

Table des matières

INTRODUCTION

1. Le chemin devant soi	9
L'idée fondamentale	10
Y a-t-il des émotions « justes »?	11
Comment procéder.....	12
Le voyage d'un pèlerin	12
2. Comment la dépression nous affecte	15
Réflexions.....	22
3. Des définitions et des causes	23
Types de dépression	24
Des types et des causes	27
Réflexions.....	29

PREMIÈRE PARTIE

LA DÉPRESSION FAIT SOUFFRIR

4. La souffrance	33
Les causes de la souffrance.....	35
Des causes multiples.....	38
Des causes inconnues	39
Réflexions.....	41

5. Dieu	43
Première surprise : Jésus a partagé nos souffrances	45
Deuxième surprise : Dieu est bon et généreux	48
Réflexions	50
6. Criez à Dieu!	53
La dépression mène au repli sur soi	54
Deux choix	54
Dieu nomme nos silences	55
Les Psaumes de Jésus	57
Essayez de lire des psaumes entiers	58
Criez souvent à Dieu!	58
Réflexions	60
7. Le combat	61
Les stratégies de Satan	62
Comment contre-attaquer?	66
Réflexions	70
8. Se souvenir	73
Du fond de la détresse	75
Le pardon des péchés	75
L'espérance	79
Encourager les autres	80
Réflexions	81
9. Avoir un but dans la vie	83
Craignez Dieu et gardez ses commandements	85
Aimez Dieu et aimez votre prochain, et d'autres objectifs	87
Glorifiez Dieu	89
Le Christ crucifié	90
Avoir un air de famille	91
Réflexions	93
10. Persévérez	95
Dieu persévère	96
La persévérance au quotidien	98
La persévérance dans la souffrance	99

La persévérance dans le combat	101
Réflexions.....	103

DEUXIÈME PARTIE

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE LA DÉPRESSION

11. La dépression et ses causes : les autres, « Adam »

et Satan.....	107
Reconstituer l'évolution de la dépression	108
Les autres	110
Adam et la malédiction qui pèse sur la Création.....	112
Satan.....	114
Nécessaire mais pas suffisant	114
Réflexions.....	115

12. La dépression et ses causes : la culture.....

Une culture de décisions	119
Une culture d'individualistes	121
Une culture de la recherche du confort personnel.....	123
Une culture où le bonheur est le bien suprême.....	124
Une culture de divertissement et d'ennui.....	125
Réflexions.....	127

13. Le cœur de la dépression

Comment définir le cœur	131
Le penchant naturel du cœur.....	134
Des besoins et des allégeances	137
Réflexions.....	138

14. Le cœur dévoilé

Des détours dans le désert.....	145
La joie au cœur du désert?	147
Réflexions.....	150

15. La peur

Des craintes courantes.....	152
La question qui revient.....	154

Le Berger est à nos côtés	155
Une leçon à tirer de la manne	158
« Je serai avec vous »	159
Réflexions.....	160
16. La colère.....	161
Comment déceler la colère	162
Le cœur de la colère	164
Connaître Dieu	166
Observons-nous	168
Faites confiance et obéissez.....	170
Réflexions.....	171
17. Des espoirs anéantis.....	173
Nous sommes des gens qui espèrent.....	174
Anéantir l'espérance et beaucoup plus encore	175
Espoirs anéantis, colère et apitoiement sur soi.....	176
Jonas.....	176
Le message que Jonas nous adresse	178
Choisir l'optimisme.....	181
Bon et très bon.....	182
Réflexions.....	182
18. L'échec et la honte.....	185
Qui établit les normes?	186
Des êtres humains déifiés	189
Renverser les idoles.....	190
Réflexions.....	194
19. La culpabilité et le légalisme.....	195
Où se cache la culpabilité?.....	196
Différentes sortes de culpabilité.....	197
L'Évangile	198
Le légalisme : le contraire de l'Évangile.....	199
À la découverte du légalisme.....	200
Faire demi tour	202
Réflexions.....	204

20. La mort	205
Des pensées suicidaires	206
Pourquoi?	208
Qui est Dieu?.....	209
Bien au-delà de vos forces?.....	211
Quelle est votre seule assurance?	213
Réflexions.....	214

TROISIÈME PARTIE

DE L'AIDE ET DES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

21. Des soins médicaux	217
Les antidépresseurs	219
Un examen médical	222
D'autres traitements physiques	224
Une culture qui favorise les soins médicaux.....	224
Réflexions.....	225
22. Pour les familles et les amis	227
Si vous souffrez de dépression	227
Pour la famille et les amis.....	229
Quand vous êtes découragé	230
Ce qui importe le plus	233
Travaillez ensemble	234
Faites une pause si nécessaire.....	235
Réflexions.....	237
23. Ce qui a aidé	239
« J'ai senti que les choses commençaient à changer quand... »	239
Cela ne servait à rien de... ..	241
Des stratégies précises à essayer.....	242
24. Ce à quoi s'attendre	245
Attendez-vous à être averti.....	246
Attendez-vous à apprendre des choses sur Dieu et sur vous-même.....	246

Attendez-vous à ce que Dieu vous utilise dans la mesure où vous aimez les autres	248
Attendez-vous à sentir que la dépression est « légère et passagère »	250
Réflexions.....	253

QUATRIÈME PARTIE

L'ESPÉRANCE ET LA JOIE : PENSER COMME DIEU

25. L'humilité et l'espérance	257
Le récit de Dieu	259
Comment nous modifions le récit de Dieu	262
Nettement préférable à la libération de la souffrance	264
L'espérance de ce côté du paradis	265
L'humilité.....	267
Réflexions.....	268
26. De la reconnaissance et de la joie	271
Une comparaison entre la joie et la reconnaissance	273
La joie dans la souffrance	275
L'ennui et la dépression	276
À la recherche de la joie	277
Notre double joie.....	281
Réflexions.....	282
Le mot de la fin	283
Index des références bibliques	285