



The Trumpet

Trouver le chemin pour sortir de la dépression

- Dennis Leap
- [18/10/2017](#)

Soyons francs. La dépression est de proportions épidémiques dans le monde entier. Ironiquement, cette plaie a fait rage durant ce qu'on a majoritairement considéré comme le *bon temps*. Comment les gens s'y prendront-ils avec le *mauvais temps* qui nous fixe maintenant du regard? Nous ne sommes pas pessimistes—juste honnêtes! Nous savons que la crise mondiale catastrophique que nous connaissons conduira à un nouvel avenir brillant: du bon temps durable—une véritable paix et un véritable bonheur sur les plans personnel et international—arrivent. Pourtant, à brève échéance, les problèmes mondiaux continueront à s'approcher du désastre. Ainsi, nous devons tous apprendre à nous occuper des problèmes qui se profilent. Pourquoi? L'ignorance des problèmes ne fait qu'accroître les désordres mentaux comme le stress, l'anxiété et la dépression.

La meilleure cure pour la dépression—et ses compagnons, le stress et l'anxiété—c'est en premier lieu de ne jamais en devenir la proie. Pourtant, si vous êtes déjà déprimé, croyez-nous: il y a une façon d'en sortir, et de ne pas y rentrer. Laissez-nous vous aider à trouver le chemin de sortie de l'obscurité mentale, même dans ce monde qui se rue vers le précipice.

Repenser la dépression

Certains professionnels des services de santé croient que le stress chronique est une cause principale de dépression. Dans notre monde au rythme rapide et frénétique, les gens ronchonnet contre le fait d'être surmenés et excédés par les problèmes personnels. Beaucoup se plaignent *d'être stressés* tout le temps. Le plus petit incident ou dérangement personnel met souvent certains sur le fil du rasoir, émotionnellement.

Cela vous décrit-il? Si c'est le cas, ce n'est pas le moment d'avalier un comprimé, de siffler un alcool ou d'utiliser des drogues illégales—c'est le temps de reprendre le contrôle de vos émotions et de votre *pensée*! La pensée constructive, créatrice et critique est très diminuée chez quelqu'un qui est stressé, craintif, très anxieux ou déprimé. *Une pensée claire est un impératif pour survivre dans des temps pénibles.*

Pourquoi tant de personnes sont-elles si stressées et succombent-elles à la dépression? La science médicale veut connaître la réponse à cette question, mais la plupart des experts médicaux n'examinent que les symptômes physiques. Sont ignorées les faiblesses mentales, difficiles à observer et dures à découvrir, qui causent l'instabilité personnelle et la perte de productivité. L'Amérique des entreprises peut vraiment faire un meilleur travail pour en découvrir la cause. Évidemment, il a une raison économique pour faire cela: on estime que les maladies concernant le stress, y compris la dépression, coûtent 250 à 350 milliards d'euros par an aux sociétés américaines. Chose intéressante, le problème est attaqué par *l'éducation*. Essentiellement, les employeurs enseignent aux employés *comment s'occuper de la vie*. Une bonne éducation sur la façon de résoudre les problèmes de la vie est la clé pour conquérir le stress et la dépression.

Michael LeGault pose une question fascinante au sujet du stress dans son livre novateur *Penser!* «Aujourd'hui, le stress et son co-conspirateur, la soi-disant surcharge d'information, sont deux facteurs importants dans l'affaiblissement de l'énergie

mentale nécessaire pour faire un travail créatif et technique, et résoudre les problèmes quotidiens. C'est pourquoi tant de personnes disent qu'elles sont dans un perpétuel 'mode de crise' et ont le sentiment que leur vie est 'hors contrôle'. C'est pourquoi certains tombent du flanc de leur montagne. Mais à quel point le stress est-il réel?»

Voici une question qui pousse à la réflexion. Le stress est-il réel? La question en insulterait certains. M. LeGault explique: «Il y a, de toute évidence, des événements traumatiques qui peuvent introduire un stress sévère dans la vie des gens. Mais la signification du mot stress, autrefois appliquée aux situations extrêmes, relativement rares, a été exagérée pour s'appliquer à peu près à tout ce qui arrive». M. LeGault croit que *stress* est le nouveau mot à la mode, que les gens utilisent «pour enlever de nos épaules le fardeau de responsabilité relatif à la qualité de notre pensée et de nos décisions». Autrement dit, beaucoup de gens prétextent des problèmes de stress comme excuse pour rejeter le blâme quant à leurs mauvaises décisions: *Le stress m'a fait faire cela!*

Les instructeurs d'entreprise sont d'accord. Le Dr Scott Sheperd, conseiller sur le stress professionnel et conférencier sur les motivations, écrit dans son livre, *Le responsable: l'attaque du mythe du stress*: «Le mot stress semble maintenant définir toutes sortes de choses. Le stress est passé d'un processus physiologique, pendant lequel certaines hormones sont libérées dans le corps, à une force vague et malveillante qui sévit dans la vie. En fait, le stress signifie maintenant tant de choses différentes que je ne crois pas qu'il signifie quoi que ce soit du tout. Et pourtant nous reprochons au stress la plupart de nos problèmes».

Le stress n'est pas quelque virus qui attaque un individu de l'extérieur du corps, disent ces penseurs. Le stress vient de *l'intérieur de la personne*. C'est l'effet de la manière dont un individu perçoit les problèmes de la vie qui le touchent, la façon dont il y pense et réagit.

Cette même vue peut s'appliquer à la dépression endogène. Sans aucun doute il peut y avoir des raisons physiques et hormonales pour la dépression—la dépression post-natale est un exemple bien connu. Pourtant, une majorité de gens succombe à la dépression parce qu'elle ne sait pas comment s'occuper de la vie. Elle ne sait pas prendre les choses à son compte ni être responsable de ses décisions et actions. Certains, quand ils sont confrontés même à un léger problème, s'exclameront: «C'est déprimant». Certains se plaignent souvent de leur vie: «Je suis si déprimé!»

Voici une réalité à laquelle nous devons tous penser. Tous ceux qui font face à des problèmes catastrophiques—la perte d'un enfant ou d'un conjoint, la perte d'un emploi ou de statut social, la perte de la santé physique—ne sombrent pas dans la dépression profonde. Pourquoi est-ce le cas pour d'autres?

Ce qui manque dans l'éducation

Posons quelques questions difficiles. N'y a-t-il pas quelque chose qui ne va pas quand l'Amérique des entreprises doit *avoir l'œil sur ses employés* afin qu'ils puissent travailler de façon profitable? Son système éducatif lui a-t-il fait défaut? Pourquoi ses écoles—élémentaires, moyennes et supérieures, ses meilleurs collèges et universités, celles qui emploient les enseignants les plus doués—n'enseignent-elles pas aux étudiants la véritable compréhension sur l'esprit humain et la nature humaine? Pourquoi n'enseigne-t-on pas aux étudiants, à tous les niveaux, comment *prévenir* des problèmes avant qu'ils ne surviennent? Pourquoi ceux qui s'occupent de santé mentale ne connaissent-ils pas la *cause* du stress, de l'anxiété et de la dépression? Qu'est-ce que les parents et l'éducation moderne devraient enseigner, et qui ne l'est pas maintenant? Qu'est-ce qui manque dans l'éducation moderne de ce pays?

Il y a des milliers d'années, Dieu a donné au prophète Osée un aperçu remarquable de notre société du 21^{ème} siècle. Écrivant pour Dieu, cet homme nous dit à propos de nous-mêmes: «Mon peuple est détruit, parce qu'il lui manque la connaissance. Puisque tu as rejeté la connaissance...» (Osée 4:6). Osée a vu une image vivante et horrible: nos peuples seraient détruits—échouant mentalement et spirituellement, périssant physiquement—à cause du *manque* de connaissance.

Prenez note soigneusement: ce verset ne dit pas qu'il n'y aurait *aucune* connaissance. En fait, notre monde est inondé de connaissance. Que veut dire ce prophète de Dieu? Lisez le reste du verset. Osée montre que les gens *échouent* et *périssent* parce qu'ils *rejettent* la connaissance—la connaissance qui vient directement de Dieu: la *véritable* connaissance spirituelle. Nos concitoyens rejettent la connaissance de Dieu, la fondation ferme de toute éducation digne d'intérêt.

Ce n'est pas un nouveau problème. En fait, il est aussi ancien que l'apparition de l'homme sur la terre. Décrivant le rejet de Dieu par l'humanité, l'apôtre Paul écrit aux citoyens de Rome: «Comme ils ne se sont pas souciés de connaître Dieu, Dieu les a livrés à leur sens réprouvé, pour commettre des choses indignes» (Romains 1:28). Depuis le tout commencement, l'homme a ôté de l'éducation Dieu et Son incroyable révélation. Six mille ans d'histoire de l'homme montrent que nous avons payé un lourd prix. L'humanité a démontré, par une histoire ensanglantée et triste, que nous ne savons pas comment nous conduire les uns les autres, ou traiter nos problèmes humains. Voyons-nous pourquoi?

Coupés de Dieu

Dans notre éducation moderne nous avons remplacé Dieu avec la doctrine *improuvable* de l'évolution. Nous avons essayé d'expliquer l'existence de l'univers et de l'homme sans Dieu, en nous coupant de la source dont nous avons le plus besoin!

Pour résoudre nos problèmes—crainte, anxiété, inquiétude et dépression—nous devons savoir ce qui suit: Quelles sont l'identité et la nature de Dieu? Quelles sont la nature et la raison d'être de l'homme? Pourquoi y a-t-il un tel mal dans ce monde? Dieu a-t-il créé un diable? L'homme doit connaître les réponses à ces questions. Dieu a nettement donné des réponses exactes—à chaque millénaire, à chaque génération (Actes 3:21). Pourtant nous n'aimons pas les entendre de Dieu.

Quand on a un conflit personnel sérieux, il est facile de blâmer les autres—voire Dieu. Pourtant, Dieu est amour (1 Jean 4:8, 16). Par-dessus toutes choses, Il veut nous aider à éviter les problèmes et, quand nous y tombons, nous aider à en sortir. Il y a des principes spirituels qui mènent à une bonne santé mentale. Il y a des lois spirituelles qui gouvernent le véritable succès. Il y a une façon de vivre qui apporte l'espoir, la joie, le bonheur et la paix intérieure. Dieu veut que toute l'humanité mène une vie abondante et enrichissante. Pour ce faire, nous devons apprendre à obéir à Dieu et faire les choses à Sa façon. Pourtant, des millions de gens, dans le monde entier, violent sans le savoir les principes spirituels et les lois qui produiraient des résultats positifs.

Tous les hommes, les femmes, les adolescents et les enfants, doivent arriver à savoir que la peur excessive, l'inquiétude, le stress chronique et la dépression—pour la vaste majorité des gens—sont des problèmes *spirituels* nécessitant *la connaissance spirituelle* pour être résolus. Dieu désire grandement nous donner ce genre d'éducation. Cette connaissance incroyable est révélée dans les pages du Livre des livres, la sainte Bible.

L'auteur des ténèbres

Dans la Bible, il est révélé que Dieu est le Créateur. Il a conçu et amené à l'existence le vaste univers et la terre—tout ce que nous pouvons voir de nos yeux (Genèse 1:1). Pourtant, avant la création matérielle, Dieu a créé des êtres spirituels brillants et puissants, des anges avec une grande autorité pour aider à gouverner la terre et finalement l'univers. Dieu a entraîné un ange—le plus sage et le plus puissant qu'Il pouvait créer, Lucifer—pour administrer Ses lois et Son gouvernement sur la terre. Dieu lui a donné un tiers de tous les anges, et l'a placé sur un trône pour qu'il y préside. Le nom latin *Lucifer* signifie *porteur de lumière*. Cet être devait régner, diriger et enseigner la vérité aux anges placés sous sa direction. Leur travail était d'embellir et de préserver la terre de façon à se qualifier pour gouverner l'univers.

Pourtant, Lucifer et ses anges se sont révoltés contre le dessein de Dieu (Apocalypse 12:4). Lucifer est devenu Satan le diable; ses anges sont devenus des démons. Ils ont rejeté le mode de vie révélé par Dieu consistant à donner, à aider, à partager et à coopérer, et ont poursuivi leurs propres voies faites d'appropriation égoïste, de compétition, de vanité, de cupidité et d'avarice. L'esprit alors corrompu par la mauvaise façon de penser—querelles, ressentiment envers l'autorité, amertume, égoïsme et violence—ils ont essayé de détrôner Dieu, et de gouverner l'univers à leur façon. Cependant, ils ont commencé une guerre qu'ils ne pouvaient gagner. Dieu dans Son pouvoir suprême les a rejetés sur la terre. Pierre nous dit: «Car, si Dieu n'a pas épargné les anges qui ont péché, mais s'il les a précipités dans les abîmes de ténèbres...» (2 Pierre 2:4). Vous pouvez lire au sujet de cette grande rébellion dans Ésaïe 14:12-17 et Ézéchiel 28:12-19. Jésus-Christ décrit la chute de Satan dans Luc 10:18.

Le dessein concernant l'homme

Après avoir été témoin, et fait l'expérience, de cette tragédie angélique incroyable, Dieu a créé l'homme dans un dessein impressionnant. Pourtant depuis, Satan et ses démons corrompus et méchants, ayant perdu la compréhension et le pouvoir de faire le bien, ont travaillé diligemment et furtivement à empêcher l'humanité de comprendre le dessein pour l'existence humaine (2 Corinthiens 4:4). Dieu a créé l'homme avec une potentialité presque inimaginable et incroyable. Satan et ses armées de démons le savent, et haïssent toute l'humanité à cause de cela.

C'est la connaissance que seul Dieu peut révéler. En aucune façon l'humanité ne peut découvrir une telle compréhension. Notre production de connaissance est limitée à ce que nous pouvons apprendre par nos cinq sens.

L'homme n'est pas un animal. L'homme est fait d'après le genre de Dieu. Sous l'inspiration directe de Dieu, Moïse a enregistré l'acte divin de la création spéciale de l'homme: «Puis Dieu dit: Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre. Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme» (Genèse 1:26-27). Les hommes, les femmes et les enfants sont créés à l'image de Dieu.

Herbert W. Armstrong, dans son livre époustouffant, *Le mystère des siècles* explique: «Pourquoi le Dieu Créateur a-t-il mis l'homme sur la terre? Dans le dessein suprême et ultime de Dieu de Se reproduire—de se recréer, pour ainsi dire, par l'objectif suprême de créer le caractère divin juste, ultimement chez des millions d'enfants engendrés et nés, qui deviendront des êtres divins, membres de la famille Dieu». Pour les détails complets sur ce sujet, vous pouvez obtenir un exemplaire du *Mystère des siècles*, gratuitement sur demande.

Dieu a reconnu que, quand Satan et ses anges n'ont pas réussi à accomplir leur dessein, on ne pourrait compter que sur les seuls êtres divins ayant un caractère comme le Sien pour gouverner et préserver Sa création. Dieu a donc planifié une famille. M. Armstrong continue: «L'homme devait *améliorer* la terre physique dans la mesure où Dieu la lui a donnée, *finissant* sa création (ce que les anges pécheurs avaient délibérément refusé de faire) et ce faisant, restaurer le gouvernement de Dieu, avec le mode de vie de Dieu; et de plus, par ce processus même ACHEVER LA CRÉATION DE L'HOMME par

le développement du caractère saint et juste de Dieu, avec le consentement de l'homme». C'est stupéfiant! C'est la connaissance *révélée par Dieu* que seuls quelques gens comprennent complètement aujourd'hui. Vous avez besoin d'un exemplaire personnel du *Mystère des siècles*.

Sous l'emprise de Satan

Genèse 2 montre que Dieu a pleinement expliqué Son dessein à Adam et Ève. Il leur a révélé Son mode de vie (symbolisé par l'arbre de vie et codifié par les Dix Commandements) par opposition à la voie de Satan (symbolisé par l'arbre de la connaissance du bien et du mal) (versets 9-16). Nos premiers parents ont été tenus de faire un choix: Suivre Dieu, ou suivre Satan. Genèse 3 montre que, par ruse, Satan a poussé Ève à faire le mauvais choix en lui enseignant qu'elle était une *âme immortelle* et ne pouvait mourir (versets 4-5). Cependant, Adam n'a pas été trompé: il a *choisi* de suivre sa femme et de croire Satan (1 Timothée 2:14). Tragiquement, Adam et Ève ont rejeté Dieu et Sa connaissance révélée. En faisant cela, ils ont pris la même décision désastreuse pour toute l'humanité.

Quand Adam et Ève ont fait leur choix, Dieu a condamné l'humanité à être coupée de Lui et de l'arbre de vie pendant 6 000 ans, et à être la proie de l'emprise de Satan (Genèse 3:22). Dieu a permis à l'homme de suivre sa propre voie et de construire ses propres société, culture, gouvernement, religion et éducation, encore sous l'influence de l'attitude de désobéissance et de rébellion de Satan.

Satan a très bien réussi à tromper ce monde entier de la même manière qu'il l'a fait avec Ève (Apocalypse 12:9). Il a influencé la société avec succès pour lui faire croire qu'il est Dieu—et lui faire rejeter le véritable Dieu et Ses lois spirituelles qui apporteraient la paix mondiale, la coopération entre les gens et les nations, le bonheur, la joie et le vrai succès. Ainsi, nous avons un monde rempli de lois et de connaissance matérialiste émanant de l'homme, mais plein de haine, de violence, de souffrance humaine immense—y compris la dépression nerveuse.

Nous devons savoir comment le diable travaille. Satan est le prince de la puissance de l'air (Éphésiens 2:2). Lui et les démons sont l'*esprit* qui est derrière la rébellion humaine, la haine, les tensions et la violence (Éphésiens 6:12). C'est leur but spécifique consistant à influencer toute l'humanité à être indigne la fausse connaissance, les mauvaises attitudes et les valeurs nuisibles, et à pécher. Satan inspire le ressentiment pour l'autorité, le désir, l'avarice, la peur et le désespoir. Il transmet des impulsions négatives, des sentiments et des humeurs lugubres aux esprits crédules.

Ce n'est pas étonnant que les professionnels de la santé mentale ne comprennent pas pourquoi les patients sont négatifs et déprimés.

Vivre pour prendre

Quand Adam et Ève ont rejeté Dieu, Ses lois et Son gouvernement, ils ont choisi de compter sur eux-mêmes. Croyant qu'ils étaient comme Dieu, ils se sont fiés à leurs propres connaissances et compréhension matérialiste pour décider ce qui était bien et mal (Genèse 3:6). Adam et Ève ont construit une vie sans Dieu. Ils n'ont pas compris que Satan les conduisait sur un chemin menant à la destruction. Quand nos premiers parents sont allés leur propre chemin, ils *ont perdu* la compréhension spirituelle de la façon de vivre, de la façon de résoudre les problèmes—de la façon de renoncer aux peurs et de satisfaire les besoins.

De la même manière, la majorité de l'humanité a cherché à trouver la sécurité personnelle, la prospérité et l'accomplissement par la voie de l'obtention de Satan—la compétition, les conflits, l'envie et la jalousie. La connaissance spirituelle concernant la façon d'aimer correctement Dieu et leurs semblables leur a échappé. Par conséquent, la plupart des gens se fient à leur propre force humaine, à leurs propres talents et compétences, souvent au détriment des autres. Sans l'instruction et la puissance de Dieu, les gens mènent leur vie quotidienne limitée par leur propre connaissance, leur sagesse, leur force physique et leurs ressources pour résoudre leurs problèmes. Des millions de gens ont basé leur vie sur les valeurs, les idées et le raisonnement qui finalement produisent des problèmes pour lesquels ils manquent de ressources afin de les résoudre.

C'est inévitable. Le jour viendra où une personne se réveillera au fait que sa réflexion, ses ressources, ses idées, sa philosophie, sa force humaine ou les gens à qui elle s'est fiée sont extrêmement limités et transitoires et ne peuvent l'aider. Pour des millions de gens, les résultats sont des anxiétés, une peur et une dépression irrésolues.

Analysez votre vie. C'est maintenant le moment parfait; ne tardez pas. Avez-vous des relations solides avec le grand Dieu Créateur d'amour, de loi et d'ordre? Voyez vos valeurs, vos modes de pensée, et votre style de vie qui pourrait vous amener à faire l'expérience des peurs, du désespoir et de la dépression. Votre principale concentration est-elle sur vous—sur vos besoins—sur vos désirs? Ou êtes-vous une personne positive qui cherche à bâtir la société et à encourager les autres? Mettez-vous votre confiance et votre espoir dans une idée, une personne ou des choses matérielles qui pourraient vite être emportées? Il existe des valeurs éternelles et des choses qui ne s'éteignent jamais.

La sortie

La vérité, c'est que la plupart des humains mettent leur confiance la plus profonde, trouvent leur identité, ou bâtissent leurs sentiments de valeur de soi en eux-mêmes, en un autre être humain, ou dans des possessions matérielles. Pourtant, en

eux-mêmes, tous les êtres humains savent qu'ils ont des faiblesses secrètes invétérées dans lesquelles ils ne peuvent avoir aucune confiance. En fait, des êtres aimés, des amis et des collègues de travail à qui nous avons fait confiance nous déçoivent, nous découragent, nous mentent même. Maintenant, avec plusieurs nations qui font face à des problèmes économiques sévères, même la prospérité continue quitte la scène.

Pour sortir de la dépression, surmonter la peur et l'anxiété, vous devez trouver *ledessein spirituel* durable et l'espoir de votre vie. Nous devons tous faire face à la réalité selon laquelle la santé physique et la beauté, notre réseau social de gens et de la prospérité matérielle peuvent nous être enlevés en un instant. Pourtant, une vie spirituelle active, profondément satisfaisante, liée de près à Dieu, fournira une stabilité et une puissance durables pour nous aider à nous occuper des problèmes en toute confiance et solidement.

Prenez le temps—juste maintenant—pour rechercher et étreindre une véritable, et profondément spirituelle, façon de vivre. Si vous voulez honnêtement sortir de la dépression, renoncer à la peur et à l'inquiétude, et éliminer l'anxiété, recyclez alors votre vie directement avec Dieu. Dieu vous enseignera comment résoudre même le problème le plus difficile. Jésus-Christ promet: «Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous affranchira» (Jean 8:32). Croyez-nous: Il y a une liberté hors de la peur, de l'inquiétude, de l'anxiété et de la dépression. Le choix est le vôtre. ■

BulletinTrompette



'Où est Dieu dans les attaques terroristes?'

Les attaques terroristes sur les marchés de Noël et les célébrations du Nouvel An soulèvent de nouveau la question: Où est Dieu tandis que l'humanité souffre?
PAR JESUS MICHELS

Les nouvelles horribles des attaques terroristes ont ébranlées des communautés chrétiennes 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-aimant, tout-miséricordieux, et s'il aime vraiment sa création, pourquoi n'arrête-t-il pas la violence?...

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

**Bulletin
Trompette**

**Demeurez informé
et abonnez-vous à
notre bulletin.**