

La .  
puissance  
de  
*l'espérance*

Comment vaincre la dépression,  
l'anxiété, la culpabilité et le stress

Julián Melgosa ▶◀ Michelson Borges



La.  
puissance  
de  
*l'espérance*

Comment vaincre la dépression,  
l'anxiété, la culpabilité et le stress

Julián Melgosa ▶◀ Michelson Borges



IADPA

LA PUISSANCE DE L'ESPÉRANCE

Original English title of work : *The Power of Hope*

Copyright © 2017 by Review and Herald® Publishing Association.

All rights reserved. French language edition published with permission of the copyright owner.



IADPA

**Inter-American Division Publishing Association®**

2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172, États-Unis d'Amérique

Tél. : +1 305 599 0037 – mail@iadpa.org – www.iadpa.org

Président **Pablo Perla**

Vice-président Éditorial **Francesc X. Gelabert**

Vice-président de la Production **Daniel Medina**

Vice-présidente du Service Client **Ana L. Rodríguez**

Vice-président des Finances **Saúl Ortiz**

Édition française

**Dina Albicy**

Traduction

**Jacques Sauvagnat**

Mise en page

**M. E. Monsalve Montoya**

Couverture

**Elías Peiró Arantegui**

Copyright © 2017 de l'édition en français

**Inter-American Division Publishing Association®**

ISBN: 978-1-61161-829-7

Impression et reliure

**Nanjing Amity Printing Co., Ltd.**

Imprimé en Chine / *Printed in China*

1<sup>ère</sup> édition : août 2017

Provenance des images : @istockphoto

*Toute reproduction ou transmission, totale ou partielle de cette œuvre (texte, images, conception, et mise en page), par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre) sans autorisation préalable et écrite des éditeurs est interdite et punie par les lois internationales de protection de la propriété intellectuelle.*

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible dite à la Colombe, nouvelle version Second révisée, © 1978, Société biblique française. Sont aussi citées : la Bible en français courant version révisée (BFC), © 1997, Société biblique française ; la Bible Parole de vie (PDV), © 2000, Société biblique française. Dans tous les cas, l'orthographe et l'usage des noms propres ont été unifiés selon la Bible à la Colombe pour une identification plus facile.

*Dans les citations bibliques, sauf indication contraire, tout ce qui est souligné (italiques et gras) est toujours de l'auteur ou de l'éditeur.*

Les citations des œuvres d'Ellen G. White sont extraites des éditions actualisées caractérisées par leur couverture de couleur marron ou, à défaut, des éditions traditionnelles des Éditions Vie et Santé. Étant donnée l'actuelle diversité d'éditions de nombreux titres, les citations sont référencées non seulement par la page, mais aussi par le chapitre, ou la section, ou la page et l'épigraphe, comme dans le cas de *Les paraboles de Jésus*.

# Table des matières

	PAGE
1. La santé, c'est dans la tête	7
2. L'anxiété, un excès de futur	17
3. La dépression, un excès de passé	31
4. Le stress, un excès de présent	49
5. Les traumatismes psychiques	63
6. Esclave de l'addiction	75
7. Le sentiment de culpabilité	89
8. Un monstre en nous	95
9. Les conseils du Créateur	103
10. La puissance de l'espérance	119



# 1

## La santé, c'est dans la tête

**A**près une intense journée de travail, remplie de nombreux problèmes à résoudre, de nombreux e-mails et d'appels téléphoniques auxquels il faut répondre, Paul voulut rentrer chez lui, manger quelque chose, se relaxer sur le canapé et regarder un programme quelconque à la télévision. Mais les bouchons ont transformé en heures les minutes habituelles passées en voiture pour le retour. Il faisait nuit quand il est arrivé chez lui. En rentrant, il enleva immédiatement ses chaussures, jeta son sac dans un coin, embrassa rapidement sa femme, jeta un coup d'œil sur ses deux enfants qui jouaient sur le tapis. Après une douche chaude, il s'habilla confortablement et s'assit à table.

« Y a-t-il quelque chose à manger ? » demanda-t-il sèchement.

« Ta mère a appelé il y a un moment. Elle se plaignait que cela faisait plusieurs mois que tu ne lui avais pas rendu visite. »

« Elle sait que je n'ai pas de temps pour ça. J'ai autre chose à faire que d'aller la voir. Des factures à payer. Des problèmes à résoudre. Et ma nouvelle responsable ne me lâchera pas. Quelle femme impossible ! Il semblerait qu'elle ait peur que la compagnie fasse faillite. C'est vraiment difficile de travailler avec elle. Elle me rend fou ! »

« Tu ne parles que de ça en ce moment : les problèmes, les factures et ta responsable. As-tu même remarqué que tes enfants étaient

là dans le salon ? Pendant toute l'après-midi Mark a demandé quand tu rentrais. »

« Est-ce que ça va être toujours la même chose, comme tous les jours ? Des plaintes et encore des plaintes ! Ils me harcellent au travail et ensuite tu me harcelles à la maison ! Penses-tu que c'est facile de subvenir aux besoins d'une famille avec seulement mon salaire ? »

Ces derniers mots frappèrent Silvia là où ça faisait mal. Ce n'était pas juste. Elle avait laissé son travail pour raison de santé, et il le savait. Bien que ce fût une bénédiction de passer plus de temps avec les enfants, entendre les insinuations désobligeantes de son mari jour après jour devenait insupportable.

« Nos enfants grandissent et ils connaissent à peine leur père. Et je ne parle même pas de l'état de notre mariage ! »

« Peux-tu seulement me donner un peu de temps ? Je suis fatigué, j'ai mal à la tête et je n'ai pas la patience d'avoir cette conversation maintenant. »

À ce moment-là, la fille de Paul âgée de six ans tendit une enveloppe à son père.

« Pas maintenant, chérie ! Ne vois-tu pas que ta mère et moi sommes en train de parler ? » dit Paul d'un ton brusque.

Il fourra le papier dans sa poche sans le regarder, en ignorant sa petite fille, qui s'en alla les larmes aux yeux.

« Es-tu si stupide ? Ne vois-tu pas ce que tu fais à ta famille ? »

« J'en ai assez ! Je vais me coucher. Je n'ai plus faim. »

Paul sentit qu'il était en train de perdre le contrôle de son monde. Cet homme autrefois sûr de lui n'était plus capable de diriger sa propre vie. Des pensées négatives prenaient le contrôle de son esprit. Son cerveau était dans la tourmente et de mauvais souvenirs empiraient continuellement les choses. Il se trouvait dans un état de fatigue extrême dû à un manque d'exercice physique. Stressante, sa responsable lui demandait constamment des rapports. Tout ce qu'il voulait était dormir et se reposer, pour peut-être ne jamais se réveiller.



Quand il se retourna, il sentit quelque chose dans sa poche. Il en sortit une enveloppe froissée, qu'il ouvrit. Quelques mots y étaient griffonnés au crayon de couleur. Une douleur le saisit au creux de l'estomac lorsqu'il lut : « Papa, je t'aime. »

## Trou noir

Avez-vous déjà ressenti la même chose que Paul ? Vous êtes-vous senti écrasé par les responsabilités et incapable de gérer autant de choses à la fois ? Avez-vous ressenti le désir de jeter l'éponge et de fuir dans un lieu désert ? Peut-être êtes-vous chanceux et vos journées se passent-elles dans le calme, sans encombre. En ce moment même, des millions de gens souffrent des effets de l'anxiété, du stress et de la dépression. Ces problèmes sont devenus de plus en plus courants dans notre société.

Il y a quelque temps, Stephen Hawking, le célèbre physicien anglais, a fait une déclaration qui a été diffusée dans tous les médias. Son sujet ne portait pas sur des théories fantastiques à propos d'univers différents. Hawking, qui a vécu sur un fauteuil roulant pendant des décennies à cause d'une maladie neurologique dégénérative, donnait un conseil aux gens qui souffraient de dépression. Voici ce qu'il a déclaré : « Le message de ce cours est que les trous noirs ne sont pas aussi noirs qu'on les dépeint. Ils ne sont pas d'éternelles prisons, comme on le pensait autrefois. Des choses peuvent sortir des trous noirs à la fois à l'extérieur et peut-être vers un autre univers. Ainsi, si vous pensez être dans un trou noir, n'abandonnez pas, il y a une issue. »

Peut-être les paroles encourageantes d'Hawking ne réussiront-elles pas à rassurer quelqu'un comme Paul, qui vit dans le « trou noir » de la dépression, de l'anxiété et des pensées suicidaires. Y a-t-il *réellement* une issue à ces problèmes ? *Y a-t-il* un espoir ? Une personne *peut-elle* sortir des trous noirs dont elle est prisonnière ?

## Le pouvoir de la pensée

Le dicton populaire : « Quand on veut, on peut », contient une grande part de vérité. Chaque athlète sait que battre un record n'est pas simplement le résultat d'une préparation physique, cela vient en cultivant les bonnes pensées. De même, les choses que nous faisons, les émotions que nous ressentons, et même les maladies dont nous souffrons ont leur origine dans nos pensées.

L'*environnement* (entourage, lieux, circonstances), la *personnalité* (optimiste ou pessimiste, soupçonneuse ou confiante, volubile ou calme) et les *souvenirs et expériences* sont des tremplins qui orientent nos pensées. Chacun peut contrôler ses pensées et diriger sa volonté. À l'exception des réactions instinctives ou des actions répétées dans nos habitudes, ce que nous faisons a son origine dans nos pensées. Examinons ces trois exemples :

- Avant de rencontrer un agent immobilier, Morris ne pensait pas acheter une propriété. Cependant, la courtoisie ambiante, les belles photos des maisons disponibles et les facilités de paiement l'ont encouragé à envisager la possibilité d'acheter. Il est rentré chez lui et a réfléchi à la question. Il s'est imaginé déménageant dans une résidence plus grande, plus sûre, avec une école dans le voisinage pour les enfants et un accès facile aux transports publics. Deux jours après, il avait signé le contrat.
- Éloïse est sortie manger avec deux anciens amis de collège. Ils ont passé un moment agréable à parler des bons souvenirs et de leur situation actuelle. De retour à la maison, Éloïse a comparé sa vie à celle de ses amis. Elle a passé en revue tous les détails, s'est rappelée du passé et en est arrivée à la conclusion que ses amis étaient plus heureux qu'elle. Immédiatement, la dépression l'a envahie et l'a tenue plusieurs jours.
- Victoria avait de bonnes relations avec presque tout le monde. Quelques mois plus tôt, elle avait eu une fâcheuse dispute avec son frère et ils ne se parlaient plus. Elle ne voulait pas faire la paix

avec lui parce qu'elle avait été blessée par ses offenses. Quand elle se remémorait leur querelle, elle était bouleversée et en avait la nausée.

Dans ces trois cas, il y a une relation évidente entre la pensée, le comportement et l'état d'esprit. Et si Morris, Éloïse et Victoria avaient changé leur façon de penser ? Leur réaction aurait probablement été très différente.

Dans tous les cas, nous sommes tous capables de contrôler nos pensées. Et donc, avec plus ou moins de difficultés, nous pouvons les nourrir, les canaliser, nous répandre en elles ou les rejeter. Beaucoup de gens savent quoi faire quand ils sont malades physiquement (rhume, mal de tête ou d'estomac). Cependant, peu savent quoi faire quand ils sont anxieux, inquiets, nerveux, contrariés ou impatientes. Ce sont des états d'esprit toxiques qui devraient être traités.

Comment pouvez-vous identifier des pensées négatives ? Comment pouvez-vous savoir si elles vous mèneront à des comportements indésirables ou à un état d'esprit négatif ? Pour éviter d'avoir ce type de pensées, vous devriez vous laisser guider par des principes et des valeurs moraux, tels que l'honnêteté, la responsabilité, la justice, le respect des autres, l'intégrité et la sincérité. L'idée principale est de cultiver de bonnes valeurs et un style de vie fondé sur des principes, qui sera en constante progression. Ceux qui font ce choix finissent, naturellement et spontanément, par développer des pensées optimistes et édifiantes, et obtiennent les résultats correspondants.

Dans *Mind and Body Health Handbook* [Manuel de la santé mentale et physique], les chercheurs David Sobel et Robert Ornstein démontrent les bienfaits de l'optimisme et du sentiment de contrôle sur la santé :

- *Système immunologique.* La salive humaine contient des substances chimiques qui nous protègent des infections. L'efficacité de cette protection est plus élevée les jours où nous sommes heureux et satisfaits que les jours où nous sommes tristes.

- *Cancer.* On a enseigné à un groupe de patients atteints de cancers à penser de manière positive et édifiante et à utiliser des techniques de relaxation. L'étude a montré que les anticorps de ces patients devenaient beaucoup plus actifs que ceux des patients qui n'avaient pas reçu ces instructions.
- *Longévité.* On a donné à un groupe de personnes âgées qui résidaient dans des centres médicalisés la liberté de prendre de petites décisions (le type de dîner, le choix du film une fois par semaine, etc.). Une fois cette mesure mise en application, on a constaté que les personnes âgées étaient plus heureuses et plus satisfaites. Un an et demi après, le taux de mortalité de ce groupe était 50 % plus faible que celui du groupe qui n'avait pas eu la chance de faire des choix.
- *Après une opération.* D'après les données sur la personnalité, les patients qui ont subi une opération du cœur se divisent en deux catégories : les optimistes et les pessimistes. Les optimistes se rétablissent plus rapidement, développent moins de complications et reprennent leurs activités normales plus tôt que les pessimistes.
- *Santé générale.* On a demandé à des participants à une recherche de dresser une liste des événements positifs et négatifs qu'ils pourraient affronter dans un futur proche. Deux ans plus tard, l'état de santé de tous les participants a été examiné. Comparés à ceux qui avaient une vision plus pessimiste, ceux qui avaient été optimistes au sujet de l'avenir avaient moins de symptômes maladifs.

Pour avoir des pensées optimistes, il faut rejeter les pensées négatives et les remplacer par des pensées alternatives positives. Souvent, sans même s'en rendre compte, notre ami Paul passait son temps à revenir sur ses problèmes au travail, sa responsable insupportable, les plaintes de sa femme, etc. Habituellement, les pensées pessimistes surviennent de façon automatique, inattendue et sans logique. Par conséquent, il est important de les identifier et de changer de mental. Penser positif doit être une habitude mentale constante. Cela devrait

couvrir tous les aspects de la vie. Voici les domaines à prendre en considération :

- *Pensées positives au sujet de soi.* Ne vous forgez pas une image de vous en vous comparant à des stars de la télévision ou du cinéma, ou à des personnages de la vie publique. Ils présentent une image peu réaliste. Reconnaissez vos limites et faites quelque chose pour vous améliorer. Mais n'oubliez pas, surtout, de mettre l'accent sur vos qualités et capacités. Rejetez les pensées autodestructrices. Rappelez-vous les paroles de Jésus dans Luc 21.15 : « Je vous donnerai une bouche et une sagesse à laquelle tous vos adversaires ne pourront résister ou contredire. »
- *Pensées positives au sujet du passé.* Le passé ne peut être changé. Nous devrions accepter les événements désagréables qui ont eu lieu. Ne rendez pas le passé responsable des difficultés présentes. C'est totalement inutile. Ne vous souciez pas de ces choses. Considérez le bonheur et les succès d'hier, souvenez-vous-en et réjouissez-vous-en, et votre attitude deviendra plus positive. Lisez le conseil que donne Paul dans Philippiens 3.13,14 : « Mais je fais une chose : oubliant ce qui est en arrière et tendant vers ce qui est en avant, je cours vers le but pour obtenir le prix de la vocation céleste de Dieu en Christ-Jésus. »
- *Pensées positives au sujet de l'avenir.* L'avenir peut être façonné. Ainsi, votre attitude aujourd'hui affecte vos succès de demain. Avoir confiance et espoir augmentera vos probabilités d'un avenir plus heureux. Et si quelque chose de négatif est susceptible de se produire, prenez soin de vous y préparer à l'avance afin de ne pas être submergé par la détresse. Dieu promet dans Jérémie 29.11 : « Je connais, moi, les desseins que je forme à votre sujet, [...] desseins de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir fait d'espérance. »
- *Pensées positives en relation avec l'environnement et les gens.* Mettez des « lunettes de tolérance » et observez votre environnement. Bien

que tout ne soit pas parfait, vous découvrirez de belles choses et ferez des expériences agréables. Ne jugez pas les gens mais respectez-les et appréciez les bonnes choses qu'ils font. Cherchez à comprendre leurs problèmes et aidez-les. Ainsi, votre attitude vous apportera de la satisfaction. Lisez Philippiens 2.3 : « Ne faites rien par rivalité ou par vaine gloire, mais dans l'humilité, estimez les autres supérieurs à vous-mêmes. » Et aussi 1 Thessaloniens 5.11 : « Ainsi donc, exhortez-vous mutuellement et édifiez-vous l'un l'autre. »

Parfois, les gens se laissent diriger par des pensées illogiques qui engendrent malheur et problèmes. En voici quelques exemples :

- « Nous sommes constamment environnés de dangers et périls, il est donc naturel que nous soyons inquiets et effrayés. »
- « Les personnes nécessiteuses et malheureuses ne peuvent rien faire pour améliorer leur situation. »
- « Pour être heureux et vivre en paix avec moi-même, j'ai besoin de l'approbation et de l'amour de tous ceux que je connais. »
- « Il y a toujours une solution parfaite pour chaque problème, et si cette solution n'est pas atteinte, les conséquences seront dévastatrices. »

Ces déclarations sont trompeuses. Y adhérer peut entraîner souffrance psychologique et tristesse. Vous devriez vous efforcer d'identifier et d'analyser vos idées erronées. Pensez-y soigneusement de manière à pouvoir les rejeter et à accepter de meilleures alternatives.

### **Maîtrisez les penchants de votre esprit**

À cause de la mauvaise qualité de vie de notre ami Paul, ses pensées et sentiments sont devenus de plus en plus négatifs. Alors que ses problèmes physiques et émotionnels sont dus à une série de facteurs, une bonne partie de l'atmosphère désagréable qui l'entoure est liée à

son dialogue intérieur. Si ses relations extérieures ne vont pas bien, sa relation avec lui-même est encore pire.

Souvent, les individus ont une tendance générale à penser soit de façon positive, soit de façon négative. En grande partie, cette tendance dépend du style de dialogue intérieur qu'ils mènent de façon continue et automatique. Reconnaître le type de dialogue que nous menons avec nous-mêmes devient indispensable pour que les mauvaises façons de pensée puissent être abandonnées et que des alternatives positives puissent être recherchées pour changer cette dynamique. Examinons les pensées de Paul et trouvons de possibles alternatives :

- *Dialogue négatif avec soi-même* : « Tout cela est horrible. » « Je ne trouve aucune solution. » « Ma vie ne vaut rien. » « Je perds ma famille. »
- *Alternative* : « Les choses vont mal, mais elles pourraient être pire. » « Peut-être qu'avec un petit effort et de la patience, je peux résoudre une chose à la fois. » « Tout n'est pas parfait, mais il y a de bonnes choses dans ma vie. » « Si je consacre un peu plus de temps à ma famille, je pourrai améliorer nos relations. »

Certains croient que la joie et le bonheur arrivent par hasard, qu'ils dépendent des circonstances ou que c'est une question de chance. Cependant, le plus souvent, la joie et le bonheur sont des choix personnels. Être heureux est un choix. Certains préfèrent être malheureux, mais chacun peut choisir d'être optimiste et de jouir d'une vie raisonnablement heureuse. De simples choix, s'ils sont faits avec détermination, peuvent apporter beaucoup d'enthousiasme et empêcher le découragement. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez dire : « J'ai décidé d'être heureux » ; « Aujourd'hui, je serai content et je ne laisserai pas le découragement m'envahir » ; « Je vais regarder le bon côté des choses » ; « Même si mon patron essaie de me pourrir la journée, je ne me laisserai pas aller à la colère. »

Être heureux et jouir d'une vie remplie de bonheur et d'optimisme est un bel objectif. Cela s'accomplit par notre propre initiative.

La pensée optimiste est un excellent choix pour pouvoir préserver notre santé mentale et atteindre nos objectifs. Cependant, il ne faut pas croire que tout se résout par la seule pensée. L'optimisme, bien qu'utile, est limité dans certaines circonstances : la mort d'un être cher, une catastrophe naturelle ou un diagnostic médical grave. En pratique, il est impossible d'avoir des pensées optimistes quand nous sommes très amers ou dans une situation critique. La pensée positive peut même devenir trompeuse et dans certains cas nous faire perdre de vue certaines tristes réalités.



# 2

## L'anxiété, un excès de futur

Certains disent que l'anxiété est un excès de futur, la dépression un excès de passé et le stress un excès de présent. Imaginez maintenant quelqu'un qui a un excès des trois ! Laura était ce genre de personne.

Quand elle avait cinq ans, son père a abandonné sa famille pour une femme beaucoup plus jeune que sa mère. Cette dernière a dû travailler dur pour subvenir aux besoins de sa famille. Laura a passé beaucoup de temps à la garderie tandis que sa mère s'épuisait dans deux emplois.

Laura entendait fréquemment sa mère se plaindre de leur manque d'argent, si bien qu'elle a commencé à craindre le futur. Elle craignait que sa mère parte, comme son père l'avait fait. Elle avait peur de perdre sa maison, sa chambre, sa vie. Elle était incapable de se détendre. Elle pensait sans cesse qu'une catastrophe allait se produire. Autrement dit, elle était incapable de contrôler ses pensées négatives.

Deux années passées à un rythme effréné ont fait payer à la mère de Laura le prix fort : elle a contracté une grave maladie et elle est morte quelques mois plus tard. Une fois de plus, Laura était abandonnée et son insécurité atteignait des niveaux alarmants.

Adoptée par une grand-tante, Laura a été élevée sans la chaleur de l'amour de sa mère, ni la protection de son père. Elle avait peur de tout, particulièrement du futur.

La personne anxieuse souffre d'une appréhension et d'une inquiétude écrasantes, ce qui compromet significativement ses chances de mener une vie normale. Les sources d'inquiétude les plus fréquentes sont les relations interpersonnelles, le travail, la situation financière, la santé et l'avenir en général. Fréquemment, cette personne vit dans l'angoisse sans qu'il y ait de raison particulière à cela.

L'anxiété et la dépression sont les problèmes de santé mentale les plus courants. Dans les grandes métropoles, une personne sur trois souffre d'anxiété<sup>1</sup>. Malheureusement, les conditions dans lesquelles les gens vivent actuellement favorisent ces maux et apportent beaucoup de souffrance à ceux qui en sont affectés et à leur famille.

### **Comment prévenir et surmonter l'anxiété**

Fréquemment, les symptômes de l'anxiété n'apparaissent que quand une situation stressante déclenche une crise. Des activités de prévention simples peuvent empêcher la montée de l'anxiété et servir aussi à en calmer les symptômes quand ils apparaissent :

- *Parler de vos problèmes.* Cherchez à créer des liens d'amitié étroits avec des personnes avec qui vous pourrez partager vos expériences. Les gens vivant dans un isolement constant courent un plus grand risque de développer de l'anxiété. Si c'est votre cas, maintenez une bonne relation avec un membre de votre famille ou un ami qui pourra satisfaire votre besoin de compagnie.
- *Pratiquer la relaxation.* La tension accompagne toutes les formes d'anxiété et il est essentiel de savoir comment se relaxer de manière habituelle et systématique.
- *Utiliser la respiration pour éviter la tension.* Il est surprenant de voir comment de simples pauses et des exercices de respiration profonde (de l'abdomen au thorax) peuvent apporter du calme dans

une situation anxiogène et angoissante, évitant ainsi les complications.

- *Manger convenablement.* Les recherches montrent qu'éviter l'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) et manger un petit-déjeuner comportant des protéines aident à maintenir l'équilibre biochimique de l'organisme et éloignent les pensées génératrices d'inquiétude. Donc, mangez une nourriture saine et commencez la journée par un bon petit-déjeuner.
- *Trouver des groupes de soutien.* Ce sont des groupes de personnes rencontrant des problèmes similaires. Dans de nombreuses villes, des thérapies de groupe sont organisées. Dans ce contexte, vous apprendrez beaucoup de choses par les expériences des autres et ceux-ci peuvent aussi comprendre vos difficultés.

Les recherches cliniques nous amènent à la conclusion que les techniques les plus performantes dans le traitement de l'anxiété sont fondées sur la psychologie cognitive et comportementale<sup>2</sup>. En voici quelques-unes :

- *Contrôle de la pensée.* Il a été prouvé que c'est une technique efficace, en particulier pour les sujets qui déclenchent notre anxiété. Si, par exemple, la raison de l'anxiété est la peur d'avoir contracté une maladie mortelle, identifiez les pensées liées à cette peur (peut-être la maladie d'un membre de la famille) ou toute idée qui déclenche une série d'inquiétudes génératrices d'anxiété. Au premier signe annonçant la venue de cette pensée, dites : « Non ! » et concentrez-vous sur autre chose ou commencez une activité qui vous distraira.
- *Désensibilisation systématique.* Cette approche consiste à apprendre des techniques de relaxation qui aident à identifier et à affronter la source de l'anxiété. Le taux de succès est élevé et le procédé rapide. Cependant, cela exige l'intervention d'un psychologue.

Ces techniques peuvent être efficaces mais superficielles. Souvent, les problèmes liés à l'anxiété ont des racines profondes, comme dans le cas de Laura et de son enfance. Dans ces circonstances, il est nécessaire d'affronter la cause du problème et pas seulement les symptômes.

### **Types d'anxiété et leurs symptômes**

- *Trouble de l'anxiété généralisée.* Ce type d'anxiété peut présenter trois symptômes ou plus parmi ceux mentionnés ci-dessous, presque tous les jours pendant les six derniers mois :
  - Sentiments de malaise ou de nervosité
  - Fatigue
  - Difficulté à se concentrer
  - Irritabilité
  - Tension musculaire
  - Problèmes de sommeil
  
- *Anxiété avec crise de panique.* Quatre symptômes ou plus parmi ceux mentionnés ci-dessous peuvent être présents dans ce type d'anxiété. Ils peuvent se développer brusquement et atteindre un pic dans les dix minutes.
  - Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque
  - Sudation
  - Essoufflement
  - Tremblements ou spasmes
  - Frissons ou bouffées de chaleur
  - Impression de suffoquer
  - Sentiments de panique
  - Douleur ou gêne thoraciques
  - Nausée ou mal de ventre

- Vertiges
- Bouche sèche
- Peur de perdre le contrôle ou de devenir fou
- Peur de mourir
- Picotements

## Les causes profondes de l'anxiété

L'expérience nous apprend que l'insécurité personnelle et le sentiment d'échec sont des causes profondes d'anxiété. Comme nous le verrons, Laura avait pour but de réussir dans tout ce qu'elle faisait pour éviter d'éprouver un sentiment d'insécurité et d'échec. Il est courant de trouver aussi de la culpabilité, comme si l'individu était responsable de ces sentiments. Ceci montre l'importance du pardon, à l'égard de nous-mêmes et des autres.

L'insécurité personnelle et le sentiment d'échec sont liés à une faible estime de soi. Pour celui qui souffre d'un sentiment de culpabilité, il est important d'examiner le passé et d'essayer d'obtenir le pardon. Pour en revenir à l'histoire de Laura, remarquez que le Saint-Esprit travaillait dans son esprit (voir Philippiens 4.6,7) dans le but de l'amener à demander le pardon de ceux qu'elle avait maltraités au travail et à pardonner à son père, qui l'avait abandonnée dans son enfance.

La personne qui accepte Dieu comme source de pardon reçoit de grands bienfaits par la prière. C'est une expérience de réconciliation qui offre un nouveau départ.

## Le tournant

Laura, la petite orpheline, a grandi. Pendant la période où elle était au lycée, sa vie a connu un revirement. Sa grand-tante, qui l'avait élevée, ne croyait pas en Dieu et avait enseigné à sa nièce que l'univers et la vie étaient simplement *apparatus* plusieurs milliards d'années auparavant. Pour Laura, les êtres humains étaient le résultat d'un

accident cosmique et elle voyait l'existence comme le fruit d'une série de facteurs qui s'étaient produits par hasard. Bien sûr, ces idées contribuèrent à lui donner le sentiment que sa vie n'avait pas de sens.

Adolescente, Laura aimait marcher sur la plage près de chez elle. Souvent, elle flânait jusqu'au coucher du soleil et puis se couchait sur le sable pour regarder les étoiles qui apparaissaient dans le ciel. Elle était une fille intelligente et connaissait un peu l'astronomie et la cosmologie. Elle savait que l'existence de l'univers dépendait de lois finement ajustées et de paramètres très précis. Sans eux, toute la réalité qui l'entourait se désintégrerait. L'observation du ciel étoilé a amené son esprit à l'étrange conclusion que, s'il y avait un mécanisme, comme celui d'une horloge, il devait y avoir un horloger. Mais si l'horloger n'existait pas, s'il n'y avait rien ni personne qui avait tout créé et qui dirigeait tout, quel sens avait sa vie ? Quel espoir y avait-il pour l'univers lui-même ?

En accord avec sa perspective naturaliste, Laura était sûre qu'il n'y avait pas de vie après la mort. Elle savait que la terre pouvait être détruite par une tempête solaire ou que la race humaine pouvait s'anéantir elle-même dans une guerre mondiale. L'univers pouvait s'écrouler, s'effondrer sur lui-même, ou s'étendre indéfiniment, consumer toute l'énergie et s'éteindre, n'étant plus capable de maintenir un seul organisme en vie. La vie était-elle une illusion ? La majorité des gens évitent de penser à cela, en particulier parce qu'ils ne veulent pas que leur vie soit fondée sur une illusion. Cependant, ils finissent par faire exactement ce qu'ils veulent éviter : ils vivent sur les illusions de plaisirs momentanés et de succès passagers, ou sur les rêves artificiels inventés par l'industrie cinématographique, les jeux électroniques ou diverses formes de divertissement. Certains pensent qu'il vaut mieux ignorer la froide et dure réalité pendant qu'ils vivent dans une réalité consciemment illusoire.

Laura a pris la décision de lutter pour réussir et être indépendante. L'abandon et la mort ne l'affecteraient pas, parce qu'elle ne vivrait plus pour personne. Elle serait excellente dans son métier. Elle gagnerait de l'argent. Et puis... eh bien sa fin viendrait. Point.

Laura a progressé tant dans ses études que financièrement, comme elle l'avait prévu. Après avoir terminé sa licence, elle a obtenu son master, décroché un bon travail, gravi les échelons au sein de la compagnie et atteint une position très convoitée. Cependant, son anxiété ne disparaissait pas. Là, au fond de son esprit, le besoin d'une vie pleine de sens persistait. Sans s'en rendre compte, Laura a fini par transférer toute son anxiété, son stress et sa frustration sur ses subordonnés. Elle était très exigeante et parfois même injuste.

Le tournant dans la vie de Laura a eu lieu quand elle a rencontré une collègue qui semblait différente de tous ses autres collaborateurs. Cette collègue était calme, heureuse, confiante et avait toujours un mot d'encouragement à offrir. Laura était intriguée par la source d'espérance qui semblait jaillir de cette jeune femme. Providentiellement, elles sont devenues amies. Lors de leurs conversations, Laura a découvert que le christianisme était une religion cohérente et la Bible, un livre fiable dont l'arrière-plan historique était confirmé par d'innombrables découvertes archéologiques. Laura a découvert que la croyance créationniste selon laquelle Dieu avait créé l'univers et la vie n'était pas un « conte de bonne femme ». Il y avait des arguments philosophiques et scientifiques cohérents qui remettaient sérieusement en question la vision naturaliste athée à laquelle elle avait cru jusqu'alors.

Elle a découvert que de nombreux textes bibliques certifiaient que Dieu existait et maintenait la vie de toutes ses créatures. Ce fut une découverte très particulière pour elle d'apprendre qu'elle ne faisait pas partie d'un accident cosmique, et qu'elle n'existait pas par hasard. Non ! Elle avait été planifiée. Enfin, sa vie avait un but. Elle découvrait d'où elle venait, pourquoi elle existait et où elle allait.

Mais une autre découverte a été encore plus libératrice pour la jeune Laura. En lisant plusieurs livres, elle a appris que des personnalités aussi célèbres que Sigmund Freud et C.S. Lewis avaient eu des problèmes avec leurs parents dans leur enfance et que cette mauvaise relation avait fini par déformer leur vision de Dieu. Résultat : ces deux hommes étaient devenus athées. Cependant, Lewis a connu la

conversion plus tard dans sa vie et cela a produit une véritable révolution intérieure, transformant son cœur, ses pensées et ses sentiments. Il a oublié le passé et pardonné à son père. Freud, d'après ce que l'on sait, n'a jamais eu une expérience de ce type. Il est resté athée, bien que l'idée de Dieu l'ait toujours tourmenté.

Laura s'est retrouvée dans ces deux personnages et dans beaucoup d'autres personnes qui attribuaient à Dieu les qualités et défauts qu'ils voyaient dans leur propre père. Pour elle, Dieu l'avait abandonnée, comme son père l'avait fait. Mais cette perception ne correspondait pas à la réalité. Celui qui l'avait abandonné était son père de chair et de sang. Son Père céleste avait toujours été à ses côtés.

C'est une réalité qui s'applique aussi à vous. Qu'importe le mal qu'on vous a fait pendant votre enfance, que vous ayez été victime d'abus de la part d'un proche ou que vous ayez subi une agression, Dieu n'est pas cette personne ! Dieu est un Père aimant. Il ne veut que votre bien, pour toute l'éternité.

Laura a finalement découvert que Dieu existait, qu'il l'aimait et se tenait à ses côtés. Apprendre cela lui a ôté le poids de cette accumulation d'anxiété. Elle aurait encore à apprendre beaucoup d'autres choses importantes qui rectifieraient son point de vue et la placeraient sur la voie de la guérison. À ce moment-là, toutefois, le Saint-Esprit de Dieu plantait une semence dans son cœur. Deux idées n'allaient plus quitter son esprit : il fallait qu'elle pardonne à son père et qu'elle traite les autres différemment. La thérapie divine était en train de faire effet dans sa vie.

### **Thérapie divine**

L'anxiété émerge parfois à cause de la peur de l'avenir. Laura était en train d'apprendre que seul Dieu connaît l'avenir. Ceci l'a conduite à placer sa foi et sa confiance dans le Tout-Puissant, qui aime et protège ceux qui l'acceptent. La thérapie divine a trois aspects :

- *Individuel.* La personne doit agir sur sa vie intérieure, en prenant le temps de réfléchir au fait que la vie ne se résume pas à naître,



vivre et mourir. Cette réflexion ouvre la voie à une perspective qui va au-delà du moment présent. Elle inclut la compréhension de la destinée de la famille humaine et surtout, du plan de Dieu pour le salut éternel, tel qu'il est expliqué dans la Bible. Ceci aide la personne à acquérir une perspective à long terme qui lui donne l'assurance du triomphe final du bien sur le mal. En tant qu'aide immédiate, la thérapie divine fait usage de la répétition de versets bibliques clairs et pleins de force. Elle inclut aussi la méditation basée sur les promesses bibliques comme par exemple : « Que mille tombent à ton côté, et dix mille à ta droite, rien ne t'atteindra » (Psaume 91.7).

- *Social.* Ce n'est pas seulement à travers le culte communautaire (service religieux à l'église) et les paroles des autres que Dieu peut intervenir. Il le fait aussi à travers l'exemple et l'attitude des gens. Le Saint-Esprit peut utiliser ces personnes pour mener à bien sa « thérapie ». Enfin, il convient de mentionner que Dieu peut aussi utiliser des techniques et stratégies de professionnels qualifiés pour aider quelqu'un.
- *Divin.* L'aspect divin comprend la relation intime croissante entre l'être humain et Dieu par la prière. Cette dernière consiste à parler à notre Créateur comme à un ami et conseiller. C'est lui parler de nos peurs, anxiétés, doutes et problèmes, et lui exprimer notre gratitude pour les bonnes choses qui se produisent dans notre vie. La prière sincère aide beaucoup de gens à croître dans la foi, laquelle est incompatible avec l'anxiété et l'incertitude. En réalité, avoir la foi signifie avoir confiance en Dieu. Plus nous apprenons à connaître Dieu par la prière et l'étude de la Bible, plus nous développons cette confiance et plus notre foi se renforce.

## **Assurance concernant l'avenir**

L'une des grosses interrogations de Laura, pendant son adolescence, portait sur l'avenir. Les livres de science qu'elle lisait étaient utiles sur certains aspects, mais n'exprimaient aucun espoir pour l'avenir. D'une

manière ou d'une autre, l'univers arriverait un jour à sa fin. Ceci n'apporte pas de consolation à une personne anxieuse.

Laura a réfléchi sur ses récentes découvertes : que Dieu existait et l'aimait, malgré ce qu'elle était et tout ce qui lui était arrivé dans le passé. Ce Dieu se révélait d'une manière spéciale dans les Saintes Écritures et elle avait de très bonnes raisons de croire que ce livre singulier était digne de confiance.

Dans ses conversations et réflexions avec sa collègue de travail, Laura a découvert que la Bible contenait plus de 2 500 références à un événement futur merveilleux : le retour du Christ. Jésus lui-même a promis : « Que votre cœur ne se trouble pas. Croyez en Dieu, croyez aussi en moi. Il y a beaucoup de demeures dans la maison de mon Père. Sinon, je vous l'aurais dit ; car je vais vous préparer une place. Donc, si je m'en vais et vous prépare une place, je reviendrai et je vous prendrai avec moi, afin que là où je suis, vous y soyez aussi » (Jean 14.1-3).

Au moment où Jésus est retourné au ciel, après avoir passé trois décennies sur terre, être mort sur la croix et ressuscité, deux anges sont venus consoler ses disciples par ces paroles : « Vous Galiléens, pourquoi vous arrêtez-vous à regarder au ciel ? Ce Jésus, qui a été enlevé au ciel du milieu de vous, reviendra de la même manière dont vous l'avez vu aller au ciel » (Actes 1.11). Comment ? De quelle manière ? En personne, de manière visible, au milieu des nuées et entouré d'anges. Ce sera l'événement le plus spectaculaire de l'histoire !

Apocalypse 1.7 déclare que tout œil verra Jésus, les croyants comme les incroyants. Laura a compris qu'il serait insensé de sa part d'ignorer les diverses prophéties liées au retour de Jésus qui s'étaient déjà accomplies. Elle croyait fermement à la promesse de son retour. Jésus n'avait jamais menti et il ne plaisanterait pas avec un sujet aussi sérieux qui avait nourri la foi et l'espérance d'innombrables chrétiens à travers l'histoire.

En fait, ce que la Bible enseigne est de « renoncer à l'impiété, aux désirs de ce monde, et [de] vivre dans le siècle présent d'une manière

sensée, juste et pieuse, en attendant la bienheureuse espérance et la manifestation de la gloire de notre grand Dieu et Sauveur, le Christ-Jésus » (Tite 2.12,13).

Là où Laura a trouvé un autre soulagement est sur la question de « l'enfer éternel ». Dans son livre, *Is Your Soul Immortal?* [Votre âme est-elle immortelle ?] Robert Leo Odom écrit : « Supposons, par exemple, que le juge d'un tribunal condamne un homme reconnu coupable de meurtre à être torturé continuellement jour et nuit avec de l'eau bouillante et un fer rouge afin de lui faire subir constamment les douleurs les plus atroces. Que diraient les médias à ce propos ? Quelle serait la réaction de l'opinion publique face à ce type de châtement ? Est-il logique de dire que notre Créateur, qui est un Dieu de justice et d'amour, pourrait être un monstre de cruauté pire que cela ? »<sup>3</sup>

L'idée de tourment éternel va à l'encontre du caractère juste et aimant de Dieu. La Bible affirme que les impies seront consumés (voir Apocalypse 20.8,9 ; Malachie 4.1-4) par leur propre choix, comme résultat de leur rébellion. Mais comment comprendre l'expression « feu éternel » ? Odom explique : « Ce n'est pas la souffrance qui est éternelle, mais l'effet du feu que Dieu emploie pour les détruire. Par l'expression "un feu qui ne s'éteint pas" (Luc 3.17), il parle d'un feu qu'aucun homme ne peut éteindre »<sup>4</sup> (voir aussi 2 Pierre 3.7,10). Un bon exemple de châtement par le feu éternel est celui qui eut lieu à Sodome et Gomorre (voir Jude 1.7). Ces villes ne brûlent plus aujourd'hui. Elles ont été détruites.

Laura a été très contente de comprendre cela, parce que ce point avait été une autre barrière entre elle et le Dieu qu'elle n'avait pas connu auparavant. Quand elle pensait au mythe des flammes de l'enfer éternel, son esprit ne pouvait concevoir un Père aimant. C'était contradictoire et illogique. Mais la Bible n'a rien à voir avec ce mythe. Le futur présenté aux rachetés est un lieu et un temps où n'y aura plus « ni deuil, ni cri, ni douleur » (Apocalypse 21.4).

À l'évidence, pour surmonter son anxiété, Laura avait reçu un soutien professionnel très utile. Cependant, sa connaissance du Dieu

de la Bible acquise récemment et l'espérance du retour de Jésus avaient été décisives en la dirigeant vers la paix qui commençait à remplir sa vie. Maintenant, elle n'avait plus peur de l'avenir, parce qu'elle savait que Dieu était là, l'attendant les bras ouverts, comme un bon Père qui n'abandonne jamais ses enfants.

### Solutions bibliques à l'anxiété

- « L'Éternel marche lui-même devant toi, il sera lui-même avec toi, et il ne te délaissera pas, il ne t'abandonnera pas ; sois sans crainte et ne t'épouvante pas » (Deutéronome 31.8).
- « Ne t'ai-je pas donné cet ordre : Fortifie-toi et prends courage ? Ne t'effraie pas et ne t'épouvante pas, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi partout où tu iras » (Josué 1.9).
- « Quand une foule de préoccupations s'agite au-dedans de moi, tes consolations remplissent mon âme de délices » (Psaume 94.19).
- « Sois sans crainte, car je suis avec toi ; n'ouvre pas des yeux inquiets, car je suis ton Dieu ; je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite victorieuse » (Ésaïe 41.10).
- « Ne vous inquiétez de rien ; mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes » (Philippiens 4.6).
- « C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : Ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent rien dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? » (Matthieu 6.25,26).

---

1. A.J. Baxter et al., « Global Prevalence of Anxiety Disorders : A Systematic Review and Meta-regression » [Prévalence globale des troubles de l'anxiété : revue systématique et

## 2. L'anxiété, un excès de futur

- méta-régression], *Psychological Medicine* 43, no. 5 (mai 2013) : 897–910, doi : 10.1017/S003329171200147X.
2. F. Hohagen et al., « Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo : Results of a Multicentre Study » [Combinaison de thérapie comportementale avec fluvoxamine comparée avec la thérapie comportementale et placebo], *The British Journal of Psychiatry* 173, Sppl. 35 (août 1998) : 71–78 ; K. O'Connor et al., « Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive- Compulsive Disorder : A Controlled Study » [Thérapie comportementale cognitive dans le traitement du trouble compulsif obsessionnel], *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, no. 1 (1999) : 64–71 ; K. Salaberria et E. Echeburúa, « Long-term Outcome of Cognitive Therapy's Contribution to Self-exposure In Vivo to the Treatment of Generalized Social Phobia » [Résultat à long terme de la contribution de la thérapie cognitive à l'auto-exposition in vivo au traitement de la phobie sociale généralisée], *Behavior Modification* 22, no. 3 (juillet 1998) : 262–284, doi:10.1177/01454455980223003 ; A. Stravynski et D. Greenberg, « The Treatment of Social Phobia : A Critical Assessment » [Le traitement de la phobie sociale : évaluation critique], *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, no. 3 (septembre 1998) : 171–181.
3. Robert Leo Odom, *Is Your Soul Immortal ?* [Votre âme est-elle immortelle ?] Review and Herald, Hagerstown, Maryland, 1989, p. 63.
4. *Ibid.*, p. 69.



# 3

## La dépression, un excès de passé

**E**n 2009, les foules ont été enchantées par les scènes du monde idyllique créé par le scénariste et réalisateur James Cameron dans son film *Avatar*. Ce que personne ne pouvait prévoir c'est que beaucoup tomberaient dans la « dépression post-*Avatar* ». Des sites web ont été créés où les fans partageaient leurs regrets de ne pas habiter sur Pandora, une planète qu'ils considéraient comme bien supérieure à la terre.

Certains commentaires ont suscité une grande inquiétude, comme celui d'un jeune homme appelé Mike : « Depuis que je suis allé voir *Avatar*, je suis déprimé. Voir le merveilleux monde de Pandora et tout ce qui concerne les Na'vi m'a fait vouloir être l'un d'entre eux. Je ne peux pas m'empêcher de penser à tout ce qui s'est passé dans le film et à toutes les larmes que j'ai versées et aux frissons que cela m'a procuré. J'envisage même de me suicider, en pensant que si je le fais, je renaîtrai dans un monde similaire à Pandora, et que tout sera comme dans *Avatar*. »

Voilà un exemple frappant du pouvoir des moyens de communication et de l'industrie du divertissement. Les gens veulent échapper à la réalité et fuir vers des mondes de rêve, peu importe qu'ils soient réels ou virtuels. Et ce ne sont pas seulement les fans d'*Avatar*. Il y a

des gens qui ne passent pas une semaine (ou même un jour) sans s'immerger dans un film. D'autres attendent avec impatience la prochaine diffusion de leur programme ou série télé favorite. Certains laissent tout tomber pour ne pas manquer le match de leur équipe sportive préférée. Et que peut-on dire des innombrables heures passées à jouer à des jeux vidéo et à surfer sur Internet ? Les gens tentent de remplir le vide de leur âme par une nourriture qui manque de nutriments et a été raffinée dans les studios de ceux qui ne pensent qu'à l'argent qu'ils vont gagner grâce aux personnes prises au piège de leurs productions addictives. Cette dépression, cependant, est symptomatique. Elle montre que les gens manquent de quelque chose, et ils n'ont aucune idée de quoi.

Un autre comportement conduisant à la dépression et générant même des idées suicidaires est le sexe hors mariage. Une étude menée par l'université de Californie sur 3 900 étudiants a montré que les personnes adeptes des relations sexuelles hors mariage étaient plus touchées par la dépression et l'anxiété que les autres. Les chercheurs croient que ce stress est le résultat du regret.

Les causes de la dépression sont très variables. Parfois elles sont difficiles à identifier. Notre monde n'est pas parfait et plus on s'écarte du monde idéal créé à l'origine, plus élevé est le prix que l'on paie pour cette disparité.

Le fait est que seuls ceux qui sont déjà tombés dans un état dépressif peuvent comprendre ce que cela signifie, par exemple, de dormir plus de douze heures d'affilée, sans aucun désir de se lever, de pleurer beaucoup sans raison apparente, de ne pas réussir à profiter de ce qu'on aime le plus, de se sentir incapable ou médiocre, d'avoir des idées désagréables et de ne plus avoir le goût de vivre, de nourrir un sentiment de culpabilité concernant des choses sans importance et un sentiment d'échec, de vivre renfermé sur soi-même au milieu des ombres qui persistent à planer au-dessus de sa tête. En fait, ce n'est pas vivre mais seulement exister, et finalement, on en arrive au point où les pensées deviennent suicidaires.



La dépression est un grand trouble moderne lié à la santé mentale. C'est une maladie qui prédomine dans les consultations psychiatriques et psychologiques. Elle est en constante augmentation : des estimations montrent qu'elle occupera la deuxième place parmi les causes de maladie et d'invalidité dans le monde d'ici 2020, juste après les maladies cardiovasculaires.

Dans toutes ses variantes, la dépression touche tout le monde : enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes d'âge moyen et personnes âgées, hommes et femmes de toutes classes sociales, riches et pauvres. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) évalue à plus de cent millions le nombre de personnes dépressives dans le monde.

Avoir une grande déception, de nombreux soucis ou être stressé ne veut pas nécessairement dire que l'on souffre d'une dépression. Cependant, ces altérations émotionnelles peuvent en être le point de départ, c'est pourquoi il est nécessaire de veiller à ce qu'elles ne durent pas trop longtemps.

Les symptômes de la dépression sont variés et le diagnostic ne sera pas confirmé tant que plusieurs d'entre eux ne sont pas régulièrement réapparus pendant une période de deux semaines et qu'au moins l'un d'eux ne soit la tristesse ou la perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités habituelles. Cependant, l'apparition d'un seul symptôme devrait servir d'avertissement afin que des mesures soient prises pour éviter que le problème ne s'aggrave.

### **Comment prévenir la dépression**

- *Chercher un soutien social adéquat.* La dépression n'est pas fréquente dans les cercles où il existe des liens forts, comme les liens conjugaux, familiaux, professionnels ou amicaux. Il est donc important de faire partie d'une famille heureuse, d'être entouré de bons amis, de travailler dans une bonne ambiance ou les trois à la fois, parce que de telles relations sont des sauvegardes contre la dépression. Cependant, comment peut-on parvenir à cela ? C'est ce que nous verrons tout au long de ce livre.

- *Garder une vie active.* Il est surprenant de voir la rapidité avec laquelle un état d'esprit affaibli peut changer lorsqu'on s'occupe à faire une activité. Pour éviter la dépression, trouvez quelque chose à faire. Il est parfois difficile d'aller rendre visite à un ami ou de parler avec un voisin, mais ce sentiment n'est présent qu'au début. Une fois que l'on a commencé, on remarque qu'il est plus facile de continuer. Occupez-vous à des tâches qui vous apportent une satisfaction et qui sont productives et édifiantes : ranger votre maison, réparer quelque chose ou parler avec quelqu'un au téléphone. Si vous en êtes capable physiquement, pratiquez un sport ou une activité physique comme l'aérobic. La fatigue que l'on ressent après est source de santé et de bonne humeur.
- *Penser correctement.* Que les gens se concentrent sur l'aspect négatif ou le côté positif des choses, ils auront une plus ou moins grande tendance à la dépression. Penser positif est une habitude qui devrait être cultivée pour éviter d'avoir une perspective négative sur la vie.
- *Regarder le passé avec prudence.* Le passé peut être source de dépression ou de bien-être émotionnel. Au lieu de penser aux adversités passées, retrouvez le sourire en pensant aux bons moments et aux joyeux événements. Si vous avez subi un traumatisme (mauvais traitements, chocs émotionnels, etc.), consultez un psychologue ou un psychiatre qui pourra vous aider à trouver le moyen de surmonter cela.

### Les « fantômes » du passé

La dépression peut aussi être considérée comme un « excès de passé ». C'était exactement le problème de Carlos. Il était considéré comme un homme fort et énergique, à tel point que ses amis l'appelaient Big Carlos. Mais toutes ces années passées à faire la fête, à boire et à avoir des relations sexuelles hors mariage avaient fait des ravages. À 70 ans, Big Carlos était l'ombre de l'homme qu'il avait été autrefois. Il passait la plus grande partie de son temps assis dans un fauteuil

roulant, silencieux et ruminant ses pensées, pendant que le temps passait lentement dans la maison de retraite. Son grand corps était constamment courbé, comme écrasé par un poids pesant : celui des souvenirs.

On lui avait diagnostiqué un cancer en phase terminale. Les années précédentes, il était tombé dans une profonde dépression. Peu loquace, il ne recevait jamais de visites de sa famille. Il semblait que tous l'aient abandonné au moment où la vigueur de la vie l'avait quitté.

La vérité est que, dans les bras des femmes et dans les chopes de bière, Carlos avait cherché à faire taire la voix de sa conscience. Il n'avait jamais voulu céder et admettre que seulement une fois dans sa vie il avait connu quelque chose qui ressemblait au véritable bonheur. Plus il tentait de le nier, plus ses pensées revenait à une femme, sa première petite amie et ex-femme, qu'il avait cessé d'aimer avec le temps. Maintenant, elle n'était plus là pour l'écouter se plaindre et parler de vivre loin des « contraintes » familiales, des soucis engendrés par les enfants et de l'amour d'une seule femme. Combien il avait eu tort ! Comment avait-il pu croire à un tel mensonge comme si c'était la vérité ?

Carlos n'a pas réalisé que, même si Dieu avait décidé de ne pas le guérir, il pouvait lui pardonner tous ses péchés et lui donner le salut éternel. N'était-ce pas ce que Jésus avait assuré au brigand crucifié à côté de lui ? « Jésus, souviens-toi de moi, quand tu viendras dans ton règne », implora le brigand. « Jésus lui répondit : En vérité, je te le dis, aujourd'hui tu seras avec moi dans le paradis » (Luc 23.42,43)<sup>1</sup>.

Malheureusement, Carlos ne le savait pas. Et s'il en avait eu la force et la possibilité, il se serait ôté la vie pour hâter son inévitable fin.

## Suicide

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le suicide emporte plus de 800 000 vies par an. Toutes les trois secondes, une personne attend à ses jours. Ce phénomène se termine par la mort

d'une personne toutes les quarante secondes. Aux États-Unis, on estime que 121 personnes se suicident chaque jour. La raison la plus courante est une dépression non traitée.

Dans le but de clarifier ce sujet dans une campagne mondiale de sensibilisation<sup>2</sup>, l'OMS a publié une liste de mythes et de faits sur le suicide. La campagne, par exemple, évoque le mythe selon lequel « ceux qui parlent de se suicider n'ont pas l'intention de passer à l'acte ». La réalité est que les personnes qui parlent de suicide cherchent probablement de l'aide, puisqu'elles souffrent fréquemment d'anxiété, de dépression et de manque d'espérance.

Un autre mythe affirme que la majorité des gens se suicident sans prévenir. La vérité est que la majorité des personnes suicidaires donnent des avertissements ou des signes. Il est donc important de connaître ces symptômes et de pouvoir les identifier dans le comportement de ceux qui nous entourent.

Une autre erreur classique à propos du suicide est de penser que seules les personnes atteintes de troubles mentaux se suicident. En réalité, beaucoup de ceux qui souffrent de ces troubles ne manifestent pas de comportement suicidaire. En revanche, les personnes qui s'ôtent la vie ne sont pas toutes atteintes de problèmes mentaux.

Selon la campagne, parler ouvertement du suicide ne l'encourage pas. Au contraire, en parler peut aider la personne ayant des tendances suicidaires à analyser d'autres options et à se donner du temps pour reconsidérer sa décision de mettre fin à ses jours. Ceux qui envisagent le suicide ont presque toujours une perception altérée de la réalité. Il est donc très important de traiter cette distorsion de la réalité afin de prévenir le suicide.

Deux autres mythes affirment que les personnes qui menacent de se tuer veulent juste attirer l'attention et que lorsque quelqu'un montre des signes d'amélioration ou survit à une tentative de suicide, il est hors de danger. Les jours suivant cette tentative exigent une vigilance accrue, étant donné que le survivant est particulièrement fragile.

### 3. La dépression, un excès de passé

Finalement, il y a ceux qui pensent que les médias ne devraient pas aborder le problème du suicide, parce qu'ils pensent que cela encouragera les suicides. En fait, selon l'OMS, les médias *devraient* traiter cette question de santé publique de manière appropriée. Tout le monde doit être informé et savoir où trouver de l'aide. De plus, il est essentiel d'analyser de manière critique le contenu des médias. Malheureusement, il y a des chansons, des programmes télévisés, des films et même des jeux électroniques qui peuvent inciter au suicide. Les préadolescents et les adolescents devraient recevoir une attention particulière et une éducation spéciale sur ce sujet.

Selon l'OMS, il est possible de prévenir le suicide dans 90 % des cas. Il y a des organisations prêtes à offrir leur assistance. Par exemple, aux États-Unis la *National Suicide Prevention Lifeline* (800-273-TALK ou 800-273-8255) offre un service gratuit de prévention du suicide 24 heures sur 24, avec un site web ([suicidepreventionlifeline.org](http://suicidepreventionlifeline.org)) ; on peut accéder à une aide d'urgence en composant le 911 ; et Crisis Text Line ([crisistextline.org](http://crisistextline.org)) est une assistance téléphonique nationale 24/7 qui fournit une intervention de crise quand quelqu'un tape HELLO au 741741. Les numéros de téléphone pour les assistances au suicide pour une variété de situations peuvent aussi se trouver sur [www.suicide.org](http://www.suicide.org). Voir aussi les centres de prévention du suicide : au Québec ([www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca) ; tél. 1 866 277 3553) ; en Belgique : (tél. : 02 650 08 69 ; <http://www.preventionsuicide.be>) ; en France : (tél. : 01 45 39 40 00 ; <http://suicide-ecoute.fr>).

### **Comment surmonter la dépression**

Le traitement de la dépression est mené sous deux formes : par la pharmacologie et la psychothérapie. Dans la majorité des cas, le traitement pharmacologique initial est prescrit par le médecin de famille ou un psychiatre. En même temps, un plan d'intervention psychologique est établi et suivi pour préparer la personne à sortir de la dépression et éviter une rechute.

- *Produits pharmaceutiques.* Dans certains cas, les antidépresseurs peuvent soulager la souffrance psychique et diminuer la tendance au suicide qui accompagne fréquemment les personnes dépressives. Les antidépresseurs travaillent sur la chimie du cerveau dans le but d'équilibrer l'activité des neurotransmetteurs. Dans bien des cas, cela atténue les symptômes et peut renforcer les effets de la psychothérapie. Parfois, il est nécessaire de soumettre certains patients à divers types de médicaments, jusqu'à ce qu'on trouve le meilleur. Un délai de plusieurs semaines est nécessaire pour en voir les résultats, c'est la raison pour laquelle certains patients abandonnent leur traitement sans surveillance médicale, ce qui aggrave leur situation. De plus, la prise d'antidépresseurs peut produire des effets secondaires d'intensité variable.

Le traitement par médicaments psychotropes agit comme un régulateur sur une montre qui avance ou retarde. Le gros problème est qu'il ne marche qu'à la vitesse à laquelle la montre fonctionne. Pour cette raison, malgré le fait qu'ils apportent un certain plaisir, les antidépresseurs peuvent devenir inefficaces voire même dangereux s'ils sont utilisés de manière inappropriée.

- *Routine journalière.* Planifier un programme d'activités est l'une des stratégies les plus courantes utilisées par les psychologues. C'est un programme que le patient suivra pendant plusieurs semaines. Le psychologue planifie le programme avec l'aide de la famille du patient. En le mettant en pratique, la personne malade y consacre le temps nécessaire et acquiert de nouvelles règles de conduite pour éviter toute rechute. Un bon programme d'activités devrait prendre en considération les principes suivants :
  - Choisir les activités les plus agréables et éviter, surtout au début, celles qui sont considérées comme excessivement difficiles.
  - Chercher des activités qui ont une composante sociale. Il vaut mieux rencontrer des amis que regarder un film seul.

### 3. La dépression, un excès de passé

- Si possible, ne pas interrompre le travail habituel, mais continuer à travailler ou étudier, tout en réduisant le nombre d'heures et l'intensité.
- Dans la majorité des cas, le travail manuel est conseillé : menuiserie, couture ou jardinage.
- Inclure de l'exercice physique quand la santé du patient le permet. L'équilibre chimique et hormonal produit par les traitements pharmaceutiques peut aussi être obtenu ou complété par le sport et l'activité physique.
- Le programme d'activités devrait être aussi détaillé que possible (par exemple : telle activité de 8 heures à 8 heures 30, puis telle autre, de 8 heures 30 à 9 heures, et ainsi de suite).
- *Manière de penser.* Dans le traitement de la dépression, la personne doit se concentrer volontairement sur sa façon de penser. Ceux qui souffrent de dépression ont tendance à :
  - Avoir des objectifs et des attentes irréalistes. Par exemple, un homme devient dépressif parce qu'il pense qu'il n'a pas réussi dans les affaires, même si ses affaires vont bien.
  - Pointer du doigt leurs échecs et minimiser leurs réussites. Une jeune femme a gagné un concours littéraire. Quand ses amis la félicitent, elle déclare que peu de gens ont participé au concours, ou qu'on lui a accordé le prix par pitié.
  - Se comparer aux autres et se sentir inférieurs. Une femme assiste à une réunion d'anciens élèves et rentre chez elle déprimée parce qu'elle considère les réussites de ses anciens camarades de classe supérieures aux siennes.

Pour qu'un traitement soit réussi, il doit inclure la restructuration de la pensée, parce que la dépression renforce les pensées négatives de l'individu sur son environnement et à l'égard de l'avenir. Cette personne doit éviter toute pensée d'infériorité et d'apitoiement sur elle-même. Elle devrait plutôt penser qu'une grande part de ses succès

dépend de ce qu'elle projette de faire et considérer ses qualités et capacités comme étant de grande valeur.

Dans l'évaluation de l'environnement, on ne devrait pas se concentrer sur les imperfections ou les dangers mais diriger son attention sur les belles choses de la vie et les bons souvenirs. Il y a certainement beaucoup de sujets sur lesquels réfléchir. Et si de mauvaises choses sont en cours, il faut tout faire pour éviter d'y penser au lieu de s'apitoyer sur soi-même.

- *Le soutien de la famille.* Le traitement sera beaucoup plus efficace si la famille apporte son soutien à la personne dépressive. Il est d'une importance vitale, si un conjoint, un enfant ou un autre membre de la famille souffre de dépression, que le problème soit affronté sérieusement. De plus, suivez ces conseils :
  - Écoutez la personne avec attention et sympathie, parce que seulement cela produit déjà un effet thérapeutique.
  - Ne la censurez pas mais traitez-la calmement et naturellement.
  - Aidez le membre de votre famille à rester occupé : planifiez des sorties, des divertissements, des petites tâches, etc.
  - Encouragez la personne et incitez-la à espérer sortir de son état dépressif avec dignité.
  - Appuyez le traitement médical en rappelant au patient l'importance de prendre ses médicaments. Évitez aussi de susciter des doutes du genre : « À quoi servent ces pilules ? » ou « Pourquoi faut-il que tu ailles chez un psychiatre ? Tu n'es pas fou ! » Si vous avez un doute sur le traitement, parlez-en au docteur et pas au patient.
  - Attendez-vous à rencontrer des difficultés, en particulier si l'état de la personne empire et si elle commence à dire que sa vie ne vaut pas la peine d'être vécue et qu'elle désire mourir.
  - Assurez-vous qu'elle mange correctement et ne consomme pas d'alcool.
- *Faire quelque chose pour les autres.* Les actes de service aident le dépressif à comprendre qu'il ou elle peut être utile aux autres. Cela



### 3. La dépression, un excès de passé

donne un nouveau courage et a une vertu thérapeutique. La personne peut essayer de garder l'enfant d'un ami, faire des courses pour une personne âgée, aller voir quelqu'un à l'hôpital ou faire bénévolement des petits travaux. En faisant cela, la personne oubliera sa propre souffrance et remarquera que certains ont de plus grands besoins qu'elle. Aider les autres est un moyen de s'aider soi-même.

- *Voir l'avenir avec espoir.* Si vous ressentez les symptômes de la dépression, vous devez comprendre que l'avenir n'est pas à la merci des circonstances et que vous êtes une part importante du lendemain. Fuyez tout sentiment de désespoir et d'incapacité.
- *Expliquer les échecs avec réalisme.* Soyez conscient de vos forces et de vos faiblesses. Analysez les situations de manière équilibrée. Par exemple, si vous ne réussissez pas à obtenir un travail particulier, ne vous pensez pas inutile. Demandez-vous plutôt si c'était un travail difficile à obtenir ou s'il y avait un grand nombre de candidats. La prochaine fois, essayez de mieux vous préparer pour le poste que vous désirez.
- *Assumer le contrôle des événements futurs.* Une grande partie de ce que vous vivez peut être façonnée par vos choix. Par exemple, si l'origine de vos problèmes est liée à la famille, ne croyez pas qu'il n'y a plus de solution pour ces relations. Vous pouvez faire quelque chose pour améliorer votre façon de communiquer. Il y a réellement des moyens pour améliorer votre avenir.
- *Thérapie divine.* Croire que Dieu est désireux d'aider et de protéger ceux qui le cherchent, et d'agir pour leur bien, est le premier pas pour recevoir les bienfaits de la spiritualité. Cette conviction produit une relation qui inspire une paix intérieure. C'est le même sentiment que celui d'un petit garçon qui marche le long d'un sentier rocailleux en tenant la main de son père ; il n'a pas peur parce qu'il se sent en sécurité grâce à cette forte main. De la même manière, le long du sentier de la vie, la personne qui croit en Dieu

sait qu'il y a des risques de toutes sortes, mais une foi dans le Créateur permet à la personne de regarder l'avenir l'esprit en paix parce qu'il ou elle est certain(e) que son Père céleste sera là pour le ou la protéger.

Une aide spirituelle spéciale est disponible par la prière adressée à Dieu comme si on parlait à un ami avec lequel on partage ses soucis, et en lisant la Bible avec ses histoires et ses messages qui apportent la paix intérieure. Choisissez plusieurs textes courts et mémorisez-les pour pouvoir vous en souvenir dans les moments de crise. Finalement, cherchez à fréquenter des gens qui partagent ces mêmes idées. Ces fréquentations peuvent servir de plateforme de soutien pour améliorer votre confiance en Dieu.

Dans une étude menée à San Francisco après le tremblement de terre qui frappa la ville en 1989, il s'est avéré que chez les personnes qui utilisaient un système de soutien social pour lutter contre les répercussions psychologiques du tremblement de terre, le taux de dépression était faible. En revanche, chez les personnes qui s'étaient isolées, ce taux était élevé. Cela s'est vérifié non seulement pendant les jours qui ont suivi la catastrophe mais aussi sept semaines après.

Si vous avez tendance à vous isoler et à beaucoup trop penser à ce qui vous angoisse, changez d'attitude et d'approche, ou vous tomberez rapidement dans la dépression. Il est recommandé d'avoir un ami ou un confident avec qui vous pouvez partager vos anxiétés.

### **Antidépresseurs : limites et problèmes**

Les traitements antidépresseurs peuvent apporter un soulagement temporaire des symptômes désagréables de la dépression. Cependant, ils ne soignent pas la maladie. L'élimination des agents facteurs de stress, ainsi qu'un changement d'attitude et de comportement à l'aide de la psychothérapie, est ce qui contribue réellement à la guérison.

Le patient qui utilise des antidépresseurs ne sentira pas d'amélioration avant au moins deux ou trois semaines de traitement. De plus, les effets secondaires suivants sont parfois observés : problèmes de

performance sexuelle, altérations cardiovasculaires, somnolence (ou insomnie), vision floue, nervosité, constipation, gain (ou perte) de poids et sécheresse buccale.

Le médecin Marcia Angell, qui a été la rédactrice en chef du *New England Journal of Medicine* [Nouveau journal médical anglais] fait remarquer qu'une analyse des études sur les antidépresseurs aboutissait à la conclusion que les principaux traitements prescrits dans ce but avaient à peine plus d'effet qu'un placebo<sup>3</sup>.

D'après ces découvertes, un changement de style de vie est le meilleur médicament pour vaincre la dépression et la majorité des maladies chroniques.

## Ne blâmez pas le passé

Les expériences passées ont un effet important sur la manière de penser d'une personne, mais ne doivent pas déterminer sa santé mentale. Il est nécessaire d'accepter le passé, qui ne peut être changé, et d'éviter la passivité consistant à ne rien faire pour améliorer le présent et l'avenir. Ne vous permettez donc pas de dire : « Mon passé a déterminé qui je suis », ou « Je suis comme cela parce que j'ai eu une enfance compliquée », ou « J'ai ce problème parce que mes parents n'ont pas su m'élever ». Cette attitude compromet le processus de réhabilitation et fait obstacle à de nombreuses sources d'assistance et de soutien.

Même si la dépression exige habituellement une intervention médicale et psychologique, les stratégies d'auto-assistance ont une action bénéfique sur le traitement et la prévention. Voici quelques conseils :

- *Comptez sur un ami ou un confident.* Trouvez quelqu'un qui vous apprécie et vous comprend, pour pouvoir parler sans détour. Réfléchir seul à ses problèmes est la pire chose à faire pour un dépressif.
- *Restez occupé.* Sortez en nature et pratiquez un sport, ou, si vous préférez, restez à la maison pour faire une activité manuelle. Rester

actif vous empêchera de fixer votre esprit sur des pensées qui renforcent la dépression.

- *Éliminez complètement l'alcool.* C'est une habitude de certains d'essayer de noyer leur tristesse dans l'alcool. Cependant, ne vous leurrez pas. Cette substance peut soulager les symptômes pendant quelques heures, mais les dommages qu'elle cause à la santé physique et mentale est très grave. Il est important de se rappeler que l'alcool déclenche un cercle vicieux. Il réduit l'activité des neurones qui accompagnent les circuits responsables du contrôle de soi, et de ceux qui peuvent aider une personne à avoir une attitude positive. L'euphorie due à l'alcool est éphémère et elle est suivie de sentiments d'insuffisance, de culpabilité et d'inutilité.
- *Mangez sain et équilibré.* Mangez des légumes, des fruits frais, des céréales et des légumineuses. Si vous n'avez pas encore pris l'habitude de manger de cette manière, ce sera difficile au début. Cependant, après un certain temps, vous vous y habituerez.
- *Protégez-vous de l'insomnie.* Pratiquez une activité physique, prenez un repas léger le soir et évitez les pensées qui génèrent de l'inquiétude. Si vous avez parfois des difficultés à dormir, ne vous impatientez pas. Installez-vous confortablement sur un canapé et lisez un livre ou écoutez la radio jusqu'à ce que vous vous endormiez.
- *Pensez à de bonnes choses.* Concentrez-vous sur ce qui vous donne satisfaction et soyez certain que toutes les périodes difficiles prendront fin. De plus, il y a beaucoup de choses pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants. Nous devrions souvent revenir sur ces bonnes choses.
- *Adoptez une attitude pleine d'espoir.* L'espoir est un besoin humain. Sans lui, le doute, la peur et l'anxiété apparaissent. Les personnes qui ont espoir en l'avenir et une relation avec notre Dieu aimant sont puissamment protégées contre la dépression.

Le problème de Carlos, mentionné au début de ce chapitre, a été le refus de parler de ses craintes et de ses sentiments et la proximité certaine de sa mort, ce qui a empiré son état dépressif. Une lourde ancre semblait le retenir à son passé, et il y avait une sombre route inconnue devant lui, le remplissant de crainte et d'incertitude.

## Faire face à la mort

Comme les fans d'*Avatar*, Carlos a découvert avec tristesse que Pandora n'existait pas. Il avait gaspillé toutes ses chances de vivre heureux. Sa femme l'avait quitté de nombreuses années auparavant et sa fille ne voulait le voir sous aucun prétexte. Sa fin approchait et il n'avait pas, par le biais de la foi, le réconfort du pardon divin et de l'espérance de la vie éternelle avec le Christ.

Si seulement Carlos avait su ce que la Bible disait de la vie après la mort ! Il aurait pu alors se reposer sur cette espérance. Quand la Bible décrit la mort des sauvés, c'est toujours à travers la lentille de l'espérance.

Pour comprendre ce qui se passe à la mort, il est nécessaire se savoir *comment* les êtres humains ont été créés. Dans Genèse 2.7, il est écrit : « L'Éternel Dieu forma l'homme, poussière du sol, et souffla dans ses narines une respiration de vie, et l'homme devint une âme vivante » (DRB).

Il est important de remarquer que le texte déclare que nous *sommes* une âme vivante et non que nous *avons* une âme. Le mot « âme » se dit en hébreu *nepheš*, qui veut dire « être vivant ». Donc, poussière de la terre + souffle de vie = âme vivante (« être vivant »).

Genèse 3.19 déclare qu'après la mort, l'être humain retourne à la poussière. L'équation ressemble à cela : poussière de la terre – souffle de vie = l'âme n'existe plus (la poussière retourne à la poussière, le souffle retourne à Dieu). Quand un être humain meurt, son souffle (l'esprit) retourne à Dieu, la poussière retourne à la terre et l'âme vivante cesse d'exister ; en d'autres termes, elle meurt. L'apôtre Paul

est très clair quand il affirme que seul Dieu est immortel (voir 1 Timothée 6.15,16).

Beaucoup de gens pensent qu'il est possible de communiquer avec les morts. Cependant, nous apprenons dans la Bible que les morts demeurent dans un état d'inconscience, incapables de communiquer avec les vivants. C'est très clair dans des textes bibliques comme, entre autres, Ecclésiaste 9.5,6 et Psaume 146.4. Donc, les esprits qui apparaissent ici et là dans la Bible sont en réalité de mauvais anges ou des démons qui se font passer pour des personnes mortes (voir Apocalypse 16.14 ; 2 Corinthiens 11.14).

Dans l'histoire de la mort et de la résurrection de Lazare (voir Jean 11.1-44), Jésus appelle la mort un *sommeil*, réaffirmant le concept de l'inconscience. Quand il appelle Lazare à sortir du tombeau, pour démontrer qu'il a le pouvoir de ressusciter n'importe qui, Jésus ne dit rien concernant le ciel, l'enfer ou même « les tunnels de lumière ». Lazare était mort, dans un sommeil inconscient. En outre, il aurait été terriblement injuste de la part du Christ de rappeler son ami à cette triste vie, sujette à la maladie et à la mort, s'il jouissait de la vie éternelle au paradis.

Mourir c'est dormir inconsciemment en attendant la résurrection. La Bible ne parle pas d'aller en enfer immédiatement, d'aller au ciel immédiatement, et ne parle pas non plus d'un quelconque cycle de réincarnation. Hébreux 9.27,28 est très clair : « Et comme il est réservé aux hommes de mourir une seule fois, – après quoi vient le jugement – de même aussi le Christ, qui s'est offert une seule fois pour porter les péchés d'un grand nombre, apparaîtra une seconde fois, sans qu'il soit question du péché, pour ceux qui l'attendent en vue de leur salut ».

Où et comment le mensonge de l'immortalité de l'âme a-t-il commencé ? Pour obtenir cette réponse, nous devons retourner au livre des origines, à Genèse 2.16,17 et 3.4. Il déclare que le Créateur a bien fait comprendre à Adam et Ève que la conséquence du péché (qui implique une séparation de la Source de vie), c'est la mort.

### 3. La dépression, un excès de passé

Satan, l'ennemi de Dieu, a contredit ouvertement la Parole divine et a assuré à Ève qu'elle ne mourrait pas. Écoutant la voix du mal, Ève a péché et ensuite Adam a péché. Nous avons tous hérité des conséquences du triste choix de nos premiers parents.

Rempli d'amour, notre Créateur ne nous a pas abandonnés dans ce monde de péché. La Bible est pleine de promesses concernant la résurrection et le don de la vie éternelle pour tous ceux qui acceptent le salut offert par le Seigneur. Des textes comme 1 Thessaloniens 4.16 et 1 Corinthiens 15.52 précisent bien que les morts en Christ ressusciteront quand il reviendra. De plus, la Bible précise également que personne ne sera « oublié ». Tous ceux qui acceptent le don du salut par Jésus, même s'ils meurent, ressusciteront quand Jésus reviendra, comme il l'a promis lui-même (voir Jean 14.1-3). Ceux qui auront dédaigné le salut resteront morts pendant mille ans en attendant la fin du jugement de Dieu, comme cela est expliqué dans Apocalypse 20.

Il y aura deux résurrections distinctes (voir Jean 5.28,29), séparées par un intervalle de mille ans. Le facteur déterminant notre participation à la première résurrection est notre relation avec Jésus aujourd'hui. Ce n'est qu'à travers lui que nous avons la vie éternelle (voir 1 Jean 5.12 ; Jean 3.16). Ce n'est qu'à condition d'être connectés à lui, comme les branches d'un arbre (voir Jean 15.1-9), que nous pourrions aussi vivre éternellement dans un monde où règnent la paix et l'amour (voir Apocalypse 21.4).

Soyez assurés que « l'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement » (Psaume 34.19). Il est désireux de pardonner nos péchés et de nous offrir la vie éternelle. Savoir cela peut nous aider à affronter notre tristesse, nos blessures et déceptions avec beaucoup plus de force et de courage.

---

1. Certaines traductions de la Bible présentent le texte comme ceci : « En vérité, je te le dis, aujourd'hui tu seras avec moi dans le paradis ». En fait, Jésus n'a pas pu dire au brigand sauvé qu'il serait au paradis juste après sa mort parce que Jésus lui-même n'est pas monté

au ciel juste après sa crucifixion (voir Jean 20.17). Le brigand savait qu'il ressusciterait quand Jésus viendrait dans son royaume à sa seconde venue (voir Jean 14.1-3; 1 Thessaloniens 4.16). Ce qui provoque la confusion, dans le texte de Luc 23.43, est le fait que la virgule soit placée avant le mot « aujourd'hui ». Ce type de ponctuation n'existant pas en grec, il aurait été plus correct de la placer après le mot « aujourd'hui », montrant ainsi que Jésus annonçait au brigand que son salut aurait lieu plus tard.

2. Alexandra Fleischmann et al., eds., *Preventing Suicide : A Global Imperative* [Prévenir le suicide : un impératif global] OMS, Genève, 2014.
3. « Antidepressivos Trazem Mais Prejuízos do que Benefícios » [Les antidépresseurs apportent plus de mal que de bien], *O Globo*, [oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469](http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469), dernière mise à jour le 3 novembre 2011.



# 4

## Le stress, un excès de présent

**V**ous souvenez-vous de Paul, l'homme dont nous vous avons parlé au chapitre 1 ? Il était le mari qui arrivait à la maison de mauvaise humeur à cause de sa responsable et qui n'avait jamais de temps pour sa femme et ses enfants. Son gros problème était le stress. C'est réellement un problème de plus en plus courant dans la vie de millions de gens.

Le stress fait partie de notre vie quotidienne. Les pressions du temps et du travail, les problèmes relationnels, le bruit, la pollution, les problèmes financiers et l'insécurité ne sont que quelques-unes de ses causes.

Ses conséquences affectent notre corps, notre esprit et nos émotions. Le stress doit être contrôlé, parce que ses effets peuvent causer des dommages et même mener à la mort. D'un autre côté, à petite dose, il est une bonne source de motivation. Les mécanismes du stress libèrent de l'énergie pour que la personne puisse faire face à n'importe quelle situation. Certains le qualifient même ainsi : *stress*, état physiologique nécessaire et utile à la vie et à la survie ; *détresse*, état de déséquilibre, préjudiciable à la santé.

Éveline, couturière, en fournit un exemple. Elle sait que le vendredi est le jour où elle livre ses commandes et elle travaille sans relâche le jeudi. En fait, elle produit plus le jeudi que le mardi et le

mercredi réunis. Elle se concentre mieux et travaille plus rapidement et avec une plus grande précision, elle en oublie même de manger ! Le vendredi, elle livre les habits à temps et se détend avec satisfaction. Dans ce cas, le stress a été utile.

Mais Éveline ne peut pas abuser de cette énergie. Les pires effets apparaissent quand des situations comme celle-ci se prolongent ou dépassent les limites. C'était le cas de Paul, qui avait déjà dépassé ses barrières défensives. Quand quelqu'un dépasse les limites du stress acceptable, son corps réduit la résistance de son système immunologique qui le protège des infections. Il devient alors plus sujet à toutes sortes de maladies, y compris au rhume. Maintenant, imaginez le stress combiné à la dépression. De quoi ce duo pourrait-il être capable ? Pourrait-il être l'élément déclencheur du cancer de Carlos ?

### **Les effets physiques et psychologiques du stress**

Le stress a une influence sur diverses maladies et l'état de déséquilibre causé par le mauvais stress affaiblit l'esprit et le corps face à ces maladies. Les pensées, les émotions et le comportement subissent aussi les effets d'un stress excessif :

- *Pensées* : difficulté à penser correctement, mémoire défaillante, manque de concentration, concepts faussés, etc.
- *Émotions* : tension constante, peur de contracter une maladie, impatience et irritabilité, insécurité, etc.
- *Comportement* : déclin du débit verbal, risque de l'utilisation de substances dangereuses, absentéisme à l'école et au travail, difficulté à dormir, problèmes relationnels, etc.

### **Le stress permanent, un grand danger**

Notre ami Paul n'avait pas encore contracté de maladie ; cependant, il en avait pris le chemin. Il était urgent pour lui de changer de style de vie, ou lui et sa famille en paieraient le prix fort. Quand le rendement au travail est maintenu au prix de beaucoup de stress et

d'une grande tension, on perd en efficacité. Et quand ce stress se prolonge, le risque de développer de graves troubles physiques et mentaux augmente.

## Comment prévenir le stress

Une sage utilisation du temps prévient le stress, aussi nous faut-il apprendre à le gérer. Le temps est l'un des atouts que nous recevons tous en égale quantité, et la manière dont nous nous sentons dépend de la manière dont nous l'utilisons. Comment peut-on utiliser le temps de manière équilibrée ?

- *Soyez réaliste.* Peut-être êtes-vous d'accord avec ce dicton : « N'ayez pas les yeux plus grands que le ventre ». Il nous met en garde contre la tentation de faire trop de choses à la fois. Il est primordial de nous fixer des objectifs qui peuvent être atteints dans le temps disponible.
- *Établissez des priorités.* Connaître vos priorités vous aidera à vous concentrer sur les tâches les plus importantes. Cela dépend beaucoup de vos valeurs et vos croyances. Quelle position l'argent occupe-t-il dans votre vie ? Quelle est l'importance de votre travail ? Quelle place accordez-vous à vos relations familiales ? Considérez-vous qu'aider les autres en vaut la peine ? Manifestez-vous des valeurs religieuses dans votre vie ? En fonction de vos réponses, vous attribuerez un temps approprié à chaque aspect de votre vie.
- *Diversifiez vos activités.* Consacrer du temps et de l'énergie à faire une activité sur une durée trop longue peut rendre cette activité ennuyeuse ou la transformer en obsession. Le travail est important pour toucher un revenu et avoir une satisfaction personnelle. Une relation de couple ou familiale contribue aussi au bon équilibre d'une personne. Les loisirs offrent beaucoup de satisfaction et devraient être un complément au travail régulier ; il est donc bon d'alterner le travail physique avec des loisirs calmes ou le travail sédentaire avec des loisirs plus actifs en plein air.

- *Soyez organisé.* Préparez une liste de choses à faire pour la journée ou la semaine. Focalisez-vous sur ces tâches et ne vous laissez pas distraire par des choses qui détourneront votre attention des objectifs que vous vous êtes fixés. Si vous ressentez trop de pression, réduisez certaines de ces activités. Si vous jugez qu'elles sont trop peu nombreuses, essayez d'en ajouter.
- *Vivre une vie simple.* Les loisirs qui absorbent beaucoup de temps, tels que des vacances coûteuses et des sports de luxe, peuvent eux-mêmes devenir des causes de stress. Ces exemples impliquent non seulement de grosses sommes d'argent mais aussi l'utilisation de temps et d'énergie pour les pratiquer. Essayez des activités simples telles qu'une sortie en plein air ou la lecture d'un bon livre. Apprenez à être heureux avec des choses simples qui donnent une joie véritable.

### Comment surmonter le stress

Le traitement du stress doit être complet. Il doit englober tous les aspects de la vie (travail, famille, amis, etc.). Dans les périodes de stress aigu, évaluez la quantité de travail que vous pouvez raisonnablement accomplir et ne vous souciez de rien d'autre. Portez votre attention sur vos relations, oubliez-vous vous-mêmes, cherchez à être agréable et offrez votre amitié aux autres. Aidez quelqu'un, soyez amical, et apportez votre contribution à l'humanité. La réaction des autres vous aidera.

Surmonter le stress implique toutes les dimensions de l'existence : physique, mentale et spirituelle. Prenez en considération les conseils suivants :

- *Programme mental.* La thérapie la plus efficace dans les cas de stress est appelée psychothérapie cognitive. Elle consiste à apprendre à une personne à contrôler ses pensées au lieu de se laisser dominer par elles. Comment y parvient-on ? Pratiquez ces exercices régulièrement :
  - Prohibez les pensées négatives.

- Choisissez des sujets qui sont positifs ou neutres. Par exemple, pensez à des expériences agréables du passé, à des gens que vous admirez, à des amis drôles ou à des épisodes d'un livre ou d'un film particulier. Réfléchissez à ces choses pendant que vous accomplissez vos tâches routinières ou substituez-les aux pensées qui vous causent de l'inquiétude.
- Ayez comme motivation des préoccupations constructives. Pour résoudre les problèmes qui provoquent du stress, il est nécessaire de penser aux alternatives, aux autres possibilités et aux façons de surmonter une difficulté, au lieu de se plonger dans une inquiétude destructrice, répétitive et obsessionnelle.
- Écartez les croyances irrationnelles. Les gens ont parfois des idées et des croyances négatives sur eux-mêmes et l'environnement dans lequel ils vivent. Ces façons de pensée négatives accroissent le stress. Par exemple, ils peuvent penser : « Je suis bon à rien », « Personne n'aime ma compagnie », « Le bonheur vient par hasard et mon temps n'est pas encore venu » ou « Mon patron me hait et pense seulement à me pourrir la vie. » Ces idées doivent être rejetées et si quelqu'un n'est pas capable de le faire seul, il ou elle devrait chercher l'aide d'un psychothérapeute pour parler de ce sujet et se libérer de ces croyances irrationnelles.
- *Programme physique.* L'exercice physique est le meilleur traitement contre le stress. Si votre santé le permet, faites un exercice physique vigoureux (courir, nager, sports d'équipe) ou faites une marche rapide chaque jour.  
Se relaxer est une autre bonne solution : consacrez une demi-heure quotidiennement à vous reposer (pas à dormir), contractez les muscles l'un après l'autre, en alternant avec des moments de relaxation complète après chaque contraction.  
Respirer profondément occasionnellement est aussi très utile pour combattre le stress : inspirez profondément en gonflant l'abdomen

(pas les poumons) et retenez l'air pendant quelques secondes avant d'expirer.

- *Programme spirituel.* La paix mentale et émotionnelle est incompatible avec le stress. Une conscience calme peut être obtenue par la foi et la prière.

Le Seigneur Jésus, après une journée épuisante de sermons, de marche et de pression de la foule, dit à ses disciples : « Venez à l'écart dans un lieu désert et reposez-vous un peu » (Marc 6.31). Sa méthode était de se lever aux premières heures du matin, quand il faisait encore sombre, et d'aller dans un lieu tranquille pour prier (voir Marc 1.35).

Passez du temps à étudier la Bible, au moins quinze à vingt minutes, et finissez en priant Dieu. Remerciez-le pour son message et demandez-lui la force d'affronter les difficultés dues au stress. Il est aussi bénéfique de lire l'expérience d'un personnage de la Bible et d'y chercher l'inspiration.

Cherchez dans la Bible les histoires incroyables d'Abraham, Jacob, Joseph, Moïse, Samuel, Jonathan, David, Jonas, Esther, Élie, Pierre, Paul et, par-dessus tout, la vie de Jésus et ses enseignements. Apprenez les magnifiques leçons de ces gens. Vous découvrirez que lire et réfléchir sur ces sujets chassent le stress.

### **Adoptez un mode de vie sain**

La meilleure façon de vous protéger du stress est d'adopter un style de vie sain et équilibré tant pour le corps que pour l'esprit. Se maintenir en bonne santé physique et mentale est à la portée de tous.

Nous devrions être attentifs aux pensées obsessionnelles. Vous êtes-vous déjà senti incapable d'arrêter une pensée ? Cherchez à vous libérer de cette menace en suivant les étapes suivantes :

- Identifiez les pensées qui provoquent en vous de l'anxiété ou du stress.

- Au premier signe de l'apparition d'une pensée indésirable, dites (ou criez tout haut, si nécessaire) : « ÇA SUFFIT, STOP ! »
- Essayez de vous distraire en remplissant votre esprit de pensées édifiantes : un verset biblique, un souvenir agréable, etc.

Cultivez toujours une attitude positive envers toutes choses et occupez votre esprit avec des sujets agréables et constructifs. Comprenez que c'est seulement quand cette technique de contrôle deviendra une habitude que vous pourrez bannir de votre esprit les pensées indésirables d'une manière instinctive et sûre.

- *L'environnement.* Votre environnement joue aussi un grand rôle, particulièrement le bruit et la pollution sonore. Quand il monte au-dessus de la limite de risque (60 décibels), le son peut devenir un agent important de stress. Si le volume est augmenté, il peut causer des lésions dans l'oreille et une perte d'audition. Un excès de bruit peut aussi provoquer des altérations psychophysiques : fatigue, irritabilité, insomnie, mal de tête, tension musculaire. Tous ces symptômes sont associés au stress.
- *Régime alimentaire et nourriture.* La meilleure nourriture est celle qui reste la plus proche de son état naturel. Des céréales complètes préparées simplement (comme du riz complet) ou des aliments faits maison (comme le pain) composent la base de la nourriture traditionnelle de l'humanité. Les légumes, les fruits, les légumineuses et les noix sont aussi nécessaires à cause de leurs propriétés curatives et nutritionnelles. La nourriture d'origine animale, comme la viande, le poisson et les produits laitiers et leurs graisses peuvent ne pas être les meilleures options pour une bonne nutrition.
- *L'eau.* L'eau est la meilleure boisson pour les êtres humains et celle qui renouvelle le mieux les fluides du corps. Les experts recommandent de boire en abondance tous les jours (en moyenne, six à huit verres, et pas au moment des repas). D'autres boissons largement utilisées, comme les boissons gazeuses, la bière ou le

café, sont une charge pour le corps, qui a alors besoin d'éliminer les substances toxiques venant de l'alcool ou de la caféine, ainsi que les colorants, après avoir stocké les excédents de sucre sous forme de graisse. Ceci peut finir par obstruer les vaisseaux sanguins et provoquer divers types de maladies cardiovasculaires.

- *Exercice.* Tous les organes et systèmes du corps ont été créés pour avoir de l'activité. En fonction de vos limites et sous la recommandation de votre médecin, exercez vos muscles et vos os pour votre bien-être et votre régénération. Efforcez-vous de pratiquer un sport ou un passe-temps qui demande de l'exercice physique ou marchez régulièrement.
- *Substances nocives.* Les substances dites psychoactives (alcool, tabac et autres drogues psychotropes) affectent directement le système nerveux central et donc l'humeur et la capacité de raisonner. Un programme de prévention ou de libération du stress permettra d'éliminer complètement l'usage des substances qui altèrent les fonctions mentales.
- *Repos.* Après le travail physique vient le repos réparateur. Il est important qu'il y ait un équilibre entre la fatigue physique et les heures de sommeil. Respecter les sept à huit heures de sommeil dont la majorité des adultes ont besoin est une chose d'une grande importance pour prévenir le stress. Sans un repos convenable, il vous sera impossible de réaliser vos tâches sans que cela ne produise de l'anxiété et du stress. En plus du repos nocturne, il est important de prendre des vacances de temps en temps et de se déconnecter du travail. Nous avons besoin d'un repos journalier et d'un repos annuel. Mais beaucoup de gens ont aussi oublié l'important principe du repos hebdomadaire.

### **Journée antistress**

Le quatrième commandement de la loi de Dieu déclare ce qui suit : « Souviens-toi du jour du sabbat, pour le sanctifier. Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est



le sabbat de l'Éternel, ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui réside chez toi. Car en six jours l'Éternel a fait le ciel, la terre, la mer et tout ce qui s'y trouve, et il s'est reposé le septième jour : c'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du sabbat et l'a sanctifié » (Exode 20.8-11).

Malheureusement, le commandement le plus oublié est celui qui commence par : « *Souviens-toi...* » Cela ferait tant de bien à Paul, Laura et Carlos, et en réalité à toute personne, de réserver un jour par semaine pour le repos physique, mental et spirituel. Savez-vous pourquoi ? Parce que nous avons été créés pour fonctionner pendant un cycle de sept jours. C'est ce qu'on appelle le rythme septénaire.

Les recommandations de Dieu ont toujours pour but notre bien-être. Quand il place un commandement spécifique dans sa loi concernant la sanctification d'un jour, il nous met en garde contre la course aux possessions et la détérioration physique et mentale qui en découle. Aujourd'hui, nous pouvons dire qu'en obéissant au quatrième commandement, nous améliorons vraiment notre qualité de vie et évitons le stress. De plus, nous suivons la loi de la vie, parce que, après tout, le Créateur des lois physiques et biologiques est aussi celui des lois spirituelles.

Quand nous consultons la Bible, nous remarquons que le sabbat est présent du début jusqu'à la fin de ses pages. Au commencement de la vie sur cette planète, nous lisons dans Genèse 2.1-3 que le Créateur lui-même a fait trois choses le septième jour : il a béni ce jour, il l'a sanctifié et il s'est reposé. Quand Dieu sanctifie quelque chose, il le met à part pour un objectif spécifique et saint. Quand il bénit quelque chose ou quelqu'un, personne ne peut enlever cette bénédiction.

Vous pouvez vous demander : Dieu peut-il se fatiguer ? Ésaïe 40.28 nous dit que non. Après tout, il est le Tout-Puissant. Notons par exemple que Jésus n'avait pas besoin d'être baptisé, puisqu'il n'avait pas péché, mais il l'a fait pour nous donner un exemple (voir Matthieu 3.13-15). De même, Dieu nous a donné un exemple en se

reposant le septième jour. De plus, ce repos (*shabbath* en hébreu) était plutôt une pause dans son activité créatrice.

Dans Marc 2.27, Jésus dit que le sabbat est un présent donné à l'« homme » (l'être humain), non à un peuple ou à un groupe spécifique. Quand le sabbat a été instauré sur la terre, seuls Adam et Ève vivaient à cette époque (lire aussi Ésaïe 56.6,7). Il n'y avait ni Juifs ni aucun autre groupe ethnique. Exode 20.8-11, Lévitique 23.3 et Matthieu 28.1 montrent bien que le sabbat est le septième jour et pas n'importe quel autre jour de la semaine. Et Ézéchiel 20.12 et 20 montrent que le sabbat est un signe de la fidélité de la créature envers son Créateur. Le sabbat est un mémorial de la Création, un temple dans le temps.

Il est clair que Jésus, la Parole incarnée (voir Jean 1.1-3), a observé le sabbat quand il était ici sur terre (voir Luc 4.16). La même habitude a été suivie par ses disciples (voir Actes 16.13 ; 17.2). Adam et Ève, les patriarches, les prophètes et les disciples de Jésus ont toujours sanctifié le septième jour de la semaine, qui, selon la Bible, commence au coucher du soleil le vendredi (le jour de la préparation) et se poursuit jusqu'au coucher du soleil suivant (voir Néhémie 13.19 ; Genèse 1.19 ; Marc 1.32 ; Lévitique 23.32). Marquer le changement de jour à minuit est une invention humaine qui va à l'encontre du rythme biologique naturel des humains.

« Si tu retiens ton pied pendant le sabbat, pour ne pas faire ce qui te plaît en mon saint jour, si tu qualifies le sabbat de délicieux, de jour saint de l'Éternel, de glorieux, et si tu le glorifies en ne suivant pas tes voies, en ne te livrant pas à ce qui te plaît, ni à de vains discours, alors tu feras de l'Éternel tes délices, et je te transporterai sur les hauteurs du pays, je te nourrirai de l'héritage de Jacob, ton père » (Ésaïe 58.13,14). C'est ainsi que Dieu veut que nous gardions son saint jour, une pratique qui durera pour l'éternité (voir Ésaïe 66.22,23).

Le sabbat est un cadeau de Dieu chaque semaine. Ouvrez ce cadeau !

## Comment faire du sabbat un jour de délices

- Faites des plans tôt dans la semaine pour pouvoir commencer le sabbat d'une façon appropriée.
- Attendez avec impatience le sabbat comme un jour particulier de communion avec Jésus.
- Au coucher du soleil le vendredi, réunissez votre famille, chantez, priez et commencez le sabbat ensemble.
- Le samedi matin, allez à l'église, comme Jésus le faisait.
- Préparez à l'avance un repas spécial et délicieux pour le déjeuner du sabbat.
- L'après-midi, si vous avez de jeunes enfants, projetez une sortie dans un parc ou un lieu similaire où vous pourrez parler ensemble de la puissance et de l'amour de Dieu manifestés dans la nature.
- Impliquez-vous dans des activités de service et offrez un soutien physique et moral aux nécessiteux, comme Jésus le faisait.
- Au coucher du soleil le samedi, réunissez la famille encore une fois pour prier et clôturer le sabbat en demandant à Dieu de bénir la semaine qui commence.

## Testez-vous

Pour savoir si votre stress vous nuit, répondez OUI ou NON aux questions suivantes :

1. Aimez-vous profiter de la nature dans votre temps libre ?  
\_\_\_\_\_
2. Faites-vous usage de boissons alcoolisées ? \_\_\_\_\_
3. Mangez-vous des fruits et légumes en abondance ? \_\_\_\_\_
4. Fumez-vous ? \_\_\_\_\_
5. Faites-vous de l'exercice régulièrement ? \_\_\_\_\_
6. Utilisez-vous habituellement des tranquillisants ? \_\_\_\_\_

7. Vivez-vous dans une maison propre et ordonnée ? \_\_\_\_
8. Vivez-vous dans un quartier bruyant ? \_\_\_\_
9. Votre maison a-t-elle une atmosphère chaleureuse ? \_\_\_\_
10. Êtes-vous toujours entouré de beaucoup de gens ? \_\_\_\_
11. Avez-vous bon appétit ? \_\_\_\_
12. Oubliez-vous facilement des choses ? \_\_\_\_
13. Votre système digestif fonctionne-t-il bien ? \_\_\_\_
14. Vous sentez-vous fatigué sans raison apparente ? \_\_\_\_
15. Dormez-vous bien ? \_\_\_\_
16. Êtes-vous facilement irrité ? \_\_\_\_
17. Avez-vous une bonne relation avec vos supérieurs ? \_\_\_\_
18. Utilisez-vous votre voiture comme moyen de transport ? \_\_\_\_
19. Avez-vous un travail stable ? \_\_\_\_
20. Amenez-vous du travail à la maison ? \_\_\_\_
21. Avez-vous de bonnes relations avec vos collègues et vos amis ? \_\_\_\_
22. Êtes-vous très impatient quand vous devez attendre quelqu'un ? \_\_\_\_
23. Savez-vous écouter patiemment ? \_\_\_\_
24. Parlez-vous beaucoup ? \_\_\_\_
25. Êtes-vous satisfait de votre vie sexuelle ? \_\_\_\_
26. Tentez-vous de faire les choses mieux que les autres ? \_\_\_\_
27. Êtes-vous satisfait de votre manière d'être ? \_\_\_\_
28. Êtes-vous perfectionniste ? \_\_\_\_
29. Avez-vous le sens de l'humour ? \_\_\_\_
30. Vous irritez-vous quand vous devez attendre dans la queue ?  
\_\_\_\_

### **Barème de notation :**

Regardez les réponses aux questions impaires et donnez-vous 1 point pour chaque NON.

Regardez les réponses aux questions paires et donnez-vous 1 point pour chaque OUI.

Total : \_\_\_\_\_

### **Résultats :**

#### *De 0 à 7 points*

Vous êtes bien protégé contre le stress. Peut-être avez-vous besoin de faire un petit changement pour avoir une meilleure motivation dans la vie.

#### *De 8 à 13 points*

Vous avez un niveau moyen de stress. Les choses peuvent aller dans une direction ou une autre. Il est important d'adopter maintenant des mesures préventives contre l'excès de stress.

#### *De 14 points et au-delà*

C'est un signal de stress élevé et un appel à faire l'examen de vos habitudes de vie, de l'environnement dans lequel vous vivez, de votre attitude mentale et de vos relations, et à faire des plans pour les améliorer.



# 5

## Les traumatismes psychiques

**J**oseph, un jeune hébreu qui vivait il y a presque deux mille ans avant Jésus-Christ, est né dans une bonne famille et a manifesté rapidement de l'intelligence et de la perspicacité. Motivé par la jalousie, ses frères le vendirent comme esclave à des marchands étrangers. Dans sa nouvelle situation, il dut souffrir en silence et s'adapter aux conditions, qui étaient totalement opposées à celles dont il avait l'habitude. Joseph a vécu des situations traumatisantes de stress intense. Cependant, il s'est sorti honorablement de ces épreuves difficiles en accédant même aux plus hautes fonctions en Égypte.

Comment Joseph a-t-il pu préserver sa santé mentale au milieu d'une telle adversité ? Il exerça sa foi en Dieu pendant ces nombreuses années d'épreuve, demanda à son Créateur la force de surmonter une telle oppression, pria quotidiennement et maintint le contact avec lui dans les moments d'angoisse. Par-dessus tout, il garda l'espoir qu'un jour la douleur passerait. Dieu lui réserva une fin de vie heureuse.

Joseph décida d'agir comme un agent de change. Il avait toutes les raisons de ne pas pardonner, de faire payer un intérêt émotionnel impossible à rembourser, mais il décida de traiter tous les protagonistes d'une manière complètement différente de la façon dont ils l'avaient traité. Toute l'histoire est rapportée dans le livre de la Genèse, aux chapitres 37 et 39 à 50.

Des événements intenses et chargés d'émotion, en particulier s'ils sont vécus à une période difficile de la vie ou à un jeune âge, peuvent provoquer une dépression chez l'individu. Par exemple, un enfant qui est ridiculisé ou insulté, qui est effrayé dans l'obscurité, ou épouvanté par les serpents ou les araignées, qui se sent calomnié, ou est victime d'abus sexuel ou qui perd un père ou une mère quand il est jeune. De la même manière qu'un accident physique grave laisse des cicatrices permanentes, les traumatismes émotionnels peuvent laisser des séquelles pendant de nombreuses années.

Les conséquences les plus visibles se manifestent dans les premiers jours et semaines suivant les faits : rêves récurrents, souvenirs qui apparaissent comme des *flashes*, déni, anxiété ou manque d'attention et de concentration. Dans certains cas, en particulier chez les enfants, les séquelles peuvent être permanentes, et devenir un gros obstacle à une vie mentale saine.

Les traumatismes et tensions peuvent même dégénérer en maladie. « Des études sur les animaux ont montré que les facteurs sociaux, comportementaux et environnementaux peuvent déterminer l'expression des gènes, c'est-à-dire, s'ils s'activent ou pas. Par exemple, on a montré que le stress déclenchait des symptômes de diabète, comme l'hyperglycémie, chez les animaux qui sont génétiquement prédisposés au diabète. Les animaux non exposés à des situations de stress avaient moins de probabilité de développer une hyperglycémie ou un diabète, même s'ils étaient génétiquement sujets à ce trouble », a écrit Norman B. Anderson dans le livre *Emotional Longevity : What Really Determines How Long You Live*<sup>1</sup>.

### **Effets des traumatismes passés**

Les traumatismes passés peuvent produire :

- *De l'insécurité.* L'individu qui reçoit une grande part d'impact traumatisant perd confiance en lui et perd son assurance.
- *Des difficultés à accomplir des activités habituelles.* La personne traumatisée se sent incapable d'atteindre des objectifs simples. Par



exemple, des jeunes femmes ou jeunes filles qui ont été victimes d'abus sexuels ont habituellement des difficultés à avoir une relation sociale avec les jeunes hommes. Ou bien le garçon dont les frères plus âgés lui ont fait peur avec une araignée peut développer la phobie des araignées.

- *Des tendances paranoïaques.* La personne traumatisée manifeste de la méfiance à l'égard de ceux qui l'entourent et peut interpréter les attitudes neutres des autres comme un piège dirigé contre lui ou elle et se considère comme victime d'agression ou de persécution.
- *La dépression.* L'événement traumatisant est habituellement perçu comme une perte (de l'honneur, d'un être cher ou d'un animal de compagnie), et toute perte entraîne le risque de symptômes dépressifs.
- *L'anorexie et la boulimie.* Il y a aussi une corrélation claire entre le fait d'être victime d'abus sexuel et celui de souffrir de troubles alimentaires, en particulier l'anorexie et la boulimie.

### **Comment surmonter les traumatismes**

Il y a des traumatismes qui, à cause de leur gravité, exigent un traitement psychiatrique. D'autres, bien que sans conséquences aussi tragiques, ont tendance à compliquer la vie normale de la personne. Pour cela, voici quelques conseils :

- *Acceptez le passé et concentrez-vous sur l'avenir.* Si vous restez fixé sur le passé, vous ne pouvez pas regarder vers l'avenir avec la confiance nécessaire. De plus, il est bon de se rappeler que notre esprit n'a pas la capacité parfaite d'enregistrer les données. Nos souvenirs sont des événements reconstitués du passé et sont affectés par nos sentiments et par la compréhension que nous en avons dans le présent.
- *Parlez de l'événement traumatisant.* Parler (ou écrire), dans un environnement sûr, de l'événement qui a causé le traumatisme est une étape très importante. Cherchez une personne de confiance

et racontez-lui ce qui s'est passé. Une thérapie de groupe est utile pour les gens qui ont subi un traumatisme. Les blessures qui n'ont pas été exprimées ne s'oublieront pas.

- *Regardez le côté positif.* Les catastrophes et calamités tendent à unir les survivants, les familles et les communautés. Soyez reconnaissant de l'attention manifestée envers ceux qui font face à des tragédies. De plus, quand des situations traumatisantes sont affrontées avec courage, elles tendent à renforcer le caractère de ceux qui les traversent.
- *Pardonnez.* Bien que ce soit un processus qui peut prendre beaucoup de temps, le pardon nous libère de la haine et du ressentiment envers ceux qui sont responsables du traumatisme. C'est une étape importante vers la résolution du conflit, et c'est applicable à nous-mêmes : se pardonner soi-même et se réconcilier avec soi-même. Surmonter la haine n'empêche pas la victime de vouloir une juste conclusion de l'expérience traumatisante.

La blessure et le ressentiment nous rendent prisonniers du passé et nous rappellent continuellement ce qui s'est passé il y a longtemps. En vérité, la personne la plus affectée par le ressentiment c'est vous-même.

Le pardon, cependant, n'est pas toujours spontané, parce notre capacité à aimer (pardonner, c'est aimer) est limitée. Recherchez la Source du pardon, le Dieu d'amour, qui, selon les évangiles, veut que nous soyons ses amis et peut permettre de surmonter le passé qui projette son ombre sur nous. Rappelez-vous de ce que dit le « Notre Père » : « Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés » (Matthieu 6.12).

### **Noter les expériences**

Melanie Greenberg et Arthur Stone ont mené une étude intéressante à l'université de l'État de New York à Stony Brook. Un total de soixante étudiants y ont participé en partageant leurs expériences selon le protocole suivant :

1. Les scientifiques ont réparti les participants en trois groupes : ceux qui avaient vécu un traumatisme grave, ceux qui étaient passés par un traumatisme de faible intensité et ceux qui n'avaient pas subi de traumatisme.
2. On a demandé à certains participants de révéler leur expérience par écrit et on n'a pas donné aux autres cette possibilité, pour qu'ils puissent servir de point de référence ou de groupe témoin.
3. Pendant les mois qui ont suivi, l'état de santé et les tendances aux maladies de tous les participants ont été observés.

Les résultats ont montré que ceux qui étaient passés par un grave traumatisme et l'avaient exprimé par écrit avaient progressé beaucoup plus dans leur santé physique que ceux qui n'avaient rien écrit sur leur expérience<sup>2</sup>.

Des études de ce type démontrent que parler d'une expérience traumatisante est bon non seulement pour l'âme mais aussi pour le corps. Elie Wiesel, écrivain et survivant d'un camp de concentration nazi, soutient cette idée. Il a écrit et réécrit les expériences traumatisantes qu'il a traversées et grâce à cela, il a pu en trouver le sens et la portée. Même si nous ne sommes pas toujours capables d'exprimer nos sentiments et nos souvenirs de manière appropriée, nous devrions toujours essayer.

De plus, dans notre lutte pour surmonter le traumatisme, il est essentiel pour nous d'éviter l'auto-victimisation, et de chercher plutôt du réconfort dans la religion, de nous créer de nouveaux objectifs dans la vie (peut-être même d'utiliser cette expérience pour faire quelque chose de bien pour les autres) et de ne pas entretenir le désir de vengeance ou de haine.

Dans ce contexte, voici un dernier conseil biblique : « Je fais une chose : oubliant ce qui est en arrière et tendant vers ce qui est en avant, je cours vers le but » (Philippiens 3.13,14).

## Résilience

Le mot *résilience* vient du domaine de la physique et décrit la capacité de certains matériaux à retourner à leur état originel ou même à améliorer leur qualité après avoir été soumis à des conditions extrêmes.

Dans le domaine de la psychologie, la résilience est la capacité d'une personne à retrouver son équilibre émotionnel ou même à devenir plus forte après avoir traversé une situation traumatisante.

Il y a évidemment différents niveaux de résilience et ils varient d'une personne à une autre. Ce qui traumatise un individu peut ne pas nécessairement affecter autant une autre personne. Cela dépend de facteurs comme le tempérament, la capacité à résoudre les problèmes, l'intelligence, l'estime de soi, la compétence sociale, le contrôle de soi, les liens familiaux et sociaux.

Il est impossible d'exagérer l'importance des relations. Une étude réalisée sur 724 personnes sur une période de plus de 70 ans a conclu que la richesse et la célébrité ne garantissaient pas le bonheur, la longévité ou la résilience. En revanche, les bonnes relations avec la famille et les amis prolongent la vie et la rendent plus agréable. Robert J. Waldinger, psychiatre et professeur à l'école de médecine d'Harvard, aux États-Unis, coordonne une nouvelle étape de cette étude actuellement. Il tire trois leçons importantes de cette étude : 1° les liens sociaux sont bénéfiques aux êtres humains, tandis que la solitude tue ; 2° la qualité de ces relations est plus importante que la quantité et 3° des relations heureuses et de longue durée protègent la santé physique et mentale<sup>3</sup>.

« L'expérience de la solitude s'avère toxique. Les personnes qui sont plus isolées des autres qu'elles ne voudraient l'être, trouvent qu'elles sont moins heureuses. Leur santé décline plus vite à partir de la quarantaine, le fonctionnement de leur cerveau détériore plus rapidement et elles vivent moins longtemps que ceux qui ne se sentent pas seuls », déclare Waldinger dans un TED Talk [Discussion sur la technologie, le divertissement et le design] disponible sur YouTube<sup>4</sup>. Mais il y a un autre facteur tout aussi important, ou peut-être plus important, que de bonnes relations sociales.

Les chercheurs reconnaissent aujourd'hui qu'un important facteur pour le développement et le renforcement de la résilience est la religion. Outre le fait de fournir un réseau social, la religion donne

une vision positive de l'avenir. Cependant, ce ne peut pas être n'importe quelle religion, indique le psychiatre Harold Koenig, qui étudie la relation entre la religiosité et la santé à l'université Duke de Caroline du Nord, aux États-Unis. Il affirme qu'il ne sert à rien pour un individu de dire simplement qu'il ou elle est « spirituel(le) » et ne pas avoir une expérience religieuse pratique. Il est vital d'être *engagé* dans la religion pour jouir de ses bienfaits. Il est essentiel d'assister aux services de culte et d'exprimer sa foi à la maison et dans d'autres lieux par la prière et l'étude de la Bible. Koenig affirme que les croyances religieuses doivent s'incorporer dans la vie de l'individu de manière à pouvoir aussi influencer sa santé.

Dans un article de la revue *Vida e Saúde [Vie et Santé]*, le Dr Koenig a expliqué que l'engagement religieux réduit le stress psychologique, ce qui diminue l'inflammation et la vitesse de raccourcissement des télomères dans les cellules. Il a expliqué que, « les télomères sont l'horloge biologique de la cellule. Ils se raccourcissent à chaque division cellulaire, et quand ils disparaissent, la cellule meurt et la dégénérescence de l'organe se produit »<sup>5</sup>. Cela explique pourquoi les gens religieux vivent en moyenne sept à quatorze ans plus longtemps, selon les recherches.

Rappelez-vous : la religion ne sera bénéfique que si elle est positive et centrée sur une bonne relation avec Dieu et nos semblables. La Bible décrit la véritable religion de cette manière : « La religion pure et sans tache, devant Dieu le Père, consiste à visiter les orphelins et les veuves dans leurs afflictions, et à se garder des souillures du monde » (Jacques 1.27).

Dans ce monde, il est impossible d'éliminer toutes les situations traumatisantes. Aussi résiliente qu'une personne puisse être, la souffrance frappe à sa porte et apporte son lot de douleur. Pourquoi les choses doivent-elles être ainsi ?

### **Le monde est un champ de bataille**

La Bible dit clairement que le monde est un champ de bataille et que le conflit a commencé loin d'ici, dans le ciel. Ézéchiel 28.13-19 et Ésaïe 14.12-14 indiquent ce qui a déclenché ce conflit : l'orgueil et

la vanité. Lucifer était un ange parfait, créé par Dieu. Sorte d'ange en chef, il était aimé et respecté de tous. À un moment donné, d'une manière incompréhensible, la jalousie commença à apparaître dans son cœur d'ange et il voulut la position qui n'appartient qu'au Créateur. En tant qu'enfant de Dieu, il avait tout, mais il a décidé de ne plus vénérer l'Éternel et commença à remettre en question le gouvernement divin et la loi sur laquelle ce gouvernement était fondé.

Connaissant le caractère de Dieu révélé dans les Saintes Écritures, nous pouvons imaginer que le Père a tout essayé pour convaincre son enfant de se repentir de ses péchés et d'abandonner la rébellion. Mais Lucifer a décidé de poursuivre ses plans, atteignant finalement le point de non-retour, le point où le pécheur ne se soucie plus du péché et ne ressent pas le désir de se repentir. Son cœur s'est endurci face aux appels du Saint-Esprit.

Apocalypse 5.11 déclare que des millions d'anges existent. Beaucoup d'entre eux ont rejoint la rébellion de Lucifer. Dieu était-il réellement un tyran, comme Lucifer l'en a accusé ? Est-ce que le fait d'avoir donné des lois auxquelles ses créatures devaient obéir ne prouvait pas qu'il était arbitraire ? Pour l'ange rebelle, c'était comme si la loi de Dieu était une obligation injuste.

Certaines personnes se demandent : si le Dieu omniscient connaissait les sentiments de Lucifer depuis le début, pourquoi ne pas l'avoir détruit avant que le conflit ne se répande ? Réfléchissez un moment : pour les anges, c'était une nouvelle expérience ; ils n'avaient jamais connu les pensées et les sentiments qui traversaient maintenant leur esprit. Il y avait des doutes dans le ciel pour la première fois. Si Dieu avait détruit le rebelle tout au début, quel type de sentiment cela aurait-il éveillé chez ses autres créatures ? « Oh, c'est ainsi que les choses fonctionnent ici. Si vous désobéissez, vous mourez ? » Voyez-vous ? Le Créateur devait permettre que les conséquences de la rébellion soient connues pour que tous les anges puissent faire leur choix et décider sous quel gouvernement ils voulaient vivre. Il a aussi donné

la possibilité au rebelle de revenir sur le droit chemin par sa propre volonté, mais Lucifer décida finalement de ne pas le faire.

D'autres vont plus loin et posent la question suivante : « Dieu n'aurait-il pas pu créer un univers où le mal n'existerait pas ? » Essayons d'expliquer cela par une autre question : Dieu aurait-il pu créer une roue carrée ? Cela n'a pas de sens parce que le Créateur ne viole pas ses lois et n'agit pas avec des impossibilités illogiques. Donc, pour créer un univers avec des êtres dotés de la possibilité de choisir, Dieu devait prendre des risques. C'est pourquoi il ne peut exister d'univers avec la liberté sans qu'il y ait la possibilité de choisir le mal. Dieu n'a pas voulu créer des automates, des robots programmés pour obéir. Dieu est amour (1 Jean 4.8) et il veut être aimé. Il est donc important de rappeler que l'amour ne se manifeste que là où il y a la liberté. On ne peut forcer personne à aimer.

Dieu aurait-il pu créer un univers sans la possibilité du mal ? Oui, mais pas *cet* univers. Donc, à la différence de ce que disent certains, le mal ne prouve pas que le Créateur n'existe pas. Cela prouve exactement le contraire : qu'il existe et qu'il nous a dotés de la liberté de choisir. De plus, si Dieu n'existait pas, la définition du mal perdrait tout son sens. Après tout, le mal est l'opposé du bien. Sans une morale absolue pour servir de paramètre, comment pourrait-on déterminer ce qui est bien ? Nous savons qu'une ligne est courbe seulement parce que nous la comparons à une ligne droite.

Malheureusement, un tiers des anges ont rejoint Lucifer (appelé plus tard Satan ou l'ennemi), ont été expulsés du ciel (voir Apocalypse 12.3,4,7,9) et se sont retrouvés sur notre planète. Là, Satan a utilisé la tromperie pour impliquer Adam et Ève dans sa rébellion (voir Genèse 3.1-6). Avec une ruse satanique et beaucoup d'intelligence, l'ennemi a pu injecter à Ève le virus de sa propre rébellion. Il a insinué que si elle désobéissait à Dieu, elle deviendrait une créature supérieure, parvenant à être l'égal du Créateur. Lucifer était celui qui voulait cela ! Et il a pu convaincre la femme qu'elle le voulait aussi.

Le mensonge originel pourrait se résumer à deux affirmations : 1° vous ne mourrez pas et 2° vous serez comme Dieu. Dès lors, l'ennemi a disséminé le même mensonge sous divers déguisements, dans le but d'éloigner l'humanité du Créateur. En se considérant comme immortels et indépendants, les gens cesseront de reconnaître leur dépendance vis-à-vis de la Source de vie. Ainsi, le rebelle blesse le cœur du Père.

À cause de cela, nous pouvons dire que cette planète est un champ de bataille. Les anges du bien et du mal se disputent continuellement l'influence qu'ils ont sur nous. Nous devrions toujours nous rappeler que « nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les principautés, contre les pouvoirs, contre les dominateurs des ténèbres d'ici-bas, contre les esprits du mal dans les lieux célestes » (Éphésiens 6.12).

Dans une guerre, il y a toujours des situations traumatisantes. Si vous en doutez, demandez à un soldat qui a déjà été au combat. Malgré tout, notre Général est personnellement engagé dans notre salut, même si nous devons être victimes de blessures de guerre. De plus, le Général a déjà annoncé la fin des combats, lors de son retour.

Comment pouvons-nous être certains que le Général s'intéresse réellement à nous et ne nous a pas abandonné dans un champ de mine, nous laissant sans espérance ? C'est simple. Quand Satan a pu impliquer Adam et Ève dans la rébellion, il a pensé qu'il avait mis le Créateur en échec. Après tout, le couple savait que le « salaire du péché c'est la mort » (Romains 6.23). Puisqu'ils avaient péché, ils méritaient tous les deux de mourir pour toujours. Si Dieu les détruisaient, l'ennemi dirait à tous les êtres créés quelque chose du genre : « Avez-vous vu ? Ne vous avais-je pas dit qu'il était un tyran et qu'il était mauvais ? » Cependant, conscients de la miséricorde divine, les anges déchus espéraient que Dieu fermerait les yeux sur l'attitude de désobéissance du couple transgresseur. Dans ce cas, Satan accuserait le Créateur d'être incohérent et infidèle à sa propre parole. S'il pouvait ignorer la culpabilité des deux humains, pourquoi pas celle de Satan ?



Cependant, le rebelle ne s'attendait pas à entendre quelque chose d'aussi surprenant, qui le laisserait bouche bée. Oui, « le salaire du péché c'est la mort » et quelqu'un devait connaître la mort éternelle à cause de cela, mais ce ne serait pas Adam et Ève. Dieu, en la personne de Jésus, mourrait à la place du pécheur, assumant sa culpabilité, et révélerait d'une manière grandiose jusqu'à quel point le Général est prêt à aller à cause de son amour pour ses enfants.

C'est pour cette raison qu'il a l'autorité morale de dire : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos » (Matthieu 11.28).

Ni Paul ni Laura ni Carlos, ni vous ni aucune autre personne, ne peut changer ce qui s'est produit dans le passé. Les blessures de guerre sont là, sur votre corps, dans votre esprit et dans votre cœur. Il y a une chose, cependant, que l'on peut faire : changer d'attitude vis-à-vis des événements qui ont eu lieu pendant les combats de la vie. Changez la manière dont vous affrontez ces traumatismes.

La personne qui croit dans le Dieu de la Bible sait que « toutes choses coopèrent au bien de ceux qui aiment Dieu » (Romains 8.28). Donc comprenons et acceptons le fait que ce n'est pas Dieu qui est à l'origine du mal. Il utilise ces expériences sur le champ de bataille pour contribuer à notre croissance et à notre salut éternel.

Faites confiance au Père. Faites confiance au Général. Il a déjà prouvé qu'il était digne de cette confiance.

- 
1. Norman B. Anderson et P. Elizabeth Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* [La longévité émotionnelle : ce qui détermine réellement combien de temps vous vivrez] Viking, New York, 2003, p. 5.
  2. Julián Melgosa, « Cicatrizes » [Cicatrices], *Saúde e Lar*, janvier 2015, [http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10\\_psicologia.htm](http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm).
  3. Márcio Tonetti, « Segredo da Felicidade e da Longevidade » [Secret du bonheur et de la longévité], *Revista Adventista*, 17 février 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo-da-felicidade-e-da-longevidade/>.
  4. Robert Waldinger, « What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness. » [Qu'est-ce qui fait une bonne vie ? Leçons tirées de la plus longue étude sur le

## LA PUISSANCE DE L'ESPÉRANCE

bonheur] Exposé à l'assemblée de TEDx, novembre 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.

5. Michelson Borges, « Saúde Emocional e Spiritual » [Santé émotionnelle et spirituelle], *Vida e Saúde*, juin 2015, p. 8-13.

# 6

## Esclave de l'addiction

Il y a quelque chose de plus qu'il faut mentionner à propos de Laura et la raison pour laquelle elle a décidé de rester célibataire : elle ne fait pas confiance aux hommes. Ce n'est pas seulement à cause de l'expérience négative qu'elle a eue avec son père dans son enfance, en perdant celui qui aurait dû être son modèle masculin, mais aussi parce qu'elle sait que les hommes ne méritent pas sa confiance. Laura sait que la majorité d'entre eux sont accros à la pornographie. Comment pourrait-elle avoir une relation avec un homme qui la comparerait avec ces actrices supposées parfaites ? Comment pourrait-elle accepter pour mari quelqu'un dont le cœur est taché par le sexe pervers ?

Des « amis » de notre ami Paul ont essayé de le convaincre qu'il serait bon pour lui et son mariage de regarder certains de « ces films ». Cependant, il connaissait la cause de la froideur au sein de son couple. Ce n'était pas le manque de quelque chose d'érotique ou de quelque chose de « piquant » mais le manque d'amour, d'amitié et de dialogue, des choses que le stress quotidien lui volait.

Outre cela, comment pourrait-il voir de la pornographie et ensuite regarder dans les yeux purs de ces deux jeunes enfants, en particulier sa petite fille, qui aimait lui écrire de charmantes lettres d'amour ? Un

jour, sa fille grandirait et il ne pourrait jamais concevoir l'idée qu'elle pourrait finir par être traitée comme un objet sexuel devant des caméras, juste pour le plaisir d'un public au regard lubrique et à l'esprit obscène. Heureusement, Paul faisait partie de la minorité des hommes qui évitaient la pornographie.

Le problème devient encore plus grave quand nous réalisons que des enfants ont facilement accès à la pornographie. Selon une analyse de 3,5 millions de recherches sur Internet entre 2008 et 2009, les mots *sexe* et *porno* étaient parmi les plus recherchés par les enfants<sup>1</sup>.

## Les effets de la pornographie

Une étude menée par l'université de Padoue<sup>2</sup> en Italie a trouvé que 70 % des jeunes hommes qui consultaient des neurologues à cause de leurs performances sexuelles insatisfaisantes admettaient consulter fréquemment des sites pornographiques sur Internet. D'autres études comportementales avancent que la perte de libido se produit parce que les individus qui passent beaucoup de temps à regarder de la pornographie suppriment ainsi la réponse naturelle du cerveau au plaisir. Remplacer pendant des années les limites naturelles de la libido par une intense stimulation, entraînera un trouble de la réponse de ces hommes à la dopamine. Ce neurotransmetteur est à l'origine du désir, de la motivation et des addictions. Il dirige la recherche de récompenses. Une fois que le plaisir est étroitement lié à la pornographie, le sexe réel ne semble plus aussi gratifiant. Telle serait donc la cause du manque de désir chez beaucoup d'hommes.

Dans son livre *Wired for Intimacy : How Pornography Hijacks the Male Brain* [Connectés à la recherche d'intimité : comment la pornographie séquestre le cerveau masculin], William Struthers de Wheaton College fait appel aux neurosciences pour expliquer pourquoi la pornographie est si addictive pour l'esprit masculin. Cela est lié aux *relations intimes* : les hommes cherchent tout, depuis la pornographie jusqu'aux prostituées, dans la poursuite de la satisfaction de leurs

besoins émotionnels les plus profonds. « Ils sont conduits à rechercher l'intimité sexuelle », déclare-t-il<sup>3</sup>.

Selon Struthers, regarder des images pornographiques crée de nouvelles connexions dans le cerveau, et l'habitude renforce cette reconnexion<sup>4</sup>. À ce stade, la comparaison avec les effets addictifs de la consommation de drogue devient inévitable : « La tolérance se produit lorsque le corps, après exposition à la substance, s'adapte de manière à ce que l'exposition suivante à la même quantité de produit, entraîne un effet moindre. Si je prends la même dose de drogue encore et encore et que mon corps commence à la tolérer, j'aurai besoin d'une dose plus forte afin qu'elle ait le même effet que la première fois »<sup>5</sup>. Donc, l'addiction au sexe agit comme une drogue « qui génère une excitation émotionnelle et sensorielle et stimule un homme sexuellement »<sup>6</sup>.

## **Comment identifier l'addiction sexuelle**

Si vous observez chez vous-même, votre conjoint, un ami ou un membre de votre famille, deux, trois comportements ou plus parmi les suivants, cela pourrait indiquer un cas d'addiction sexuelle. Vous devriez parler calmement à cette personne, sans l'accuser mais en cherchant à l'aider :

1. La personne en question persiste à rester devant son ordinateur ou sa télévision quand personne n'est à la maison ou quand tout le monde dort.
2. Elle garde une boîte, un sac, un tiroir ou un placard fermé à clé auquel personne dans la famille ou au travail ne peut avoir accès.
3. Cette personne garde son regard fixé sur les personnes du sexe opposé longtemps après les avoir croisées.
4. Des sommes sont prélevées sur sa carte de crédit pour lesquelles elle n'a pas d'explication.

5. Elle rentre très tard du travail ou est absente plus que nécessaire, se justifiant par des obligations et déplacements professionnels.
6. Quand elle est sur Internet et que quelqu'un s'approche, elle change immédiatement d'écran.
7. Cette personne n'a pas de relations sexuelles avec son conjoint ou le désire de manière extravagante.
8. Elle est émotionnellement distante de son conjoint.
9. Elle semble être absente et distraite même dans les moments les plus intimes.
10. Elle manifeste un changement brutal d'humeur et un comportement menaçant.

### **Comment surmonter l'addiction sexuelle**

Le processus psychologique est similaire à toute autre addiction. Beaucoup de conseils pour la dépendance chimique sont aussi valables pour l'addiction sexuelle :

1. Le premier pas est d'admettre le problème et de manifester le désir de corriger ce comportement.
2. Chercher le soutien d'une autre personne. La meilleure personne est le conjoint de la personne dépendante (sous la supervision d'un spécialiste). Si cela n'est pas possible, alors cela peut être un ami ou un proche.
3. Être toujours vigilant (ne pas rester seul très longtemps ; poursuivre les activités qui ont été planifiées).
4. Maintenir une sobriété sexuelle absolue ; avoir des rapports sexuels seulement avec son conjoint.
5. Planifier des activités récréatives, de préférence en plein air et dans des lieux différents des lieux habituels.
6. Cette tendance pourrait avoir son origine dans un abus sexuel subi dans l'enfance ou dans une enfance troublée. Dans ce cas, le plan de réhabilitation devrait être accompagné d'une

psychothérapie pour creuser plus loin dans les problèmes du passé et éliminer les conflits.

7. Pour la personne qui soutient : soyez compatissant et traitez la personne dépendante comme quelqu'un qui est malade et qui a besoin de guérison. Il ou elle doit accepter sa responsabilité. Une fois que cette responsabilité est assumée et que la personne a décidé de devenir responsable, il ou elle ne devrait pas être blâmé(e) ou critiqué(e) de manière excessive pour sa conduite inacceptable. Une personne dépendante a besoin de compassion, de sympathie et de soutien.

### **Dépendant de la cigarette**

Dans de nombreux pays l'usage de la cigarette a diminué. Cependant, dans certains pays, il continue à augmenter. La cigarette est particulièrement populaire chez les jeunes. La nicotine a un grand pouvoir d'addiction et représente un obstacle à l'abandon de cette habitude. Si vous voulez arrêter de fumer, suivez ces étapes :

1. *Examinez vos habitudes.* Y a-t-il des objets particuliers ou des situations qui augmentent votre désir de fumer ? Réexaminez ces circonstances et évitez-les, ou préparez-vous à y résister : quand vous allez au lit, quand vous vous levez, quand vous prenez votre petit-déjeuner, quand vous êtes avec des amis, quand vous vous asseyez sur votre chaise préférée, quand vous êtes seul quelque part, quand vous finissez un repas, etc. Évitez de fumer dans ces situations.
2. *Cherchez de nouveaux environnements.* Changez d'emploi du temps, de fréquentation et de lieux. Participez à des activités saines en plein air et dans des environnements relaxants.
3. *Impliquez vos amis et votre famille.* Dites à tous que vous avez décidé d'arrêter de fumer. Ils vous soutiendront. Si possible, joignez-vous à quelqu'un qui veut aussi abandonner cette habitude,

et quand vous vous rencontrez, vous pouvez vous encourager mutuellement.

4. *Surveillez votre alimentation.* La désintoxication devrait être accompagnée par une importante consommation de fruits et légumes. Buvez beaucoup d'eau et de jus d'agrumes. Cela vous aidera à éliminer la nicotine de votre organisme, et votre désir de fumer diminuera progressivement.
5. *Faites de l'exercice.* L'exercice physique relâchera la tension de la désintoxication et stimulera un état d'esprit positif.
6. *Récompensez-vous.* Accordez-vous une compensation après plusieurs jours de succès : allez dans un lieu particulier ou achetez un vêtement avec l'argent que vous avez économisé en ne fumant pas.
7. *Cherchez du soutien dans la dimension spirituelle.* Beaucoup de personnes dépendantes négligent cette étape et ne réussissent pas dans leur tentative d'arrêter. Priez Dieu comme si vous parliez à un ami et demandez-lui la force de surmonter cette habitude.

### **La dangereuse caféine**

Beaucoup pensent que la caféine n'est pas une drogue. Cependant, le manuel de psychiatrie DSM-5 considère qu'il y a intoxication par la caféine quand un individu ingère 250 milligrammes ou plus dans une journée (par exemple, plus de deux ou trois tasses de café filtre). Les boissons « énergétiques » peuvent contenir plus de caféine que le café<sup>7</sup>. Les effets de la consommation de caféine sont l'inquiétude, la nervosité, l'insomnie, la diurèse, la rougeur faciale, les spasmes musculaires, les troubles gastro-intestinaux, un discours et des pensées décousus ou confus, la tachycardie et l'agitation psychomotrice<sup>8</sup>.

Les produits suivants contiennent des quantités variables de caféine<sup>9</sup> :



Produit	Quantité	Caféine
Thé noir	237 ml	14-70 mg
Sodas au cola	355 ml	23-40 mg
Chocolat noir	28 morceaux	336 mg
Boissons énergétiques	237 ml	70-100 mg
Expresso	30 ml	47-75 mg
Café instantané	237 ml	27-173 mg

## Cercle vicieux

Le bonheur a été défini comme l'absence totale d'addiction. Cela inclut les addictions aux drogues « dures » ou illicites, au sexe compulsif, au jeu, aux jeux vidéo et à Internet. Cela inclut aussi des substances courantes qui causent des addictions, comme l'alcool, le tabac et le café. Ces substances sont dites psychoactives parce qu'elles affectent le mental. De plus, certains sont dépendants de choses comme des régimes alimentaires, des médicaments ou même l'exercice physique.

Le cercle vicieux de la drogue est très dangereux. Qu'elles soient légales ou illicites, qu'elles contiennent ou non des composants chimiques, ces substances sont nocives pour notre santé. Toutes les addictions privent tous ceux qui en souffrent de leur liberté. En outre, elles entraînent de sérieux risques :

- *Dépendance*. La dépendance à la drogue ou dépendance chimique crée le désir de continuer à la consommer. Plus l'individu satisfait son désir, plus le désir devient grand.
- *Tolérance*. Celui qui prend de la drogue a besoin de doses de plus en plus fortes pour obtenir des effets similaires à celui de la première prise.

- *Syndrome d'abstinence.* Les drogués peuvent ressentir un état psychologique d'extrême agitation quand ils n'ont pas accès à la substance désirée. Cela peut être aussi une expérience physique ; le corps est habitué à la substance et ne peut obtenir le dosage désiré. Les syndromes d'abstinence incluent : insomnie, agitation, palpitations, transpiration, nausée, vomissements et autres.
- *Effets sur le cerveau (dans la dépendance chimique).* Les drogues attaquent le système nerveux central. Quand une substance addictive atteint le cerveau, plusieurs fonctions vitales sont altérées et l'individu devient incapable d'accomplir des activités mentales simples. Quand la consommation a lieu sur une longue période, des lésions irréversibles peuvent se développer.

Les trois premiers risques touchent non seulement les personnes dépendantes des substances chimiques, mais aussi les individus dépendants de certains comportements. L'individu dépendant de la pornographie, par exemple, ressent un fort désir de répéter l'activité. Après un certain temps, les images vues ne sont pas suffisantes et il a besoin d'images plus fortes ou plus obscènes. Le manque de disponibilité des images produira une extrême agitation ou frustration chez lui.

### **Comment prévenir les addictions**

La majorité des personnes dépendantes, en particulier celles qui sont dépendantes des substances, commencent à les consommer à la préadolescence ou à l'adolescence. C'est la raison pour laquelle les mesures préventives devraient se concentrer sur cette tranche d'âge. Dès leurs premières années d'école, les enfants devraient recevoir une instruction sur les drogues et leurs risques. Les programmes scolaires devraient réserver une place pour des exposés ou séminaires présentés par des personnes compétentes (anciens drogués, docteurs, avocats, psychologues, officiers de police, travailleurs sociaux, etc.)

Par principe, toutes les écoles et autres instituts d'enseignement devraient être déclarés espaces sans drogue, adoptant des mesures pour éviter de devenir des centres de trafic ou des lieux où les enfants et adolescents sont initiés à l'usage de drogue.

Les parents des enfants et des jeunes ont aussi une responsabilité dans la prévention. Ils devraient parler du problème, en adoptant les stratégies suivantes :

- Avoir une position ferme et cohérente concernant les drogues et les addictions.
- Forger une saine estime de soi chez leurs enfants.
- Maintenir un environnement familial stable et sûr.
- Montrer de la flexibilité dans leurs opinions et comportement, tout en maintenant des limites bien définies.
- Donner un exemple irréprochable concernant les addictions.

Les autorités ont aussi un rôle important à jouer dans l'éducation contre les addictions et en faveur de la santé totale : programmes attractifs et persuasifs, utilisation de précautions légales (par exemple, étiquetage nécessaire sur les boissons alcoolisées et sur les cigarettes), réglementation de la vente et la distribution, etc. Il est extrêmement important d'éradiquer le trafic de drogue dans les écoles et autres institutions et lieux où les enfants et les jeunes se rencontrent.

Pour ce qui est des autres addictions (travail, sexe, jeu), elles peuvent se poursuivre à l'âge adulte. Il est indispensable de se rappeler qu'avec ces addictions, comme avec la dépendance chimique, l'anxiété aggrave fréquemment le problème. C'est pourquoi une manière de prévenir l'addiction est de vaincre l'anxiété.

## **Comment vaincre l'addiction**

Il a été prouvé que l'individu est incapable d'abandonner son addiction par lui-même. Il a besoin d'un soutien social, professionnel et spirituel. C'est pourquoi les conseils présentés ici sont spécialement

destinés à la famille ou au système de soutien de la personne dépendante :

- Si la personne droguée a déjà fait plusieurs tentatives pour abandonner son addiction, il ou elle devrait être encouragé(e) à chercher un centre de désintoxication.
- Soutenez le plan établi par le centre ou le professionnel qualifié. Ayez confiance dans le traitement et encouragez le drogué (enfant, conjoint, ami, etc.).
- Évitez la surprotection et la permissivité. C'est une grande tentation de protéger les gens que l'on aime. Cependant, dans ces circonstances il est nécessaire de rester ferme sur le traitement.
- Récompensez les progrès. Le drogué a besoin d'encouragements extérieurs pour atteindre de nouveaux objectifs. Les récompenses peuvent inclure de la nourriture, des films, des sorties, des jeux, des livres ou des visites, selon les préférences et les circonstances.
- Préparer un environnement calme, sain et adéquat pour maintenir le drogué loin de l'atmosphère qui favorise l'addiction (lieux, gens, objets, etc.), parce que les déclencheurs peuvent conduire le drogué à la rechute.

Les groupes de soutien sont un excellent moyen pour surmonter des addictions. Par exemple, les Alcooliques anonymes (AA), les Narcotiques anonymes (NA), SOS Joueurs, les Dépendants affectifs et sexuels anonymes (DASA) ont un taux de succès élevé chez leurs participants. La personne dépendante, en rencontrant d'autres personnes qui souffrent du même problème, lutteront avec plus de persévérance.

Il est impératif de reconnaître que le pouvoir que l'addiction a sur une personne est si grand que beaucoup ne la surmontent que grâce à l'aide Dieu. Le succès des Alcooliques anonymes est dû en partie au soutien humain, manifesté par les expériences d'anciens alcooliques et au soutien de Dieu, qui est accepté par ceux qui, par la foi, sont désireux de le recevoir.

Après avoir atteint un premier succès, la lutte n'est pas pour autant terminée, parce que le risque de rechute est très élevé. Il est donc important de planifier avec soin le retour à la normalité en veillant aux points suivants :

- *L'emploi.* L'individu réhabilité peut avoir besoin d'un nouveau travail, avec de nouveaux collègues et un objectif ferme de réintégration, afin de ne pas retomber dans l'addiction.
- *L'atmosphère sociale.* Pendant une longue période de convalescence, l'individu réhabilité a besoin que quelqu'un continue à surveiller soigneusement et fermement son environnement. Il ou elle devrait avoir des relations avec des personnes qui savent jouir de la vie sans substances chimiques ou autres addictions, vivant simplement et naturellement.
- *Les loisirs.* Le temps libre est le moment le plus dangereux pour une potentielle rechute et devrait être soigneusement planifié, en incluant de l'exercice physique, des activités en plein air, du sport, etc. Évitez toujours les bars, les salles de jeux et autres environnements où le désir de l'addiction peut être déclenché.
- *La vie spirituelle.* L'élément spirituel est aussi fondamental dans la réintégration. L'addiction appartient désormais au passé et l'individu commence maintenant une nouvelle vie. La culpabilité, qui est commune aux anciens drogués, trouve le pardon chez un Père aimant. Et concernant l'avenir, Dieu promet une protection et un soutien constants.

Voici une merveilleuse promesse de Dieu pour ceux qui luttent contre l'addiction : « Sois sans crainte, car je suis avec toi ; n'ouvre pas des yeux inquiets, car je suis ton Dieu ; je te fortifie, je viens à ton secours » (Ésaïe 41.10).

## La co-dépendance

Avec l'intention de porter assistance à ceux qui sont chimiquement dépendants, certains empruntent un chemin dangereux : la relation de dépendance mutuelle. Ce problème est fréquent dans la famille d'une personne dépendante. Motivé par de bonnes intentions, le proche qui soutient (la mère, le père ou la fratrie) finit par se battre de la mauvaise manière pour la personne dépendante. Il lui manifeste un amour aveugle, cédant à ses demandes insistantes. Il lui consacre une grande partie de son temps, de ses efforts et de son énergie émotionnelle mais finit par être un obstacle à sa guérison.

Il est fondamental d'avoir recours à l'aide d'un professionnel extérieur pour mettre fin à ce dangereux effet collatéral.

## Les douze étapes

Créés initialement par les Alcooliques anonymes, ces principes sont aussi utilisés avec succès par ceux qui veulent abandonner (ou ont déjà abandonné) le jeu, la boulimie ou le sexe compulsif :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants face à notre addiction, que nous avons perdu le contrôle de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait restaurer notre bon sens.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un examen de conscience sincère et approfondi.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu éliminât tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de nous délivrer de nos fautes.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et avons consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsque, ce faisant, nous risquions de leur nuire davantage ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre examen de conscience et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous concevions Dieu, lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'accomplir.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Ces groupes de soutien ont obtenu des succès considérables pendant des décennies. Les principes fondamentaux sont : la confiance en Dieu en tant qu'autorité suprême et source de pouvoir, la sobriété absolue comme but, l'engagement à aider les gens qui veulent abandonner leur addiction et la confidentialité entre les participants.

---

1. « Kids' Top Searches Include 'Porn' » [Les recherches des jeunes qui arrivent en tête incluent la pornographie] *BBC News*, 12 août 2009,

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.

2. « Italian Men Suffer 'Sexual Anorexia' After Internet Porn Use » [Les hommes italiens souffrent d'anorexie sexuelle après usage de la pornographie sur Internet] *Ansa*, 4 mars 2011, [http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza-new.html\\_1583160579.html](http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza-new.html_1583160579.html) ; « Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions ? A Review With Clinical Reports » [La pornographie sur Internet entraîne-t-elle des dysfonctionnements sexuels ? Une revue des rapports cliniques], *Behavioral Sciences* 6, no. 3, 2016, p. 17, doi: 10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo, et C. Foresta, « Adolescents and

- Web Porn : A New Era of Sexuality » [Les adolescents et la pornographie sur le web : un nouvelle ère de la sexualité], *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 28, no. 2, mai 2016, p. 169-173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.
3. Albert Mohler, « Hijacking the Brain : How Pornography Works » [Détournement du cerveau : comment fonctionne la pornographie], blog personnel, 1<sup>er</sup> février 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.
  4. *Ibid.*
  5. William M. Struthers, *Wired for Intimacy : How Pornography Hijacks the Male Brain* [Programmé pour l'intimité : comment la pornographie s'attaque au cerveau masculin], IVP, Downers Grove, Illinois, 2009, p. 76.
  6. *Ibid.*, 69.
  7. G. Richards et A. Smith, « Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children » [Consommation de caféine et stress, anxiété et dépression chez les jeunes à l'école secondaire], *Journal of Psychopharmacology* 29, no. 12, décembre 2015, p. 1236-1247, doi:10.1177/0269881115612404.
  8. Subin Park, Yeeun Lee et Junghyun H. Lee, « Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents : Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption » [Association entre la consommation de boissons énergétiques, le sommeil, le stress et la tendance suicidaire chez les adolescents coréens : usage de boissons énergétiques isolément ou combiné à la consommation de malbouffe], *Nutrition Journal* 15, no. 1, octobre 2016, p. 87 ; G.S. Trapp et al., « Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males » [La consommation de boissons énergétiques est associée à l'anxiété chez les jeunes adultes masculins australiens], *Depression and Anxiety* 31, no. 5, mai 2014, p. 420-428, doi:10.1002/da.22175.
  9. Mayo Clinic Staff, « Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More » [Quantité de caféine dans le café, le thé, les sodas et autres], Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, dernière mise à jour le 30 mai 2014.



# 7

## Le sentiment de culpabilité

**B**eaucoup de gens vivent avec le poids de la culpabilité. Cela entraîne des conflits et les caractéristiques suivantes : insécurité, perfectionnisme, autocritique constante, peur de l'échec (avec l'état de vigilance permanent qui en résulte) et une exigence excessive à l'égard des autres. Un sentiment de culpabilité est une ressource utile quand elle stimule la personne à se conduire correctement et respectueusement et à bien s'entendre avec les autres. Un sentiment réel de culpabilité est le symptôme d'une conscience alerte qui autocensure et prévient les manquements et l'absence de morale.

Pendant de nombreuses années, Carlos avait vécu comme s'il ne ressentait aucune culpabilité au sujet de la famille qu'il avait abandonnée et la fille qui avait grandi avec une série de problèmes émotionnels à cause de ce qu'elle avait vécu dans son enfance. Maintenant, dans une maison de retraite, et sentant sa mort approcher, sa conscience semblait finalement se réveiller. Cependant, que pouvait-on faire avec ce sentiment ? Il ne pouvait plus demander pardon à sa femme et sa fille refusait de lui rendre visite. Son désespoir et sa frustration augmentaient de jour en jour.

La solution à la culpabilité se trouve en cherchant à réparer quand c'est possible, à demander pardon à Dieu et à ceux qui ont été offensés.

Saviez-vous que Dieu était prêt à pardonner les plus grosses fautes, même celles qui sont impardonnables au niveau humain ? « Si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la neige ; s'ils sont rouges comme l'écarlate, ils deviendront comme de la laine » (Ésaïe 1.18). Pour recevoir de Dieu le pardon et la réconciliation, il est aussi nécessaire de pardonner aux autres ; cela aide à se pardonner à soi-même.

Concernant la culpabilité injustifiée ou exagérée, le processus exige certaines attitudes. Parmi les principales nous pouvons citer les suivantes :

- *Faites ce qui est juste et reposez-vous sur Dieu.* Prenez des décisions et forgez des attitudes fondées sur les principes divins et reposez-vous sur Dieu concernant les résultats et les conséquences.
- *Apprenez les leçons de vos erreurs et fautes.* Après avoir demandé pardon à Dieu et aussi aux personnes affectées par vos fautes et après avoir cherché à réparer, faites de cela une expérience riche en enseignements et une motivation pour réagir à l'avenir d'une manière différente.
- *Ouvrez votre cœur à quelqu'un qui est digne de confiance.* Parler de son sentiment de culpabilité à un ami digne de confiance aide à organiser ses propres idées. En tout cas, cela apporte un soulagement et diminue la tension créée par ce sentiment.

### **Quand la conscience se pervertit**

La conscience ne fournit pas toujours un modèle de conduite sage. Parfois, elle est trop étroite et restrictive. Chez certains, elle n'a pas de limites. Ceux qui ont une conscience sévère et restrictive attendent des autres qu'ils réagissent de la même manière qu'eux. Et ceux qui n'ont pas de limites pensent que toutes choses sont bonnes, même les mauvaises. C'est pourquoi Proverbes 16.25 déclare : « Telle voie paraît droite devant un homme, mais à la fin, c'est la voie de la mort. »

Il est donc nécessaire de compter sur les principes éthiques contenus dans la Bible. L'apôtre Paul avertit son disciple Timothée au sujet de ceux qui, ayant une conscience insensible, ordonneraient aux croyants de faire des choses absurdes (voir 1 Timothée 4.2,3).

Une conscience insensible est incapable de servir de guide pour une conduite fiable.

### **Sain dans les bonnes proportions**

Une étude menée par Grazyna Kochanska et ses collègues a montré qu'une dose modérée de culpabilité aidait les enfants à observer les règles et à respecter les autres. Un total de 106 garçons et filles de deux à cinq ans ont participé à cette étude. Pour mesurer le niveau de culpabilité des enfants, les chercheurs leur ont fait croire qu'ils avaient abîmé un objet de valeur. Puis, ils ont observé le comportement de chaque enfant et l'opinion des mères a été recueillie. Voici les résultats les plus importants :

- Les filles ont montré un sentiment de culpabilité plus fort que les garçons.
- Les enfants venant d'une famille stable ont manifesté moins de culpabilité.
- Les enfants ayant un sentiment de culpabilité ont enfreint moins de règles que ceux qui ne se sentaient pas coupables.
- Une juste proportion de culpabilité aide à prévenir les mauvais comportements.

### **Le pardon du Père**

L'une des paraboles de Jésus les plus belles et les plus connues est celle du fils prodigue rapportée dans Luc 15.11-32. Elle raconte l'histoire d'un père et de ses deux fils. L'un d'eux se fatigua de la vie calme et paisible et décida de tout abandonner et de chercher la liberté loin de chez lui. Comme si cette attitude rebelle et ingrate n'était pas assez mauvaise, il demanda aussi sa part de l'héritage familial, quelque

chose qui est reçu habituellement après la mort du père. Celui-ci, respectant le choix de son fils, lui donna l'argent. Et le fils quitta la maison.

Libéré des restrictions paternelles, le jeune homme commença à gaspiller son argent en buvant, en faisant la fête et en menant une vie de débauche. Tant que ses ressources financières avaient duré, il avait été entouré d'« amis ». L'argent vint à manquer et il se retrouva mourant de faim. Qu'allait-il faire ? Il alla chercher du travail et finit par s'occuper des cochons, une tâche humiliante pour quelqu'un d'origine juive. Le jeune homme qui s'était vanté de sa liberté se retrouva soudain esclave des circonstances. Celui qui s'était plaint de la nourriture à la table de son père était maintenant tenté de manger la pâtée dans l'auge à cochon pour ne pas mourir de faim. Où étaient ses « amis », les femmes, les fêtes ?

Le texte déclare que le jeune homme avait décidé d'aller dans « un pays lointain », un symbole approprié pour le péché, puisque celui-ci nous éloigne de Dieu et de nous-mêmes. Il nous prive des bonnes choses de la vie, nourrissant pour quelque temps l'illusion de la liberté et de la joie. Mais il n'y a pas de véritable joie loin de Dieu dans le « pays lointain ». Ce qu'a découvert le jeune homme est que dans le « pays lointain » il n'y a que frustration, tristesse, humiliation, vide et culpabilité.

Au milieu de cette déplorable situation, il décida de retourner chez lui avec l'intention de demander à son père de l'accepter comme l'un de ses esclaves. Ce fils avait encore beaucoup à apprendre sur l'homme auquel il avait tourné le dos. Cependant, même si sa compréhension était limitée, il savait que son père était juste et aimant. Ce fut cette pensée qui le fit envisager de retourner. C'est toujours la bonté de Dieu qui nous conduit à la repentance et nous attire à lui (voir Romains 2.4 ; Jérémie 31.3).

La tête basse, les vêtements en lambeaux et avec une tonne de culpabilité sur les épaules, le jeune homme se mit en route vers sa maison. Son père le vit de loin, courut vers lui, l'embrassa chaleureusement et couvrit sa misère de son propre vêtement. Le père avait

toujours attendu. Il n'avait jamais cessé d'aimer son fils. C'est pourquoi, il reçut le jeune homme repentant comme son fils, sans lui rappeler ses péchés. Le passé était oublié, les péchés pardonnés ; personne ne pourrait dire le contraire.

Satan, le fils prodigue qui n'est jamais revenu vers son Père, est celui qui répand le mensonge selon lequel le Seigneur ne pourrait accepter les pécheurs à moins qu'ils ne soient assez bons pour pouvoir revenir. Si le pécheur attend d'être « assez bon », il ou elle ne retournera jamais vers Dieu.

Le principal message de cette parabole est l'amour du père, qui représente clairement Dieu. Il nous accepte, nous pardonne et ne cesse de nous aimer. Cette connaissance fera une grande différence dans la vie de Carlos et du pécheur qui vit sous le lourd nuage de la culpabilité.

Avez-vous pris la décision de retourner au Père ?

### **Testez-vous**

Il y a une relation intime entre certains comportements et la culpabilité. Les questions suivantes présentent un comportement associé à la culpabilité. Répondez par OUI ou par NON.

1. Avez-vous grandi dans un environnement où il y avait de l'autoritarisme et de l'intimidation ? \_\_\_\_\_
2. Vous est-il très difficile de pardonner vos propres fautes ? \_\_\_\_\_
3. Vous est-il difficile de pardonner à ceux qui vous offensent ? \_\_\_\_\_
4. Avez-vous constamment peur d'enfreindre des règles sociales ? \_\_\_\_\_
5. Êtes-vous effrayé devant la possibilité de recevoir de mauvaises nouvelles ? \_\_\_\_\_
6. Ressentez-vous de la crainte chaque fois que vous pensez à l'avenir ? \_\_\_\_\_

7. Êtes-vous très contrarié quand quelque chose ne se déroule pas parfaitement ? \_\_\_\_\_
8. Vous sentez-vous excessivement ennuyé par un manque de ponctualité ? \_\_\_\_\_
9. Vous sentez-vous souvent peu sûr de vous ? \_\_\_\_\_
10. Êtes-vous facilement fâché contre vous-même et contre les autres ? \_\_\_\_\_
11. Vous inquiétez-vous excessivement de ce que les autres peuvent penser de vous ? \_\_\_\_\_
12. Dans votre imagination, Dieu est-il toujours fâché à cause de vos péchés et de vos imperfections ? \_\_\_\_\_

Si vous avez répondu OUI à plus de trois questions, vous êtes enclin à une fausse culpabilité et devriez chercher des solutions. Commencez par appliquer les conseils de ce chapitre et si ce n'est pas suffisant, tournez-vous vers un professionnel.

# 8

## Un monstre en nous

**M**algré son âge (elle n'avait que six ans), quand Isabelle faisait ses crises, personne ne voulait être près d'elle. C'était effrayant et pitoyable. Plus elle réagissait de cette manière, plus elle subissait de brimades, ce qui provoquait un cercle vicieux de provocation, d'explosions de rage, et de provocations supplémentaires. Elle perdait simplement le contrôle et agressait ses camarades de classe et l'enseignant. La plupart du temps, elle était douce et introvertie, ce qui avait conduit les enseignants et conseillers d'éducation à suspecter qu'elle exprimait une blessure cachée ou une colère par rapport à une certaine situation, peut-être dans sa famille. De plus, son père n'était pas venu aux réunions parents-enseignants depuis pas mal de temps.

Même si elle n'était qu'une enfant, Isabelle savait que cette haine, cette colère et cette agressivité ne lui apportaient aucun bénéfice. Cependant, ce sont des penchants forts, et beaucoup de gens ne savent pas comment les gérer, qu'ils soient enfants ou adultes. Ils deviennent par conséquent plus amers et en paient le prix aux dépens de leur propre santé et de leurs relations.

La colère et la haine peuvent apparaître occasionnellement, et en tant que sentiments humains, elles ne peuvent pas totalement être

évitées. Cependant, quand elles deviennent constantes, ces réactions sont dévastatrices pour les relations familiales, sociales et professionnelles. L'agression physique est inacceptable dans tout groupe humain et devrait être évitée.

Apparemment, Isabelle ne subissait pas d'agression physique, mais il était évident qu'elle souffrait d'un certain manque d'amour. Quelque chose n'allait pas dans son foyer.

## Comment éviter la colère et l'agressivité

En s'observant soi-même et en adoptant de simples habitudes aidant à rester calmes, on peut contrôler ses élans de colère et son agressivité. Voici quelques suggestions :

- *Estimez la situation.* Demandez-vous : La raison de ma colère est-elle importante ? Que se passera-t-il si les choses ne tournent pas comme je le veux ? Cela vaut-il la peine de dépenser tant d'adrénaline ? Vais-je le regretter si je perds mon calme ?
- *Respirez profondément et calmez-vous.* Respirer permet de se relaxer. Quand vous sentez la colère monter, respirez lentement et profondément. Dites-vous : *Calme-toi, rien ne va arriver ! Contrôle-toi, cela passera.* Thomas Jefferson est à l'origine du célèbre dicton : « Quand vous êtes en colère, comptez jusqu'à dix avant de parler. Si vous êtes très en colère, comptez jusqu'à cent. » Voici un conseil : ne jamais envoyer un e-mail quand vous êtes en colère. Si vous voulez vous pouvez l'écrire mais sauvegardez-le comme brouillon. Relisez le message plusieurs heures après et reprenez-le.
- *Essayez de vous distraire.* Penser à ce qui a causé votre colère c'est jeter de l'huile sur le feu. Priez Dieu, en lui demandant de vous aider à surmonter ce sentiment négatif et engagez-vous dans une activité qui occupe votre esprit avec d'autres préoccupations jusqu'à ce que votre colère se soit apaisée.
- *Choisissez la bonne solution.* Évitez de dire aux gens des phrases de ce type : « Vous êtes égoïstes. » « Vous avez toujours la même



attitude envers moi. » « Vous n'avez que faire de ce que je pense. » Essayez de vous exprimer avec des déclarations positives : « J'aimerais que vous essayiez de faire cela d'une autre manière. » « Je suis attristé par votre attitude. » « Puis-je vous aider ? »

- *Ne considérez pas votre opposant comme un ennemi.* Quand quelqu'un vous contrarie par son comportement ou ses paroles, ne croyez pas que cette personne vous provoque. Pensez à d'autres raisons et circonstances qui pourraient expliquer son comportement. Si lui ou elle a réellement de mauvaises intentions, vous admettrez que cette personne est quelqu'un de malheureux qui a besoin de compassion.
- *Pratiquez le pardon.* Pardonner ne signifie pas perdre la bataille. Un vieux proverbe brésilien dit : « Pardonnez à votre offenseur et vous en sortirez gagnant. » Pardonner non seulement vous apporte la paix mais apporte aussi la paix à l'autre personne, qui, en outre, finira par vous respecter pour votre noblesse et votre générosité.
- *Soyez reconnaissant.* La Bible dit : « En toute circonstance, rendez grâces ; car telle est à votre égard la volonté de Dieu en Christ-Jésus » (1 Thessaloniens 5.18). Les chercheurs confirment que le simple fait de montrer de la gratitude pour quelque chose rend plus heureux. Des chercheurs de l'université de Californie affirment que la pratique constante de la gratitude peut améliorer la santé<sup>1</sup>.
- *Priez.* La Bible dit aussi : « Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent » (Matthieu 5.44). Les chercheurs ont démontré que si on prie pour celui qui nous contrarie, cela nous débarrasse de nos mauvais sentiments et dissipe nos pensées négatives<sup>2</sup>.

### **Comment la colère affecte la personne irritée**

Bien que, dans le passé, on considérait cela bénéfique de se défouler quand on était en colère, aujourd'hui il est admis que les risques surpassent tout petit avantage susceptible d'être obtenu par cette façon de faire discutable. Comparés aux personnes pacifiques, ceux qui se mettent en colère, en général, se trouvent face aux situations suivantes :

- Le risque de développer des maladies coronariennes est multiplié par quatre.
- Ils courent de plus grands risques de mourir jeunes.
- Ils ressentent de la culpabilité après un accès de colère.
- Leur famille et leurs amis les évitent à cause de leur mauvais caractère.
- Ils ont plus de conflits au sein de leur couple.
- Ils sont plus enclins à utiliser des substances nocives (tabac, alcool, autres drogues, etc.).
- Ils courent un plus grand risque de trop manger et de prendre du poids.

Avant de vous mettre en colère, pensez-y à deux fois, parce qu'il est possible de changer de comportement et d'éviter de faire du tort.

### **Des prophètes en colère**

La Bible donne des exemples intéressants de personnes qui se sont laissé submerger par la colère. Entre parenthèses, c'est un détail unique des Saintes Écritures : ses auteurs n'ont pas édulcoré les choses, ni présenté ces personnages comme des héros infailibles. Leurs défauts sont tous rapportés. Savez-vous pourquoi ? Parce que Dieu veut que vous sachiez qu'il y a toujours un espoir pour ceux qui se soumettent à sa volonté et à son pouvoir. Parlons de deux prophètes : l'un de l'Ancien Testament, l'autre du Nouveau.

Jonas a reçu de Dieu une difficile mission : prêcher au peuple de Ninive. Cette ville de plus de cent mille habitants était la capitale du terrible empire assyrien. Ces gens étaient si méchants qu'ils ne se contentaient pas tuer leurs opposants, ils les torturaient. Ils étaient les ennemis d'Israël, et Dieu voulait que son prophète se rende dans leur capitale et leur transmette un message. Là, c'était trop demander !

Jonas prit la fuite pour ne pas accomplir cette mission. Il prit un bateau allant dans la direction opposée. Après avoir été jeté

par-dessus bord, le prophète fut avalé par un énorme poisson ; trois jours plus tard, il fut régurgité sur la plage. Alors qu'il était dans le ventre du poisson, Jonas pria et se repentit. Il se rendit dans la ville assyrienne, annonça qu'elle serait détruite si ses habitants ne se repentaient pas, puis il s'assit pour voir ce qui allait se passer. Mais rien n'arriva. Les Ninivites se repentirent et changèrent d'attitude, toute la ville ! Cela mit le prophète hors de lui. Après tout, n'avait-il pas annoncé sa destruction ? Il se mit en colère contre la miséricorde de Dieu et se plaigna au Créateur.

Dieu se contenta de lui demander : « Fais-tu bien de te fâcher ? » (Jonas 4.4). Puis il resta silencieux, laissant son enfant réfléchir.

Un moment plus tard, il revint parler, en révélant un peu plus son amour : « Et moi, je n'aurais pas pitié de Ninive, la grande ville, dans laquelle se trouvent plus de cent vingt mille êtres humains qui ne savent pas distinguer leur droite de leur gauche, et des bêtes en grand nombre ! » (Jonas 4.11). Dieu est compatissant, indulgent et patient. Il aime tout le monde, y compris les animaux ! Dans le livre de Jonas, nous voyons le Créateur œuvrant pour le salut du peuple de Ninive et de son prophète fâché.

Dans le Nouveau Testament, lorsqu'on évoque une transformation du caractère, l'une des personnalités qui attirent le plus notre attention est Jean, aussi connu comme l'un des « fils du tonnerre. » Malheur à celui qui croisait son chemin dans un mauvais jour ! Un jour, il demanda à Jésus la permission de faire descendre le feu du ciel sur les habitants d'un village qui ne voulaient pas les recevoir ! Mais le temps passé avec le Maître façonna le caractère de son disciple. En quelques années, il ne fut plus un « fils du tonnerre », mais au contraire, il fut connu comme « le disciple de l'amour ». Quel fut le secret ? C'est très simple : la proximité de Jésus. Ceux qui vivent cela peuvent dire, comme Paul : « Je suis crucifié avec Christ, et ce n'est plus moi qui vis, c'est Christ, qui vit en moi ; ma vie présente dans la chair, je la vis dans la foi au Fils de Dieu, qui m'a aimé et qui s'est livré lui-même pour moi » (Galates 2.20).

Nous ne devons pas lutter seuls. Dieu est celui qui s'intéresse le plus à notre paix intérieure. Il offre ses bénédictions à tous ceux qui les veulent, même à une enfant de six ans comme Isabelle. Malheureusement, chez elle, il n'y avait aucune sorte de pratique religieuse qui aurait pu la conduire à une relation avec son Père céleste.

## Testez-vous

Pour savoir si vous êtes enclin à la colère, répondez par OUI ou par NON à ces questions :

1. Est-il difficile pour vous d'oublier le mal que les autres vous font ? \_\_\_\_\_
2. Quand vous n'êtes pas d'accord avec vos amis, finissez-vous par avoir une discussion animée ? \_\_\_\_\_
3. Quand vous pensez à un adversaire, avez-vous des maux d'estomac et une accélération des battements de votre cœur ? \_\_\_\_\_
4. Vous fâchez-vous quand vous devez attendre dans la queue ? \_\_\_\_\_
5. Vous mettez-vous en colère contre vous-même quand vous ne réussissez pas à contrôler vos émotions ? \_\_\_\_\_
6. Vous mettez-vous très en colère quand les autres ne sont pas ponctuels ou ne font pas les choses complètement ? \_\_\_\_\_
7. Avez-vous tendance à ne pas vous rappeler tout ce que vous avez dit quand vous étiez furieux ? \_\_\_\_\_
8. Avez-vous remarqué des effets nocifs sur vos relations à cause de votre mauvais caractère ? \_\_\_\_\_
9. Après vous être fâché, ressentez-vous un fort désir de manger, de fumer ou de boire de l'alcool pour compenser ce qui s'est passé ? \_\_\_\_\_
10. Vous êtes-vous déjà mis en colère au point de frapper une personne ou un objet ? \_\_\_\_\_

## Résultats :

- Si vous avez répondu OUI à huit questions ou plus, cherchez de l'aide aussitôt que possible afin de pouvoir contrôler votre colère. Vos relations personnelles familiales et professionnelles sont en grand danger.
- Si la réponse est OUI pour quatre à sept questions, c'est le signe que votre colère est proche d'un niveau dangereux. Cherchez à développer la patience et la tolérance, et vous pourrez vivre de manière différente, en gardant votre calme et en cédant. Observez les autres et apprenez à obtenir ce que vous voulez en usant de bonnes manières.
- Si vous avez répondu OUI à trois questions ou moins, vous avez ce qu'il faut pour affronter la colère et la haine. Continuez de cette manière, parce que vous êtes une personne qu'il est difficile de mettre en colère.

- 
1. Robert A. Emmons et Michael E. McCullough, « Counting Blessings Versus Burdens : An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life » [S'estimer heureux ou malheureux : une recherche expérimentale sur la gratitude et le bien-être subjectif dans la vie quotidienne], *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2, 2003, <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-Blessings-Burdens.pdf> ; Mei-Yee Ng et Wing-Sze Wong, « The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain » [Les effets différentiels de la gratitude et du sommeil sur la détresse psychologique chez les patients atteints de douleurs chroniques], *Journal of Health Psychology* 18, no. 2, février 2013, p. 263-271, doi:10.1177/1359105312439733.
  2. Alex M. Wood et al., « Gratitude and Well-being : A Review and Theoretical Integration » [Gratitude et bien-être : analyse et intégration théorique], *Clinical Psychology Review* 30, no. 7, novembre 2010, p. 890-905, doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.



# 9

## Les conseils du Créateur

Imaginez qu'alors que vous marchez le long d'une plage vous voyez écrit sur le sable : « Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre ». Tandis que vous lisez ces mots, un joyeux surfer arrive et dit : « Ces mots viennent d'*apparaître* sur le sable ». Croiriez-vous cette explication ? Et s'il vous disait que les vagues avaient battu la plage et que le vent avait soufflé sur les grains de sable jusqu'à ce qu'ils s'organisent de cette manière ? Ne trouveriez-vous pas toujours cette histoire difficile à croire ? Et si finalement il disait que cela avait eu lieu pendant des millions d'années ? Cela vous aiderait-il ?

Nous ne pouvons évidemment pas croire à une histoire de ce type. Intuitivement, nous savons que l'information, y compris celle contenue dans le message de la plage, provient d'une source d'information. Elle ne vient pas de nulle part. Si une phrase écrite sur le sable nous amène à cette conclusion, que peut-on dire de l'énorme quantité d'informations contenue dans le code de la vie, l'ADN ?

La complexité de la vie pointe du doigt un projet, qui lui-même pointe du doigt un Concepteur de projet. C'est exactement ce que Paul a écrit dans Romains 1.19-21 : « Et pourtant, ce que l'on peut connaître de Dieu est clair pour tous : Dieu lui-même le leur a montré clairement. En effet, depuis que Dieu a créé le monde, ses qualités invisibles, c'est-à-dire sa puissance éternelle et sa nature divine, se

voient fort bien quand on considère ses œuvres. Les humains sont donc inexcusables » (BFC).

Dieu est le Créateur de la vie, et il n'y a personne de meilleur que lui pour nous expliquer comment notre corps fonctionne. La bonne nouvelle est qu'il nous a laissé un manuel d'instruction dans la Sainte Bible. Curieusement, les huit principaux conseils du Créateur (que certains appellent « remèdes naturels ») sont énumérés au début, dans le premier livre des Écritures, la Genèse. Si nous les suivons, ils peuvent nous apporter la santé physique, mentale et spirituelle.

Considérez ce chapitre comme une brève pharmacopée du Docteur des docteurs. Sept attitudes saines qui ont été confirmées par la recherche scientifique. Vous pouvez vous confier et croire en elles, parce qu'elles sont réellement efficaces ! Et surtout, elles sont gratuites ! Commencez par celles que vous considérez comme les plus faciles (qui sait, peut-être boire plus d'eau) et peu à peu, ajoutez les autres. Le huitième conseil, nous l'avons gardé pour le dernier chapitre. C'est une surprise ! Vous verrez la différence qu'il a faite dans la vie de Paul le stressé, de Laura l'anxieuse, de Carlos le dépressif et même de la colérique petite Isabelle. Mais résistez à la tentation de sauter des pages. D'abord, lisez ce qui suit. Demandez à Dieu de vous aider à appliquer ces concepts dans votre vie et de revenir à ces « prescriptions » autant de fois que vous en aurez besoin.

### **Premier conseil : buvez de l'eau<sup>1</sup>**

*« La terre était informe et vide ; il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, mais l'Esprit de Dieu planait au-dessus des eaux »  
(Genèse 1.2).*

Le corps humain contient 70 % d'eau. Il est donc clair que remplacer constamment l'eau que nous perdons favorise la santé et la longévité. L'eau nettoie le corps et élimine les impuretés du sang. Toutes les heures, le volume total de notre sang passe dix fois à travers les reins pour être analysé et purifié.



Ne pas boire d'eau expose souvent le corps aux inflammations et infections, en particulier dans les reins et les voies urinaires. Mais quelle est la quantité d'eau que nous devrions boire chaque jour ? En moyenne, huit verres par jour sont recommandés entre les repas, en évitant toute absorption de liquide en mangeant.

- *Les bienfaits de l'eau.* Quand vous buvez assez d'eau, votre corps se sent bien et envoie un signal positif au cerveau. Cela aide à améliorer le moral et donc la productivité.

Quand l'estomac reçoit de l'eau, la sensation de satiété se prolonge. De plus, il est bon de se rappeler que l'eau ne contient pas de calories, de graisses, de glucides ou de sucre !

L'eau hydrate la peau, ce qui contribue à augmenter son élasticité et à retarder les signes du vieillissement.

L'eau aide à renforcer le système de défense du corps. Quand celui-ci est renforcé, il peut mieux lutter contre la maladie.

- *Et si je ne bois pas d'eau ?* Si vous vous sentez fatigué, l'une des raisons pourrait être un manque d'eau. Elle élimine les toxines et les déchets qui peuvent nuire au corps. En plus de cela, quand vous n'ingérez que de petites quantités d'eau, le cœur doit travailler plus pour pomper le sang.

Souvent, la raison des maux de tête et des migraines est liée à la déshydratation. Quand vous avez mal à la tête, avant de prendre un médicament, buvez de l'eau pour vous hydrater. Il est possible que vous puissiez résoudre le problème de cette façon.

La mauvaise haleine peut être un signe de déshydratation. La salive aide la bouche à se libérer des bactéries et à garder la langue hydratée.

Comme vous pouvez le voir, l'eau est vitale pour notre corps. Buvez de l'eau !

## **Second conseil : prenez un bain de soleil**

« Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut » (Genèse 1.3).

Les rayons du soleil exercent de multiples effets sur le corps humain. Ils aident à combattre les bactéries et autres microbes. L'action

antiseptique est produite par les rayons ultraviolets. Si la dose de radiation solaire que la peau reçoit est suffisante, tous les processus vitaux seront stimulés par la lumière visible, comme par les rayons infrarouges et ultraviolets qui ne sont pas visibles. Voyons comment ils fonctionnent :

- *Sur la peau.* Les rayons de soleil dilatent les veines superficielles, permettant un plus grand afflux de sang vers la peau, ce qui contribue à éviter l'accumulation de sang dans les organes internes du thorax et de l'abdomen. Ils stimulent la production de mélanine, un pigment cellulaire qui donne à la peau un ton bronzé, et en même temps, ils renforcent les couches superficielles de la peau, les protégeant contre un excès de radiation solaire. De plus, ils ont une action bactéricide, en éliminant divers microorganismes nocifs. Ils aident donc à désinfecter et à cicatrifier les blessures superficielles.
- *Dans les os.* Ils aident à former la vitamine D dans les cellules de la peau. Cette vitamine favorise l'assimilation du calcium ingéré dans la nourriture, contribuant de manière décisive à la formation et à la santé des os.
- *Dans les muscles.* Les rayons de soleil améliorent l'irrigation sanguine et stimulent les processus de production d'énergie biochimique qui se produisent dans les cellules musculaires. Le résultat est un meilleur développement et un meilleur tonus musculaires, particulièrement bénéfiques pour les malades qui sont immobilisés.
- *Dans le sang et le métabolisme.* Ils stimulent l'hématopoïèse, ou production de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes dans la moelle osseuse. Ils abaissent le niveau de glucose dans le sang, ce qui accroît la tolérance aux hydrates de carbone et est bénéfique pour les diabétiques.
- *Dans le système cardiopulmonaire.* Les rayons de soleil stimulent le système nerveux sympathique, en augmentant la pression sanguine,

le pouls, la respiration, le métabolisme de base et l'apport d'oxygène. Cependant, à mesure que la peau commence à bronzer et à devenir plus résistante, la pression sanguine et le métabolisme de base diminuent, entraînant un ralentissement du pouls et de la respiration.

- *Dans le système nerveux.* Ils stimulent les terminaisons nerveuses dans la peau, influençant favorablement le cerveau et provoquant une sensation apaisante de bien-être.
- *Dans le système endocrinien.* Les stimuli lumineux qui atteignent la rétine sont transmis au cerveau sous forme d'influx nerveux qui agissent, entre autres, sur l'hypophyse, contrôlant la production d'hormones dans les autres glandes endocrines. L'activation des ovaires et des testicules, par exemple, dépend en grande partie de la quantité de lumière qui atteint la rétine.
- *Attention !* Plus le temps passé sous les rayons de soleil est long et plus la peau est claire, plus les effets négatifs seront importants. Ces effets comprennent des brûlures au premier degré, un vieillissement de la peau et même le cancer de la peau. Dans les yeux, trop de soleil peut déclencher une conjonctivite (inflammation de l'œil) et une kératite (inflammation de la cornée), favorisant en outre la formation de cataractes et la dégénérescence maculaire (altération de la rétine avec perte de vision).
- *Directives.* Le matin, ouvrez la fenêtre dans votre chambre, tirez les rideaux et ouvrez les stores. Marchez en plein air tous les jours, même quand il y a des nuages. Quand c'est possible, entre 7 et 9 heures ou entre 16 et 17 heures, prenez un bain de soleil. Il suffit d'environ vingt à trente minutes d'exposition au soleil. Si votre lieu de travail est complètement clos, passez du temps à l'extérieur pendant l'heure du déjeuner. Quand vous faites de l'exercice physique, allez de préférence dehors ou dans un environnement bien éclairé avec les fenêtres ouvertes.

### Troisième conseil : respirez profondément

« Dieu fit donc cette étendue [atmosphère]. [...] Dieu appela l'étendue ciel » (Genèse 1.7,8).

Le nez est notre système personnel d'air conditionné : il réchauffe l'air froid, refroidit l'air chaud et filtre les impuretés.

L'air contient environ 20 % d'oxygène, le reste étant de l'azote et d'autres gaz. Puisque le corps humain fonctionne avec de l'oxygène, chacune de ses cellules a besoin de recevoir un apport constant et renouvelé de ces gaz sinon elle mourra.

Chaque jour, les poumons traitent environ 12 m<sup>3</sup> d'air, lequel entre dans les voies respiratoires et atteint les alvéoles pulmonaires, qui constituent une surface de plus de 70 m<sup>2</sup>. Le problème est que l'air qui transporte l'oxygène vital peut aussi apporter d'autres gaz moins sains et des particules supplémentaires dans les alvéoles et autres régions, où ils produisent de l'irritation.

Généralement, la pollution de l'air agit comme facteur coadjuvant dans les maladies d'une personne, parce qu'elle aggrave la situation. Les personnes atteintes de maladies respiratoires et cardiovasculaires sont les plus susceptibles de souffrir de la pollution de l'air.

*Nous avons besoin de respirer.* Malgré la pollution de l'air, nous avons besoin de respirer. Il est important de passer autant de temps que possible en contact avec la nature et dans les zones rurales, où nous pouvons trouver de l'air plus pur.

Quand nous respirons régulièrement, calmement et profondément, outre le fait d'irriguer le cerveau, l'air atteint toutes les parties des poumons, permettant au sang d'y circuler convenablement. Il y a aussi une augmentation de la résistance aux infections des voies respiratoires (larynx, trachée et bronches) ; le mucus retenu dans les voies respiratoires se mobilise et sort par expectoration ou en toussant ; la résistance aux infections augmente ; les performances intellectuelles s'améliorent et l'irritabilité diminue.

Suivez ces conseils pour mieux respirer :

- Éliminez la fumée des environnements clos.

- Nettoyez régulièrement les conduits d'air et les filtres des climatiseurs.
- Aérez votre maison en ouvrant les portes et les fenêtres au moins une fois par jour. Les jours où il y a des nuages et du brouillard ou de la pollution atmosphérique, faites-le le soir ou tôt le matin.
- Si possible, dormez la fenêtre ouverte pour ventiler la pièce.
- Utilisez les purificateurs d'air avec modération.
- Ne laissez pas une voiture en marche dans le garage adjacent à la maison ou près d'une fenêtre ouverte.
- Faites de l'exercice physique aérobic (courir, nager, faire du vélo, marcher d'un bon pas).
- Faites la maintenance de votre voiture afin que le moteur pollue le moins possible.
- Buvez de l'eau, au moins six à huit verres par jour.
- Gardez votre peau propre et hydratée.
- Lavez vos cheveux fréquemment.
- Triez vos ordures et déchets selon les règles.
- Quand vous cherchez un logement, cherchez des endroits ayant une meilleure qualité de l'air.
- Prenez l'habitude de passer les week-ends et les vacances en dehors de la ville. Respirez l'air pur de la campagne.
- Ne faites pas d'exercice physique dans les zones où la circulation est dense.

### **Quatrième conseil : mangez correctement**

*« Dieu dit : Voici que je vous donne toute herbe porteuse de semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre fruitier porteur de semence : ce sera votre nourriture » (Genèse 1.29).*

Le cardiologue Everton Padilha Gomes a mené une étude intitulée *Advento-Incor*, pendant ses études de doctorat en cardiologie à

l'école de médecine de l'université de Sao Paulo (USP). Le but de cette étude à long terme était d'analyser le style de vie des adventistes du septième jour et la prévalence des facteurs qui provoquent des maladies chroniques, en particulier des maladies cardiovasculaires. Les résultats obtenus pour ceux qui suivaient les principes sanitaires adventistes, incluant le végétarisme, ont été comparés aux résultats de ceux qui ne suivaient pas ces principes.

La recherche aux États-Unis a déjà démontré que les gens qui suivaient les recommandations sanitaires de l'Église adventiste, tels qu'avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice physique, vivaient jusqu'à dix ans de plus que l'Américain moyen. Gomes a reproduit cette étude américaine à Sao Paulo avec 1 500 adventistes âgés de 35 à 74 ans.

Les participants ont été répartis en trois groupes : les végétariens stricts, les ovo-lacto-végétariens (végétariens qui mangent des œufs et des produits laitiers) et les gens qui consommaient de la viande. Le premier groupe a donné les résultats les plus significatifs : une réduction de 10 % du tour de taille et du taux de cholestérol dans le sang. Les taux qui indiquent une prédisposition au diabète et aux altérations des vaisseaux sanguins ont été encourageants eux aussi : 20 % moins importants.

Gomes se base sur les données pour confirmer que « la chose la plus importante est d'augmenter la consommation de fruits, de légumes et de légumineuses pour que les végétariens aient une alimentation équilibrée ».

Au début de l'étude, Gomes gardait ses habitudes jusqu'à ce que, petit à petit, il y renonce : « Ou bien je persévérais dans mon auto-justification et je subirais les conséquences de mon style de vie inadéquat, dont je commençais à percevoir les effets, ou bien je me rendais à l'évidence », confessa-t-il.

Heureusement, il opta pour la voie la plus satisfaisante. En se consacrant à l'étude *Advento*, il a été placé devant le défi dont il avait besoin. Son poids de 128 kilos et son indice de masse corporelle de

41 ont commencé à l'inquiéter. De plus, il voulait que son « discours » médical soit en harmonie avec ses pratiques sanitaires. « Je peux dire que j'ai "dépoussiéré" beaucoup de choses dont j'étais conscient concernant la médecine et beaucoup de choses que je savais par l'intermédiaire de l'Église adventiste, mais que je ne mettais pas en pratique », confessa-t-il.

Gomes affirme qu'à partir du moment où il a pris la décision de changer de style de vie, il ne lui a pas fallu de formule magique, ni de régime particulier : « J'ai adopté l'habitude de manger trois repas par jour constitués d'une nourriture simple. J'ai aussi éliminé le sucre et la majorité des plats préparés. »

Les heures passées, après le travail, à lire mes e-mails, à aller sur les réseaux sociaux ou à regarder la télévision ont été passées sur le tapis roulant. « Ce ne fut pas facile, surtout le premier mois. Il est étonnant de voir à quel point le corps est dépendant de certaines choses. D'abord, je me suis senti sans force. Puis, c'est devenu plus facile. Actuellement, sans exagération, l'odeur de certains aliments me donne la nausée. Mon goût est devenu plus raffiné. Enfin, je sens que mon corps fonctionne mieux. En trois mois, mes examens médicaux ont changé de manière significative et positive. Pas même chez mes patients, qui suivaient des traitements plus sophistiqués, je n'ai vu certains des changements que j'ai expérimentés », souligne-t-il.

Le cardiologue a perdu presque 50 kilos en une année. Tandis qu'il appliquait l'étude à des volontaires, il en a tiré lui-même les plus grands bienfaits. Actuellement, il se sent plus libre de conseiller ses patients, parce qu'ils voient la différence dans son propre style de vie.

En plus du peu de calories, des bonnes protéines, des graisses, des vitamines et des minéraux qu'ils contiennent, les aliments comme l'orange, le brocoli et la tomate ont d'excellentes qualités médicinales. Ces produits, appelés aliments fonctionnels, peuvent être classés en deux groupes : les immunomodulateurs (ils possèdent des composés phytochimiques capables d'activer le système immunitaire) et les aliments antioxydants (ils luttent contre les radicaux

libres). La vérité est que les aliments ont été créés pour combler les besoins nutritionnels des êtres vivants. Les connaître et apprendre à les utiliser est synonyme de bonne santé.

La meilleure façon de consommer les aliments est sous leur forme la plus naturelle possible. L'idéal est qu'au moins 50 % du repas soit composé de crudités. Préférez les aliments complets, qui sont hautement nutritifs, riches en fibres et capables de réduire l'exposition aux agents cancérigènes à cause de leur capacité à réguler la fonction intestinale.

La nourriture industrielle, la graisse animale et les acides gras trans, le sucre, le sel et les céréales raffinées, nuisent beaucoup à l'organisme, générant l'obésité, le cancer, le diabète et réduisant la résistance immunitaire. La charcuterie et les sodas font partie d'une longue liste de produits qui se sont révélés néfastes pour la santé.

Il est préférable de manger trois repas par jour, en mangeant bien le matin et en prenant un repas léger le soir plusieurs heures avant de dormir. Il est aussi bon d'éviter de boire en mangeant.

Une bonne nutrition commence par un choix sage du type d'aliment qui sera transformé en nutriments nécessaires pour maintenir l'organisme en bon état. C'est dans les intestins que ces nutriments sont absorbés. Un régime riche en fibres favorise le bon fonctionnement des intestins, qui est très important pour la santé.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Ellen White a donné ce conseil : « Après un repas habituel, l'estomac devrait pouvoir se reposer pendant cinq heures. Aucune parcelle de nourriture ne devrait y être introduite jusqu'au repas suivant »<sup>2</sup>.

Les glandes salivaires prennent plusieurs heures à reconstituer leur « stock » d'amylase salivaire. Quand quelque chose est ingéré avant le repas habituel, le cerveau commande à la glande de libérer de la salive. L'estomac a aussi besoin de « repos » entre un repas et un autre. Aussi, efforcez-vous de manger à des heures régulières et évitez de grignoter entre les repas.



## **Cinquième conseil : pratiquez une activité physique**

« L'Éternel Dieu prit l'homme et le plaça dans le jardin d'Éden pour le cultiver et pour le garder » (Genèse 2.15).

Une chose est certaine, et les médecins du monde entier sont d'accord sur cela : un exercice physique régulier apporte des bienfaits qu'aucun traitement ne peut offrir. Après tout, nous avons été créés pour mener une vie active.

Dans son livre *Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [L'étincelle : la nouvelle science révolutionnaire de l'exercice et le cerveau], John Ratey, professeur et psychiatre à Harvard, affirme que les niveaux toxiques de stress usent les connexions entre les milliards de neurones et que la dépression chronique contracte certaines régions du cerveau. Par contre, l'exercice physique libère un flux de neurotransmetteurs et de facteurs de croissance qui peuvent inverser ce processus, en aidant à soutenir l'infrastructure du cerveau. Cela a même un effet bénéfique sur les facultés intellectuelles<sup>3</sup>.

Il y a beaucoup d'autres avantages à faire de l'exercice physique :

- Il aide à fortifier le cœur et augmente la capacité pulmonaire, ce qui facilite l'accomplissement des tâches quotidiennes courantes.
- Il aide à prévenir l'ostéoporose, parce qu'il aide les os à retenir une plus grande quantité de calcium.
- L'exercice aérobic (courir, faire du vélo, nager et faire de la marche rapide) combat le stress et la dépression. Outre d'autres bienfaits, il inverse la tendance aux maladies métaboliques acquises (diabète, cancer et maladie cardiaque).
- Il aide à contrôler la tension.
- Il a été démontré que l'exercice physique régulier pouvait réduire le taux de cholestérol et de graisses saturées dans la circulation sanguine. En outre, il augmente la production du bon cholestérol, qui protège les artères.

- Faire de l'exercice physique aide à se maintenir en forme, surtout si cela est accompagné d'une alimentation naturelle. De plus, la thyroïde est stimulée pour rester fonctionnelle plusieurs heures après l'effort physique, accélérant le métabolisme général. Cela aide à contrôler son poids.
- L'exercice physique libère des endomorphines et entraîne une sensation de bien-être ; il garde la dépression sous contrôle ; à long terme, il réduit la fréquence cardiaque au repos, ce qui permet au cœur de faire moins d'effort pour pomper le sang ; il facilite l'action de l'insuline et de la circulation périphérique, combattant ainsi le diabète de type 2 ; il améliore l'image de soi, réduit le taux de triglycérides et favorise le sommeil. En fait, la liste des bienfaits est encore plus longue que cela.

Et si vous n'êtes toujours pas convaincu de la nécessité de faire de l'exercice physique, il est important de savoir que l'inactivité prolongée peut mener à des troubles physiques chroniques, rendant les gens sujets à la fatigue et incapables d'accomplir un effort physique allant au-delà de l'effort normal. La sédentarité est la cause avérée de plusieurs maladies.

Alors bougez ! Votre corps, votre cerveau et vos émotions vous remercieront.

### **Sixième conseil : reposez-vous**

*« Le septième jour toute l'œuvre que Dieu avait faite était achevée et il se reposa au septième jour de toute l'œuvre qu'il avait faite. Dieu bénit le septième jour et le sanctifia, car en ce jour Dieu s'était reposé de toute l'œuvre qu'il avait créée » (Genèse 2.2,3).*

L'idolâtrie du travail a trouvé un sol fertile dans notre disposition innée à la consommation et à l'accumulation de biens. Dans le but de posséder, nous nous tuons souvent au travail. Beaucoup sont au bord de l'épuisement, et vivent sans prendre le temps de jouir de la vie. Se reposer c'est plus qu'interrompre ses activités. C'est se restaurer et

se régénérer. Passons en revue certaines idées qui peuvent vous aider à jouir d'un repos de meilleure qualité.

- *Travaillez raisonnablement.* Arrêtez votre journée de travail à l'heure normale et rentrez à la maison, vous déconnectant de tous les problèmes liés au travail. Si vous pensez que sans vous le travail ne peut se poursuivre ou que la compagnie fera faillite, rappelez-vous que vous n'êtes pas indispensable.
- *Relaxez-vous.* Vos muscles ont besoin d'une période de repos et de récupération. Rappelez-vous qu'une des meilleures méthodes physiologiques de relaxation est l'exercice physique. Une demi-heure de marche rapide, par exemple, est suffisante.
- *Dormez.* Ne sacrifiez pas vos précieuses heures de sommeil pour des activités qui vous laisseront encore plus tendu. Si vous avez des insomnies, évitez de prendre des somnifères. Faites un exercice physique modéré au moins quatre fois par semaine. Ne mangez pas de grandes quantités de nourriture le soir. Préférez une alimentation à base de fruits et de pain complet. Éteignez les lumières le soir. Un bain tiède avant d'aller au lit peut aussi vous aider à vous relaxer. Les activités sur ordinateur, comme regarder des séries, émissions et les nouvelles, agitent le cerveau. Lisez plutôt un Psaume de la Bible et expérimentez la confiance en Dieu. Confiez-lui vos problèmes et vos soucis.
- *Un jour par semaine.* Gardez un jour de la semaine comme jour particulier de repos physique, mental et spirituel. Comme nous l'avons déjà vu, à la Création Dieu a conclu la semaine par un jour de repos, le sabbat. Ce jour-là, le repos selon le commandement de la Bible inclut la cessation de tous les travaux courants et l'aménagement du temps pour méditer et mener des activités comme rendre visite aux malades et nécessiteux (voir Matthieu 12.12). Si vous pensez ne pas pouvoir vous arrêter pour vous reposer, rappelez-vous que Dieu a créé le monde en six jours et qu'il s'est reposé le septième.

- *Prenez des vacances une fois par an.* Jouissez de vos vacances en famille. Cette période devrait être sacrée pour toute la famille. Sortez et faites des choses différentes, qui changeront de vos activités habituelles. Même si vous possédez votre propre entreprise, ne manquez pas de faire des plans pour les vacances. Vous en avez besoin. La vie s'écoule, les enfants grandissent, nous vieillissons et nous mourons mais le travail reste.

## **Septième conseil : pratiquez le contrôle de soi**

*« Tu pourras manger de tous les arbres du jardin ; mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras » (Genèse 2.16,17).*

L'obsession est la difficulté qu'a une personne d'exercer un contrôle sur une habitude. Un grand nombre de personnes luttent contre un type quelconque d'obsession : boulimie ou addictions au tabac, à la boisson ou au sexe.

La boulimie est responsable, pour une large part, du taux important d'obésité dans le monde. Beaucoup de gens mangent trop pour combler un vide – pas seulement la faim – et ils ne réussissent pas à contrôler ce réflexe en prenant des médicaments.

Les fumeurs sont plus fréquemment sujets au cancer des poumons, de la bouche, du larynx, de l'estomac, du pancréas, de la vessie et des reins que les non-fumeurs. Les ulcères d'estomac et du duodénum sont 60 % plus courants chez eux. L'addiction au tabac élimine le calcium des os, accélérant le processus d'ostéoporose.

L'habitude de boire de l'alcool se paie aussi très cher. L'alcool favorise une augmentation de la tension et il est toxique pour le tissu musculaire cardiaque. Il augmente le risque d'accident vasculaire cérébral et de mort subite due à des arythmies et à des muscles cardiaques malades, outre le fait qu'il contribue au développement de la cirrhose et du cancer.

*Pour vaincre.* La résistance à une obsession commence par l'exercice du contrôle de soi, qui peut être défini en un mot : *tempérance*.

C'est l'abstinence de tout ce qui est nocif et l'usage équilibré de tout ce qui est bon.

Se tenir informé sur l'importance d'un style de vie sain aide beaucoup, mais chercher la force auprès de Dieu est aussi très important. La force reçue par la prière et la communion avec le Créateur influencera votre capacité à modifier vos habitudes.

Mettre en pratique les conseils de ce chapitre serait utile à Paul, Laura, Carlos et même à la petite Isabelle. Qu'en pensez-vous ? Si c'est valable pour eux, ce sera aussi profitable pour vous. Pourquoi ne pas commencer à mettre ces conseils en pratique aujourd'hui ?

- 
1. La plus grande partie de ce chapitre (la section sur les conseils) est une adaptation, avec l'autorisation de l'auteur, Francisco Lemos, de l'article « Os Mais Simples Remédios » [Les remèdes les plus simples], *Vida e Saúde*, juillet 2014, p. 9-25.
  2. Ellen G. White, *Conseils sur la nutrition et les aliments*, section 9, p. 212.
  3. John Ratey, *Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* [L'étincelle : la nouvelle science révolutionnaire de l'exercice et le cerveau] New York, Little, Brown et Cie, 2008, p. 13, 14.



# 10

## La puissance de l'espérance

**D**ans ce chapitre, nous nous concentrerons sur le huitième conseil du Créateur : faire confiance à Dieu et espérer. Ce remède marche-t-il vraiment ? Est-il possible que la religion apporte un bienfait réel dans la vie de ceux qui la pratiquent ?

L'engagement religieux actif réduit le stress psychologique, ce qui réduit à son tour l'inflammation et la vitesse de raccourcissement des télomères dans les cellules. Les télomères, nous l'avons déjà vu, sont une espèce d'horloge biologique pour la cellule. Ils se raccourcissent pendant chaque division cellulaire, et quand ils disparaissent, les cellules meurent en entraînant une dégénérescence de l'organe. Ceci explique pourquoi les gens à l'esprit religieux vivent en moyenne sept à quatorze ans plus longtemps.

La religion n'est donc bénéfique que si elle est pratiquée, centrée sur une bonne relation avec Dieu et avec nos semblables. Ceci nous amène à Jacques 1.27 : « La religion pure et sans tache, devant Dieu le Père, consiste à visiter les orphelins et les veuves dans leurs afflictions, et à se garder des souillures du monde. »

La véritable religion est pratique et nous rend meilleurs dès maintenant. En même temps, elle pointe vers un avenir plein d'espérance. L'espérance est la principale émotion liée à l'avenir. Cette qualité,

avec l'optimisme et la capacité à maintenir de bonnes relations, constitue la meilleure prévention contre les maladies mentales.

L'espérance offre une résistance aux chocs. Quand un désastre naturel ou un malheur personnel se produit, ceux qui croient fermement qu'il y a une solution auront un supplément de force pour se relever de leurs pertes matérielles et de leurs déboires.

Comme le psychologue Viktor Frankl l'explique, presque tous les survivants des camps de concentration nazis ont survécu à cette expérience parce qu'ils ont gardé l'espoir d'être libérés jusqu'à la fin, parce qu'ils n'ont pas accepté l'idée que cela serait la fin de leur existence, et ils se sont concentrés sur l'espoir d'être libérés un jour de cet enfer.

### **Pour accroître l'espérance**

Si l'espérance est un élément aussi important et affecte tant de domaines de notre présent et de notre avenir, nous devrions apprendre à la faire grandir. Prenez note de cette liste de conseils qui vous aideront à la cultiver et à la renforcer :

- *Cultivez des pensées positives.* Quand vous regardez l'avenir, efforcez-vous de penser positivement. Ce que vous espérez au départ détermine l'issue finale du processus. Quand vous passez par une expérience positive, réfléchissez aux facteurs positifs qui l'ont rendue possible.
- *Rejetez les pensées négatives.* Beaucoup d'idées pessimistes contiennent des erreurs de logique que nous devons apprendre à combattre. Si vos vacances n'ont pas été bonnes dans le passé, vous ne pouvez pas en conclure qu'à l'avenir elles seront toujours désagréables. Vous devez identifier les éléments concrets qui peuvent être modifiés dans le but d'apprendre des échecs passés et d'avoir de l'espérance pour l'avenir.
- *Pensez calmement au passé.* Revenez sur les événements passés sans être accablé. Concentrez-vous particulièrement sur les choses agréables et montrez de la gratitude et de la reconnaissance pour



votre expérience de vie. Si vous le faites, vous envisagerez l'avenir sous un éclairage plus joyeux, parce qu'il y a suffisamment de bénédictions dans votre passé pour voir l'avenir avec espoir.

- *Changez de routine.* Quand le désespoir vous oppresse changez de routine dans certains domaines. Allez dans un nouvel environnement et distrayez-vous avec quelque chose de différent. Invitez un ami que vous n'avez pas vu depuis de nombreuses années pour parler. Écoutez une musique nouvelle. Et si vous n'observez pas le sabbat, pourquoi ne pas faire un essai maintenant ? Ces changements renouvelleront votre esprit au point que vous pourrez voir l'avenir avec espoir.
- *Cultivez l'optimisme.* L'espérance et l'optimisme sont intimement liés. Il y a toujours deux façons d'interpréter le même fait. Par exemple : 1° *Et si ce mal de tête était dû à une tumeur ?* ou 2° *Ce mal de tête passera.* En l'absence d'un diagnostic précis, il vaut mieux opter pour la seconde façon de penser. Tout a un côté positif et un côté négatif. Considérez les deux côtés, évaluez la situation et recueillez toutes les informations disponibles. Puis, réjouissez-vous du côté positif et appréciez les résultats.
- *Lisez et méditez.* Ayez toujours de bons livres pour compagnons, des livres qui présentent des valeurs élevées et offrent la connaissance la plus profonde possible. Réfléchissez aux idées qu'ils transmettent et vous trouverez de la force pour revigorer votre espérance. Les évangiles, les Psaumes et les Proverbes contiennent des textes inspirés qui ont servi de support et ont renforcé l'espérance de beaucoup de gens.
- *Trouvez un bon cercle d'amis.* L'espérance est renforcée par la présence de gens positifs et pleins d'espérance. Recherchez leur compagnie et devenez leurs amis. Passez votre temps en compagnie de gens bien.
- *Encouragez les autres et transmettez-leur l'espérance.* Une partie de votre croissance personnelle consiste à refléter votre influence

positive sur les autres. Quand vous parlez à quelqu'un qui passe par une situation difficile, encouragez-le et aidez-le à échapper au désespoir. Dirigez son attention sur des sujets agréables ou neutres jusqu'à ce que l'orage soit passé.

- *Soignez votre bien-être physique.* Maintenez-vous en bonne santé et heureux ; ces deux choses sont des conditions qui vous aident à regarder l'avenir avec espoir. Prenez soin de votre santé consciencieusement pour que vos pensées soient remplies d'espérance. Mettez en pratique les conseils du chapitre précédent.

### Espérance religieuse

Outre le fait d'être une attitude positive à l'égard de l'avenir et une bonne source de santé mentale, l'espérance est une qualité intimement liée à la foi religieuse. La majorité des religions sont fondées sur l'espérance, ou comportent une bonne part de foi. Pour le croyant, l'espérance est un don de Dieu qui relie le passé au présent et au futur pour arriver à une fin heureuse et définitive.

Notez les caractéristiques les plus remarquables de l'espérance dans le contexte religieux :

- *Elle se réfère à l'espérance du salut.* L'espérance religieuse fournit la solution ultime au problème de la souffrance. Le salut éternel est obtenu selon le plan élaboré par Dieu lui-même : « L'espérance de la vie éternelle [a été] promise avant l'origine des temps par le Dieu qui ne ment pas » (Tite 1.2).
- *Elle est essentielle à la survie.* Dans un monde rempli d'injustice et de souffrance, nous avons besoin de trouver refuge dans la parole du psalmiste, qui offre l'espérance en Dieu comme source de soutien vitale : « Mais, j'en suis sûr, je verrai la bonté du Seigneur sur cette terre où nous vivons. Compte sur le Seigneur, sois fort, reprends courage, compte sur le Seigneur ! » (Psaume 27.13,14, PDV).
- *Pour l'obtenir, il faut plus qu'un effort humain.* Dans le contexte biblique, ce n'est pas seulement l'intérêt et la décision personnels

qui rendent possible le grand don de l'espérance, il faut aussi l'intervention divine. L'apôtre Paul affirme que la véritable espérance vient gratuitement de Dieu : « Notre Seigneur Jésus-Christ lui-même et Dieu notre Père [...] nous a aimés et nous a donné par sa grâce une consolation éternelle et une bonne espérance » (2 Thessaloniens 2.16).

- *Elle donne la joie.* La véritable espérance est un motif de joie, de bonheur et de bien-être. Paul utilise cette idée de manière très claire : « Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans la tribulation. Persévérez dans la prière » (Romains 12.12). « Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, pour que vous abondiez en espérance, par la puissance du Saint-Esprit ! » (Romains 15.13).
- *Elle subsiste jusqu'au retour de Jésus.* L'espérance, selon la Bible, culminera au retour du Christ dans ce monde, un fait qui indique la fin de la crainte, de l'injustice et de la souffrance, « en attendant la bienheureuse espérance et la manifestation de la gloire de notre grand Dieu et Sauveur, le Christ-Jésus » (Tite 2.13).
- *Elle inclut la certitude de la résurrection.* L'espérance chrétienne encourage le croyant en lui assurant qu'un jour il ressuscitera pour le salut éternel : « Nous ne voulons pas, frères, que vous soyez dans l'ignorance au sujet de ceux qui dorment, afin que vous ne vous attristiez pas comme les autres qui n'ont pas d'espérance. [...] Car le Seigneur lui-même, à un signal donné, à la voix d'un archange, au son de la trompette de Dieu, descendra du ciel, et les morts en Christ ressusciteront en premier lieu » (1 Thessaloniens 4.13-16).
- *Elle est centrée sur une récompense parfaite et éternelle.* « Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ qui, selon sa grande miséricorde, nous a régénérés, par la résurrection de Jésus-Christ d'entre les morts, pour une espérance vivante, pour un héritage

qui ne peut ni se corrompre, ni se souiller, ni se flétrir et qui vous est réservé dans les cieux » (1 Pierre 1.3,4).

Si l'espérance religieuse ne fait toujours pas partie de votre vie, essayez cela : étudiez et acceptez les promesses du salut et de la vie éternelle. Cette acceptation entraînera des changements qui donneront plus de sens à votre vie et une espérance beaucoup plus satisfaisante.

## Restauration

Il est incontestable que l'on ne peut changer le passé. Nous l'avons indiqué tout au long de ce livre. L'avenir ne nous appartient pas encore. Ce qui reste donc c'est le présent et ce que nous en faisons.

Quand Laura décida d'étudier la Bible et de s'informer sur Dieu, cela activa une réaction en chaîne qu'elle n'aurait pu imaginer. Sa décision ne pouvait changer le passé, mais aiderait Laura à écrire un avenir d'espérance pour elle et les autres.

À mesure qu'elle progressait dans son étude de la Bible et approfondissait sa communion avec Jésus, elle commença à sentir un malaise par rapport à son père. Cette fois, il y avait quelque chose de différent. Avant, quand elle pensait à lui, elle ressentait de la haine et du mépris. Comment avait-il pu être insensible au point d'abandonner sa fille simplement pour pouvoir « jouir de la vie » ? Comment avait-il pu être aussi égoïste et ne pas voir que cela laisserait de profondes traces dans sa vie ? S'il n'avait pas abandonné sa famille, peut-être la mère de Laura serait-elle encore en vie. La petite fille effrayée n'aurait pas été élevée par une lointaine tante et ne se serait pas plongée dans les livres et dans sa carrière pour étouffer les clameurs de son âme. Elle ne serait pas devenue une personne obstinée, anxieuse et intolérante avec les gens qui l'entouraient au travail, le seul endroit où elle avait encore un peu d'interaction sociale. Si son père n'avait pas quitté la maison, certainement elle n'aurait pas développé une aversion pour les hommes et aurait aujourd'hui sa propre famille, un mari et peut-être même des enfants.

Laura ne pouvait rien changer à tout cela, mais il y avait quelque chose qu'elle pouvait faire : pardonner à son père et se réconcilier avec son passé. Des mois avant de découvrir ce qu'elle étudiait, cela aurait été impossible, mais maintenant les choses étaient différentes. *Elle* était différente. Le père du fils prodigue n'avait-il pas reçu son fils à son retour ? Que dire alors des « parents prodigues » ? Méritaient-ils le pardon eux-aussi ? Elle devait le faire, pour elle-même et pour lui. Ce serait le premier miracle dans cette réaction en chaîne.

Quand elle ouvrit la porte de la maison de retraite pour entrer, Laura sentit un frisson parcourir son dos. Son cœur se mit à battre plus vite et ses mains devinrent moites. Aurait-elle la force de le faire ? Cela faisait de nombreuses années qu'elle avait tenté d'entrer dans ce lieu, mais à ce moment-là elle n'avait pas réussi.

Elle entra lentement dans une chambre et s'approcha d'un homme aux cheveux blancs, affalé sur une chaise roulante, regardant par la fenêtre d'un regard vide. Il lui tournait le dos et ne vit pas qu'elle s'approchait. Laura remarqua combien il était maigre, comme sa peau semblait pendre de ses os à cause du cancer avancé. Il n'était que l'ombre de ce qu'il avait été.

Laura pria en silence, rassembla tout ses forces et, presque dans un murmure, dit timidement : « Papa ».

*Ce mot, cette voix... Combien de temps cela faisait qu'il ne l'avait pas entendue ?* Carlos retourna avec peine sa chaise roulante et regarda droit dans les yeux de la femme qui se trouvait devant lui.

« Mon enfant ? Est-ce bien toi ? Tu es venue ? »

Des larmes commencèrent à couler en même temps de leurs yeux.

« Tu ne vas pas le croire ! En ce moment même, je regardais le ciel et je pensais : "Dieu, si tu existes, donne m'en la preuve." S'il te plaît, amène ma fille ici avant que je meure. Je dois lui demander de me pardonner, je dois... »

Sa voix tremblait. L'homme que l'on connaissait autrefois sous le nom de Big Carlos ressemblait maintenant à un enfant sans défenses. Le « parent prodigue » était humilié, déchiré, détruit. Il avait tout gâché et avait perdu ce qu'il avait de plus précieux.

*Qu'aurait fait mon Père céleste à ma place ?* pensait Laura. Et elle n'attendit pas plus longtemps. S'approchant rapidement, elle embrassa chaleureusement son père en s'attardant alors que les larmes coulaient sur ses joues.

« Papa, Dieu existe, et il vient d'exaucer ta prière. Je te pardonne. »

Second miracle.

Quand Laura arriva au travail le lundi matin, tous remarquèrent que quelque chose était différent. D'abord, elle arriva au bureau en souriant et salua chacun par un joyeux « Bonjour ». Puis elle commença à appeler ses employés un par un dans son bureau.

« Assieds-toi, Paul. Tout va bien pour toi ? »

Paul s'assit lentement sur la chaise en face du bureau de Laura, jaugeant chaque expression de son visage. *Est-elle malade ? Est-elle devenue complètement folle ?* se demanda-t-il.

« Je sais que toi et tous les autres doivent trouver cela très étrange. Aussi ai-je décidé de parler à chacun de vous individuellement. Pas en tant que votre responsable, mais en tant qu'être humain. »

Paul était assis en silence, retenant presque son souffle.

« D'abord, je dois vous demander pardon. Ces derniers mois, à cause de mon anxiété et de mon seul intérêt pour le succès de l'entreprise, j'ai fini par vous maltraiter et vous surcharger. Je pense avoir fait de votre vie un enfer. »

Paul s'efforça de ne pas acquiescer de la tête.

« Mais quelque chose de merveilleux s'est produit dans ma vie qui a complètement changé ma perspective. Cela va vous sembler étrange, mais c'est la pure vérité. Je ne peux pas dire que ce soit dû à autre chose : j'ai rencontré Jésus personnellement. Il m'a pardonné, m'a aidé à pardonner à mon père et m'a permis d'envisager l'avenir avec espoir. »

Laura prit sa Bible à deux mains et continua : « C'est en étudiant ce livre que j'ai revu mon centre d'intérêt, et ceci m'a aidée à voir que

je pouvais devenir une personne différente. Les gens sont infiniment plus importants que les objets et les chiffres. »

Fixant le regard de son employé, elle demanda : « Paul, peux-tu me pardonner ? S'il te plaît, pardonne-moi pour tout le stress que je t'ai causé. Cela a certainement dû affecter ta santé et ta famille, n'est-ce pas ? Peux-tu me pardonner ? »

La gorge serrée, il répondit avec hésitation : « Oui, Laura, je peux. Je te pardonne. »

Laura se leva, remercia Paul et conclut : « Je promets que dorénavant tout sera différent. »

Troisième miracle.

Paul quitta le bureau de sa responsable ne comprenant toujours pas exactement ce qui était arrivé, mais il se sentait mieux, soulagé. C'était presque le moment de rentrer à la maison. De retour à son bureau, il saisit une feuille de papier et commença à griffonner quelques mots. Puis il glissa la feuille dans une enveloppe, la plaça dans la poche de son veston et rentra chez lui.

« Bonjour, chérie ! Tu es vraiment belle aujourd'hui ! » dit-il, en serrant fort sa femme dans ses bras, ce qu'il n'avait pas fait depuis longtemps. S'agenouillant devant son fils, il dit : « Mets ton short. Dans un petit moment nous allons jouer au ballon dans la cour. »

Se tournant vers sa petite fille, il l'appela : « Viens ici mon cœur, j'ai quelque chose pour toi. »

Paul sortit une enveloppe de sa veste et la donna à Isabelle. Imaginant que ce pouvait être une autre lettre de l'école à propos de ses crises de colère, elle l'ouvrit lentement. Dedans, il y avait une feuille de papier avec ces mots : « Je t'aime beaucoup, mon cœur. »

Les yeux remplis de larmes, elle s'agrippa au cou de son père, lorsqu'il déclara fermement mais avec douceur à sa famille : « Nous avons besoin de Dieu dans cette maison. Nous avons besoin d'amour. »

Quatrième miracle.

