Comme le prophète Élie...

JE DÉPRIME

La dépression est aussi un sujet biblique

Catho ROUEN

LE SUJET EST DÉLICAT MAIS, GRÂCE À LA LECTURE DE CE PREMIER LIVRE DES ROIS, CELA PEUT ÊTRE RÉCONFORTANT DE SAVOIR QUE LE SUJET DE LA DÉPRESSION EST, AUSSI, UN SUJET BIBLIQUE.

1 Rois 19 : 1-15

Le roi Acab avait rapporté à Jézabel comment le prophète Élie avait réagi et comment il avait fait égorger tous les prophètes de Baal. Alors Jézabel envoya un messager dire à Élie : « Que les dieux amènent le malheur sur moi, et pire encore, si demain, à cette heure même, je ne t'inflige pas le même sort que tu as infligé à ces prophètes. » Devant cette menace, Élie se hâta de partir pour sauver sa vie. Arrivé à Bershéba, au royaume de Juda, il y laissa son serviteur. Quant à lui, il marcha toute une journée dans le désert. Il vint s'asseoir à l'ombre d'un buisson, et demanda la mort en disant : « Maintenant, Seigneur, c'en est trop ! Reprends ma vie : je ne vaux pas mieux que mes pères. » Puis il s'étendit sous le buisson, et s'endormit. Mais voici qu'un ange le toucha et lui dit : « Lève-toi, et mange ! » Il regarda, et il y avait près de sa tête une galette cuite sur des pierres brûlantes et une cruche d'eau. Il mangea, il but, et se rendormit. Une seconde fois, l'ange du Seigneur le toucha et lui dit : « Lève-toi, et mange, car il est long, le chemin qui te reste. » Élie se leva, mangea et but. Puis, fortifié par cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu.

Là, il entra dans une caverne et y passa la nuit. Et voici que la parole du Seigneur lui fut adressée. Il lui dit : « Que fais-tu là, Élie ? » Il répondit : « J'éprouve une ardeur jalouse pour toi, Seigneur, Dieu de l'univers. Les fils d'Israël ont abandonné ton Alliance, renversé tes autels, et tué tes prophètes par l'épée ; moi, je suis le seul à être resté et ils cherchent à prendre ma vie. » Le Seigneur dit : « Sors et tiens-toi sur la montagne devant le Seigneur, car il va passer. » À l'approche du Seigneur, il y eut un ouragan, si fort et si violent qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, mais le Seigneur n'était pas dans l'ouragan ; et après l'ouragan, il y eut un tremblement de terre, mais le Seigneur n'était pas dans le tremblement de terre ; et après ce tremblement de terre, un feu, mais le Seigneur n'était pas dans ce feu ; et après ce feu, le murmure d'une brise légère. Aussitôt qu'il l'entendit, Élie se couvrit le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la caverne. Alors il entendit une voix qui disait : « Que fais-tu là, Élie ? » Il répondit : « J'éprouve une ardeur jalouse pour toi, Seigneur, Dieu de l'univers. Les fils d'Israël ont abandonné ton Alliance, renversé tes autels, et tué tes prophètes par l'épée ; moi, je suis le seul à être resté et ils cherchent à prendre ma vie. » Le Seigneur lui dit : « Repars vers Damas, par le chemin du désert. Arrivé là, tu consacreras par l'onction Hazaël comme roi de Syrie ;

DE L'INCOMPRÉHENSION À LA MISSION

La dépression d'Élie, le grand prophète de l'Ancien Testament, est une réalité, une réalité forte de la vie de ce grand prophète. Il n'en peut plus, lié au harcèlement de la Reine, à sa menace de mort et à l'incompréhension de la vision de Dieu pour lui. Élie veut mourir. Loin des hommes, il part dans le désert, il veut aussi aller loin de Dieu. C'est le creux de cette vie, au moment même de sa dépression la plus forte qu'il va découvrir, ou plutôt redécouvrir, l'appel à vivre comme Dieu va le lui demander, consacrer des rois et son successeur. Il va falloir qu'Élie abandonne tout jusqu'à même sa volonté de mourir, puisque Dieu va lui donner de l'ombre et de la nourriture pour tout recevoir de Dieu à nouveau.

LE TRAUMATISME COMME UNE ORIGINE

La dépression est une maladie, ce n'est pas un état ou un trait de caractère. Les raisons de la dépression sont nombreuses. Elles sont souvent traumatiques. Souvent, nous la savons liée à la mort, la mort d'un être cher, une disparition brutale, un accident de personnes que nous aimions et à qui nous n'avons pas eu le temps de dire au revoir.

La personne dépressive est marquée par beaucoup d'éléments extrêmement complexes à gérer. Le premier, pour elle, c'est de découvrir l'inégalité de ses humeurs. Ces inégalités qui provoquent en elles des perturbations nombreuses : être incapable de se réjouir avec ceux qui se réjouissent ; incapable d'empathie nouvelle avec ceux qui souffrent ; incapable ou en souffrance de pouvoir accompagner des moments heureux lorsque les gens autour d'elle lui manifestent des bonheurs qui ont pu les marquer ; incapable même de pouvoir accompagner librement des personnes en grande souffrance, en grande précarité, en grande maladie. Son état semble l'obliger à se comparer sans cesse à partir de sa souffrance.

LA TRISTESSE

Dans les autres éléments complexes à gérer pour la personne dépressive, c'est la tristesse qui semble être devenue comme une sorte de creuset profond dans sa vie. Comme si rien ou plus rien ne lui permettait désormais de pouvoir se réjouir d'avoir des éléments. Joyeuse, réconfortée dans son existence, la personne dépressive va alors aussi découvrir la complexité de son existence. Elle va perdre un très grand nombre de réalités qui peut-être à un moment de sa vie ont fait partie de son quotidien. Le premier élément, c'est la perte de plaisir. On vit et en fait, on survit. Une forme de métro, boulot, dodo, d'accomplissement d'un jour après l'autre, d'une semaine après l'autre, d'un mois après l'autre, d'une année après l'autre.

Et puis après, alors, il y a quoi ? On ne sait pas le dire, on ne sait pas l'exprimer. Et puis on ne s'est plus même demander comment les choses peuvent ou pourraient être accompagnées. Parfois, dans les autres éléments de la personne dépressive, il y a la perte de sommeil pendant des nuits entières, des jours très longs, des soirées qui passent très lentement, des vacances interminables.

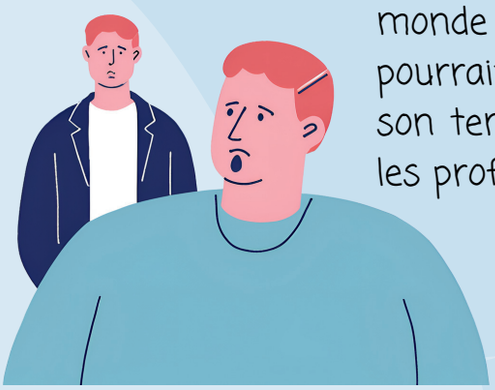
EN BOUCLE

Le cerveau tourne en boucle sur les raisons de la dépression, sur des recherches, sur des manières de pouvoir s'en sortir, sur des essais, sur des réalités de notre vie qui auraient pu se vivre autrement. On refait la vie, on remet en boucle tous les éléments de notre existence.

On peut aussi se trouver face à une perte de l'appétit en voyant que finalement, puisqu'on n'a plus goût à rien, même le goût de la nourriture disparaît. La personne dépressive va se retrouver avec des pertes de performances intellectuelles pour réfléchir, pour agir. Elle se trouve dans une espèce de tourbillon qui fait que c'est comme si, en permanence, les éléments de sa dépression ou qui l'ont mené à une dépression, allaient altérer même des compétences intellectuelles. Auparavant pourtant on lui reconnaissait ces compétences. Elles étaient un moteur. La personne dépressive va donc comme développer un monde ou une vision sur le monde qui va devenir uniquement pessimiste. Cette vision pessimiste du monde ne l'importe pas beaucoup. Ce qui est le plus dramatique, c'est la vision pessimiste de soi-même.

LA JALOUSIE QU'ON S'OCCUPE DES AUTRES

Le monde va mal : il y a des guerres, des traumatismes, des drames, des catastrophes. Oui cela existe. Mais finalement c'est moi qui ne vais pas bien. Qui s'en occupe ? Qui s'en intéresse ? La personne pessimiste dans cette vision sur elle-même va même en arriver à jalouser que l'on puisse envoyer des avions de secours sur un lieu de tremblement de terre. Jalouser que l'on puisse mettre en place des systèmes d'actions d'aide pour les autres parce que c'est elle qui n'est pas aidée, c'est elle qui ne va pas bien et c'est elle qui ne sait pas comment le dire ou qui l'a dit tellement de fois sans qu'on fasse attention à elle, que désormais finalement, il faudra qu'elle demeure toute seule. Un des grands éléments de la dépression, c'est l'isolement. La personne reste seule. La personne a, certes, peut-être des amis, mais ses amis ne savent rien de cet élément dépressif profond et grave. Ce manque de confiance en soi vient effectivement en permanence taper sur la réalité de cette personne.



Elle va se trouver absolument seule au milieu parfois même d'un monde immense et des très nombreux amis que cette personne pourrait même avoir sur les réseaux sociaux. Elle peut même passer son temps à discuter, à échanger. En fait, personne n'entrera dans les profondeurs de son existence.

LA CAVERNE

Et pourtant, comme on l'a découvert dans le texte du prophète Elie, il y a cette caverne. C'est là, précisément dans cette caverne qu'il va se passer quelque chose de très fort. La France, vous le savez, a été pendant très longtemps la première consommatrice d'antidépresseurs dans le monde. Mais la situation, nous dit-on, s'est améliorée. En effet, depuis 10 ans, nous avons été dépassés par un autre pays qui est désormais le triste recordman de la consommation d'antidépresseurs : l'Islande. Cela dit, la vérité, c'est que près d'un Français sur quatre consomme des anxiolytiques, des somnifères, des antidépresseurs ou d'autres médicaments pour le mental. Ce sont donc plus de 150 millions de boîtes de médicaments vendus chaque année. Ce que nous découvrons de plus en plus - mais c'est toujours encore dramatique - c'est qu'il n'y a pas d'âge pour prendre ces médicaments. Les jeunes, vous le savez aussi, sont en France près de 8 à 10% des 12-18 ans marqués par un état dépressif et donc accompagnés médicalement. Entre 2014 et 2021, la consommation d'antidépresseurs a augmenté de 62% chez les jeunes, et de 155% pour la consommation d'hypnotiques et de sédatifs. Le Haut Conseil de la famille appelle, dit-il « à renforcer considérablement les moyens structurels dédiés à la santé mentale de l'enfant et à mettre en place une politique publique ambitieuse en la matière ». C'est donc que cette réalité est majeure dans notre pays.

IL NOUS FAUT ÊTRE ATTENTIFS

Oui soyons attentifs les uns aux autres. L'absence de vision de l'avenir, les politiques sans perspective autre que celle de la réélection et même parfois la vie catholique sans signaux d'espérance, sont autant d'éléments qui n'aident pas à renforcer nos vies. Le sujet est donc délicat parce que même à l'intérieur de notre communauté chrétienne, beaucoup parmi nous sont touchés. La complexité du sujet montre une montagne à franchir. Si le drame de la mort est souvent un déclencheur de dépression, quelles réponses les chrétiens donnent-ils ou offrent-ils à partir de la mort et de la résurrection du Christ, cœur de notre foi ? Quand le sujet est-il abordé dans nos assemblées et notamment au cours des funérailles ? Combien de nos amis disent ne plus croire en Dieu depuis la mort d'un être cher ? Comment entendons-nous aussi la souffrance et le questionnement de beaucoup de prêtres qui sont bouleversés dans leur vie par des funérailles complexes à célébrer ?

Un prêtre du diocèse m'a rapporté que dans sa vie de prêtre l'événement qui lui avait été le plus difficile à vivre était celui d'avoir dû célébrer les funérailles d'une maman et de son fils, tués par leur fils et frère, enfant de chœur dans la paroisse. Aucun accompagnement, aucun soutien psychologique et aucune véritable aide n'ont été donnés à ce moment-là. L'enjeu, nous le comprenons bien, de l'accompagnement est essentiel, parler est essentiel.

ECOUTE ! CHEMA !

Encore faut-il avoir une oreille qui écoute ! Dans la Bible, le Seigneur donne à Moïse comme commandement premier et absolu cette phrase, ce mot, ce verbe : Chema. Cela veut dire écoute. La réalité de l'écoute est essentielle et peu mise en action. À l'occasion de la rencontre des étudiants en faculté de médecine et du monde de la santé, nous avons reçu un docteur praticien du Samu et du Smur.

Il disait que pendant sa formation, il y a plus de 30 ans, le professeur de médecine qui les formait affirmait que l'écoute du malade, sans le couper dans son expression pendant les 20 premières secondes, permettait déjà le diagnostic sans erreur à donner pour ensuite dérouler le protocole médical d'urgence et d'intervention à venir. 20 secondes ! Quand, avant ces 20 secondes, le médecin ou n'importe quelle personne coupe d'autorité la parole, elle se met dans une position de sachant vis-à-vis de la personne en souffrance. Si on laisse parler la personne 20 secondes sans la couper, cette attitude d'écoute active va permettre à la personne de dérouler exactement ce dont elle a besoin. L'homme accompagnant ou l'institution accompagnant, grâce à ces 20 secondes, sera d'un immense secours.

LE CYCLE

La dépression peut être liée à la mort. La dépression peut aussi être étonnamment liée à la vie. Je pense notamment aux femmes qui portent en elles la possibilité de la vie. Les menstruations, régulières ou non, disent la fécondité ou non de l'être tout entier. Les médecins et les psychologues ont découvert et mis en parole depuis pas très longtemps qu'il y a même une réalité dépressive qui s'appelle le syndrome prémenstruel, c'est une mini dépression qui arrive juste avant le début du cycle. Le corps de la femme exprime avec les mêmes symptômes que la dépression, la désolation de ne pas être fécondé. C'est là, un appel très fort pour la femme à écouter son propre corps. Et je ne parle pas de l'appel pour l'époux à écouter son épouse dans la reconnaissance des cycles et des avant-cycles pour exprimer une attention particulière qui sera à sa manière déjà fécondante. Ce message j'espère que vous l'entendez ainsi est en parfaite harmonie et vérité avec la morale catholique notamment développée par Paul VI et Jean-Paul II. La fécondité du couple sous le regard de Dieu n'est pas, et de loin, que réalisée dans l'union des corps qui s'ouvrent à la vie.

La fécondité, ce sont tous ces temps, toutes ces attentions, toutes ces affections et délicatesses, qui construisent la confiance, la beauté, l'amour du couple. Voici comment nous pouvons accompagner nos amis et être attentifs aussi à nous-mêmes. Les deux questions que nous devons nous poser en permanence sont : quels sont nos rythmes de vie ? Quels sont les cycles de notre vie ?

DÉPRIMER N'EST PAS PÉCHER

Élie, le prophète de l'Ancien Testament, a vécu ces troubles longs et angoissants. C'est donc que même un croyant peut être dépressif.

Ce n'est pas un péché. Même en priant, même en allant à la messe, on peut être dépressif. La fin d'un cycle de travail, le chômage, un échec professionnel, peuvent créer de la dépression longue ou brève. Peu importe, il faut le reconnaître. Ces cycles sont les cycles intérieurs de notre vie. Comment les analysons-nous ? Comment demandons-nous de l'aide pour être accompagnés dans ces cycles ? La maladie, nous le savons aussi de la dépression, peut être brève mais aussi longue et longue dans le traitement.

PRUDENCE !

L'accompagnement est une œuvre de grande prudence. Des conseils pour se bouger et faire des choses, inviter à sortir de nouveau, dire qu'il faut retrouver de l'énergie, etc. : tous ces conseils sont des repoussoirs qui deviennent des isoloirs. C'est tellement dur pour les accompagnants ! Nous savons quand nous accompagnons des personnes dépressives, ce que cela requiert d'énergie, d'attention, de délicatesse.

C'est tellement dur pour les conjoints d'avoir un époux ou une épouse dépressive. C'est tellement difficile et délicat pour les parents de découvrir qu'un de leurs enfants ou tous leurs enfants sont dépressifs. C'est tellement dur pour des amis de trouver les paroles et les actes ajustés à l'accompagnement des personnes dépressives.

DE LA PUISSANCE À LA DÉPRESSION

La dépression d'Elie arrive juste après son immense victoire sur le Mont Carmel (1 Roi 18). Elie avait été mis en opposition avec 400 prêtres de Baal. Ils ont décidé de faire un pari, de savoir qui était le vrai Dieu, le Dieu d'Elie ou le Dieu de Baal. Alors ils ont mis un taureau, ils l'ont aspergé d'eau, fait des rigoles et remis de l'eau, avant de demander l'intervention du dieu des uns ou d'Elie. Elie, seul face aux autres, leur a proposé de commencer leur rituel. Ils étaient 400 prêtres ! Pendant toute une journée, ils se sont évertués à faire des prières, ils se sont tailladés jusqu'au sang. Rien n'est venu. A la fin de la journée vint le tour d'Elie. Alors il pria en demandant à Dieu son aide. Il a fait rajouter de l'eau et encore de l'eau. Élie pria Dieu, s'il le voulait, de montrer sa puissance, en venant consumer intégralement par le feu cet animal. Le feu arriva. Élie, devint alors le seul représentant du vrai Dieu qui permet de chasser les idoles. Et à ce moment précis, la dépression arriva sur lui. C'est exactement après cet événement incroyable : Alors qu'il était devenu le prophète d'Israël, écouté par Dieu et reconnu par tous, la Bible rappelle que les hommes de Dieu restent des hommes. La Bible montre que la vulnérabilité est au cœur de l'homme. Le monde, aujourd'hui comme hier, promeut la puissance, la force et tous ses attributs. L'Ecriture Sainte présente l'échec, la chute, le burn-out ou la mort comment pouvant devenir des révélateurs de Dieu au cœur de la vulnérabilité de l'homme.

CHOISIR DE SE METTRE À L'ÉCART

Elie lutte toute la journée, il mène un combat spirituel intense, alors il comprend qu'il doit se mettre à l'écart pour reprendre des forces. Dans l'Évangile, Jésus lui-même, plusieurs fois, se met à l'écart pour reprendre des forces.

Plusieurs fois, Jésus dit à ses apôtres : « mettez-vous à l'écart ». Une heure après avoir le repas de la Cène et l'annonce que Judas va le trahir, Jésus va à Gethsémani pour se mettre à l'écart. Là il dit à ses apôtres : « Venez, prions, veillons ». Il va être arrêté mais il maintient la notion de choix dans sa vie. La question qui se pose donc pour nous, c'est comment nous accompagnons-nous pour reprendre des forces et notamment des forces spirituelles.

QUELQUES PROPOSITIONS

Je voudrais vous faire quelques propositions. La première proposition, c'est celle de prier ensemble. Comment nos assemblées, notamment du samedi ou du dimanche, sont-elles des lieux effectifs de prière ensemble ? Comment partageons-nous ensemble les intentions de prière majeures qui font notre vie ? Comment dans nos assemblées reconnaissons-nous les vulnérabilités de notre existence ?

Comment entendons-nous que toutes les démarches de demande de pardon, de reconnaissance de notre vulnérabilité pendant la semaine sont autant de lieux d'échanges réels ? Comment disons-nous que nous avons besoin de la prière de ceux qui nous entourent, de l'aide de Dieu, de la puissance de l'Esprit Saint ? Comment à l'intérieur de nos communautés ou avec ceux que nous rencontrons, proposons-nous des retraites spirituelles, des temps de pause, pour nous mettre à l'écart ? Depuis deux ans à Rouen, nous proposons à tous les couples qui vont se marier, de partir faire une retraite pendant 2 jours à Lisieux. Au début on se disait qu'ils ne viendraient pas. Mais en fait, ils s'inscrivent tous !Et quand on fait le bilan de la préparation au mariage, ils nous disent que nos topos étaient magnifiques, que les temps dans Jeanne-d'Arc le samedi après-midi était extraordinaires, mais surtout ils nous disent tous à 100% que ce qui a été révélateur pour eux, c'était de se mettre à l'écart, de partir pendant deux jours à Lisieux, d'entendre les enseignements, de pouvoir marcher tranquillement dans la rue, de ne pas être liés par un timing contraignant. Comment proposons-nous dans nos paroisses des temps de retraite à l'écart ?Je suis toujours très impressionné de voir les jeunes, tous hyper actifs et avec des agendas calés sur plusieurs mois, courir à une heure de retraite, pour se mettre à l'écart. La première chose qu'on fait, c'est de leur dire de déposer leurs téléphones au fond de l'Église et ensuite de se laisser guider pendant une heure.

QUELQUES PROPOSITIONS (SUITE)

Ils sont dans un état qu'on ne trouve jamais ailleurs dans leur temps de lycée ! Comment proposons-nous à la personne qui déprime de venir marcher avec nous, de parler si elle le veut, mais sans se regarder. Parfois affronter le face à face est trop difficile. Marcher l'un à côté de l'autre peut être juste déjà un élément de guérison simple.

Une autre proposition peut être de lire la parole de Dieu au calme. Ensemble ou tout seul, mais à voix haute. Prenez la Bible et lisez-la chez vous à voix haute. C'est la Parole de Dieu, pas un livre ! Prenez une page de l'évangile et laissez-la résonner comme si c'est Dieu qui nous parlait. Voici la Parole de Dieu en nous, en vous, dans votre maison, dans votre appartement, dans votre chambre. La parole est audible ! Saint Ignace de Loyola qui allait devenir un maître spirituel pour la vie avec Dieu, a fait cette expérience de lire quand il était malade et déprimé. Son seul désir était de partir à la guerre. Mais il avait son genou explosé par un boulet de canon envoyé par les Français à la bataille de Pampelune. Il avait lu tous les romans de chevalerie de sa demeure. Depuis son lit, il se préparait à combattre encore. Un jour, après avoir lu tous les romans de chevalerie de sa bibliothèque, son serviteur est venu lui dire qu'il n'y avait plus qu'un seul livre à lire : l'Évangile. Alors Ignace se mit à lire l'évangile. Il comprit après cette lecture qu'il continuait d'avoir un esprit consolé par la présence de Dieu, alors que l'esprit qu'il avait à la fin des livres de chevalerie était en fait immédiatement terminé. Par cette lecture sainte, Ignace a compris la différence entre le plaisir fugace de la chevalerie et le bonheur profond de la vie divine.

Est-ce que nous pouvons aussi proposer, par exemple, de nous taire et d'accepter le silence avec notre ami ou notre conjoint, uniquement pour être là sans solution à donner ? Il y a tellement de gens qui nous conseillent sur le mode « il n'y a qu'à... il faut que tu ... ». Est-ce que nous, humainement, nous pouvons être là, sans solution à donner ? Uniquement pour dire je suis là ? Uniquement pour être là ? Parce que l'autre est là et que nous n'avons rien à ajouter. Nous savons aussi que parfois ça ne marche pas, rien ne marche.

Nos proches perdent, certains vont jusqu'au suicide. Même parmi les chrétiens, même parmi les prêtres. La maladie psychique de la dépression a pu provoquer en ces personnes que nous aimions, que nous connaissions, ce que l'on appelle, un raptus suicidaire. C'est comme une impulsion qui rompt la vie. Le mot raptus, c'est la racine de l'amour, du mot rupture.
Alors comme un robot, la personne va mettre fin à ses jours. Incapable de lutter contre le mouvement interne, sa confusion est immense. A ce moment-là, dans l'espace d'un milliardième de seconde, seul l'éventuel appel de quelqu'un qui viendrait déranger la personne au moment de ce raptus peut inverser le cours du temps. Parfois la personne va lancer un ultime défi en appelant quelqu'un au hasard et voir si elle n'est effectivement pas seule. Le passage à l'acte est tellement soudain que même ceux qui connaissaient la vulnérabilité de la personne vont se sentir coupables de ne pas avoir agi à temps, de ne pas avoir été là alors que le raptus lui était déjà là.

LA BRISE LÉGÈRE

Dieu va sortir Élie de la caverne par la tendresse. Notre monde est trop violent. Seul Jésus, Fils de Dieu, invite à venir à lui parce qu'il est « doux et humble de cœur ». Mais l'homme s'enferme dans les cavernes de son cœur. Alors il se met à souffrir des tremblements de terre, des ouragans et des orages. Exactement comme Élie dans la caverne. Il n'y peut rien. C'est un peu comme un raptus. Il a quitté le monde. Il rentre dans la caverne. Il n'en peut plus.

Il a envie de mourir, de se cacher de tout et des hommes. Il va dans les profondeurs de son existence. Il ne sait pas comment s'en sortir mais ce n'est même plus sa question. Mais Dieu va rejoindre Elie dans sa caverne. Il lui montre un tremblement de terre et on nous dit : « Dieu n'est pas dans le tremblement de terre ». Il lui montre un ouragan et on nous dit : « Dieu n'est pas dans l'ouragan ». Il montre un orage et des pluies diluviennes et Dieu n'est pas là. Mais à un moment, il y a comme une brise légère qui vient caresser son visage. Élie découvre alors la présence de Dieu. Dieu nous rejoint dans nos cavernes par la tendresse. Dieu connaît nos profondeurs. Sans cesse, il veut nous relever. Jésus est l'incarnation permanente de l'attitude de Dieu, son Père avec Élie. Et par la souffrance dont il va mourir, Jésus devient notre frère. Il connait notre caverne de doute, de désespoir, d'abandon.

JÉSUS L'ISOLÉ

Pour dialoguer avec nous depuis nos cavernes et nous en libérer, nous découvrons que Dieu prend chair de notre chair. Lorsque nous reconnaissons que Jésus naît dans une crèche, loin des hommes - déjà depuis sa naissance - il accepte dans sa réalité de Fils de Dieu d'être mis à l'écart, d'être isolé. Voici l'isolement depuis sa naissance même, l'exode depuis ses premiers jours. Voici la source l'attention de Jésus avec tous les hommes : il sait, dans son être de bébé, de petit enfant, de Fils de Dieu qui vient de naître, ce que signifie la maltraitance, l'éloignement.

Voici les traumatismes qui vont marquer la vie du Fils de Dieu. En les assumant pleinement, Jésus va pouvoir venir dialoguer au cœur de chacune de nos cavernes en prenant sur lui jusqu'à la mort, la souffrance et les tortures en croix.

ABONDANCE OU VULNÉRABILITÉ ?

Ce que nous voyons dans l'histoire d'Élie, c'est que Dieu va lui donner un peu d'ombre dans le désert. Ce n'est pas une oasis abondante avec des palmiers et de l'eau qui coule. Non ! il va lui donner un buisson, parce que quand je ne vais pas bien, je ne peux pas recevoir cette abondance.

Quand on me propose l'abondance, en disant : « tu vas voir, ça ira mieux, on va t'emmener à l'autre bout du monde, tu vas aller sur l'Himalaya, tu feras ci, tu feras ça », ça ne marche jamais. On revient dans un état pire qu'avant parce qu'on se découvre, on découvre que ça a été un mensonge pour nous, une illusion. Et comme nous sommes déjà dans l'illusion de tout par rapport à notre propre vie, même ces propositions ne nous sauvent pas. Dieu ne sauve pas Elie par une oasis. Il le sauve par un buisson qui va lui donner un peu d'ombre. Puis Dieu va ensuite lui donner une galette et un peu d'eau. Parce qu'il a faim et soif. C'est une galette, pas un banquet. Dieu n'invite pas Élie à une festin gargantuesque pour l'obliger à reprendre de l'appétit. Cette seule galette sera suffisante. Nous ne pouvons pas, comme catholiques, ne pas penser à la galette de l'eucharistie, ce tout petit morceau de pain, si fragile, si vulnérable que nous recevons dans notre propre corps.

DIEU SE FAIT GALETTE

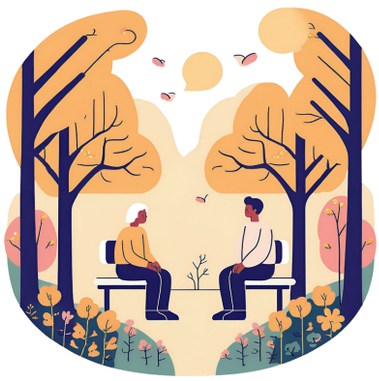
Dieu se fait galette pour chacun d'entre nous : voici l'accompagnement de la vulnérabilité. Voici l'accomplissement de la vulnérabilité. Ça n'est pas un écrasement par l'abondance divine, comme si on allait comparer cette abondance avec le tremblement de terre, l'ouragan ou les pluies diluviennes qui ont fait peur à Élie dans sa caverne. On ne compare pas le tremblement de terre et la tendresse de Dieu. À la violence de la dépression, Dieu tout puissant offre une brise légère pour réintégrer la simplicité de la vie. C'est à la réception de cette tendresse qu'Élie va recevoir une nouvelle mission, oindre un roi et choisir son successeur. Regardez la délicatesse de Dieu : il le prend aussi en pitié, en lui donnant un collaborateur par rapport à sa charge. Après la dépression, guéri de cette dépression, cette charge ne sera pas trop lourde pour lui. Il ne faut pas qu'il revienne comme avant, comme si la vie pouvait reprendre comme avant. Une fois qu'on a été marqué par un élément de dépression dans notre vie ou que cette dépression est longue, on sait quelle vulnérabilité nous accompagne tous les jours de notre vie. On sait que chaque matin est un réveil complexe et chaque nuit peut être vécue comme un enfer.

JE VOUS APPELLE : « MES AMIS »

Le Christ dit, le jeudi Saint, veille de sa mort, à quelques heures de sa trahison : « je vous appelle mes amis ». Voici l'essence du christianisme : c'est l'amour inconditionnel du Christ, même trahi, même rejeté. Mes parents qui ne vont pas bien, mes amis qui déprime, attendent dans le fond de leur cœur cet amour inconditionnel qui est un puits sans fond.

Ce n'est pas à nous de combler ce puits. D'ailleurs nous n'y arrivons pas. C'est à nous d'accompagner nos amis, nos parents, nos enfants à donner à boire à Jésus, comme la Samaritaine dans l'évangile : « Donne-moi à boire », dit Jésus à la Samaritaine. Elle est à l'écart de la vie sociale parce qu'elle mis sa vie entre les mains de bien des hommes. La dépression de cette femme est liée à ses nombreux soubresauts de sa vie. Mais, on ne nous dit pas d'abord cela dans l'évangile : on nous dit que Jésus est fatigué par la route. Il lui demande à boire. Mais elle, écorchée vive, s'énerve : « comment toi un Juif, tu me demandes à moi une samaritaine ? » Bref, elle est écorchée et vit dans sa dépression au point de ne rien pouvoir faire pour les autres, même pas l'essentiel. Rien, même la proposition de pouvoir aider quelqu'un ne passe pas. Mais Jésus continue de lui demander. Il lui rend sa dignité de femme. Nous pouvons être cette Samaritaine, nous laisser approcher par Jésus fatigué. Même lui, Jésus n'en peut plus.

LA RENCONTRE DES VULNÉRABLES



Ce sont donc deux vulnérabilités qui se rencontrent. Face à la personne dépressive, si j'arrive comme un sachant, un homme fort, un puissant avec des ouragans, des idées, des oasis et des banquets, l'accompagnement est impossible. La clé de la vie donnée du Christ pour nous sauver de la peur, de l'angoisse et de la mort, c'est sa vulnérabilité. Il se fait vulnérable pour que nous puissions lui présenter nos faiblesses. Alors, à partir de cette tendresse inattendue, avec le protocole médical nécessaire, le Christ nous guérit dans les profondeurs de nos cavernes.

Notre époque douloureuse parce qu'inattentive et sur-productiviste est un véritable appel pour les chrétiens. Simplement écouter, offrir des lieux d'expression de la vulnérabilité par l'amitié, le reste nous dépasse, mais alors l'espérance repasse.

PRIÈRE DE BÉNÉDICTION

Dieu qui veux la vie de tout homme,
Dieu qui n'abandonnes aucun de tes enfants,
accorde à nos frères malades
la force de lutter pour guérir :
Qu'ils découvrent dans leur épreuve
combien tu peux être proche d'eux
par des frères qui soutiennent leur courage,
par l'espérance que tu leur donnes en Jésus Christ.
Toi qui règnes pour les siècles des siècles.

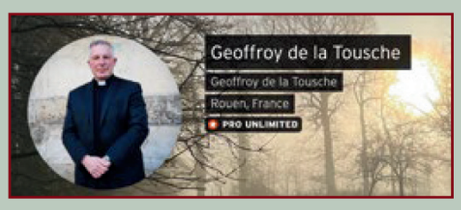
Amen.

D'après Protection, Délivrance, Guérison, éditions Mame

Publié le 20 janvier 2024 à l'occasion du Blue Monday, car les catholiques ont un message d'espérance à partager.

WWW.CATHOROUEN.ORG

RETROUVEZ NOS PODCASTS :



DIOCÈSE DE ROUEN
PAROISSES CATHOLIQUES
& Rue du Général Sarrail
Place de la Rougemare
76 000 ROUEN
cathorouen@gmail.com
07 88 24 99 06
cathorouen.org

TÉLÉCHARGEZ
notre application gratuite pour smartphones