



# Vaincre le désespoir

« Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur. »

**Psaume 77.3**

1. Le désespoir : une émotion courante
2. Le désespoir envahit la vie
3. La cause du désespoir
4. Réponse courante devant le désespoir
5. Trouver le réconfort malgré le désespoir

## 1. Le désespoir : une émotion courante

Une des émotions les plus courantes qui afflige notre société aujourd'hui est la dépression. Des milliers de personnes luttent chaque jour contre la dépression. Plusieurs souffrent de dépression à cause de déséquilibres chimiques qui se produisent dans leur corps, affectant leur esprit et leur humeur. Plusieurs peuvent donc être aidés par la médication. Cependant, un grand nombre de personnes souffrent de dépression à cause du désespoir. Le désespoir survient lorsque toute espérance disparaît dans notre vie, lorsque nous ne voyons plus comment nous pourrions nous en sortir, lorsque nous ne ressentons plus aucun espoir. Lorsque nous sommes déprimés, nous nous sentons si seuls dans ce monde. Les tracas et les problèmes de la vie nous accablent à tel point que nous avons l'impression de lutter seuls contre ces difficultés. Lorsque nous sommes dans cet état, nous ne voyons plus pourquoi nous devrions continuer à lutter et combattre dans la vie.

Dans le livre des Psaumes, plusieurs psalmistes parlent du désespoir et de la dépression qu'ils doivent combattre dans leur vie. Un de ces psalmistes était un homme du nom d'Asaph; c'est lui qui a écrit le psaume 77. Nous discernons son désespoir dès les premiers mots du psaume. Il écrit :

« Ma voix s'élève à Dieu et je crie; ma voix s'élève à Dieu et il tend l'oreille vers moi.  
Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur; la nuit, ma main se tend sans se lasser,  
mon âme refuse d'être consolée. »

L'angoisse qu'il ressent résonne dans ces paroles, alors qu'il exprime à Dieu sa douleur et son tourment d'une voix forte.

## 2. Le désespoir envahit la vie

Asaph explique comment le désespoir envahit sa vie. Chaque moment d'éveil et chacune de ses pensées sont consumés par le désespoir qui l'habite. Le jour entier, il crie au Seigneur dans son angoisse et, pendant la nuit, il tend sa main vers le ciel, implorant l'aide du Seigneur. Son désespoir ne lui permet de trouver aucun repos, car il dit : « *Tu tiens mes paupières en éveil.* » Peut-être pouvez-vous comprendre ce qu'Asaph ressentait. Peut-être avez-vous déjà vécu des jours sombres où la vie vous apparaissait sans but ou dénuée de sens, sans raison apparente de continuer à vivre; peut-être est-ce votre situation présente. Parfois, le sentiment de désespoir ne dure que quelques instants ou quelques heures; parfois, il perdure pendant des jours ou même plus longtemps encore. Durant ces temps de désespoir, il peut être très difficile de poursuivre les activités normales de la vie. Chaque moment d'éveil peut alors être envahi par le désespoir.

## 3. La cause du désespoir

Les mots les plus révélateurs d'Asaph se retrouvent à la fin du verset 3, lorsqu'il écrit : « *Mon âme refuse d'être consolée.* » Il est impossible de vivre sans consolation, sans réconfort dans la vie. Nous sommes sans réconfort lorsque tout espoir disparaît de notre vie. Asaph était désespéré parce qu'il se sentait complètement seul au monde, comme si même Dieu l'avait abandonné. Aux versets 8 à 10, il demande :

« *Le Seigneur rejettera-t-il pour l'éternité? Ne sera-t-il plus à nouveau favorable? Sa bienveillance est-elle à jamais épuisée? Ce qu'il dit est-il anéanti de génération en génération? Dieu a-t-il oublié de faire grâce? A-t-il, dans sa colère, retiré ses compassions? »*

Asaph a l'impression d'avoir été abandonné par le Seigneur et d'être maintenant complètement seul dans ce monde. Il n'y a pas de ténèbres plus profondes dans cette vie que d'être seul et abandonné, sans aucune espérance. Asaph ne nous dit pas pourquoi il se sent abandonné par le Seigneur. Nul doute qu'il avait traversé des épreuves personnelles traumatisantes qui lui avaient causé de grandes douleurs et souffrances. Il est aussi possible que les ennemis d'Israël aient conquis la nation et rendu la vie dure au peuple d'Israël, ce qui aurait effectivement pu donner l'impression que Dieu avait abandonné son peuple. Si le Seigneur avait abandonné son peuple à la tyrannie de ses ennemis, quel espoir et quel réconfort restait-il à Israël? Aucun.

Sans espérance, il ne reste que dépression et désespoir. Lorsque nous tombons dans le désespoir et que nous devenons dépressifs, nous devenons absorbés par nos difficultés et nos problèmes. Nos tracas deviennent si envahissants qu'ils prennent le dessus sur tout dans notre vie. Nos problèmes et nos difficultés sont amplifiés, à tel point que nous ne voyons plus que les détails, sans arriver à discerner la vue d'ensemble.

Nous commençons alors à regarder en nous-mêmes et à nous concentrer sur tous nos problèmes. Même les petits problèmes de la vie prennent des proportions démesurées, nous empêchant de voir comment nous pourrions nous en sortir. Il n'y a plus d'espoir et, sans espoir, pourquoi continuer

d'avancer à travers les épreuves de la vie? Cette sensation d'impuissance et de désespoir peut survenir lorsque nous perdons un être bien-aimé, si précieux et si cher à notre cœur. Elle peut survenir quand nous avons des difficultés avec notre mari ou notre femme et que notre relation se détériore, ou encore lorsque nos enfants nous causent beaucoup d'inquiétudes, ou lorsque notre santé faiblit. Il y a tellement de choses qui peuvent nous faire perdre espoir et remettre en question le sens de la vie. Sans direction et sans but, il n'y a pas de réconfort pour notre âme.

#### 4. Réponse courante devant le désespoir

La manière la plus répandue d'agir devant le désespoir est d'ignorer notre douleur et notre angoisse. Nous essayons de trouver du réconfort en oubliant nos difficultés. Cette méthode peut être comparée à la manière dont nous traitons les petites éraflures et les bleus de nos enfants. Lorsque notre petit enfant vient vers nous en pleurant parce qu'il s'est fait une petite égratignure, nous remédions à la situation en le distrayant, car il oublie qu'il a mal lorsqu'il est distrait. Nous essayons souvent d'utiliser la même technique avec les douleurs et les épreuves dans nos vies. Nous tentons de les ignorer et de les oublier. Nous ne voulons pas faire face à nos problèmes et tenter de les régler parce que nous sommes alors encore plus tourmentés et angoissés.

Il y a de nombreux moyens par lesquels les gens tentent d'échapper au désespoir de la vie. Plusieurs essaient de noyer leur douleur dans l'alcool, d'autres essaient de trouver du réconfort dans les excès de nourriture, d'autres le recherchent dans le sexe ou dans le sport, cherchant tous à chasser de leur esprit les problèmes de la vie. Nous trouvons tous divers moyens pour ignorer notre douleur et nos épreuves et pour tenter de trouver du réconfort dans cette vie. Cependant, une vie passée à ignorer et à éviter les problèmes est une vie de non-existence. Nous avançons alors dans la vie comme des robots, nous programmant pour pouvoir accomplir tout ce qu'il y a à faire, mais sans ressentir quoi que ce soit. Nous n'avons alors aucun réconfort solide et véritable dans cette vie.

#### 5. Trouver le réconfort malgré le désespoir

Même si Asaph lutte avec le désespoir, il n'y cède pas. Il n'essaie pas d'ignorer le désespoir qu'il ressent, mais il fait face aux douleurs dans sa vie. Il le fait en implorant le Seigneur. Bien qu'il se sente seul et abandonné au milieu de ses épreuves, il fait face à ses difficultés en les déposant aux pieds du Seigneur. Il crie vers Dieu. Il dit : « *Au jour de ma détresse, je cherche le Seigneur.* » Il tend les mains vers Dieu sans se lasser. Il sait que tous les autres moyens par lesquels l'homme essaie de trouver le réconfort mènent à l'échec. Son seul espoir est d'implorer le Seigneur : « *Seigneur, aide-moi.* »

Bien qu'il se sente seul, comme si le Seigneur l'avait abandonné, il crie tout de même au Seigneur : « *Seigneur, ne m'oublie pas, montre-moi ta grâce et ta compassion.* » Lorsqu'il vient devant Dieu avec sa douleur et son angoisse, le Seigneur ne l'oublie pas. L'Éternel le relève du désespoir et de la dépression qu'il vit, car le Seigneur ouvre les yeux d'Asaph, de sorte qu'il dit ceci aux versets 12 et 13 :

« *Je me rappellerai les actes de l'Éternel, car je me rappelle surtout ton miracle d'autrefois; je méditerai sur toute ton action. Je réfléchirai sur tes hauts faits.* »

Asaph se remémore tout ce que l'Éternel a fait pour son peuple dans le passé. Il se rappelle comment Dieu a pris soin de son peuple, comment il les a sauvés de l'Égypte par de grands miracles et comment il les a fait échapper à l'armée égyptienne en ouvrant un chemin dans la mer Rouge. Si le Seigneur a fait de grandes choses pour son peuple dans le passé, il prendra très certainement soin de son peuple aujourd'hui. La foi se souvient des actions puissantes que Dieu a accomplies pour son peuple dans le passé et la foi sait que ce même Dieu prend soin de son peuple aujourd'hui. Aujourd'hui, nous pouvons nous rappeler les grandes œuvres que Dieu a accomplies pour nous en Jésus-Christ. Puisque Jésus est mort pour nos péchés et qu'il est ressuscité des morts pour s'asseoir au ciel avec son Père, alors nous pouvons être certains que le Seigneur n'oublie pas son peuple aujourd'hui.

Ce qui se passe dans notre vie, c'est que nous perdons si facilement de vue la bonne perspective. De quoi nous souvenons-nous? Nous nous souvenons de toutes les épreuves et les souffrances que nous traversons. Toutes nos pensées sont tournées vers notre douleur et nos difficultés, au point de nous submerger, mais nous oublions notre Dieu. Nous oublions tellement rapidement les choses puissantes que notre Seigneur a accomplies pour nous en Jésus-Christ.

Le peuple de Dieu peut faire face aux douleurs et aux épreuves de la vie parce que le Seigneur nous a donné un véritable réconfort en Jésus-Christ. Cela ne veut pas dire que le peuple de Dieu ne connaît jamais la douleur. En fait, les membres du peuple de Dieu ressentent vivement les souffrances et les douleurs de cette vie. Le peuple de Dieu n'échappe pas aux problèmes et aux difficultés de la vie. Cependant, nous pouvons y faire face, car le Seigneur nous a donné une espérance. Quelle que soit l'intensité de notre douleur aujourd'hui, nous savons qu'en Jésus-Christ notre vie a un sens et un but. Nous savons qu'en toutes choses, le Seigneur agit en vue de notre salut et de la venue ultime de son glorieux royaume. Notre grand réconfort est de savoir que les épreuves de cette vie laisseront ensuite place au bonheur infini et à la joie de la vie éternelle avec notre Seigneur. Mon âme trouve le réconfort en Jésus-Christ, mon Sauveur.

---

**Matthew VanLuik**, pasteur

Traduit de « Despair », *Evangel*, vol. 14, n° 4, p. 2-3.

L'auteur est pasteur de l'Église réformée canadienne (CanRC) à Brampton, Ontario, Canada.

[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2014. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))