

Les personnes qui souffrent de dépression : Prions pour que les personnes qui souffrent de dépression ou de burn out trouvent un soutien et une lumière qui les ouvrent à la vie.

Dans [la Vidéo du Pape](#) de novembre, le pape François manifeste sa proximité avec les personnes qui se sentent dépassées dans leur quotidien, notamment en situation de stress et de dépression, et il nous demande de prier pour qu'elles reçoivent un indispensable accompagnement.

Il est des maladies plus insidieuses que d'autres... Ainsi en est-il de la dépression et de l'épuisement professionnel qui n'en sont pas moins source de vives souffrances et de grandes détresses. Seigneur Jésus, nous te confions les personnes qui ont perdu le goût de la vie. Sois leur premier soutien ! Toi, la lumière du monde, dissipe autour d'eux les ténèbres de l'angoisse, de la tristesse, de la solitude.

Dans son Angélus du 9 juillet 2017, le Pape François a évoqué la lourdeur de la vie, et incité ceux qui portent des poids difficiles à porter à s'ouvrir à Jésus.

Le pape François invite chacun, « tous », à aller auprès de Jésus pour lui « raconter sa vie », ce qui lui pèse, ce qui lui fait mal et trouver auprès de lui le repos, la consolation et la paix. Quand cela va mal, il faut « bouger », « réagir », en allant à Jésus : « Jésus veut nous tirer de ces “sables mouvants”. »

Le Seigneur sait combien la vie peut être lourde. Il sait que de nombreuses choses fatiguent le cœur : les déceptions et les blessures du passé, les poids à porter et les torts à supporter dans le présent, les incertitudes et les préoccupations pour l'avenir. [...] C'est pour cela que Jésus indique où aller : « Venez à moi ». Et très souvent, face à un poids de la vie ou à une situation douloureuse, nous essayons de parler avec quelqu'un qui nous écoute, avec un ami, avec un expert... C'est très bien de faire cela, mais n'oublions pas Jésus ! N'oublions pas de nous ouvrir à lui et de lui raconter notre vie, de lui confier les personnes et les situations. [...]

Il nous attend, il nous attend toujours, non pour résoudre magiquement nos problèmes, mais pour nous rendre forts dans nos problèmes. Jésus ne nous enlève pas les poids de la vie, mais les angoisses du cœur ; il ne nous ôte pas la croix, mais il la porte avec nous. Et avec lui, chaque poids devient léger parce qu'il est le repos que nous cherchons. Lorsque Jésus entre dans notre vie, la paix arrive, cette paix qui demeure même dans les épreuves, dans les souffrances.

Méditation

Pendant ce mois de novembre, le Saint-Père nous invite à prier pour les personnes qui souffrent de dépression et de burn out afin qu'elles trouvent un soutien.

Quand on prie pour ceux qui ont faim, on peut essayer de les aider en leur donnant à manger. Quand nous prions pour les personnes en état de dépression ou de burn out, nous avons souvent l'impression qu'il n'y a que très peu que nous pouvons faire pour aider ces personnes. C'est alors que nous devons faire davantage confiance en Dieu. Jésus a invité ceux et celles qui peinent à venir près de lui et c'est lui qui les soulagerait.

Ce que l'on peut faire de mieux pour ces personnes en proie à la dépression, c'est souvent de les écouter avec empathie et de créer une atmosphère de paix et de tranquillité autour d'elles. Prions et laissons Dieu les soulager.

La vie mouvementée, rapide et énervante est une source de dépression et de burn out. C'est une situation que nous devons combattre en restant calmes en Dieu. Souvent, nous ne pouvons pas changer les situations de la vie, mais nous pouvons changer notre façon de réagir. Il est certain qu'ainsi nous pourrions aider à prévenir la dépression chez nous et aider les autres en créant un climat plus serein.

Le Pape le dit : il n'y a pas de recette pour que chaque personne puisse guérir de la dépression, il n'y a que la confiance en Dieu qui peut nous en sortir. Bien certain, les psychologues et les thérapeutes peuvent aider, mais c'est en gardant notre âme dans la paix de Dieu que nous pourrions retrouver la sérénité nécessaire et des forces dans nos épreuves de toutes sortes. Sa Parole peut nous accompagner et nous apporter de la lumière et une vie nouvelle en Jésus.

Fr. René Mailloux, f.m.s.

Prières

Seigneur Jésus,

Chasse pour toujours de mon cœur la tristesse et les mauvaises intentions.

Rends-moi joyeux, reconnaissant, et heureux à la lumière de ta grâce.

Car, Ô Dieu, si je reçois ta grâce, ne devrais-je pas être heureux et comblé ?

Ne devrais-je pas montrer que ton Esprit saint inspire et guide mon âme ?

Qu'il l'élève au-dessus des soucis quotidiens qui ne devraient jamais perturber ceux qui aspirent à te servir ?

Ô fais que la paix, la patience, la clémence et les autres dons du Saint-Esprit soient à moi : qu'ils guident et soulagent mon cœur, et élèvent ses aspirations bien au-dessus de ce monde vers toi, mon Dieu, qui est mon origine et mon espérance ultime.

Amen.

Sainte Rita.net

Seigneur, je me tourne vers Toi comme la nuit attend avec impatience la relève du jour. Ma tête est dans le brouillard. Mon cœur est aride. Toute parole me coûte. Je fuis les regards. L'angoisse m'étreint. J'ai la peur au ventre de ne pouvoir assumer le quotidien. J'ai des nuits d'insomniaque et des journées de reclus. Je n'ai plus aucun goût à rien et plus rien n'a de sens. Éclaire ma route. Désembue mon esprit. Je désespère de voir le bout du tunnel si obscur dans lequel je suis enfermé. J'ai beau m'agripper, il n'est plus rien de solide qui me retienne de m'enfoncer ! J'ai l'impression que mes proches eux-mêmes se méfient, qu'ils m'évitent. Peut-être même me soupçonnent-ils d'entretenir mon mal et de m'y complaire ! Je pressens une rumeur à mon sujet. Je me sens encerclé. On me répète qu'il faudra du temps pour guérir de cette condition infernale, mais moi je n'en vois pas encore l'issue... Des questions me taraudent. Comment en suis-je arrivé là ? Pourquoi ? Quelles fautes ai-je commises ? Seigneur, en pleine dépression je me tourne vers Toi, entends mon appel et viens à mon secours. Que des mains se tendent et que des cœurs s'ouvrent sincèrement vers moi. Que je ne lise dans les regards aucun reproche, mais la confiance, la compréhension et l'affection. Bien que je fasse tout pour ne pas leur parler, j'ai tant besoin des autres, Seigneur, j'attends d'eux la proximité, leur présence surtout silencieuse et la patience. Seigneur, il m'arrive de me sentir coupable du mal qui me ronge et envahit tous les instants de ma vie. Ce que je n'ai pas pu exprimer dans cette prière que je t'adresse aujourd'hui, tu le connais, sans doute mieux que moi, alors je te le confie aussi.

Et pour ton aide, je te dis : « merci ».

Père Lucien Marguet

Reste avec moi, Seigneur, car j'ai besoin de te savoir présent pour ne pas t'oublier. Tu sais avec quelle facilité je t'abandonne.

Reste avec moi, Seigneur, parce que je suis faible et j'ai besoin de ta force pour ne pas tomber si souvent.

Reste avec moi, Seigneur, parce que tu es toute ma vie, et, sans Toi, je suis sans ferveur.

Reste avec moi, Seigneur, parce que tu es ma lumière, et, sans Toi, je suis dans les ténèbres.

Reste avec moi, Seigneur, pour faire connaître ta volonté.

Reste avec moi, Seigneur, pour que je puisse entendre ta voix et te suivre.

Reste avec moi, Seigneur, parce que je désire t'aimer davantage et être toujours en ta présence.

Reste avec moi, Seigneur, si tu veux bien que je te sois toujours fidèle.

Reste avec moi, Seigneur, parce que, si pauvre que soit mon âme, elle désire être pour Toi un lieu de consolation, un nid d'amour.

Reste avec moi, Seigneur Jésus, parce qu'il se fait tard et que le jour décline... c'est-à-dire que la vie passe, la mort, le jugement, l'éternité approchent et il est nécessaire de refaire mes forces pour ne pas m'arrêter en chemin et, pour cela, j'ai besoin de Toi. Il se fait tard et la mort approche. Je crains les ténèbres, les tentations, les sécheresses, les croix, les peines, et combien j'ai besoin de Toi, mon Jésus, dans cette nuit de l'exil.

Reste avec moi, Seigneur, parce que, dans la nuit de cette vie et de ses dangers, j'ai besoin de Toi. Fais que je puisse te reconnaître comme tes disciples à la fraction du pain. Que la communion eucharistique soit la lumière qui dissipe les ténèbres, la force qui me soutienne et l'unique joie de mon cœur.

Reste avec moi, Seigneur, parce qu'à l'heure de la mort, je veux rester uni à Toi, sinon par la communion, du moins par la grâce et l'amour.

Reste avec moi, Seigneur, je ne te demande pas de consolations divines parce que je ne les mérite pas, mais le don de ta présence, oh ! Oui, je te le demande.

Reste avec moi, Seigneur, car tu as tout ce que je cherche : ton amour, ta grâce, ta volonté, ton Cœur, ton Esprit. Je t'aime et ne demande pas d'autre récompense que de t'aimer davantage d'un amour ferme et sincère. Je veux t'aimer de tout mon cœur sur la terre, pour continuer à t'aimer parfaitement durant toute l'éternité.

Prière du Padre Pio