

# LA TOUR DE GARDE

ANNONCE LE ROYAUME DE JÉHOVAH

## Santé mentale

L'aide de la Bible



Les problèmes de santé mentale touchent des millions de gens partout dans le monde, et ce quels que soient l'âge, le niveau de vie ou d'instruction, l'appartenance ethnique ou nationale, et le contexte religieux. Que sont les maladies mentales, et quels effets ont-elles ? Cette revue va souligner l'importance de bénéficier d'un traitement médical adapté et présenter les diverses manières dont la Bible peut apporter son aide.

## SOMMAIRE

Les troubles mentaux : un mal planétaire	3
Dieu se soucie de vous	5
1 La prière : « Déchargez-vous sur lui de toute votre inquiétude »	6
2 « La consolation des Écritures »	8
3 L'exemple de personnages bibliques	10
4 Les conseils pratiques de la Bible	12
Venir en aide aux personnes présentant un trouble mental	14
Dieu nous promet une santé mentale parfaite	16



Vol. 144, n° 5 2023 FRENCH

Diffusé à 24 400 000 EXEMPLAIRES.

Publié en 413 LANGUES

Dépôt légal : 02/2023

CETTE REVUE, *La Tour de Garde*, honore Jéhovah Dieu, le Souverain de l'univers. Elle s'attache à consoler tous les humains par cette bonne nouvelle : depuis le ciel, le royaume de Dieu supprimera bientôt toute méchanceté et transformera la terre en paradis. Elle incite ses lecteurs à exercer la foi en Jésus Christ, qui est mort pour que nous puissions obtenir la vie éternelle et qui exerce à présent la fonction de Roi du royaume de Dieu. Cette revue paraît depuis 1879. Elle est apolitique et s'appuie exclusivement sur la Bible.

*The Watchtower* (ISSN 0254-1297)

May/June 2023.

© 2023 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts., V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Association Les Témoins de Jéhovah, 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt.

Directeur de la publication : Jean-Marie Bockaert.

Imprimeur : Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

Pour la FRANCE :

Association Les Témoins de Jéhovah

BP 625

F-27406 Louviers Cedex

Pour la BELGIQUE :

Christian Congregation of Jehovah's Witnesses

rue d'Argile-Potaardestraat 60

B-1950 Kraainem

La liste complète des adresses est disponible sur [www.jw.org/fr/nous-contacter](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).



Aimeriez-vous recevoir la visite d'un Témoin de Jéhovah ou bénéficier de cours bibliques ?

Allez sur [www.jw.org](http://www.jw.org)

ou écrivez à l'une des adresses ci-dessus.

# Les troubles mentaux : un mal planétaire

« Je ressens un certain degré d'anxiété en permanence, même quand je n'ai absolument aucune raison d'être anxieux. »

« Lorsque je me sens extraordinairement bien, je commence à m'inquiéter. D'instinct, je sais qu'après un pic de bien-être, c'est la chute libre vers un mal-être profond. »

« J'essaie de vivre un jour à la fois. Mais j'ai parfois l'impression que l'inquiétude de plusieurs jours me tombe dessus d'un seul coup. »

Ces témoignages de personnes qui se battent contre un trouble mental vous font-ils penser à votre propre situation ou à celle d'un de vos proches ?

Si c'est le cas, sachez que **vous n'êtes pas le seul**. Aujourd'hui, beaucoup de gens sont concernés par un problème de santé mentale, soit personnellement, soit parce qu'un de leurs proches en est victime.

C'est indéniable, nous vivons des « temps difficiles à supporter » qui génèrent de nombreuses formes d'anxiété (2 Timothée 3:1). Une étude révèle qu'à l'échelle mondiale, environ une personne sur huit souffre d'un trouble mental. En 2020, du fait de la pandémie de Covid-19, les troubles anxieux ont augmenté de 26 %, et les troubles dépressifs majeurs de 28 %.



La santé mentale n'est cependant pas une simple affaire de statistiques. L'important, c'est surtout ce qui vous arrive, à vous et à vos proches, et la manière dont vous vivez votre quotidien.

## Qu'est-ce que la santé mentale ?

Une bonne santé mentale, c'est un état de bien-être psychique qui permet de mener une vie normale. C'est réussir à supporter les pressions du quotidien et à fournir un travail productif, ce qui procure de la satisfaction dans la vie.

## Un trouble mental :

- **N'EST PAS** dû à une faiblesse quelconque de la personne. Ce qui lui arrive n'est pas de sa faute !
- **EST** un problème de santé, qui génère une anxiété importante et qui perturbe le raisonnement, la maîtrise des émotions et le comportement.
- Altère souvent la capacité d'avoir des relations avec les autres et d'assumer les responsabilités du quotidien.
- Peut toucher toutes sortes de personnes, quels que soient l'âge, la culture, l'ethnie, la race, la religion, l'instruction ou le niveau de vie.



## Obtenir de l'aide

Constatez-vous, chez vous ou chez un proche, d'importants changements de personnalité, une perturbation du sommeil ou de l'alimentation, ou encore un état prolongé de désarroi, d'inquiétude ou de tristesse ? Si c'est le cas, vous avez probablement besoin de l'aide d'un spécialiste pour en identifier les causes, puis les traiter.

L'homme le plus sage de tous les temps, Jésus Christ, a déclaré : « Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin d'un médecin, mais les malades » (Matthieu 9:12). Un traitement et des soins médicaux adaptés peuvent atténuer les symptômes d'une maladie, ce qui peut permettre de mener une vie épanouissante. En cas de symptômes graves ou persistants, il est sage de ne pas tarder à rechercher un traitement\*.

Bien qu'elle ne soit pas un manuel de médecine, la Bible contient des pensées très utiles en rapport avec la santé mentale. Vous êtes chaleureusement invité à examiner les articles suivants, qui montrent l'aide que peut nous apporter la Bible face aux problèmes de santé mentale.

\* *La Tour de Garde* ne recommande aucun traitement en particulier. C'est à chacun d'analyser soigneusement les solutions envisageables avant de faire un choix.

---

# Dieu se soucie de vous

LA BIBLE est la meilleure source de conseils qui soit. Bien que n'étant pas un manuel de santé, elle contient des conseils qui aident à faire face aux situations angoissantes, aux mécanismes de pensée destructeurs, aux émotions douloureuses et aux problèmes de santé physique et mentale invalidants.

Plus important, la Bible nous assure que notre Créateur, Jéhovah Dieu\*, comprend nos pensées et nos sentiments mieux que personne. Il désire vivement nous aider à supporter nos problèmes, quels qu'ils soient. Notez par exemple comme ces deux passages bibliques sont réconfortants :

« Jéhovah est proche de ceux qui ont le cœur brisé ; il sauve ceux qui sont découragés » (PSAUME 34:18).

\* Jéhovah est le nom de Dieu (Psaume 83:18).

« Moi, Jéhovah ton Dieu, je prends ta main droite, moi, celui qui te dit : “N'aie pas peur. Je t'aiderai” » (ISAÏE 41:13).

Alors comment Jéhovah nous aide-t-il à faire face aux problèmes de santé mentale ? Dans les articles qui suivent, vous allez découvrir qu'il se soucie réellement de nous et qu'il nous vient en aide de bien des manières.



# 1

## La prière

« Déchargez-vous sur lui de toute votre inquiétude »

LA BIBLE DIT :

‘Déchargez-vous sur [Dieu] de toute votre inquiétude, parce qu’il se soucie de vous’ (1 PIERRE 5:7).

### Explication

Jéhovah nous invite à **lui parler de tout fardeau** qui pèse sur notre esprit et notre cœur (Psaume 55:22). Aucun problème n’est trop important ou trop insignifiant pour que nous lui en parlions. Ce qui compte à nos yeux compte à ses yeux. Prier Jéhovah est essentiel pour trouver la paix intérieure (Philippiens 4:6, 7).

### Mise en pratique

Si nous souffrons d’un problème de santé mentale, nous nous sentons peut-être complètement seuls. En effet, notre entourage ne comprend pas toujours pleinement ce que nous endurons (Proverbes 14:10). Mais lorsque nous disons en toute franchise à Dieu ce que nous éprouvons, nous sommes sûrs de trouver en lui un confident compatissant et compréhensif. Jéhovah nous voit, connaît notre

souffrance et nos combats, et nous invite à le prier au sujet de tout ce qui nous préoccupe (2 Chroniques 6:29, 30).

Parler à Jéhovah renforce notre conviction qu’il se soucie de nous. Nous ferons alors le même constat que le psalmiste qui a dit à Dieu : « Tu as vu ma profonde tristesse ; tu connais ma grande détresse » (Psaume 31:7). Le simple fait de savoir que Jéhovah est sensible à ce que nous vivons peut nous être d’un grand soutien dans les moments pénibles. Mais Jéhovah ne se contente pas de remarquer notre détresse. Il comprend mieux que personne ce que nous endurons et, par la Bible, il nous apporte du réconfort et des encouragements.

# L'aide que la Bible apporte à JULIAN

## Mon combat

« Je suis atteint de troubles anxieux et d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC). L'anxiété peut m'envahir n'importe quand. À un moment, je vais bien et, l'instant d'après, sans raison apparente, je deviens incroyablement anxieux. C'est surtout quand j'ai du monde autour de moi que je sens monter l'anxiété. Parce que je me préoccupe terriblement de ce que les autres pensent de moi.

« Les personnes au courant de mon problème me sont d'un grand soutien. Je dois reconnaître qu'elles ne me disent pas toujours ce que j'espère entendre. Malgré tout, leurs intentions me touchent beaucoup.

« À cause de mon anxiété et de mon TOC, j'ai parfois du mal à prier. Me concentrer pour parler à Jéhovah me demande un gros effort mental. Mes pensées vont dans tous les sens, au point que, la plupart du temps, tout s'embrouille dans ma tête. Et quand plus rien n'est clair dans ma tête, c'est dur de mettre des mots sur mes pensées et mes sentiments. »

## L'aide que m'apporte la Bible

« Mon étude de la Bible m'a appris que, pour qu'une prière plaise à Dieu, elle n'a pas besoin d'être très longue ni formulée parfaitement. Par-



fois, quand je n'arrive pas à mettre des mots sur ce que je ressens, je dis juste : "S'il te plaît, Jéhovah, aide-moi !" Même quand mes prières sont aussi simples que ça, je sens que Jéhovah me comprend et qu'il répond à mon besoin du moment. En plus de prier, j'ai recherché l'aide d'un spécialiste. Et je suis content de dire que, grâce à ces deux sources d'aide, mon état s'est nettement amélioré. Faire l'effort de prier mon Père céleste, ça en vaut vraiment la peine, parce que je ressens clairement son soutien plein d'amour. »

## De l'aide pour les jeunes

Découvrez sur le site [jw.org](http://jw.org) pourquoi on peut être sûr que Jéhovah entend les prières et qu'il y répond.

Regardez la vidéo *Deviens l'ami de Jéhovah : Prie Dieu.*



## 2

# « La consolation des Écritures »

### LA BIBLE DIT :

« Toutes les choses qui ont été écrites autrefois ont été écrites pour nous instruire, afin que, grâce à notre endurance et à la consolation des Écritures, nous ayons l'espérance »  
(ROMAINS 15:4).



### Explication

La Bible contient des pensées réconfortantes qui peuvent nous donner la force et l'endurance nécessaires pour lutter contre des pensées négatives récurrentes. Le message de la Bible nous donne aussi l'espoir que la souffrance morale appartiendra bientôt au passé.

### Mise en pratique

Il nous arrive à tous d'avoir à lutter contre une baisse de moral ; mais les personnes atteintes de dépression ou de troubles anxieux doivent parfois lutter à longueur de journée contre une grande souffrance morale. Quel soutien la Bible peut-elle leur apporter ?

- La Bible énonce quantité de pensées positives qui peuvent remplacer des pensées négatives (Philippiens 4:8). Elle a le pouvoir de

nous remplir l'esprit de pensées consolantes et apaisantes, qui nous aideront à maîtriser nos émotions (Psaume 94:18, 19).

- La Bible peut nous aider à contrer l'idée que nous ne valons rien (Luc 12:6, 7).
- De nombreux passages bibliques donnent l'assurance que nous ne sommes pas seuls et que Dieu, notre Créateur, comprend parfaitement ce que nous ressentons (Psaume 34:18 ; 1 Jean 3:19, 20).
- La Bible promet que Dieu va mettre fin aux souvenirs douloureux (Isaïe 65:17 ; Révélation 21:4). Lorsque nous sommes dans un état de profonde détresse morale, cette promesse peut nous donner la force d'avancer.

---

## L'aide que la Bible apporte à JESSICA

### Mon combat

« À 25 ans, je me suis complètement effondrée nerveusement, à la suite de quoi on m'a diagnostiqué une dépression grave. D'affreux souvenirs sont subitement remontés à la surface, et ils me torturaient. Grâce aux médecins, j'ai compris que ma dépression était liée à un mécanisme de pensées négatives enclenché par des traumatismes anciens. En plus d'un traitement adapté, j'ai eu besoin d'une thérapie pour m'aider à identifier puis à défaire ce mécanisme destructeur. »

### L'aide que m'apporte la Bible

« Au plus fort de ma dépression, je faisais des crises de panique et des insomnies, et j'étais dans un état d'anxiété extrême. Souvent, la nuit, des pensées angoissantes se bousculaient dans ma tête. Mais comme Psaume 94:19 l'explique, lorsque des inquiétudes nous submergent, Dieu a le pouvoir de nous consoler et de nous apaiser. Alors je gardais près de mon lit ma bible et un carnet dans lequel je notais des versets rassurants. Et quand je ne trouvais pas le sommeil, je lisais quelques versets. De cette manière, je laissais les pensées de Dieu m'apaiser.

« La Bible nous encourage à "renverser" les raisonnements contraires à ce que nous savons sur Dieu. Avant, j'étais persuadée que je ne valais rien, et que j'étais inutile et indigne d'être aimée. Mais j'ai appris que ces raisonnements sont contraires à la Bible. La Bible, en effet, révèle que Dieu est un

père plein d'amour et de compassion qui se soucie de chaque humain, individuellement. Au lieu de laisser mes pensées me dominer, j'ai réussi petit à petit à les dominer. J'ai appris à porter sur moi le même regard que Dieu. Cette étape a été importante pour m'aider à casser l'image négative que j'avais de moi.

« J'ai hâte que vienne le jour où on sera débarrassés de tous nos souvenirs douloureux et de tous nos raisonnements destructeurs. Savoir que les troubles de la santé mentale appartiendront un jour au passé, ça me donne la force de supporter mes limites et ça m'aide à me projeter dans cet avenir magnifique, où mon combat contre la dépression sera enfin terminé. »



## À découvrir aussi :

L'article « L'aide du "Dieu de consolation" », dans le numéro de *Réveillez-vous !* de juillet 2009, publié sur [jw.org](http://jw.org).

La lecture enregistrée du **livre des Psaumes** publiée sur [jw.org](http://jw.org).

---

# 3

## L'exemple de personnages bibliques

### LA BIBLE PARLE...

D'hommes et de femmes attachés à Dieu qui avaient « des sentiments comme les nôtres » (JACQUES 5:17).



### Explication

Les pages de la Bible regorgent d'histoires vraies d'hommes et de femmes qui ont éprouvé une large gamme de sentiments. En lisant leur histoire, il est fort possible que nous trouvions un personnage biblique en qui nous nous reconnaissons.

### Mise en pratique

Nous avons tous besoin de nous sentir compris. Mais c'est particulièrement le cas des personnes qui ont un problème de santé mentale. Lorsque nous lisons l'histoire de certains personnages bibliques, nous découvrons qu'ils avaient des pensées et des sentiments semblables aux nôtres. Nous nous rendons alors compte que nous sommes loin d'être les premiers à connaître la détresse morale et nous nous sentons moins seuls face à l'anxiété ou aux pensées destructrices.

- Dans la Bible sont consignés les propos de personnages qui ont connu le désespoir. Vous êtes-vous déjà dit : « Je n'en peux plus » ? C'est ce

qu'ont ressenti Moïse, ainsi qu'Élie et David (Nombres 11:14 ; 1 Rois 19:4 ; Psaume 55:4).

- La Bible parle d'Anne, une femme qui était « profondément peinée », non seulement parce qu'elle ne pouvait pas avoir d'enfants, mais aussi parce que cela lui attirait de cruelles moqueries de la part de sa rivale (1 Samuel 1:6, 10).
- La Bible parle de Job, un homme en qui nous pourrions nous reconnaître. Malgré sa grande foi en Dieu, il a éprouvé une telle souffrance morale qu'il a dit un jour : « J'ai ma vie en horreur ; je n'ai plus envie de vivre » (Job 7:16).

En découvrant comment ces personnages bibliques ont surmonté un abattement aussi profond, nous pouvons, comme eux, trouver la force nécessaire pour faire face à notre détresse morale.

---

## L'aide que la Bible apporte à KEVIN

### Mon combat

« Un peu avant mes 50 ans, on m'a diagnostiqué un trouble bipolaire. À certains moments, j'ai l'impression d'être capable de faire face à n'importe quel coup dur de l'existence. Mais à d'autres moments, j'ai l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. »

### L'aide que m'apporte la Bible

« Un des personnages bibliques auquel j'arrive à m'identifier, c'est l'apôtre Pierre. En raison de fautes qu'il avait commises, il estimait qu'il ne valait rien. Mais au lieu de persister dans ce raisonnement néfaste, il a recherché la compagnie d'amis bienveillants. Lorsque mon trouble bipolaire me fait passer une mauvaise journée, j'ai tendance à me focaliser sur mes imperfections, ce qui me donne un fort sentiment de nullité. Mais j'apprends à faire comme Pierre : je recherche la compagnie d'amis qui veulent m'aider à avancer dans la vie.

« Un autre personnage de la Bible dont l'histoire me réconforte, c'est le roi David. Il lui est souvent arrivé d'être déprimé en raison de fautes qu'il regrettait. Je me reconnais en lui parce que, parfois, je dis ou fais des choses que je regrette ensuite. Je trouve que ses paroles consignées en Psaume 51 sont rassurantes. Au verset 3, il dit : "Je suis bien conscient de mes transgressions, et mon péché est constamment devant moi." Dans les moments les plus sombres, c'est exactement ce que je ressens,

tellement il m'est difficile de penser du bien de moi. Mais David dit aussi au verset 10 : "Crée en moi un cœur pur, ô Dieu, et mets en moi un esprit nouveau, ferme." Je fais le même genre de prières pour que Dieu m'aide à porter sur moi un autre regard. Enfin, je puise beaucoup de réconfort dans le verset 17, qui dit : "Un cœur brisé et broyé, ô Dieu, tu ne le rejetteras pas." Ce verset me donne la certitude que Dieu m'aime.

« En fixant mon esprit sur l'exemple de certains personnages bibliques et sur ce que Dieu fait pour moi dès aujourd'hui, j'entretiens mon espoir d'un avenir meilleur. Et les promesses bibliques n'en deviennent que plus réelles à mes yeux. Tout cela me donne vraiment la force d'avancer. »



**À découvrir aussi :**

L'article « Vivre avec des troubles de l'humeur », dans le numéro de *Réveillez-vous !* du 8 janvier 2004, publié sur [jw.org](http://jw.org).

## 4

# Les conseils pratiques de la Bible

LA BIBLE DIT :

« Toute l'Écriture est [...] utile »  
(2 TIMOTHÉE 3:16).



### Explication

Bien qu'elle ne soit pas un livre de médecine, la Bible offre des conseils qui peuvent être très utiles à une personne présentant un problème de santé mentale. Voici quelques exemples.

### Mise en pratique

« Ce ne sont pas les gens en bonne santé qui ont besoin d'un médecin, mais les malades » (MATTHIEU 9:12).

La Bible indique clairement qu'il nous faut parfois chercher une aide médicale. Beaucoup ont trouvé du soulagement en se renseignant de leur mieux sur leur maladie mentale auprès de sources fiables et en recherchant l'avis de spécialistes.

« L'exercice physique a son utilité »

(1 TIMOTHÉE 4:8, LA BIBLE DU SEMEUR).

Investir du temps ou de l'énergie dans des habitudes saines peut vous permettre d'améliorer votre santé mentale. Citons la pratique régulière d'un sport, une alimentation saine et un sommeil suffisant.

« Un cœur joyeux est un bon remède, alors qu'un esprit effondré fait perdre toute force » (PROVERBES 17:22).

Lire des passages bibliques encourageants et se fixer des objectifs raisonnables peut favoriser un état d'esprit joyeux. Une personne qui souffre d'un problème de santé mentale peut maintenir son

équilibre moral en cultivant une mentalité positive et tournée vers l'espoir d'un avenir meilleur.

« La sagesse est avec les modestes »

(PROVERBES 11:2).

Vous constatez peut-être que vous ne parvenez pas à faire seul tout ce que vous voudriez. Alors acceptez de bon cœur l'aide des autres. Des amis et votre famille veulent probablement vous apporter leur aide, mais ils ne savent peut-être pas comment. C'est pourquoi dites-leur ce qui vous serait particulièrement utile. Ayez malgré tout des attentes réalistes et sachez apprécier ce qu'ils font pour vous.

### Ils ont mis les conseils de la Bible en pratique

« Je sentais que quelque chose n'allait pas chez moi. Alors j'ai consulté un médecin, qui a réussi à établir un diagnostic. Ça m'a permis d'accepter mon état, mais aussi de me renseigner sur les possibilités de traitements qui s'offraient à moi pour être soignée le mieux possible » (Nicole\*, présentant un trouble bipolaire).

« Je lis la Bible régulièrement avec ma femme et je constate que ça me fait commencer chaque journée avec des pensées positives à l'esprit. Et les jours où c'est particulièrement dur, je trouve souvent dans ma lecture un verset qui me fait beaucoup de bien » (Peter, atteint de dépression).

« J'avais tellement honte de mon problème que j'avais du mal à en parler à d'autres. Mais une amie

\* Certains prénoms ont été changés.



proche a su bien m'écouter et elle s'est montrée très compréhensive. Elle m'a vraiment aidée à aller mieux et à comprendre que je ne suis pas seule face à mon problème » (Ji-yoo, présentant un trouble de l'alimentation).

« La Bible m'a appris à être équilibré et raisonnable en rapport avec le travail et le repos. La sagesse biblique m'aide à faire face à ce trouble mental qui m'empoisonne la vie » (Timothy, présentant un trouble obsessionnel compulsif).



## À découvrir aussi :

L'animation sur tableau blanc *Triste ou optimiste ?*, publiée sur [jw.org](http://jw.org).

# Venir en aide aux personnes présentant un trouble mental

## LA BIBLE DIT :

« Un véritable ami témoigne son amour en tout temps, et c'est un frère qui est né pour les moments de détresse » (PROVERBES 17:17).

## Explication

Face à la détresse morale d'un ami, nous pourrions être désemparés. Malgré tout, nous pouvons l'aider à supporter son trouble mental en lui montrant toute l'affection que nous lui portons. Comment ?

## Mise en pratique

'Soyez toujours prêt à écouter'  
(JACQUES 1:19).

Une des meilleures manières de venir en aide à votre ami est de l'écouter lorsqu'il a envie de parler. Ne croyez pas que vous êtes obligé de répondre à tout ce qu'il dit. Prenez en compte ses propos et efforcez-vous de rester compatissant. Gardez l'esprit ouvert et évitez de tirer des conclusions hâtives ou de lui faire la morale. Soyez conscient qu'il

risque de dire des choses qu'il ne pense pas et qu'il regrettera ensuite (Job 6:2, 3).

« Parlez de façon consolante »  
(1 THESSALONICIENS 5:14).

Peut-être que votre ami souffre d'anxiété ou d'un sentiment de nullité. Même si vous ne savez pas exactement quoi dire, en lui rappelant toute l'affection que vous lui portez, vous le réconforterez et l'encouragerez.

« Un véritable ami témoigne son amour en tout temps » (PROVERBES 17:17).

Offrez à votre ami une aide concrète. Au lieu de supposer que vous savez comment lui venir en aide, demandez-lui ce que vous pouvez faire. S'il a du mal à cerner ce dont il a besoin, proposez-lui de faire quelque chose avec vous, comme une prome-

nade. Vous pourriez aussi lui proposer de l'aider à faire ses courses, du ménage, etc. (Galates 6:2).

### 'Soyez patient' (1 THESSALONICIENS 5:14).

Votre ami ne sera pas forcément toujours disposé à parler. Si c'est le cas, faites-lui savoir que, quand il aura envie de parler, vous l'écoutez avec plaisir. En raison de sa maladie, il risque de dire ou de faire des choses qui vous font de la peine. Il risque aussi d'annuler des rendez-vous que vous aviez pris ensemble ou d'être de mauvaise humeur. Lorsque vous lui apportez votre soutien, montrez-vous donc patient et compréhensif (Proverbes 18:24).

### Votre soutien leur est précieux !

« Je fais en sorte d'être une amie sur qui elle peut compter. Bien que je n'aie pas la solution à ses problèmes, je veille à toujours bien l'écouter. Parfois, tout ce dont elle a besoin pour aller mieux, c'est une oreille attentive » (Farrah\*, dont l'amie est atteinte de dépression ainsi que de troubles anxieux et de l'alimentation).

« J'ai une amie très gentille et très positive. Un jour, elle m'a invitée chez elle à prendre un repas. C'était délicieux et, dans une ambiance aussi agréable et aussi chaleureuse, j'ai réussi à exprimer mes sentiments. Ça m'a fait énormément de bien ! » (Ha-eun, atteinte de dépression).

« La patience est essentielle. Quand ma femme fait quelque chose qui me contrarie, je me rappelle que c'est une manifestation de sa maladie, pas le reflet de ce qu'elle est réellement. Alors,

\* Certains prénoms ont été changés.

au lieu de me mettre en colère, je me montre plus attentionné » (Jacob, dont la femme est atteinte de dépression).

« Ma femme m'apporte un soutien et un réconfort extraordinaires. Lorsque je suis envahi par l'anxiété, elle ne me force jamais à faire une chose dont je n'ai pas envie. Quelquefois, ça l'oblige à renoncer à une chose qu'elle aurait aimé faire. Son esprit de sacrifice et sa générosité sont uniques au monde ! » (Enrico, présentant des troubles anxieux).



## À découvrir aussi :

L'article « Quand un proche est malade », dans le numéro de Réveillez-vous ! d'octobre 2015, publié sur [jw.org](http://jw.org).

# Dieu nous promet une santé mentale parfaite



Par la Bible, Dieu nous offre des conseils et un réconfort précieux pour nous aider à faire face à la souffrance morale.

Mais il fait bien plus que cela. Il promet d'éliminer définitivement les causes mêmes des troubles mentaux.

Lorsqu'il aura réalisé cette promesse, plus jamais « on ne se rappellera » les détresses morales, ni les sentiments ou les souvenirs douloureux, et ils « ne viendront pas remuer le cœur » (Isaïe 65:17).

Les Témoins de Jéhovah seront heureux de vous aider à découvrir quand et comment Dieu va réaliser cette promesse rassurante.



**VEUILLEZ M'ENVOYER LA BROCHURE**

***Vivez pour toujours !***

Pour en apprendre davantage sur la vie en parfaite santé que Dieu promet, demandez un cours biblique sur la base de cette brochure publiée par les Témoins de Jéhovah et accessible sur [www.jw.org](http://www.jw.org).

LANGUE \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

Pour trouver une adresse, voir page 2. En retournant ce coupon complété, je consens à ce que les Témoins de Jéhovah utilisent ces informations personnelles dans les limites nécessaires au traitement de ma demande et conformément aux règles de confidentialité consultables sur [jw.org](http://jw.org).



 Téléchargez gratuitement cette revue ou des numéros précédents.

 Lisez la Bible en ligne, accessible en plus de 200 langues.

Allez sur le site [jw.org](http://jw.org) ou scannez le code.

