



Rapid Eye Media/iStockphoto

Édifiez un cerveau meilleur

Qu'est-ce que franchir votre porte d'entrée, vous reposer et manger des graisses ont en commun ? Comme l'ont appris même de grands personnages de l'histoire, améliorer votre santé mentale n'est qu'une question liée au fait de prendre de bonnes décisions.

- Dennis Leap
- [20/03/2018](#)

Winston Churchill a été harcelé par ce qu'il appelait son « chien noir ». Chaque fois que sa carrière politique a subi des revers, elle l'a traqué : l'obscurité mentale—la dépression. Cependant, c'était un lutteur. Il ne serait pas déprimé longtemps. Et l'arme qu'il utilisait pour atteindre la victoire dans sa bataille, c'était une *vigoureuse activité*.

Churchill *a travaillé*, littéralement, sa sortie hors de la morosité. Sa carrière littéraire et sa qualité de chef politique sont un testament de ce fait. C'était un auteur doué et prolifique. Il a écrit des milliers d'articles de journaux et de revues, et a été l'auteur de plus de 40 livres. Paul Johnson, dans sa biographie à succès, *Churchill*, estime que l'homme a quelque part entre 8 et 10 millions de mots imprimés. Et quand il le fallait, Winston Churchill était capable de se dresser contre la marée intense d'attaques personnelles lancées par des politiciens pacifistes. Plein d'ardeur et d'énergie éternelle, il a évité à la Grande-Bretagne et à tout le monde occidental la défaite par les nazis pendant la Deuxième Guerre mondiale, et au cours des années qui ont précédé.

Dans une même veine, Abraham Lincoln a utilisé la croissance personnelle qu'il a eue en luttant contre la mélancolie comme une force de motivation pour trouver un plus grand dessein pour sa vie. En tant que président pendant une des heures les plus sombres de l'Amérique, la Guerre civile, il a trouvé ce dessein en dirigeant son pays bien-aimé pour gagner la lutte contre une profonde division, et profiter de cette grande occasion pour donner l'égalité et la liberté à tous les gens opprimés. Au milieu d'une tragédie personnelle et nationale, il a été capable de sortir de lui-même, et de dédier la pleine puissance de son énergie mentale et de sa carrière politique aux doubles causes de la conservation de l'Union et de l'émancipation humaine.

La dépression, laissée incontrôlée, paralyse le pouvoir de la volonté d'un individu. Le déprimé sévère est devenu prisonnier dans un camp de concentration de l'esprit, privé d'une pensée productive positive, empêché d'un accomplissement créatif, frigorifié dans un bloc de glace.

La vraie liberté hors de la dépression est gagnée par l'autodiscipline consistant à construire un esprit positif et productif, même au milieu d'une souffrance personnelle. Le chemin pour battre l'inactivité, c'est de propager un accomplissement positif.

Voici les étapes que *vous* devez suivre pour construire un esprit productif.

Un style de vie sain

« Le mécanisme le plus parfait jamais conçu et construit, c'est l'homme, avec ses merveilleux esprit et corps », a enseigné Herbert Armstrong. Comme n'importe quelle machine, l'esprit et le corps humain doivent être bien entretenus pour fonctionner correctement. En fait, un esprit sain ne peut être construit qu'en construisant un corps sain.

Pendant les quelques dernières décennies, la recherche scientifique nous a livré une quantité énorme de connaissance concernant la connexion entre l'esprit et le corps. Cependant la plupart des gens n'ont pas soigneusement appliqué ce que l'on connaît. Nous embrassons un style de vie malsain, et payons un prix élevé pour notre irresponsabilité.

Nous devons faire face à la réalité. Notre société de haut stress, technologiquement développée, pilotée par le plaisir, dessèche notre santé physique et engourdit notre esprit, littéralement nous tue.

Stephen Ilardi, dans son livre *The Depression Cure [Le remède de la dépression]*, fait référence à quelques études multiculturelles fascinantes sur la dépression. Il nous dit : « Seul un groupe connu d'Américains n'a pas été frappé par l'épidémie de dépression moderne : les Amish. S'accrochant toujours avec ténacité à leur mode de vie du 18^{ème} siècle, les communautés amish ont un taux de dépression radicalement plus bas que celui de la population générale ». Il mentionne également : « Dans les pays en voie de développement (Tiers-Monde), le taux de dépression, au cours de la vie, est souvent une fraction de celui observé à l'Ouest ». Chez les Kalulis des hautes régions de la Nouvelle Guinée, par exemple, « *la dépression clinique est presque complètement inexistante* ». Dans le même temps, les pays qui s'éloignent de modes de vie traditionnels pour adopter des styles de vie américanisés voient la fréquence de la dépression commencer à monter.

Que pouvons-nous apprendre de tels faits ? Les Amish, les gens dans des pays en voie de développement et les Kalulis ont une vie beaucoup plus dure que celle des gens de l'Amérique, de l'Australie, de la Grande-Bretagne, du Canada, de l'Allemagne ou de la Nouvelle-Zélande. On pourrait donc supposer qu'ils aient plus de maladies mentales comme la dépression. Pourquoi est-ce le contraire ?

Voyez les Kalulis. Ces indigènes illettrés sont parfois mentionnés comme horticulteurs parce qu'ils subsistent grâce à un régime naturel procuré par la chasse, la cueillette et le jardinage. Ils vivent essentiellement de poisson frais, de gibier, de fruits frais et de légumes verts feuillus. Ce sont des gens actifs qui doivent travailler dur pour survivre. Le style de vie amish, quoique non aussi dur, est semblable : les Amish travaillent dur physiquement pour cultiver et préserver leurs fruits, leurs céréales, leur viande et leurs légumes selon des vieilles traditions du monde. Pour dire simplement les choses, ces deux groupes des gens ont beaucoup d'aliments totalement frais, d'exercice, d'air frais, de soleil et d'eau. De plus, ils vivent dans une communauté de familles soudées, et d'un grand soutien sur le plan émotionnel.

Malheureusement, il n'y a pas de description semblable pour la majorité du monde occidental.

Commencez par une diète

Votre cerveau—le composant physique de votre esprit—n'est pas séparé de votre corps. Pour fonctionner avec des performances maximales, le cerveau—le centre de contrôle de vos pensées, de vos actions et de vos motivations—doit être nourri avec une alimentation saine. De manière choquante, cette alimentation est principalement de la graisse !

La graisse est devenue un gros mot pour la plupart des Américains. Cependant, le cerveau humain, en poids de matière sèche, est composé à 60 pour cent de graisse. Des molécules de graisses, y compris de graisses saturées et de cholestérol, jouent un rôle crucial dans la construction des neurones et dans l'isolation des fibres nerveuses. Votre cerveau a besoin de graisse saine pour être en bonne santé. Des tests médicaux conduits chez des patients déprimés révèlent un manque de graisse saine dans le sang. Cela signifie qu'une majorité de patients déprimés a le cerveau affamé.

Le corps humain fabrique la plupart des graisses qu'exige le cerveau pour bien fonctionner, cependant deux types cruciaux de graisses dont le cerveau a besoin en approvisionnement constant—les acides gras oméga 3 et oméga 6—ne viennent que de la nourriture. La plupart des régimes modernes occidentaux ont tendance à être bas en oméga 3 et élevés en oméga 6. Les oméga 3 sont trouvés dans des produits alimentaires comme les choux de Bruxelles, le poisson, les graines de lin, le chou frisé, l'huile d'olive, les salades vertes, l'épinard et les noix. L'oméga 6 de bonne qualité vient principalement des pépins et des noix ou de l'huile qui en provient. Un régime sain doit inclure un équilibre de ces deux acides gras avec d'autres aliments naturels comme des céréales complètes, des fruits frais et des légumes.

Il y a un lien direct entre le manque d'oméga 3 et la dépression. Cela devient la pratique de faire prendre à des patients déprimés des suppléments d'huile de poissons, pêchés en eau froide, pour augmenter la quantité d'oméga 3 dans leurs régimes. Quel changement facile de style de vie ! Les résultats sont spectaculaires et bien documentés. Beaucoup de sources faciles à localiser dans des livres et sur Internet vous fourniront une richesse de faits et d'informations sur ce sujet. Si vous voulez vraiment être mentalement sain, vous devez profiter de ce qui est connu.

En plus d'incorporer de l'oméga 3, beaucoup de personnes doivent réduire la quantité d'oméga 6 dans leur régime. Ce n'est pas aussi facile que la prise d'un supplément. Pour être vraiment en bonne santé, un individu ne doit pas manger de grandes quantités de produits traiteurs et de nourriture issue de la restauration rapide. Les produits alimentaires comme les céréales, les cookies, les chips, les crackers, les aliments de la restauration rapide et les cocktails sont pleins d'oméga 6. La meilleure façon de combler vos besoins en oméga 6, c'est de manger des noix crues et des céréales, et d'utiliser de l'huile d'olive non-hydrogénée, pressée de froid, l'huile de noix de coco ou de palme pour la cuisine. Sachez que le beurre n'est pas le mauvais bandit que l'on croit. Cependant il est important d'éliminer, de votre régime, l'oméga 6 retrouvé dans la margarine, le Crisco [un produit allégé] et d'autres huiles polyinsaturées (soja et colza).

Le meilleur régime est composé de produits alimentaires qui sont correctement cuisinés à la maison. Manger surtout des repas faits à la maison est devenu une rareté, particulièrement en Amérique.

Voici une vérité qui ne peut être niée : un régime plein de produits alimentaires complets frais, incluant des salades, des

fruits et des légumes crus, et également bas en caféine et en consommation d'alcool, fournit les moyens pour sécuriser une bonne santé mentale et physique.

Exercice, air frais et lumière du soleil

Pour fonctionner correctement, le cerveau a besoin de sang riche en oxygène. Personne ne peut augmenter le taux d'oxygène contenu dans son sang en étant assis devant un ordinateur à naviguer sur Internet. Les téléspectateurs passifs ne peuvent courir avec les loups ! Un cerveau positif, pensant avec clarté, a besoin d'un corps actif. Faire régulièrement de l'exercice, dehors, au grand air, est l'antidépresseur le moins cher, et sans effet secondaire que vous pourriez utiliser. Un programme de marche à pied fortifiant est probablement un des programmes d'exercice les plus faciles à entreprendre—mais aussi un des plus durs à commencer. Pour emprunter le slogan d'une société de chaussures bien connue, JUST DO IT !

Le Kaluli moyen marche 15 kilomètres chaque jour, portant de l'eau, chassant, cueillant des fruits et des légumes et transportant le bois de chauffage. Pour la plupart d'entre nous, une marche de 30 minutes d'un bon pas dans le parc, ou dans le voisinage, au moins trois à cinq jours par semaine est beaucoup plus attrayante. À vous de choisir. Mais sérieusement, Stephen Ilardi montre que les experts qui ont étudié l'exercice comme traitement de la dépression ont démontré que marcher d'un bon pas, pendant 30 minutes, seulement trois fois par semaine, est meilleure que le Zoloft !

Bien sûr, pour tirer le maximum d'avantage mental de vos exercices, vous devrez obtenir que votre cœur pompe au-dessus de son niveau de repos, ce qui est également connu comme des exercices d'aérobic. Quand on commence un programme de marche à pied, c'est un défi d'obtenir et de garder votre rythme cardiaque à un niveau d'aérobic. Cela signifie qu'il serait bon d'avoir un examen physique avant de débiter un tel programme. En plus d'une bonne paire de chaussures de marche et de vêtements de sport, il pourrait être bon d'investir dans quelque appareil qui mesure le rythme cardiaque. Il est facile d'en trouver de bons pour moins de 30 euros. Ce devrait être votre but d'obtenir que votre rythme cardiaque aille de 60 à 90 pour cent de votre rythme maximal. Vous pouvez trouver sur Internet un diagramme qui vous donnera le rythme cardiaque aérobic pour votre âge. Si vous ne voulez pas investir dans un moniteur de rythme cardiaque, un principe de base à suivre quand vous faites de la marche à pied, c'est que si vous pouvez mener une conversation, vous ne marchez pas assez vite. Si vous ne pouvez pas chanter, vous êtes alors dans le bon rythme. Cependant, si vous suffoquez, vous devez ralentir.

Bien sûr, il y a d'autres sortes d'exercice d'aérobic comme le ski de fond, le cyclisme, la course à pied, la randonnée en montagne et la natation. En plus de l'âge et des compétences physiques comme facteurs, ces sports exigeront plus d'investissement en temps et en argent.

Voici le point majeur à considérer quand on en arrive aux exercices : indépendamment de l'exercice que vous pratiquez, engagez-vous-y entièrement—faites-en vraiment un changement de style de vie—et rendez-le agréable.

Beaucoup de personnes sont déprimées pendant les mois sombres de l'hiver. La plupart des personnes passent moins de temps dehors comparé à quelques décennies auparavant. Mais sortir au soleil est une nécessité pour la bonne santé mentale. Même la lumière d'un jour nuageux est bien meilleure qu'être à l'intérieur avec la lumière artificielle. La lumière du soleil égaie l'humeur humaine. « Telles que les choses se passent, dit S. Ilardi, le cerveau mesure la quantité de lumière que vous avez chaque jour, et il utilise cette information pour réinitialiser votre horloge biologique. Sans assez d'exposition à la lumière, l'horloge biologique se désynchronise, finalement, et quand cela arrive, elle se débarrasse des rythmes circadiens importants qui règlent l'énergie, le sommeil, l'appétit et les taux d'hormones ». Bien entendu, la rupture de ces rythmes biologiques cruciaux peut mettre en route la dépression. Juste 30 minutes de lumière naturelle chaque jour sont assez pour garder des rythmes circadiens en bon ordre de fonctionnement. Ceux qui restent à l'intérieur de l'aube au crépuscule font que leurs horloges biologiques se détraquent, causant des problèmes de santé indésirables et inutiles.

Sommeil suffisant

La privation de sommeil est en hausse dans notre société occidentale. Des millions de gens n'ont pas un bon repos, chaque nuit. S. Ilardi nous dit que les Américains, en particulier, font seulement une moyenne d'environ 6 heures de sommeil chaque jour. Il n'est alors pas étonnant, que la plupart des gens sont faibles et improductifs pendant le jour. Cela a été un avantage pour des fournisseurs de caféine comme Starbucks ; beaucoup de gens comptent sur le café et autres stimulants pour démarrer la journée de travail.

Il y avait un temps où beaucoup de gens, dans les affaires et dans l'industrie, considéraient le sommeil comme un luxe inutile. Cependant, maintenant, le champ de la neuroscience a démontré que le sommeil insuffisant détruit la santé émotionnelle, mentale et physique d'une personne. Pour fonctionner à des niveaux de performance maximale, notre cerveau a besoin du nombre d'heures de sommeil adéquat. Il y a ces individus rares qui s'en sortent avec moins de 6 à 7 heures de sommeil. Le reste d'entre nous, cependant, a besoin d'un minimum de 8 heures de sommeil—certains de 9 à 10. Le manque d'heures de sommeil appropriées est un des déclencheurs les plus puissants de dépression. C'est maintenant un fait démontré que les troubles de l'humeur sont précédés par plusieurs semaines de moindre sommeil.

La privation de sommeil ralentira votre processus de pensée, détériorera votre mémoire, perturbera votre temps de réaction et changera significativement votre humeur. Les gens souffrant de privation de sommeil sont souvent irritables, rapides à se fâcher et ont peu de capacité à faire face au stress. C'est une bonne chose d'évaluer vos habitudes de sommeil, particulièrement si vous devez vous battre avec la dépression.

Il y a quelques choses simples que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil : réduisez votre consommation de café

et autres stimulants, faites des exercices, et éteignez la télévision et allez vous coucher, par exemple. Cependant, vous engager à changer vos habitudes sera le défi. Si vous avez un problème chronique de sommeil, travaillez diligemment à résoudre cette situation. S. Ilardi fournit un chapitre détaillé, et rempli d'informations sur le sujet. Internet est plein de sites web extrêmement utiles qui donnent des astuces pour obtenir un bon sommeil. Faites d'une bonne nuit de sommeil le but à atteindre.

Travaillez dur, travaillez continuellement

Pour édifier un esprit productif, vous devez faire *fonctionner* votre esprit. Les gens paralysés par la dépression arrêtent de travailler. Beaucoup de gens ont été connus pour perdre leurs emplois et détruire leurs carrières. Cela ne devrait pas être surprenant, alors, d'apprendre qu'une des thérapies les plus efficaces pour ceux qui sont cliniquement déprimés, c'est de revenir à un travail fructueux et productif.

Abraham Lincoln a appris cette leçon essentielle tout seul. « Quand il était jeune homme, il a reculé du bord de suicide, décidant qu'il devait vivre pour faire quelque œuvre significative », nous dit Joshua Shenk, dans *Lincoln's Melancoly*. Lincoln, avocat autodidacte et politicien déçu, a trouvé un but à sa vie quand le débat sur l'esclavage en Amérique est venu au premier plan de la politique. Il croyait que l'esclavage était moralement, socialement et politiquement mauvais. Il croyait également, avec passion, que la Constitution avait démontré que les Pères fondateurs de l'Amérique avaient en vue un pays sans esclavage. J. Shenk mentionne : « Pour Lincoln, ce sens du dessein était, vraiment, la clé qui ouvrait les portes d'une prison mentale ».

Cela ne signifie pas que Lincoln n'ait jamais expérimentée, à nouveau, la dépression. En fait, en tant que président, il a souffert au travers de luttes et de problèmes qui auraient écrasé des hommes moindres. Voici la leçon. L'œuvre de la vie de Lincoln lui a fourni les moyens de marcher à l'extérieur de ses propres ténèbres mentales, et de combattre pour une cause plus grande que lui.

Cette sorte d'éthique de travail a été drainée de la main-d'œuvre américaine. La plupart des gens, maintenant, travaillent simplement pour l'argent afin d'avoir de bonnes soirées le week-end. Ceux qui sont déprimés ont besoin de trouver un projet de vie significatif qui ouvrira la porte pour eux afin qu'ils sortent à l'extérieur d'eux-mêmes. Bien sûr, toutes les occupations ne peuvent être des rafraîchissements palpitants, mais elles peuvent être faites avec passion, avec un but.

Quelle que soit la tâche mise devant lui, Winston Churchill l'exécutait avec plaisir. En tant que Premier ministre, pendant la Deuxième Guerre mondiale, « Churchill commençait à donner un exemple personnel d'activité furieuse et productive au 10 Downing Street », nous dit, Paul Johnson. « Il avait 65 ans, mais il paraissait, semblait à—était, en effet—l'incarnation de l'énergie. Il travaillait 16 heures par jour. Il cherchait à faire que tous les autres fassent de même ».

Ecclésiaste 9 : 10 déclare : « Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le... ». Peu importe votre travail, rester actif, plein d'enthousiasme, dans votre tâche pendant tout le temps que vous y serez. Restez mentalement engagé ; ne laissez pas dériver votre esprit.

La vaste majorité d'entre nous ne sera pas appelée à mettre un terme à l'esclavage. Cependant, la clé, ici, c'est de trouver quelque activité mentale engageante et productive qui garde votre esprit loin de vous-même et de vos problèmes. Par exemple, Winston Churchill faisait de la peinture. Une petite séance de remue-méninges—qui en elle-même est une pensée productive—vous montrera que vos options sont vraiment infinies. Certains apprennent à jouer d'un instrument de musique, d'autres cultivent des fleurs ou des légumes. Trouvez quelque chose dont vous pouvez être passionné, et relevez le défi. Faites-le, ensuite, continuellement—particulièrement quand des problèmes personnels vous dépriment.

Restez sociable

La dépression pèse sur les relations. Les connaissances familières de gens qui sombrent dans la dépression travaillent souvent dur pour soutenir et encourager leur ami opprimé. Cependant, quand le problème persiste pendant des semaines avec peu d'amélioration, même les liens les plus forts sont tendus. Certains se brisent complètement.

Le symptôme fondamental de la dépression—son côté sombre—c'est l'isolement et le retrait. Il est très difficile de fréquenter un ami se retirant brusquement et se renfermant. Ce que la plupart des gens ne comprennent pas, c'est que ces gens déprimés se retirent—ne répondent pas aux appels téléphoniques, refusent de se réunir, ne montrent aucun intérêt à rester connectés—parce qu'ils veulent protéger leurs amis contre leur monde noir. Les gens déprimés disent souvent : « Mes amis sont mieux sans moi », ou « Je suis déprimant, par ma présence ». Ce n'est souvent pas le cas. Beaucoup de personnes déprimées peuvent en réalité raconter les blagues les plus drôles. En fait, Abraham Lincoln était connu pour son talent à raconter des histoires pleines d'humour.

Le point, ici, c'est de travailler dur pour rester hors de la dépression. Ceux qui ont souffert de la dépression et ont perdu des amis, comme conséquence, sont encouragés à se reconnecter avec de vieux amis et la famille. Évidemment, si ces vieux amis sont nuisibles au plein rétablissement d'une personne, ils devraient être évités. Se reconnecter avec de vieux amis est une grande étape pour une personne autrefois déprimée. Il faut beaucoup de courage. La plupart des amis sont très heureux d'accueillir un dépressif guéri de retour dans leur vie. Quelques-uns ne le sont pas. Cependant, même dans cette situation, il peut y avoir une leçon de valeur : savoir qui sont les vrais amis.

De grands hommes comme Lincoln et Churchill se sont forcés de sortir avec les gens alors qu'ils se battaient avec des

humeurs et la mélancolie noires. Une stratégie clef pour un dépressif qui s'est remis, c'est de revenir dans des situations sociales où il peut servir d'autres. Le bénévolat est fortement recommandé. Ce monde est rempli de gens et de problèmes qui ont besoin d'une main secourable ou d'être résolus. C'est vraiment une solution simple : si vous sentez de la déprime, allez aider quelqu'un d'autre.

Jésus-Christ est décrit dans la sainte Bible comme ayant été un homme de douleur, et plongé dans le chagrin. Cependant l'apôtre Paul nous rapporte qu'il a dit : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Actes 20 : 35). Luc a dit aussi dans le livre des Actes que le Christ « allait de lieu en lieu, faisant du bien et guérissant tous ceux qui étaient sous l'empire du diable » (Actes 10:38). Aimer, servir et donner vous garderont non seulement socialement disponible, mais aussi très heureux.

Dans des articles précédents nous vous avons montré que Dieu a créé l'homme à Son image (Genèse 1 : 26-27). C'était dans un but stupéfiant. Dieu est une Famille, et Il a l'intention d'étendre cette famille par l'intermédiaire de l'homme. Dieu a donné à l'homme un esprit comme le Sien, quoique significativement inférieur. Dieu a un esprit hautement productif, positif et créateur. Il nous destine à avoir, et à développer, cet même sorte d'esprit.

Allons-y donc ! Travaillons à édifier un esprit productif. ■



Bulletin Trompette

'Où est Dieu dans les attaques terroristes?'

Les attaques terroristes sur les marchés de Noël et les célébrations du Nouvel An soulèvent de nouvelles questions: Où est Dieu tandis que l'humanité souffre?
PAR JOSUE MICHELS

Les nouvelles horribles des attaques terroristes ont ébranlé des communautés civiles autour du monde en 2016, et les premiers jours de 2017 ont apporté plus de la même chose. Alors que cette année promet d'être pire que l'année dernière, beaucoup se demandent: Où est Dieu dans tout cela? Si Dieu est un être tout-puissant, tout-saint, tout-miséricordieux, et s'il aime vraiment sa création, pourquoi n'arrive-t-il pas la violence?!

[Lisez le reste de l'article](#)

Bulletin Trompette

Demeurez informé et abonnez-vous à notre bulletin.