



Je voudrais partager ces quelques lignes avec tous ceux qui traversent une épreuve si profonde qu'ils ne voient plus d'issue. Lorsque la douleur devient envahissante, l'avenir paraît fermé et l'espérance semble inaccessible. Pourtant, même au cœur de cette nuit, **un chemin peut encore s'ouvrir** et une main demeure tendue : **celle du Seigneur Jésus.**

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. »
(Matthieu 11 :28)

Quand le désespoir fait perdre de vue l'espérance

La personne désespérée ne refuse pas toujours volontairement de rêver ou d'espérer. Souvent, elle n'en trouve simplement plus la force. La souffrance peut obscurcir son regard au point de lui faire croire que rien ne changera jamais. Elle cherche alors à fuir une réalité devenue trop lourde, à s'enfermer dans son monde intérieur ou à faire taire une douleur qu'elle ne parvient plus à supporter.

Il serait donc injuste de réduire le suicide à une décision froide et pleinement réfléchie. Dans de nombreuses crises, la personne ne veut pas nécessairement que sa vie disparaisse ; elle veut surtout que sa souffrance s'arrête. Chez un adolescent, une tentative peut traduire une détresse profonde, un appel au secours ou l'incapacité momentanée d'imaginer une autre issue.

Cette souffrance reste parfois invisible. Un jeune peut continuer à parler, à étudier, à sortir ou à entretenir des relations, tout en traversant intérieurement une crise très grave. Il n'existe donc pas un profil unique de la personne en danger. Derrière une apparence ordinaire peut se cacher un cœur profondément blessé.

C'est pourquoi toute parole évoquant la mort doit être prise au sérieux, sans jugement, sans reproche et sans culpabilisation. La foi ne nous autorise jamais à minimiser la détresse psychologique. Elle nous appelle au contraire à écouter avec patience, à rester présent et à rechercher rapidement une aide compétente.

L'accompagnement spirituel et l'aide médicale ou psychologique ne s'opposent pas. Ils peuvent agir ensemble pour protéger une vie, soutenir une personne et l'aider à retrouver progressivement un chemin d'espérance.

Jésus ne repousse pas celui qui n'arrive plus à avancer. Il l'accueille avec compassion, non pour lui faire honte, mais pour porter avec lui son fardeau. Le désespoir murmure : « **Tout est terminé.** » Mais **Jésus** déclare : **« Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance. » (Jean 10 :10)**

Tant qu'une personne est vivante, son histoire n'est pas achevée. Même lorsqu'elle ne distingue encore aucune lumière, **Dieu** peut rouvrir devant elle un chemin de vie, souvent au travers d'une présence fidèle, d'une parole juste et d'une aide reçue au bon moment.

Entendre la détresse et porter le fardeau

Une tentative de suicide révèle une **souffrance profonde** qui ne doit jamais être ignorée. Elle peut constituer un appel au secours adressé à la famille, aux proches ou à toute personne capable d'écouter. Cependant, il ne s'agit pas de chercher immédiatement un responsable. L'entourage familial peut lui-même être éprouvé, démuni ou incapable de comprendre ce qui se passe. Lui aussi a parfois besoin d'être **soutenu, conseillé et accompagné**.

La Bible invite chacun à ne pas laisser l'autre porter seul ce qui l'écrase : « **Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ.** » (Galates 6 :2)

Tous les jeunes ont besoin d'une présence attentive, même ceux qui ne montrent aucun signe apparent de fragilité. Être attentif ne signifie pas surveiller constamment, mais savoir **écouter sans juger**, poser des questions avec douceur et rester disponible. Dieu peut tendre sa main au travers d'un parent, d'un ami, d'un responsable spirituel ou d'un professionnel compétent.

Recevoir sa vie comme un don de Dieu

Aucun de nous n'a choisi son pays de naissance, sa famille, son époque ni les circonstances qui ont marqué son enfance. Pourtant, la Bible enseigne que notre existence n'est ni inutile ni dépourvue de sens. Même fragile et blessée, toute vie conserve une **valeur profonde aux yeux de Dieu**.

Recevoir sa vie avec reconnaissance ne signifie pas nier ses souffrances. C'est apprendre à regarder son existence comme un **don à protéger** et une **mission à découvrir**. Paul écrit : « **Car nous sommes son ouvrage, ayant été créés en Jésus-Christ pour de bonnes œuvres, que Dieu a préparées d'avance, afin que nous les pratiquions.** » (Éphésiens 2 :10)

Jésus déclare également : « **Car là où est votre trésor, là aussi sera votre cœur.** » (Luc 12 :34)

Ce verset nous invite à placer notre véritable **trésor** en Dieu. Lorsque le cœur s'attache uniquement à ce qui est fragile ou passager, il risque de s'effondrer avec lui. Mais lorsqu'il s'enracine dans le Seigneur, il découvre une **espérance** qui ne dépend pas entièrement des circonstances.

La Bible nous encourage aussi à nous souvenir des délivrances passées. Devant la mer Rouge, Israël ne voyait aucune issue. **Moïse** lui annonça pourtant : « **Ne craignez rien, restez en place, et regardez la délivrance que l'Éternel va vous accorder en ce jour.** » (Exode 14 :13)

Texte hébreu massorétique :

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-הָעָם אֶל-תִּירְאוּ הַתִּירְאוּ וְרָאוּ אֶת-יְשׁוּעַת יְהוָה אֲשֶׁר-יַעֲשֶׂה לָכֶם הַיּוֹם כִּי אֲשַׁר רְאִיתֶם אֶת-מִצְרַיִם הַיּוֹם לֹא תִסִּיפוּ לִרְאֹתָם עוֹד עַד-עוֹלָם:

Transcription phonétique :

Vayomer Moché el-ha'am : al-tiraou, hityatsevou, our'ou et-yeshou'at Adonai, asher-ya'assé lakhem hayom ; ki asher re'item et-Mitsraïm hayom, lo tossifou lir'otam 'od 'ad-'olam.

Éclairage des mots importants :

- **אל-תִּירָאוּ (al-tiraou)** : « ne craignez pas ».
- **הִתְיַצְּבוּ (hityatsevou)** : « tenez ferme », demeurez à votre place.
- **יְשׁוּעַת יְהוָה (yeshou'at Adonai)** : « la délivrance de l'Éternel ».

Se souvenir de la fidélité de Dieu peut fortifier notre confiance présente. David, après avoir épargné Saül, exprima cette assurance : *« Et comme aujourd'hui ta vie a été d'un grand prix à mes yeux, ainsi ma vie sera d'un grand prix aux yeux de l'Éternel, et il me délivrera de toute angoisse. »* (1 Samuel 26 :24)

Texte hébreu massorétique :

וְהִנֵּה כַּאֲשֶׁר גָּדְלָה נַפְשִׁי הַיּוֹם הַזֶּה בְּעֵינֵי כֵן תִּגְדַּל נַפְשִׁי בְּעֵינֵי יְהוָה וַיַּצִּלְנִי מִכָּל-צָרָה:

Transcription phonétique :

Vehinné ka'asher gadlah nafshékha hayom hazé be'enai, ken tigdäl nafshi be'ené Adonai, veyatsiléni mikol-tsarah.

Éclairage des mots importants

- **נֶפֶשׁ (néfesh)** : la **vie**, la personne tout entière.
- **בְּעֵינֵי יְהוָה (be'ené Adonai)** : « aux **yeux de l'Éternel** ».
- **וַיַּצִּלְנִי (veyatsiléni)** : « il me **délivrera** ».
- **צָרָה (tsarah)** : la **détresse**, l'angoisse ou l'adversité.

Ces paroles ne promettent pas une existence sans épreuves. Elles affirment cependant une vérité essentielle : **notre vie a du prix devant Dieu**. Dans la détresse, nous ne devons donc ni rester seuls ni perdre de vue cette valeur. Le Seigneur peut nous secourir directement, mais aussi au travers des personnes qu'il place sur notre chemin.

Du désespoir à l'espérance vivante

Quelles réponses apporter au **mal-être de la jeunesse**, aux **dépendances**, à la **violence**, aux **familles blessées** et à la **perte de repères** ? Les actions humaines sont indispensables : **écouter, soigner, éduquer, protéger et accompagner**. Pourtant, elles ne peuvent pas, à elles seules, transformer durablement le cœur humain. Notre monde a profondément besoin de **Dieu**.

L'être humain recherche naturellement une espérance terrestre : une amélioration de sa santé, de ses relations ou de sa situation matérielle. Ces attentes sont légitimes, mais elles demeurent fragiles, car elles dépendent de circonstances qui peuvent changer. L'**espérance chrétienne**, elle, repose sur une réalité plus solide : la **fidélité de Dieu** et la **résurrection de Jésus-Christ**.

« Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, qui, selon sa grande miséricorde, nous a régénérés, pour une espérance vivante, par la résurrection de Jésus-Christ d'entre les morts. » (1 Pierre 1 :3)

Cette **espérance vivante** n'est pas une fuite hors du monde. Elle donne la force de vivre ici-bas, d'affronter les difficultés et de travailler au bien des autres. Elle ne promet pas que tout s'améliorera immédiatement, mais elle affirme que la souffrance et la mort n'auront pas le dernier mot.

La croix n'a pas été la fin

La **Bible** ne nie jamais les larmes. Elle montre des hommes et des femmes fidèles traversant la peur, le deuil et le découragement. Croire en **Dieu** ne signifie pas être incapable de souffrir. Cela signifie que, même lorsque nous ne voyons plus d'issue, nous pouvons encore nous tourner vers celui qui demeure fidèle.

« Car sa colère dure un instant, mais sa grâce toute la vie ; le soir arrive les pleurs, et le matin l'allégresse. » (Psaume 30 :6)

Texte hébreu massorétique :

כִּי רָגַע בְּאִפּוֹ חַיִּים בִּרְצוֹנוֹ בְּעָרֵב יָלִין בְּכִי וְלִבְקֹר רִנָּה:

Transcription phonétique :

Ki réga be'appo, hayyim birtsono ; ba'érev yaline bekhi, velaboker rinnah.

- **רָגַע (réga)** signifie « **un instant** », un moment limité.
- **בְּכִי (bekhi)** désigne les **pleurs**, l'expression réelle de la souffrance.
- **רִנָּה (rinnah)** évoque un **cri de joie** ou un chant d'allégresse.

L'histoire de **Jésus** illustre pleinement cette vérité. À la croix, ses disciples pensaient que tout était terminé. Leurs espérances semblaient ensevelies avec lui. Mais au matin de la résurrection, le tombeau fut trouvé vide.

« Pourquoi cherchez-vous parmi les morts celui qui est vivant ? Il n'est point ici, mais il est ressuscité. » (Luc 24 :5-6)

Voilà le cœur de l'**espérance chrétienne** : la croix n'a pas été la fin. **Dieu** a fait surgir la vie là où les hommes ne voyaient plus que la mort. Le désespoir peut assombrir notre regard, mais il ne peut pas annuler les promesses de **Dieu**.

En **Jésus-Christ**, celui qui souffre peut trouver le pardon, une présence fidèle et la force de recommencer. Il n'est pas abandonné dans la nuit. Même lorsque le chemin reste invisible, l'**aurora de Dieu** peut encore se lever.

Que Dieu vous bénisse !

Prions :

Seigneur, nous te bénissons pour ta Parole vivante, trésor inestimable et véritable richesse de l'âme. Elle éclaire notre marche dans ce monde, elle nous fortifie dans les épreuves et elle nous soutient sur notre chemin terrestre. Aide-nous à être de véritables disciples, à l'image de ton serviteur l'apôtre Paul, qui ne regardait plus à lui-même mais qui avait ses regards fixés sur toi, l'Auteur et le Consommateur de la foi.

Donne-nous, Seigneur, la grâce de persévérer dans l'obéissance et la soumission à ta volonté sainte. Délivre-nous des pièges de la tentation, garde nous purs dans la sanctification et fais de nous des témoins fidèles de ta sainteté. Que ton Esprit nous conduise chaque jour à marcher dans tes voies, afin que ton œuvre régénératrice s'accomplisse pleinement en chacun de nous, pour la gloire de ton Nom.

Amen.

« Sources et références »

La Bible, traduction Louis Segond 1910

Matthieu 11 :28, Jean 10 :10, Galates 6 :2, Éphésiens 2 :10, Luc 12 :34, Exode 14 :13, 1 Samuel 26 :24, Psaume 30 :6, 1 Pierre 1 :3, Luc 24 :5-6

Biblia Hebraica Stuttgartensia (texte hébreu massorétique)

[Organisation mondiale de la Santé Suicide](#)

[Santé publique France Santé mentale et bien-être des adolescents](#)

[3114 — Comprendre les pensées suicidaires](#)