



Numéro 63
Automne - Hiver 2016

[lebulletin]

un coeur pour la famille

Sommaire

▪ **Édito** : La dépression

▪ **Article** :

La dépression, regard
d'un médecin

▪ **Témoignage** :

Renaissance après une
dépression

▪ **Témoignages** :

- J'ai traversé une
dépression
- Vivre auprès
d'une personne en
dépression

▪ **Agenda 2016/2017**

Prochaines
activités FJA

▪ Livres à découvrir....

▪ Bulletin-soutien

▪ Bon de Commande

Membre de :



La Dépression



« C'est pourquoi nous ne perdons pas courage. Et lors même que notre homme extérieur se détruit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour. » (2 Cor 4:16)

Cet encouragement de Paul à garder l'espérance grâce au renouvellement de notre être intérieur est précieux pour tous ceux qui traversent une dépression, quelle que soit sa forme ou son intensité.

C'est le thème de ce bulletin d'Automne de Famille Je t'Aime, et il nous a paru opportun de vous apporter quelques éléments et témoignages à ce sujet. Notamment je vous partage mon expérience personnelle d'une sévère dépression que j'ai vécue il y a une quinzaine d'années maintenant, tout en sachant que l'expérience de l'un n'est pas applicable à l'autre et qu'il ne faut pas généraliser dans ce domaine si mystérieux.

Ce que je retiens pour ma part, c'est que la dépression est tout le contraire de ce verset et d'un renouvellement de l'homme intérieur : paradoxalement l'homme extérieur se maintient et ne se détruit pas, mais l'homme intérieur semble être détruit

définitivement, sans espoir de renouvellement, au point que certains sont tentés par le suicide...

Et pourtant il y a bien une renaissance après la dépression, du moins quand nous sommes bien aidés pour la traverser ! J'en témoigne aujourd'hui pour la première fois avec autant de détails. Il est vrai que j'ai dû lutter contre le doute et que j'ai pu persévérer en m'appuyant constamment sur le Psaume 23 qui commence ainsi :

« L'Éternel est mon berger, je ne manque de rien,
« Il me fait reposer dans de verts pâturages,
« Il me dirige près des eaux paisibles,
« Il restaure mon âme... »

Et ainsi j'ai continué à avancer sans abandonner. Ce fut une véritable renaissance.

J'espère que ces articles et témoignages sans détours présentés dans ce bulletin vous apporteront quelques éclairages sur les rouages complexes de la dépression, vous permettront de comprendre comment la dépression se vit de l'intérieur, et vous donneront des raisons pour reprendre espoir ou le communiquer à tous ceux qui en ont besoin.

Je confirme que le Seigneur nous restaure pour que de nouveau notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour !

Bonne lecture !

> Jean-Jacques LANGLOIS - Président de Famille Je t'Aime

La dépression ...



C'est un sujet on ne peut plus actuel tant cette «maladie» touche de personnes, y compris dans notre entourage proche, sans oublier le milieu chrétien, et tant elle est un défi pour notre société ; elle est un véritable gouffre financier pour notre assurance-maladie qui indemnise les millions de jours d'incapacité de travail, les consultations psychiatriques, les soins psychologiques, les séjours en maison de postcure; à tout cela s'ajoute encore le coût, et ce n'est pas le moindre, de la prise en charge des dizaines de médicaments souvent onéreux que les laboratoires produisent à tour de bras, sensés nous rendre plus « heureux », dont les benzodiazépines. La France est justement la championne toute catégorie de la prescription de ces médicaments. Ces fameux Benzos sont reconnus responsables de créer de véritables addictions et sont l'objet de trafics de prescriptions et de reventes sous le manteau... De plus, les experts médicaux des caisses primaires d'assurance maladies prononcent maintenant, et de plus en plus souvent, des invalidités pour cause de dépressions graves, c'est-à-dire que des personnes ne pourront plus jamais travailler à cause de leur « tristesse chronique »... Pourtant, le

fait d'arrêter de travailler et donc de ne plus se sentir « utiles » ne les guérit pas ; au contraire, c'est même souvent un facteur aggravant de leur maladie... N'oublions pas non plus que si la dépression est une maladie, elle peut aussi avoir une issue fatale, souvent par suicide, car la personne n'en peut plus de souffrir psychiquement : la dépression est aussi une vraie souffrance morale tenace et taraudante, et la personne croit qu'en mettant fin à ses jours, elle mettra fin à ses souffrances...

Une autre façon de mourir de la dépression que l'on pourrait qualifier de secondaire ou dépresso-induite se rencontre dans les addictions si fréquentes chez les dépressifs (alcool et médicaments surtout) qui ne sont finalement que des anesthésiants temporaires que la personne prend, en fonction de ses besoins, pour mettre en veille sa souffrance morale ; or se droguer, boire de l'alcool et consommer des tranquillisants de façon immodérée, cela raccourcit singulièrement la vie, les statistiques le prouvent clairement

Le plus surprenant, si vous discutez avec des pasteurs ou des médecins

africains au sujet de la dépression, c'est qu'ils vous diront presque tous que cette pathologie était quasi inexistante chez eux jusqu'à il y a peu (pourtant, pour y avoir longtemps vécu, je peux dire que les africains n'ont pas de raisons spéciales d'être plus heureux que nous.....) mais qu'elle apparaît progressivement dans ce continent.

D'où vient cette fameuse dépression??? Est-elle liée à notre mode de vie, notre alimentation, nos habitudes, nos comportements? Certainement : il est prouvé, par exemple, que si un dépressif arrive à faire ne serait-ce que 20 minutes de marche rapide 3 fois par semaine, il voit sa maladie s'améliorer partiellement.

Mais la réponse à cette question est complexe et reste, vous le voyez bien, sans véritable réponse...

En guise de conclusion, je citerai une phrase de notre mathématicien et philosophe Blaise Pascal -1623 1662- : «Il y a dans le cœur de l'homme un vide en forme de Dieu que rien de ce qui a été créé ne peut remplir» mais que l'homme cherche désespérément à remplir...; or, si «Le Créateur qui s'est fait connaître par Jésus» a créé ce vide, c'est Lui seul qui peut le remplir et nous combler...

Par cette citation, j'aimerais donner de l'espoir à bon nombre de personnes, mais je ne voudrais pas culpabiliser ceux qui placent déjà leur confiance en Dieu et souffrent pourtant de la dépression. Dans ce cas, je reste aussi sur une question.

Ne sommes-nous pas parfois victimes du tourbillon de notre vie moderne ou ne cherchons-nous pas dans le bling-bling à remplir ce vide à la forme de Dieu? Et quand le «trou» reste vide longtemps, ne finissons-nous pas par en payer le prix ?

Daniel Brobeck : médecin addictologue

Témoignage : Renaissance après une dépression

Comme dans la plupart des cas, ma dépression a résulté d'une combinaison d'événements et de changements stressants et d'une accumulation de situations à risque qui ont agi en sous-terrain de façon inconsciente. Au début je ressentais bien un certain malaise, je me sentais fragilisé, mais pas au point d'avoir ce break-down brutal. Il a suffi d'un événement particulier gérable en temps normal – en l'occurrence au travail besoin de s'organiser pour préparer une offre technique et commerciale – pour déclencher cette implosion. Ce furent des moments d'effroi, d'extrêmes angoisses, de craintes obsessionnelles. J'avais littéralement peur que « le ciel me tombe sur la tête », la seule crainte des ancêtres gaulois. Je me sentais chuter en permanence dans un puits sans fond. Je pensais que ma vie était finie, que j'allais tout perdre - famille, travail, maison - et même que j'allais devenir SDF. J'étais littéralement paniqué pour chaque chose à faire, comme si j'avais perdu toutes mes capacités, et j'étais incapable d'imaginer que j'avais encore un avenir...

Cependant j'ai préféré continuer d'aller à mon travail, car rester à la maison était pire, je tournais littéralement comme un lion en cage. L'activité professionnelle m'a permis de garder un rythme de vie - même ralenti - et de structurer l'emploi de mon temps – en plus de soustraire mon esprit des obsessions dépressives. Bien sûr j'avais perdu mes capacités opérationnelles et j'ai été très reconnaissant à mes collègues directeurs de m'avoir déchargé de mes responsabilités pour un certain temps sans contrepartie...

Pourtant chaque matin avant de partir, je disais à mon épouse « je ne sais pas comment je vais vivre aujourd'hui, ni comment je vais pouvoir rentrer ce soir ». Je me sentais extrêmement mal – mais une souffrance intérieure seulement. Régulièrement mon épouse me demandait « où as-tu mal ? » - sous-entendu où dans mon corps - et je répondais « nulle part », car je n'avais aucune douleur physique, à tel point

que je me demandais si ça pouvait être le fruit de mon imagination... Ainsi j'essayais de vivre le plus normalement possible sur le plan physique.

En fait j'avais l'impression de vivre un dédoublement : d'un côté j'avais envie de vivre, de profiter de chaque occasion pour être actif, j'avais la volonté de m'en sortir et de trouver des solutions ; mais d'un autre côté la « logistique » intérieure ne suivait pas, je me sentais « paralysé du cerveau ». Cette phase critique a duré plus d'une année pendant laquelle j'ai dû être « porté » par les autres, que ce soit à la maison, dans la famille, à l'église, à FJA et au travail – sans compter le suivi médical efficace dont j'ai eu la grâce de bénéficier. J'étais incapable de faire des projets même à court terme. Je n'avais pas d'autre choix que de me laisser conduire au jour le jour sans savoir où j'allais, comme si j'étais handicapé. Et je comprends combien c'était très dur pour mon entourage, tant j'étais plutôt passif et « robotisé ».

* * *

Je devais donner un sens à ce qui m'arrivait. Je vivais cette dépression d'autant plus difficilement que j'étais chrétien (un chrétien peut-il être en dépression ?) et que j'avais connaissance des enseignements de FJA – nous avons suivi des cycles complets de formation à la Relation d'Aide. J'avais donc plein de questionnements : quelle est la cause de cette dépression, quelle en est la finalité ? Est-ce une maladie psycho-physique (le métabolisme du cerveau est très subtil), ou une attaque spirituelle, ou la conséquence d'un péché, ou une épreuve envoyée par Dieu, ou simplement l'évolution d'un fonctionnement inadapté de ma personnalité ? L'absence de réponse de Dieu ne me rassurait pas, renforçait mes doutes, et ma foi en a été éprouvée : « Est-ce que j'ai raison de faire encore confiance à Dieu ? Dois-je plutôt tout laisser tomber ? ». Quand j'ai considéré toutes les conséquences d'une vie sans Dieu, j'ai mesuré le contraste entre la lumière et l'Amour du Créateur d'une part, et les ténèbres et l'abandon

absolu d'autre part. J'ai compris qu'un désespoir existentiel allait m'envahir – ce qui serait bien pire que la dépression. Finalement j'ai renoncé au doute, j'ai persévéré et choisi la Vie. Pourtant je n'ai pas eu du tout de réponse à mes questions, et j'ai dû « faire avec » sur le coup – et même aujourd'hui je n'ai toujours pas de réponse... Je me disais « c'est peut-être un peu toutes ces possibilités à la fois ». Avec le temps je me suis aperçu que ces questions n'étaient pas les plus importantes en pareilles circonstances. Par ailleurs ma prière tout humaine consistait à demander une guérison rapide et miraculeuse, car mon obsession était de retrouver la santé comme avant le plus vite possible. Mais la guérison a été progressive et naturelle dans le temps : le Seigneur avait visiblement un plan pour me faire croître à travers cette épreuve, la pédagogie du Seigneur est bien différente de la nôtre !

* * *

La sortie du tunnel a été tout aussi progressive, avec des hauts et des bas : un progrès acquis un jour ne semblait pas assuré pour le lendemain. J'ai dû « tout réapprendre » - c'est-à-dire reprendre les activités avec confiance, et tout ré-appivoiser, car toute tâche habituelle et bien maîtrisée avant ma dépression m'angoissait. Mais avec la grâce de Dieu je me suis retrouvé dans une nouvelle vie – même si mon caractère et ma personnalité n'ont pas beaucoup varié... En effet pour les autres, vu de l'extérieur, c'est plutôt la continuité de ma personne qui est visible, mais j'ai vécu le renouvellement à l'intérieur !

Tout au long de cette épreuve j'ai eu la force de chercher du secours pour essayer de comprendre le problème et les solutions possibles auprès de nombreuses personnes : accompagnements spirituels et pastoraux avec partage d'expériences de leaders chrétiens qui avaient vécu une renaissance après leur dépression, séminaires de restauration, soins médicaux psychiatriques et psychologiques...

J'avais besoin de nourrir mon maigre espoir que je pourrais en sortir un jour ! Je me souviens du docteur psychiatre très compétent qui m'a littéralement tenu « à bout de bras » pendant 2 ans lors de courtes séances hebdomadaires, et qui dès le début avait refusé de m'hospitaliser car il m'avait dit « si vous rentrez à l'hôpital, vous aurez du mal à en sortir ». Bien qu'il ne fût pas chrétien, il respectait et soutenait ma foi. Ses conseils et ses encouragements m'ont été précieux, notamment quand il me répétait « vous ne pouvez pas retrouver votre situation d'avant votre dépression, mais vous êtes en train de vous reconstruire, et vous aurez une vie nouvelle ». Je suis extrêmement reconnaissant au Seigneur d'avoir été au contrôle pour tout cela : j'ai vu sa grâce à travers toutes les personnes qui m'ont accompagné, chrétiennes et non chrétiennes, car elles m'ont toutes aidé à marcher par la foi, et ont toutes contribué à ce que je puisse progressivement restaurer cette foi vacillante.

Un collègue m'avait aussi partagé l'expérience d'un ami qui se sentait plus fort après sa dépression qu'avant. Et effectivement c'est ce que j'ai ressenti : je me suis senti mieux armé. Même si ma renaissance a été progressive et en « dents de scie » au début, elle est effective : j'ai acquis un goût renouvelé pour la Vie et un sens plus aigu de ma destinée en Christ, j'ai appris à avoir un regard tourné vers le positif et à développer une attitude orientée plus vers la louange et la reconnaissance que vers la requête personnelle, je me permets de prendre plus de recul sur les événements et de m'engager avec plus d'objectivité dans les activités. De fait le Seigneur me pousse à aller de l'avant (cf. Phil 3 :13-14). Avant même que je ne sois bien rétabli, les amis m'ont fait confiance : les dirigeants de FJA m'ont proposé d'assumer le rôle de Président – et ce dès 2003 ; j'ai été intégré à l'équipe pastorale de mon église ; on m'a offert un nouveau poste de responsabilité managériale au travail dans le domaine de la Qualité et de la Certification. Je ne me sentais pas encore en pleine capacité, mais j'ai placé ma confiance en Dieu pour exercer ces responsabilités !

* * *

Avec le recul je suis reconnaissant au Seigneur d'avoir traversé cette dépression, car Il m'a protégé d'un break-down fatal et me permet de mieux comprendre les personnes qui traversent des souffrances similaires. Je disais régulièrement à mon épouse « je ne souhaite à personne de vivre ce que je suis en train de vivre » tant c'était dur. Encore aujourd'hui dans ma prière quotidienne je dis au Seigneur « **Merci pour cette dépression qui m'a servi de garde-fou (pour m'éviter le pire) et qui a été source de renaissance** ». Oui par la grâce de Dieu, ces épreuves n'ont pas détruit ma foi, et j'ai réalisé que ma vie sans Dieu n'aurait eu aucun sens !

Aujourd'hui je ne peux que témoigner et rendre gloire à Dieu pour la Vie qu'il m'accorde. Bien sûr la personne humaine reste complexe et fragile, je dois rester vigilant pour ne pas m'exposer de nouveau à des risques dépressifs. Par ailleurs j'ai encore besoin de changer dans certains domaines, je dois poursuivre mon chemin de restauration personnelle et ma croissance spirituelle. Mais je peux de nouveau dire avec Paul que « mon être intérieur se renouvelle de jour en jour » !

Mes pensées vont envers tous ceux qui traversent une dépression ou qui se posent des questions sur une dépression récente. Je vous invite à vous référer à l'Évangile, en particulier au récit des disciples pris d'angoisse dans leur barque agitée par la tempête

et faisant des reproches à Jésus qui dormait en toute confiance (cf. Marc 4:35-41) : Jésus est là dans notre tempête pour accompagner chacun, et c'est lui qui choisit la façon la plus pédagogique pour calmer cette tempête et la mieux adaptée à la personnalité de chacun.

Avec la grâce de Dieu, oui il y a une nouvelle vie après la dépression !

Phi 3 : 13-14 «Frères, je ne pense pas l'avoir saisi, mais je fais une chose : oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but, pour remporter le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ».

*Jean-Jacques LANGLOIS
Président de Famille Je t'Aime*



Témoignage : j'ai traversé une dépression...

Comme nous avons une personnalité et des forces différentes, la dépression ne touche pas tout le monde de la même manière.

La dépression, c'est un vide intérieur, une démotivation et l'estime de soi qui s'efface jusqu'à disparaître. Ce peut être une crise passagère ou un état qui peut perdurer pendant des années, une crise légère ou un état lancinant. Elle peut être très grave et malheureusement, parfois, conduire au suicide.

Je pense sincèrement que la dépression est une maladie, mais différente des autres car elle arrive incidieusement. Pour ma part, je suis facilement influençable, et je prends également très à cœur tout ce que l'on me dit.

Lorsque je travaillais dans une entreprise en Alsace, j'ai lentement sombré dans une dépression. Je ne savais pas du tout ce que cela voulait dire, mais à force d'entendre

sans cesse certaines réflexions, voire des insultes, cela a fait son « chemin » dans mon esprit et dans mon cœur. Au début, je me suis dit que ce n'était pas bien important et que ça allait passer... Eh bien non, bien au contraire ! Ces paroles, ces « petites » réflexions, ces insultes ne sont pas anodines, elles ont pris petit à petit de l'importance jusqu'à être dévastatrices, destructrices. Elles ont fini par devenir comme des flèches, de véritables couteaux plantés en plein cœur dont on retourne la lame dans la plaie pour la laisser ouverte. L'horreur la plus totale, je ne voyais plus que du mal autour de moi.

J'avais le sentiment extrêmement intense que plus personne ne m'aimait, que plus rien n'avait de valeur, ni d'importance.

Je me suis de plus en plus renfermé sur moi-même et j'en suis même venu à penser au suicide...

La dépression était à ce moment-là à son comble et le plus difficile était alors d'entendre ce que mes proches - les amis, la famille- me disaient :

« Dieu est là », « Lis ta bible », « Ça va s'arranger », « Prie »... Le plus souvent, ces phrases, même dites avec amour, n'ont pas été un baume sur ma douleur et ma souffrance du moment, mais au contraire, elles ont pu me culpabiliser, me pousser à rejeter davantage encore la compagnie des autres.

Il m'était difficile de recevoir l'expression de l'amour que les autres essayaient de me transmettre et pourtant, le fait de l'entendre et de tenter de l'accueillir m'a permis d'avoir un petit espoir de sortir de ce véritable trou noir dans lequel je ne voyais pas la moindre lueur. Pour ma part, ce sont bel et bien la famille et les amis qui m'ont soutenu qui m'ont permis de m'en sortir, car ils ont été des outils, des instruments de Dieu.

Sincèrement, je pense qu'il est très important d'être entouré quand on est dans la dépression, car la présence de l'entourage apporte un certain réconfort.

Quelques années après, j'ai fait une rechute et cette fois, c'était en «compagnie» de ma femme!

J'ai vraiment pu voir les ravages que cause la dépression, car de mon côté, je me renfermais à nouveau sur moi-même, et de son côté, ma femme, malgré elle, m'a véritablement « houspillé », non pas en ennemi, mais parce qu'elle m'aime tellement, elle souhaitait que j'en sorte ! Ma femme et moi avons vécu un véritable combat! C'est lors de cette rechute que j'ai compris la dimension spirituelle de la dépression et ce texte « Des pas dans le sable » m'a permis de comprendre le soutien divin.

Régis A.



Des pas dans le sable

Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur.

Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur.

Je l'ai donc interrogé :

« Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. »

Et le Seigneur répondit :

« Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien: c'était moi qui te portais. »

Ademar de Barros

Vivre auprès d'une personne en dépression : mon expérience

Lorsque mon mari est tombé en dépression, les soins et attentions ont été portés sur lui au point que l'entourage a été oublié. Or, généralement, le conjoint, les enfants, les parents et les amis souffrent eux aussi. Ils souffrent de se sentir impuissants face à la situation et de voir leur proche se détruire à petit feu.

Que faire alors ? Rester et supporter sans rien dire ou fuir ?

Le découragement, la culpabilité de ne pas pouvoir aider, la tentation de laisser tomber... sont proches. Le risque de tomber soi-même en dépression est aussi là.

Partir et l'abandonner à son sort dans sa dépression ne semblait pas une solution. Le sentiment de culpabilité de penser à l'abandonner m'a poursuivie et je me suis maintes fois répété que je ne valais rien, que j'étais rejetée... , j'ai davantage encore désespéré puis me suis enfoncée plus profondément encore dans mon trou.

Plaindre la personne en dépression ne l'aide pas non plus. Lui crier dessus la blesse mais malheureusement, au quotidien, cette réaction arrive de temps en temps, inévitablement. Avoir pitié ne la fera pas sortir de son état non plus. Rester et supporter, c'est difficile, voire impossible. Nous ne sommes pas des surhommes, des surfemmes sans émotions ni sentiments face à la souffrance et à notre impuissance, nous avons tous nos limites.

Quand on a le sentiment d'une totale impuissance, comment ne pas sombrer à son tour ?

C'est au moment où je suis arrivée au bout de mes ressources que ma foi est venue comme ma seule force. C'est à ce moment-là que l'amour divin du Père a pu couler à travers moi pour me remplir d'un baume doux et tendre pour celui que j'aime, cet amour divin qui rassure, donne la patience de supporter la



situation, même si elle s'éternise , la certitude apaisante qu'il a tout entre ses mains puissantes, la bienveillance pour mon mari, même quand il me rejetait; la joie a alors pu m'envahir et j'ai cherché à la lui communiquer, comme un rayon de soleil dans un ciel noir de nuages.

Notre foi c'est notre témoignage que malgré tout, Dieu est là ! Il fait de nous des êtres merveilleux, remplis de bonnes choses pour nous-même et pour ceux qui nous entourent. C'est ainsi que nous pouvons être une aide efficace pour la personne dépressive.

J'ai compris que celles et ceux qui vivent auprès d'une personne en dépression n'ont pas à se dire qu'ils doivent être forts et aller bien. Il est parfois nécessaire qu'ils se fassent accompagner et conseiller. Il ne faut pas qu'ils hésitent à sonner l'alarme quand ils vivent difficilement ces circonstances. Eux aussi ont besoin d'être écoutés, épaulés et soutenus.

Suzy A.

Agenda 2016 : Les prochains séjours, formations, séminaires...

■ Séminaire « Mon combat spirituel »



Parce que nos pensées sont l'enjeu du combat pour la vérité !

HAUT-RHIN

Centre de vacances Landersen - 68380 Sondernach.
Du 29/10 au 01/11/2016

■ Séminaire « J'ai besoin de changer »

Pour dépasser un sentiment d'échec et vous engager d'une



façon toute nouvelle dans la démarche de changement à laquelle Dieu vous invite.

HAUTE-SAONE

Château de Saint-Albain - 71260 Saint-Albain.
Du 29/10 au 01/11/2016

■ Week-ends fiancés et jeunes mariés

(moins de 7 ans de mariage)

Pour mieux me connaître, mieux te comprendre, t'accepter tel(le) que tu es, te soutenir, en un mot « T'aimer ».



ALSACE

Centre de vacances Houppach - 68290 Masevaux

- Du vendredi 24/02/17 (18h00)
- Au dimanche 26/02/17 (16h00)

RHONE – ALPES

Centre de vacances Champfleuri - 38190 Champ-près-Frogès

- Du vendredi 19/05/17 (18h00)
- Au dimanche 21/05/17 (16h00)

REGION PARISIENNE

Centre d'accueil et de jeunesse - 95440 Ecouen

- Du vendredi 06/10/17 (18h00)
- Au dimanche 08/10/17 (16h00)

■ Formation à la Relation d'Aide on-line

Qu'est-ce que la formation à la Relation d'Aide ?

Dieu a déposé en nous, ses fils et ses filles, un potentiel qui nous permet de ne plus être victimes de la vie mais d'être acteurs de changement.

Se former à la relation d'aide vise à outiller des



accompagnateurs pour qu'ils aident les personnes en souffrance à saisir ce potentiel et à développer leur identité en Christ. Une identité dans laquelle elles trouveront un épanouissement optimum.

A distance, via internet, proposée en 5 modules et 4 séminaires.

Module 1 « Pratiquer la relation d'aide » débutera en janvier 2017.

Module 3 « Le couple et la relation d'aide » débutera en février 2017.

Pour s'inscrire : Inscription sur www.famillejetaime.com

■ A venir :

- Week-ends Trappeurs (pères et fils)
- Week-ends mères-filles
- Week-end grand confort pour couples
- Été 2017 / Camp familles « Etre parent aujourd'hui »
- **Nouveau** : Été 2017 / Camp familles « Enfants autistes avec sa famille »
- Formation à la Relation d'Aide biblique (3 ans) en présentiel à Strasbourg. Démarrage en septembre 2017.

Bulletin édité par Famille Je t'Aime
Association Familiale Protestante
52 A rue du Mannberg – 68360 SOULTZ

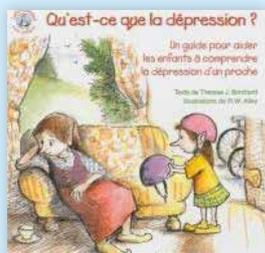
Tél. 03 89 62 10 11
fja@famillejetaime.com
www.famillejetaime.com

CCM Guebwiller, compte Famille Je t'Aime
IBAN : FR76 1027 8033 0000 0206 2340 121
BIC: CMCIFR2A



© Photos FJA sauf mention contraire
Ne pas jeter sur la voie publique

Livres à découvrir...



Qu'est-ce que la dépression ?

Un guide pour aider les enfants à comprendre la dépression d'un proche.

Consciente que la dépression d'un proche peut laisser l'enfant troublé, fâché, triste, l'auteur s'adresse à lui dans un langage simple, bien adapté et accessible, lui racontant clairement que la dépression est invisible, qu'il n'y est pour rien, qu'il continue d'être aimé, que la personne qu'il aime va guérir et qu'il la retrouvera bientôt en bonne santé, s'intéressant de nouveau à lui.

Des textes courts très joliment illustrés en font un petit ouvrage précieux que je vous recommande vivement.

Auteur : Thérèse J. Borchard, texte français
Odile Haumonté

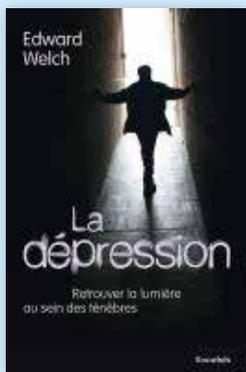
Editeur : Editions du Signe

Format : 32 pages

La dépression

Retrouver la lumière au sein des ténèbres. Un livre de base, empreint de sagesse biblique, dans lequel vous trouverez la dépression présentée dans toute sa complexité, avec compassion et perspicacité loin des platitudes simplistes et des formules passe-partout irréalistes, ses causes, ses conséquences émotionnelles auxquelles doit faire face le malade.

Ecrit avec empathie pour ceux qui



Format : 293 pages

Une nouveauté vient de sortir Charles Spurgeon et la dépression

Un espoir réaliste pour ceux qui souffrent.



« Il connaissait la dépression, il connaissait le Dieu d'où jaillit la vie. » affirme l'auteur. Il médite et développe l'expérience de Spurgeon, ce puissant prédicateur. Je comparerai ce livre à un compagnon faisant route avec nous. Il a vécu dans tout son être les affres de la dépression et il en exprime les terribles et angoissantes manifestations. Avec justesse et une grande sensibilité, il vous prend par la main et vous accompagne vers la porte qui s'ouvre sur la lumière divine.

Un livre rare et précieux !

Auteur : Zack Eswine

Editeur : Editions CLC

Format : 163 pages

traversent la souffrance de la dépression et veulent retrouver la lumière et pour ceux qui les accompagnent et les soutiennent.

Auteur : Edward Welch

Editeur : Excelsis

Vivre en famille : Quel défi !

Format : 24 x 16.5 cm /176 pages

Un beau livre à offrir pour les fêtes. Notre cadeau pour vous, dorénavant le livre est vendu au prix de 11.90€ - au lieu de 14.90€-.

Nous voulons vous partager notre joie et notre plaisir de le lire, ce livre a été vendu à plus de 1300 exemplaires !

Précipitez-vous sur les exemplaires qui restent en stock pour faire du bien à votre famille.

C'est un cadeau de Noël pour maman qui prie pour la famille tous les jours, pour les proches qui ne connaissent pas encore Dieu et qui sont attirés par la beauté du livre.



Un cadeau supplémentaire de notre part : Frais de port gratuit jusqu'au 15 Janvier 2017 pour l'achat de ce livre !

(Offre valable uniquement pour toutes commandes passées auprès de FJA). Ce livre est un cadeau pour moi. Aujourd'hui, je suis plus riche dans mes prières pour ma famille élargie.»