En particulier si ce rejet vient d'une personne que nous aimons ou de qui nous nous attendons à être aimés, comme nos parents ou notre conjoint.

Je me rappelle d'un jour où j'ai rencontré une femme qui était profondément déprimée la plupart du temps en dépit du fait qu'elle était chrétienne et avait une famille magnifique. Sa dépression semblait venir du fait qu'elle avait été adoptée. Elle disait qu'elle avait le sentiment profond que quelque chose n'allait pas, et que c'était à cause de cela qu'elle n'était pas désirée. Elle disait qu'elle avait un trou immense dans son cœur que rien semblait-il ne pouvait remplir.

Elle avait désespérément besoin de recevoir l'amour de Dieu. Je mets l'accent sur le verbe recevoir car beaucoup de personnes affirment que Dieu les aime, mais leur vie n'en est pas le reflet.

Le Psaume 27:10 déclare « Car mon père et ma mère m'abandonnent, mais l'Éternel me recueillera. »

Dieu avait accepté cette femme et Il l'aimait beaucoup, mais elle détruisait sa vie en essayant d'avoir quelque chose qu'elle n'aurait jamais, l'amour de ses parents naturels.

Cette quête désespérée la déprimait. Satan avait profité de cette porte ouverte tôt dans sa vie pour abuser ses émotions. La dépression était devenue un modèle de fonctionnement pour elle. Elle était habituée à vivre avec ces sentiments négatifs ancrés en elle.

Lorsque nous sommes délivrés de nos péchés par Jésus, nos émotions ne sont pas sauvées. Il nous est toujours possible de « ressentir » beaucoup de choses négatives. Mais au moment de notre salut, - l'étape de notre vie où nous acceptons Jésus-Christ comme notre Seigneur et Sauveur et que nous croyons en Lui, - nous recevons le fruit du Saint Esprit.

L'un de ces fruits est la maîtrise de soi (voir Galates 5:23). C'est ce fruit qui nous sauve de toutes ces émotions négatives.

Nous lisons ce que dit la Parole de Dieu à propos des émotions, puis nous commençons avec l'aide du Saint-Esprit à contrôler celles qui sont négatives et nous ne les laissons pas s'exprimer par notre corps qui à présent appartient à Jésus-Christ.

Cette jeune femme, bien qu'étant chrétienne, vivait selon la chair. Elle suivait ses pulsions ordinaires. Elle avait besoin de trouver sa valeur et sa dignité dans le fait que Jésus l'aimait assez pour mourir pour elle et elle devait arrêter de penser qu'elle n'était pas aimée et qu'elle n'avait pas de valeur parce que ses parents n'avaient pas pu lui donner cet amour. Elle a fini par remporter la victoire, mais seulement après une bataille longue et difficile.

Si vous avez expérimenté la dépression, il est possible que l'origine en soit une racine de rejet dans votre vie. Surmonter le rejet n'est certainement pas facile, mais nous pouvons le vaincre à travers l'amour de Jésus-Christ. Dans Ephésiens 3:18-19, Paul a prié afin que nous comprenions quelle est « la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur » de l'amour que Dieu a pour nous et que nous l'expérimentions. Il dit que cette expérience dépasse la simple connaissance.

Prenez un instant pour penser à toutes les façons dont Dieu vous montre son amour et cela vaincra le rejet que vous avez pu expérimenter de la part d'autres personnes.

Alors que je travaillais sur ce chapitre de ce livre, on m'a appelée pour me dire qu'un pasteur très connu avait téléphoné. Bien que ce dernier ait toujours organisé de nombreuses réunions dans son église, il n'avait jamais voulu que son bâtiment soit utilisé par d'autres ministères. Ce pasteur n'avait jamais autorisé des ministères comme le mien à utiliser son auditorium pour une conférence, mais il a appelé en disant que Dieu avait mis sur son cœur de nous permettre de l'utiliser.

Nous étions à présent trop nombreux pour organiser notre prochaine conférence dans l'église dans laquelle nous étions allés précédemment et nous étions sur le point de renoncer à cet endroit car il était trop exigu. La seule solution que nous avons trouvée était de louer un centre laïque ce qui est parfois très onéreux et demande beaucoup de démarche administratives.

Très souvent nous n'attachons pas assez d'importance à ce genre de choses et nous ne réalisons pas que c'est Dieu qui les a permises et qu'Il est en train de nous démontrer son amour. Chaque fois que Dieu nous fait une faveur, Il nous montre qu'Il nous aime. Il nous démontre son amour de façons très diverses. Nous devons simplement commencer à y prêter attention.

Une révélation profonde de l'amour que Dieu a pour nous, nous gardera de la dépression. Lorsque les gens nous rejettent, Jésus s'en occupe personnellement.

Luc 10:16 dit : « *Celui qui vous écoute m'écoute, et celui qui vous rejette me rejette, et celui qui me rejette rejette celui qui m'a envoyé.* »

Pensez à cela – même si quelqu'un nous rejette, Jésus s'en occupe personnellement. **Jacques 2:8-9** nous enseigne que l'amour est une nouvelle loi et que « *si vous vous livrez à des considérations de personnes (préjudice, favoritisme) vous péchez et vous êtes convaincus de transgression par la loi.* » Nous brisons alors cette loi de l'amour.

Bien que le rejet soit une mauvaise chose, nous ne devons pas laisser le mal contrôler nos émotions et nous déprimer.

Romains 12:21 dit : « *Ne sois pas vaincu par le mal, mais vainqueur du mal par le bien.* »

Accrocher un sourire à son visage et être joyeux de manière intentionnelle est une bonne chose et cela vaincra le mal causé par le rejet et la dépression.

L'échec

Nous sommes programmés par la société à croire que la victoire est tout ce qui compte et que le succès signifie que l'on a une vie sans échec. Personnellement, je pense que le véritable succès passe par l'échec.

Voilà ce que je veux dire : Nous avons tous des choses à apprendre sur notre route. L'une de ces choses est l'humilité. Nous ne sommes pas humbles naturellement, nous avons tous à faire face à une bonne dose d'orgueil. Quelques séries d'échecs forgent l'humilité dans notre caractère très rapidement !

Pierre était un apôtre puissant. On peut dire qu'il réussissait brillamment- il a obéi au Seigneur et Dieu a fait de grandes choses à travers lui. Mais Pierre a lamentablement échoué en niant même trois fois qu'il connaissait Jésus. Paul était aussi un puissant homme de Dieu, pourtant il a avoué avoir des faiblesses. David était un grand roi, psalmiste et prophète mais il a échoué en commettant un adultère avec Bethsabée et en organisant la mort de son mari Urie.

J'ai à présent un ministère qui a beaucoup de succès mais j'ai commis de nombreuses erreurs et j'ai échoué plusieurs fois sur le chemin qui m'a conduite là où je suis à présent. Je croyais parfois entendre Dieu, mais ce n'était pas le cas. J'ai fait des choses qui n'étaient pas la volonté de Dieu pour moi et j'ai du faire marche arrière en étant parfois très embarrassée. J'ai échoué en ne traitant pas toujours les personnes avec l'amour et la clémence que Jésus aurait eues.

Mes échecs me décevaient et parfois même me décourageaient et me déprimaient. En fait il s'agissait là de ma façon habituelle de réagir jusqu'au moment où j'ai réalisé que Dieu utilisait mes faiblesses, les changeant en quelque chose de bon pour développer mon caractère et faire de moi une personne meilleure.

Personne n'a réellement échoué jusqu'au moment où il arrête d'essayer.

Je garde en perspective l'idée que Satan peut me faire tomber, mais qu'il ne peut pas complètement m'écraser. Echouer dans quelque chose est très différent d'être un échec. Nous devons apprendre à séparer notre être de ce que nous faisons. Je peux faire quelque chose et échouer, mais je ne suis pas un échec.

Je suis une enfant de Dieu qui est en train d'être transformée à son image, de gloire en gloire. (Voir 2 Corinthiens 3:18)

Ce n'est pas l'échec en soi qui occasionne la dépression, c'est notre attitude vis-à-vis de l'échec. Si nous pensons que Dieu est plus grand que nos échecs, alors ils n'ont plus de pouvoir sur nous ! Nos faiblesses sont pour Lui une opportunité de montrer Sa force.

Romains 5:20 dit « *où le péché a abondé, la grâce a surabondé* ».

Comment quelqu'un peut-il échouer si un tel mode opératoire agit en lui. Ne laissez pas les faiblesses ou les échecs vous mener à la dépression. Réjouissez-vous, sachant que grâce à Jésus vous pouvez ne pas en rester là. Les personnes qui n'ont pas le Seigneur dans leur vie, n'ont d'autre issue que la dépression lorsqu'elles échouent, mais nous, nous pouvons aller à Jésus. Cela devrait nous rendre joyeux et non tristes !

Souvenez vous que Dieu n'est pas surpris par ce qui vous arrive ou ce que vous faites. Il savait ce qu'Il faisait lorsqu'Il vous a choisis, de la même manière qu'Il savait ce qu'Il faisait lorsqu'Il m'a choisie, moi.

Ephésiens 1:4 dit : « *En lui, Dieu nous a élus avant la fondation du monde, pour que nous soyons saints et sans défaut devant Lui.* »

Il savait chacune des faiblesses, chaque défaut, chaque fois où nous allions échouer, et pourtant Il a dit : Je te veux. Ephésiens 1:5 dit qu'Il nous a prédestinés à être adoptés comme ses propres enfants.

Je peux être joyeuse ! Dieu est mon papa ! Avec Dieu à nos côtés tout ira bien ! Réjouissons-nous maintenant et ne perdons pas de temps à être tristes.

Des comparaisons injustes

Comparer notre vie à celle d'autres personnes peut fréquemment être source de dépression. Nous regardons parfois quelqu'un et nous demandons pourquoi nous ne lui ressemblons pas, nous ne savons pas tout ce qu'il sait, nous ne possédons pas tout ce qu'il possède.

Il est intéressant de noter que Satan ne mentionne jamais ce que les autres n'ont pas, mais seulement ce qu'ils ont que nous n'avons pas.

Il se peut donc que d'autres aient ce que nous n'avons pas, mais il y a des choses que nous avons et qu'eux, en retour, n'ont pas. Nous devons croire que Dieu nous a équipés avec ce dont nous avons besoin pour accomplir Son appel dans notre vie. Si je n'ai pas telle ou telle chose, c'est que je n'en ai pas besoin ou bien que ce n'est pas encore pour moi le moment de l'avoir.

J'ai passé de nombreuses journées à être malheureuse et déprimée parce que je me comparais à d'autres : Pourquoi est-ce que je ne pouvais pas être insouciant comme Dave ? Pourquoi ne pouvais-je pas être douce, clément et soumise comme la femme de mon pasteur ? Pourquoi ne savais-je pas coudre comme ma voisine ? Pourquoi n'avais-je pas un métabolisme plus rapide me permettant de manger plus sans prendre de poids ? Pourquoi, Pourquoi ? Pourquoi ?

Dieu ne m'a jamais répondu autrement qu'en me faisant la même réponse que celle qu'Il fit à Pierre lorsqu'il s'est comparé à Jean. Dans Jean 21:18-22 Jésus avait prévenu Pierre qu'il allait entrer dans un temps de souffrance. Il parlait de la sorte de mort de laquelle Pierre allait mourir et par elle glorifier Dieu.

La question initiale de Pierre étant de demander ce qui allait arriver à Jean, Jésus lui répondit « si Je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne, que t'importe. Toi, suis-moi. »

Il me semble que Jésus disait poliment à Pierre de s'occuper de ses affaires et de ne pas se comparer à Jean. Le Seigneur a un plan individuel pour chacun de nous et souvent nous ne comprenons pas ce qu'Il fait et pourquoi Il le fait.

Nous regardons les autres comme étant le standard de ce que nous devrions vivre, mais ils ne peuvent être « le seul et unique standard » car Dieu a un standard différent pour chacun de nous. Chacun de nous a des empreintes digitales uniques et cela est une preuve évidente que nous ne devons être en compétition avec personne ni faire des comparaisons injustes.

Ce n'est pas juste de se comparer aux autres. C'est injuste pour nous, pour les autres et pour Dieu. Cela met de la tension dans les relations et c'est comme si nous disions à Dieu : je veux te limiter à cela et rien d'autre. Et si Dieu voulait nous donner quelque chose de beaucoup plus grand que n'en possède aucune des personnes que nous connaissons ?

Nous devrions être satisfaits de voir ce qu'ont les autres, mais Dieu peut faire encore plus pour une personne qui croit en Lui.

Galates 5:26 nous dit de ne pas être envieux ou jaloux (en compétition).

Proverbes 14:30 dit « *la jalousie est la carie des os.* » La dépression ressemble exactement à cela : la carie des os. Tout à l'air d'être « troué » dans notre vie.

« *Que chacun examine son oeuvre propre, et alors il trouvera en lui seul et non dans les autres, le sujet de se glorifier.* » **Galates 6:4**

En d'autres termes, je dois chercher à être le meilleur possible en fonction des dons que Dieu m'a accordés, afin de faire ce qui est de ma responsabilité sans chercher à faire quelque chose de plus grand qu'un autre. Ainsi je me sentirai mieux avec moi-même.

Lorsque notre valeur en tant qu'individu est solidement enracinée en Christ, nous sommes libérés de l'angoisse des comparaisons et de la compétition. Cette sorte de liberté libère la joie.

La dépression résulte du fait que nous regardons à ce que nous n'avons pas et à ce que nous ne pouvons pas faire. La joie résulte du fait d'être reconnaissant pour chaque petite chose que nous avons et de nous considérer comme bénis simplement du fait d'être vivant et de connaître Jésus comme notre Seigneur.

La dépression engendre la dépression.

Nos fréquentations sont très importantes car il se peut que nous soyons influencés et que nous devenions comme ceux qui nous entourent.

Daniel était un homme intègre et qui recherchait l'excellence, mais j'ai remarqué que ses amis étaient comme lui. Daniel ne faisait pas de compromis pas plus que Chadrak, Méchak et Abed-Nego.

Une personne dépressive, morose, négative, n'est pas une fréquentation très agréable. Si les personnes qui l'entourent n'y prêtent pas attention, elles vont commencer à se sentir comme elle.

Si vous êtes amenés à fréquenter une personne régulièrement dépressive, placez-vous sous la protection du sang de Jésus contre l'esprit de dépression. Soyez certain d'être plus agressif envers la dépression qu'elle ne l'est envers vous.

Psaume 1 :1 nous dit de ne pas nous arrêter sur le chemin des pécheurs. Je crois vraiment que nous devons essayer d'aider les gens et cela inclus les personnes déprimées ; bien que parfois ces personnes ne veulent pas d'aide, mais veulent seulement rester déprimées.

J'ai eu affaire à des personnes qui étaient tellement négatives que peu importe les bonnes choses que j'essayais de mentionner, elles revenaient toujours vers des propos aigres et négatifs. J'ai été comme cela durant de nombreuses années et je me mettais en colère si quelqu'un essayait de me reconforter.

Je me souviens combien Dave persistait à rester joyeux, peu importait combien j'étais morose. En fait, sa joie me mettait en colère.

Les personnes déprimées veulent que les autres soient déprimés. La joie les irrite. En fait, la joie irrite l'esprit mauvais qui les oppresse. Je ne dis pas que les personnes qui sont déprimées sont toutes possédées par le diable. Je dis que la dépression est le résultat d'un esprit mauvais qui les oppresse.

Nous savons que toutes les choses méchantes et mauvaises viennent de Satan et de ses démons, donc regardons les choses comme elles sont et ne soyons pas offensés.

Si vous êtes attaqué par des accès de dépression et que vous désiriez sincèrement les vaincre, une des choses que vous pouvez faire est de faire attention de passer du temps avec des gens heureux.

La joie de Dave m'irritait dans mes jours de déprime mais sa stabilité et sa joie me donnaient envie d'avoir la même chose.

En étant à ses côtés j'ai appris à gérer les situations. J'ai vu comment il réagissait d'une manière différente de la mienne et j'ai vu que sa joie ne venait pas du fait qu'il n'avait jamais de défis dans sa vie, mais de la manière dont il les traitait, de son attitude envers eux.

Les esprits et les onctions sont transférables. C'est pourquoi nous imposons les mains sur les personnes, c'est une doctrine biblique.

Soixante-dix personnes ont été choisies pour aider Moïse dans le ministère pour lequel Dieu l'avait appelé.

Dieu a tout d'abord demandé à Moïse de les conduire dans la Tente de la Rencontre et de rester là avec eux. Ensuite Il a prit l'Esprit qui était sur Moïse et il l'a mis sur eux. C'est un principe puissant.

J'avais besoin d'un grand changement dans ma personnalité. La chose dont j'avais le plus besoin c'était de stabilité dans mon humeur. Dieu comprenait pourquoi j'étais comme j'étais. Il y avait beaucoup de choses qui m'étaient arrivées durant des années qui faisaient que j'étais d'humeur changeante. Mais Il a aussi préparé ma guérison. Il a placé dans ma vie personnelle des personnes extrêmement stables.

Mon mari était l'une de ces personnes ainsi qu'un couple qui a habité avec Dave et moi durant onze ans et qui prenait soin de la maison et du ministère lorsque nous étions en voyage. Paul et Roxane sont tous deux très stables. J'ai parlé avec ces trois personnes pratiquement chaque jour, j'ai pris la plus grande partie de mes repas avec eux, regardé des films avec eux, fait du shopping avec eux, je suis allée à l'église avec eux, j'ai fait des projets avec eux etc...

J'étais entourée de personnes tellement joyeuses et stables que j'avais l'air d'être une « grosse tache » jusqu'à ce que je change. Leur joie et leur stabilité m'ont convaincue et je suis heureuse de cela. Voilà ce que peuvent faire pour vous des personnes heureuses, remplies de joie et stables.

Si donc vous vous débâtez avec la dépression, n'oubliez pas que vos fréquentations sont très importantes. Ne vous associez pas avec des personnes déprimées si vous devez vous-même sortir de la dépression !

La dernière chose que nous devons faire lorsque nous avons des accès de dépression c'est de nous retrouver avec des personnes découragées déprimées et de parler ensemble de nos problèmes. Nous avons besoin de rire, de chanter de nous réjouir, de crier à l'occasion et de penser à des choses joyeuses.

7 - ECOUTEZ CE QUE DIT DIEU DE VOUS

Pour célébrer la gloire de sa grâce qu'il nous a accordée en son bien aimé.

Ephésiens 1:6

Dieu ne veut pas que nous nous sentions frustrés ni condamnés. Il veut que nous réalisions que nous lui sommes agréables tels que nous sommes. Le diable essaie toujours de nous rappeler ce que nous ne sommes pas mais Dieu essaie de nous rappeler ce que nous sommes, Ses enfants bien aimés en qui Il prend plaisir.

Dieu ne nous rappelle jamais jusqu'où nous sommes tombés, Il nous rappelle jusqu'où nous sommes montés. Il nous rappelle combien de victoires nous avons remportées, combien nous faisons bien les choses, combien nous sommes précieux à ses yeux, combien Il nous aime.

Le diable nous dit combien il est invraisemblable que nous soyons acceptés par Dieu car nous ne sommes pas parfaits, mais Dieu nous dit que nous sommes acceptés en Lui le Bien Aimé à cause de ce qu'Il a déjà fait pour nous. (Voir Ephésiens 1:6)

Dieu veut que nous sachions que Sa main est sur nous, que Ses anges prennent soin de nous, que Son Esprit Saint est là en nous, pour nous aider dans tout ce que nous faisons.

Il veut que nous sachions que Jésus est notre ami, et alors que nous marchons avec Lui jour après jour les choses se mettent en place dans notre vie.

Si vous et moi, écoutions Dieu au lieu d'écouter le diable il nous encouragerait et ferait que nous nous sentions bien avec nous-mêmes. Il nous donnerait la paix concernant le passé, la joie pour le présent et l'espoir pour le futur.

Souvenez-vous : la joie du Seigneur est notre force et notre forteresse.

CONCLUSION

Les principes qui changeront votre vie ne sont généralement pas compliqués.

Si nous appliquons le principe de nous réjouir dès qu'apparaît une situation qui pourrait nous déprimer, notre situation changera.

Partie 2

ECRITURES POUR VAINCRE LA DÉPRESSION

Quand les justes crient, l'Eternel entend et Il les arrache à toutes leurs détresses. Psaume 34:18

J'avais mis en l'Eternel mon espérance ; et Il s'est incliné vers moi, Il a écouté mon cri. Il m'a retiré de la fosse de destruction, du fond de la boue ; Il a dressé mes pieds sur le roc, en affermissant mes pas. Il a mis dans ma bouche un cantique nouveau, une louange à notre Dieu.

Psaume 40:1-3

Mon âme est attachée à toi ; ta droite me soutient. Psaume 63:9

J'espère en l'Eternel, mon âme espère, et je m'attends à sa Parole.

Psaume 130:5

Une langue douce est un arbre de vie, mais la perversité qui est en elle brise l'esprit. Proverbes 15:4

Lève toi,(de la dépression et de la prostration dans lesquelles les circonstances t'avaient maintenu - lève toi pour une vie nouvelle) brille(rayonne de la gloire du seigneur) car ta lumière paraît, et le gloire de l'Eternel se lève sur toi. Esaïe 60:1

L'Esprit du Seigneur, l'Eternel est sur moi, car l'Eternel m'a donné l'onction. Il m'a envoyé pour porter de bonnes nouvelles à ceux qui sont humiliés ; pour panser ceux qui ont le coeur brisé, pour proclamer aux captifs leur libération et aux prisonniers leur élargissement ; Pour proclamer une année favorable de la part de l'Eternel et un jour de vengeance de notre Dieu ; pour consoler tous ceux qui sont dans le deuil ; pour accorder à ceux de Sion qui sont dans le deuil, pour leur donner de la splendeur au lieu de cendre, une huile de joie au lieu du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu, afin qu'on les appelle térébinthes de la justice, plantation de l'Eternel, pour servir à sa splendeur.

Esaïe 61:1-3

Car Dieu qui a dit : la lumière brillera du sein des ténèbres ! a brillé dans nos coeurs pour faire resplendir la connaissance de la gloire de Dieu sur la face de Christ. 2 Corinthiens 4:6

*Ne vous inquiétez de rien ; mais en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâce, faites connaître à Dieu vos demandes. Et la paix de dieu qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Christ Jésus. **Philippiens 4:6-8***

UNE PRIÈRE POUR VAINCRE LA DÉPRESSION

Père,

Au nom de Jésus, je viens à toi pour t'apporter le fardeau de ma dépression C'est un fardeau que je n'ai pas à porter, et je le dépose à tes pieds maintenant Seigneur.

Remplace ces sentiments de découragement par ta joie. Ta grâce est suffisante pour moi.

Je me conforme à Ta parole, j'ai besoin d'être en Ta présence.

C'est en Toi que je vis que j'ai le mouvement et l'être !

Merci !

PRIÈRE POUR ÉTABLIR UNE RELATION PERSONNELLE AVEC LE SEIGNEUR

Si vous n'avez jamais invité Jésus, le Prince de paix, à être votre Seigneur et votre Sauveur, je vous invite à le faire maintenant. Faites la prière suivante et, si vous êtes réellement sincère, vous expérimenterez une nouvelle vie en Christ.

Père,

Tu as tellement aimé le monde que Tu as donné Ton bien-aimé fils unique pour qu'Il meure pour nos péchés afin que quiconque croit en Lui ne périsse pas mais qu'il ait la vie éternelle.

Ta parole dit que nous sommes sauvés par la grâce au moyen de la foi. Le salut est un don qui vient de Toi, nous ne pouvons rien faire pour le gagner.

Je crois et confesse de ma bouche que Jésus-Christ est Ton Fils unique le sauveur du monde. Je crois qu'Il est mort sur la croix pour moi, qu'Il a porté mon péché. Je crois dans mon coeur que Tu l'as ressuscité d'entre les morts. Je Te demande de pardonner mes péchés. Je confesse Jésus comme mon Seigneur. Selon Ta Parole, je sais que je suis sauvé(e) et je passerai l'éternité avec Toi !

Merci, Père. Je Te suis tellement reconnaissant(e).

Au nom de Jésus. Amen !

Voir Jean 3 : 16 ; Éphésiens 2 : 8-9 ; Romains 10 : 9-10 ; 1 Corinthiens 15 : 3-4 ; 1 Jean 1 : 9 ; 1 Jean 4 : 14-16 ; 1 Jean 5 : 1, 12, 13