



But de la leçon :

Expliquer aux jeunes que la dépression est un état grave, que Dieu est là et qu'il veut les aider à s'en sortir.

Leçon d'objet : Les photos-portraits

Matériel : Des photos-portraits de personnes représentant des émotions différentes (joie, tristesse, colère, fatigue, etc.).

Montrez les photos aux jeunes :

- Que pensez-vous des photos ?
- Pouvez-vous identifier ce que les personnes vivent sur les photos ? Nommer les émotions.

Il paraît évident de constater l'état d'une personne par son apparence extérieure. C'est vrai que cela nous parle beaucoup. Nous savons beaucoup de choses par le non verbal d'une personne et ce qu'elle projette vers l'extérieur.

Cependant, il y a des personnes qui peuvent afficher un sourire mais qui vivent une grande souffrance intérieure. La dépression agit comme cela, cette maladie ne se voit pas, mais elle agit dans les pensées, les émotions et dans le corps de la personne qui en est atteinte. De plus en plus de jeunes en sont atteints et les symptômes peuvent être catastrophiques chez la personne qui en souffre sur le long terme¹ :

- Grandes fatigues
- Désintérêt général
- Perte d'appétit
- Sentiment et désir de solitude
- Perte d'espoir en l'avenir
- Idées suicidaires
- Sentiment de culpabilité
- Mauvaise estime de soi
- Sauts d'humeur fréquents
- Sentiments de colère et de nervosité

¹ En 2012, l'Enquête sur la santé mentale menée dans les collectivités canadiennes fixait à 11 % le nombre de jeunes de 15 à 24 ans ayant souffert de dépression au cours de leur vie. La dépression est la deuxième plus grande cause de mortalité auprès de cette tranche d'âge. Repéré à <https://www.ledevoir.com/societe/sante/489509/plus-d-un-jeune-canadien-sur-10-a-souffert-de-depression-et-1-sur-20-a-eu-des-idees-suicidaires>

Cela peut conduire à toutes sortes de comportements autodestructeurs. Il arrive que la dépression laisse place à d'autres problématiques :

- Trouble alimentaire,
- Trouble du sommeil,
- Anxiété
- Suicide

Histoire biblique : Élie dans la grotte (1 Rois 19. 1-18)

Élie était un grand prophète qui a vécu de grandes victoires avec Dieu contre les prophètes de Baal. Ce passage d'Élie dans la grotte illustre que :

- Élie était épuisé et découragé, car il avait la pression de Jézabel. Il a fui au désert et se retrouva seul. Il était convaincu qu'il n'y avait plus d'espoir tant il avait envie de mourir ;
- L'ange de l'Éternel accorda à Élie du repos et de la nourriture. Dieu savait comment fortifier son serviteur. Il ne l'a pas brusqué, au contraire, il en a pris soin ;
- Élie se tourna vers Dieu. Il se laissa encourager pour la suite et l'espoir est revenu. Dieu lui révéla la réalité de la situation. La réalité est différente avec Dieu.

Heureusement, Élie se remet en marche et vient à la rencontre d'Élisée qui lui succèdera plus tard. Dieu continua de le guider, de lui parler et de veiller sur lui, et ce, même pendant une période de grand découragement, d'épuisement et de dépression.

Stratégies :

Il existe des petites choses à favoriser pour vous aider à sortir de la dépression. Cela dit, la dépression est un état grave et doit être diagnostiqué par un médecin. Certaines personnes ont besoin de prendre des médicaments et avoir une psychothérapie pour les aider à se sentir mieux et surmonter la maladie. Néanmoins voici quelques conseils :

- **Comprendre et accepter** : C'est important de comprendre ce qui est en train d'arriver dans votre corps et accepter l'état des choses. Cela pourra vous aider à mieux mettre en place les stratégies pour vous en sortir ;
- **Exprimer** : Essayez de vous exprimer et de mettre en mots ce qui vous passe par la tête ; à une personne, dans un journal ou à Dieu ;
- **Savoir s'entourer** : S'entourer des bonnes personnes est un bon moyen de s'aider. Les personnes qui vous aiment pourront vous accompagner sans jugement ;
- **Garder une bonne hygiène de vie** : Bien manger, bien dormir, faire de l'exercice (tout comme Élie), sont toutes des choses simples qui aideront à garder l'équilibre dans le corps ;
- **Lire la Bible et prier** : Parlez avec Dieu. Il est là. Même dans le désert ou dans la solitude, comme ce fut le cas pour Élie. Dieu l'a accompagné jusqu'à ce qu'il soit remis sur pied.

Réflexions de groupe :

- Connaissez-vous quelqu'un qui, comme Élie, a vécu une dépression ?
- Quels sont les causes d'une dépression ?
- Connaissez-vous la différence entre une personne en dépression et une personne dépressive ?