Dimanche 3 août 2025 – Temple d'Alès

Prédication sur les Psaumes 42 & 43 (Paul-Aimé LANDES)

* * *

Le découragement, la déprime

Tout homme connaît, à un moment ou à un autre l'expérience du découragement. Il y a les découragements passagers (qui ne dure qu'un instant, une journée, quelques journées) dus à la fatigue ou à une expérience difficile (ou à des raisons inconnues !). Il y a les découragements qui « s'installent » (durent plus longtemps) et nécessitent des soins et du repos ... on parle alors de dépression.

Nous ne sommes pas égaux devant ce problème... Devant des situations adverses semblables, deux personnes réagiront très différemment.

Ce qui est sûr, c'est que les personnages bibliques -et parmi les plus grands- ont connu eux aussi le découragement.

Il suffit de penser au prophète **Élie**... Fuyant devant la reine Jézabel il s'écrie : « C'en est trop ! Maintenant, Éternel, prends ma vie ! » (1 Rois 19.4)

- ou à **Job** : « L'être humain ! Sa vie est courte, il est saturé d'agitation. » (14.1)

- ou à **Jérémie** : « Maudit soit le jour où je suis né ! ... (20.14)

Mais il y a aussi : **Moïse, Saül, Jonas, ...** qui ont connu le découragement.

Les moments de déprime, de découragement font partie de la vie du chrétien.

Quand le découragement est là :

- Rien ne va plus ! - On n'éprouve pas l'envie d'aller de l'avant !

- On se sent vidé - À quoi bon !

- On devient sombre, triste... irritable... on s'isole !

- La foi perd sa saveur - On a plus le goût à la prière, à la lecture de la Bible

De plus, ces situations d'effondrement sont difficiles à partager. Le chrétien a peur d'être jugé ou d'entendre toujours les mêmes paroles pieuses mais inappropriées.

[Lecture des Psaumes 42 et 43]

Quelques remarques générales sur ces psaumes :

> **L'auteur ?** - Un déporté, un prisonnier en route vers une terre étrangère ?

- Un exilé dans le Nord (injustement écarté de sa charge) ?

> **Le contenu :** Long monologue du psalmiste « déprimé ». Le psalmiste se parle à lui-même. Tour à tour il reprend, encourage, exhorte son « âme ».

Ce long monologue est interrompu par un **refrain** qui revient 3 fois (42/6 ; 42/11 et 43/5). Ce refrain vient casser le processus de la déprime.

v. 6 « **Pourquoi te décourager, mon âme ? Pourquoi gémir...**

Espère ! Espère en Dieu, lui, mon Sauveur et mon Dieu.

1ère strophe (v. 2-5)

2 Comme une biche soupire après l'eau du ruisseau, moi aussi, je soupire après toi, ô Dieu. 3 J'ai soif de Dieu, du Dieu vivant. Quand pourrai-je enfin entrer dans son temple, pour me présenter devant lui ? 4 Jour et nuit, j'ai ma ration de larmes, car on me dit sans cesse : « Ton Dieu, que fait-il donc ? » 5 Je veux laisser revenir les souvenirs émouvants du temps où j'avançais en tête du cortège vers la maison de Dieu, avec la foule en fête, criant à Dieu sa reconnaissance et sa joie.

La 1ère partie du psaume exprime une situation de quête : Mon âme languit ... mon âme a soif de Dieu. Une soif à en mourir ! (Pas dans un sens mystique ou poétique). Très concrètement, le psalmiste a perdu la présence de Dieu (qu'il ressentait dans le Temple) ; il souffre cruellement de cette absence ! Voilà, je voudrais de nouveau être devant Dieu, je voudrais revoir la face de Dieu.

« Quand paraîtrai-je devant la face de Dieu » (v3)

Ici nous observons un 1^{er} aspect de la déprime : l'enfermement dans le passé... un passé souvent idéalisé. Avant, j'étais quelqu'un... je marchais à la tête de toute la procession (Chef des Chantres ?) ... j'avais une situation (religieuse) en vue.

Deuil / Dépression

Les spécialistes disent que la dépression est le contraire du deuil.

> **Le deuil**, c'est pas à pas, prendre acte d'une perte... et reconstruire l'avenir avec de nouveaux éléments. On clôture le passé. On s'ouvre à ce qui est devant.

> **La dépression**, c'est le contraire.

Remachage du passé qui est idéalisé, un passé où j'étais au centre (où j'avais une place importante... puis tout s'est écroulé). Le dépressif n'a plus la force d'affronter ni le présent ni l'avenir. Pour lui, le temps se réduit à un moment passé qu'il voudrait retrouver tel quel !

Pause musicale (I): CHANT : Ps 42. 1, 2**2ème strophe** (v. 7-12)

7 Mon Dieu, je suis abattu ; c'est pourquoi je me souviens de toi, depuis le pays du Jourdain, depuis l'Hermon 8 Tu fais gronder les torrents, un flot en appelle un autre, tu les fais tous déferler sur moi, je suis complètement submergé. 10 Je veux dire à Dieu, à mon Rocher : « Pourquoi m'as-tu oublié, pourquoi dois-je vivre accablé, pourquoi laisses-tu mes ennemis m'écraser ? » 11 Me voilà complètement brisé par leurs insultes, quand ils me disent sans cesse : « Ton Dieu, que fait-il donc ? »

V. 7 « Mon Dieu, mon âme est abattue ... **Je me souviens de toi** »

Cette attitude est un début de solution, une bonne disposition vers la guérison, car se souvenir de Dieu :

> c'est faire mémoire de toutes les œuvres de Dieu.

> C'est faire mémoire de la sortie d'Égypte et de toutes les délivrances qui ont accompagnées la marche dans le désert...

> C'est évoquer la prise de Jéricho et toutes les victoires accordées.

Mais les versets 8 à 11 montrent que le psalmiste n'est pas encore prêt à affronter son avenir ! Sa vie maintenant est comparable à un abîme sans fin. Il est roulé par les vagues/remous qui le ramènent toujours à la case départ !

**« Un abîme appelle un autre abîme. Au bruit de tes cascades,
toutes tes vagues et tes remous ont passé sur moi. » v.8**

Une lecture attentive de ce psaume permet de relever pas mal de symptômes psychosomatiques liés au découragement/déprime : le corps brisé, les larmes, l'esprit abattu, l'insomnie (nuit et jour), la tristesse, le visage sombre, l'obscurité ...

Puis arrive le Refrain :

**« A quoi bon me désoler, à quoi bon me plaindre de mon sort ? Mieux vaut
espérer en Dieu et le louer à nouveau, lui, mon Sauveur et mon Dieu ! » (v.12)**

Ce refrain vient couper le discours du psalmiste qui s'est remis à tourner en rond ... Mais progressivement, insensiblement le discours va évoluer.

Pause musicale (II): Chant Psaume 42. 4

3ème strophe (43/1-4)

**1 Rends-moi justice, ô Dieu, ... 2 Car c'est toi, Dieu, qui es mon protecteur. Pourquoi donc
m'as-tu repoussé, pourquoi dois-je vivre accablé, ...3 Fais-moi voir ta lumière et ta vérité.
Qu'elles me guident ...qu'elles me conduisent à ta demeure ! 4 Alors je m'approcherai de ton
autel, de toi-même, Dieu ma plus grande joie. Je prendrai ma cithare pour te louer, toi qui es
mon Dieu !**

La fenêtre s'ouvre enfin. Seigneur je suis dans la détresse, c'est vrai, mais je regarde à toi.

Dans cette troisième strophe du poème, les éléments de tristesse et de découragement sont remplacés par la prise de conscience de la fidélité de Dieu.

Quelle que soit l'obscurité qui voile encore son âme, Dieu reste sa lumière : ta **lumière** et ta **fidélité** me ramèneront dans ta demeure. (peut-être pas physiquement dans le Temple de Jérusalem ... mais près de Toi, dans une communion retrouvée, Dieu de ma grande joie !) Et avec toi Seigneur, je pourrai redémarrer quelque chose de nouveau !

Puis, arrive le refrain final :

**A quoi bon me désoler, à quoi bon me plaindre de mon sort ?
Mieux vaut espérer en Dieu et le louer à nouveau,
lui, mon Sauveur et mon Dieu.**

Les termes du refrain sont inchangés mais le ton est différent. Après le découragement qui émane du 1^{er} refrain, puis la confusion exprimée par le 2^{ème}, le dernier refrain est une déclaration annonciatrice de la victoire **dans** la foi et **par** la foi.

Pause musicale (III) : CHANT : Psaume 42. 6

Je conclus cette réflexion en soulignant 2 points :

I) Beaucoup on mis en évidence le fait que souvent le déprimé fonctionne avec **une « théologie des œuvres »**.

Comme le prophète **Élie**, le psalmiste a fait résider toute son identité sur ses moments de réussite. Consciemment ou inconsciemment, sa propre existence était justifiée par sa mission (par ses œuvres) !

> Plus ses œuvres étaient brillantes, fécondes, spectaculaires (cf. Élie au Carmel), plus son identité était affirmée.

Mais que ces œuvres disparaissent... alors il n'a plus d'identité.

Combien de personnes qui n'existent qu'au travers de leur « œuvres » (réussite professionnelle / familiale / sociale) ; mais que la maladie (ou perte du boulot / ou séparation du conjoint)/... advienne et alors ils ne sont plus rien !

Pour beaucoup de personnes leur identité, ce n'est pas le nom que leur Père leur a donné (*notre géniteur ultime = Dieu*) mais c'est ce qu'ils font.

Alors quand les évènements ne leurs permettent plus de se tenir au même rang... c'est l'effondrement ! La personne ne peut plus s'aimer et elle sombre dans le découragement. Elle pense qu'elle ne vaut plus rien !

Mais, la découverte que fait le psalmiste [et qu'a fait aussi Élie] c'est que Dieu nous aime, non pas pour ce que nous faisons, mais pour ce que nous sommes.

***

II) (Le refrain) :

« Pourquoi être abattu, pourquoi gémir sur toi-même ! Espère en Dieu ! ... »

Ici, le croyant est invité à relever la tête... Là où la créature ne voit que détresse, abandon, défaite... le croyant aperçoit l'invisible.

La détresse, le découragement ne sont pas niés... mais ils sont dépassés, surmontés par la **Foi** et l'**Espérance**.

« Espère en Dieu » ! Attends Dieu !

(dans le calme et la confiance ...)

Le Dieu que le psalmiste a servi, chanté, loué, aimé... ne le délaissera pas !

« Mieux vaut espérer en Dieu et le louer à nouveau, lui, mon Sauveur et mon Dieu. »

Pause musicale (IV) : CHANT : Psaume 42. 8, 9