

Stress, dépression et épuisement extrême : le Pape nous demande d'être proches de ceux qui se sentent dépassés

Catégorie : [Vidéo du Pape](#)

Date : 3 novembre 2021

[vc_row][vc_column][vc_video link="https://youtu.be/B6XNGs1BFbs"]

[vc_column_text]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.

(Cité du Vatican, 3 novembre 2021) - [La Vidéo du Pape](#), qui diffuse l'intention de prière que François confie à toute l'Église catholique à travers le [Réseau Mondial de Prière du Pape](#) vient de paraître pour le mois de novembre. Le **Saint Père** attire l'attention sur le stress et la dépression dont souffrent de nombreuses personnes. Conscient que partout dans le monde, les populations traversent une période marquée par l'épuisement mental, émotionnel et affectif (sous différentes formes et à divers degrés), le **Pape** encourage à leur donner un indispensable accompagnement, à prier pour elles et à leur rappeler la proximité de **Jésus**.

Cette édition de La Vidéo du Pape a bénéficié du soutien de l'[Association of Catholic Mental Health Ministers](#) (Association des agents pastoraux catholiques de la santé mentale), une association qui soutient spirituellement les personnes souffrant de trouble mental et qui encourage les initiatives visant à prévenir toute forme de discrimination qui empêcheraient leur pleine participation à la vie de l'Église.

Dépression et anxiété : les troubles de la santé mentale prévalent

Dans son intention de prière, le **Pape François** aborde un thème central pour la vie de millions de personnes : la **santé mentale**. Il explique dans la vidéo que bien souvent « La tristesse, l'apathie, la lassitude spirituelle finissent par dominer la vie des gens, dépassés par le rythme de vie actuel ».

De fait, une étude^[1] publiée cette année estime qu'au niveau mondial, une personne sur dix vit avec un trouble de la **santé mentale**, soit 792 millions de personnes représentant 11% de la population. Parmi les différents troubles, la **dépression** (264 millions, 3%) et l'**anxiété** (284 millions, 4%) seraient les plus prévalents d'après cette étude.

L'**ONU**^[2] prévient à son tour que la dépression, lorsqu'elle est récurrente et d'intensité modérée à sévère, peut devenir un problème de santé grave. Dans le pire des scénarios, elle peut aller jusqu'à conduire au **suicide**, qui fait actuellement plus de 700 000 victimes par an et constitue la

quatrième cause de décès chez les 15-29 ans.

Santé mentale et COVID-19

La **pandémie mondiale de COVID-19** a non seulement provoqué la mort de millions de personnes mais a également mis à l'épreuve la résistance mentale et émotionnelle de beaucoup et affecté leur équilibre psychologique. Elle a pu conduire à de vrais détresse et désespoir. Face à cette réalité, le **Saint Père** nous demande « d'être proches de ceux qui sont épuisés, désespérés, sans perspective, le plus souvent en écoutant simplement en silence ».

Le **Dicastère pour le Service du Développement Humain Intégral** a élaboré un document^[3] destiné à ceux qui souhaitent aider et accompagner les personnes en détresse psychologique, suite notamment à la **pandémie**. Il relève les principaux éléments déclencheurs – notamment l'incertitude professionnelle - ayant induit des troubles mentaux graves (dépression, attaques de panique, anxiété, entre autres pathologies connexes) chez les personnes en bonne santé mentale ou les ayant aggravés chez les personnes fragiles.

Une présence guérissante

Le message du pape est partagé par l'**Association of Catholic Mental Health Ministers** (Association des agents pastoraux catholiques de la santé mentale), une association laïque de fidèles chrétiens, fondée aux États-Unis, dont les membres sont appelés à être une présence de guérison dans la vie des personnes souffrant de maladies mentales. Son président, le diacre permanent **Ed Shoener**, a expliqué pourquoi il est si important de répondre à l'appel du pape **François** : « *Notre mission est de soutenir le développement de la pastorale de la santé mentale dans l'Église. Le Pape François nous demande de surmonter complètement la stigmatisation dont les maladies mentales font souvent l'objet, pour que la culture de la communauté l'emporte sur celle du déchet. Nous nous engageons à répondre à l'appel du Pape à construire une communauté chaleureuse et affectueuse, où les personnes souffrant de dépression et d'autres troubles mentaux peuvent trouver espoir et guérison* ».

Les paroles de Jésus : « Venez à moi vous qui êtes fatigués »

Le **P. Frédéric Fornos S.J.**, directeur international du **Réseau Mondial de Prière du Pape**, commente ainsi cette intention : « *Nos sociétés, avec leur rythme de vie et leurs technologies toujours plus rapides, favorisent la dépression et le burn-out, ce syndrome d'épuisement et de stress professionnel. La pandémie a aggravé les souffrances de bien des gens. François nous demande de prier et d'être proches de ceux qui souffrent de cet épuisement mental, émotionnel et physique extrême. L'accompagnement psychologique est, certes, nécessaire mais il nous rappelle combien les paroles de Jésus sont aussi une aide, un réconfort et un baume : 'Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et ployez sous le fardeau, et je vous donnerai le repos'. C'était aussi le conseil d'Evagre le Pontique, un Père du désert du IV^e siècle, appelé 'Le scrutateur de l'âme', qui*

avait identifié huit maladies de l'âme, et proposé des chemins de vie basés sur la méditation de la Parole de Dieu ».

^[1] Our World in Data, 2021. Mental Health par Saloni Dattani, Hannah Ritchie et Max Roser.
<https://ourworldindata.org/mental-health>

^[2] WHO, 2021. "Depression Fact Sheets". Disponible en: [\[Último acceso: 20/09/2021\]](#)

^[3] Dicastère pour le Service du Développement Humain Intégral, 2020. Accompagner les personnes en souffrance psychologique dans le contexte de la pandémie de Covid-19.

<https://www.humandevolvement.va/content/dam/sviluppoumano/documenti/2021-mentalhealthcovid/FR-2021-MentalHealthCovid-Humandevolvement.pdf>