## UN HÉROS DE LA SANTÉ MENTALE :

**Daniel l’Hébreu**

« Comprendre la santé mentale par l’exemple des héros bibliques. »

Ces dernières années ont vu une augmentation de la réflexion sur la santé mentale ; c’est un sujet qui attire beaucoup l’attention de la science, en particulier de la science de la santé.

La santé mentale peut être comprise, en termes généraux, comme l’état d’équilibre entre une personne et son environnement socioculturel qui garantit sa participation à la vie professionnelle, intellectuelle et relationnelle, afin d’atteindre le bien-être et la qualité de vie.

La santé mentale est liée au raisonnement, aux émotions et au comportement dans différentes situations de la vie quotidienne ; c’est un état de bien-être dans lequel l’individu est conscient de ses propres capacités, et a la capacité de faire face aux tensions de la vie quotidienne et de travailler de manière productive. La santé mentale aide également à déterminer comment gérer le stress, vivre avec les autres et prendre des décisions importantes.

En tant que source de vérité, les Écritures Saintes enseignent que la race humaine a été créée par Dieu pour vivre dans un environnement parfait et heureux. Leur condition d’origine était de paix et d’équilibre entre eux et avec Dieu.

Malheureusement, le péché est apparu et a rompu l’équilibre de leur santé mentale. C’est ainsi qu’Adam et Ève ont connu les premiers signes de maladie mentale dans le jardin d’Eden : culpabilité, honte et peur, après cette chute.

L’œuvre salvatrice de Dieu englobe notre restauration toute entière. Cela signifie ramener la race humaine à l’état d’équilibre dont elle jouissait lors de sa création, y compris dans le domaine mental de la vie.

En faisant l’expérience des défis et des peines de la vie dès notre plus jeune âge, nous, les humains, sommes menacés de perdre l’équilibre que nous avions avant notre naissance. Heureusement, Dieu a les moyens d’aider l’être humain à retrouver un équilibre fonctionnel qui lui donne la capacité d’avancer avec succès.

Nous pouvons mieux comprendre cela grâce à la vie du prophète Daniel, dont l’histoire est racontée dans l’Ancien Testament.

### Première étape : déracinement et déportation

1. Daniel souffrit de l’invasion de son pays par les Babyloniens.
2. Il fut maltraité et torturé.
3. Il fut capturé et emmené dans une nation étrangère sans son consentement (esclavage et séquestration).
4. Il vécut le déracinement.
5. Il perdit tous ses liens familiaux et ses amis.
6. Il souffrit la perte de son identité culturelle.

### Deuxième étape : adaptation à Babylone

1. Il vécut la désorientation et la confusion, en manifestant de l’anxiété et la peur de l’inconnu.
2. La perte d’identité culturelle se fit encore plus palpable à Babylone lorsqu’il reçut un nouveau nom avec une connotation religieuse et culturelle différente (de Daniel « Dieu est mon juge » à Beltschatsar signifiant « Bel protège ta vie »).
3. Il subit une perte d’identité.
4. Ses convictions religieuses, qui avaient une grande influence en matière d’alimentation, furent remises en question.
5. Il subit une pression sociale continue.
6. Il vécut la forte imposition de nouvelles coutumes religieuses.

### QUESTIONS CLÉS

1. Comment a-t-il retrouvé l’équilibre ?
2. Comment a-t-il réussi à rester fort face à l’adversité ?
3. Comment a-t-il réussi à maintenir une bonne santé mentale pendant ces périodes d’affliction ?

### RÉPONSES CLÉS

1. Il resta fidèle et sain d’esprit grâce à une relation avec Dieu (une solide base religieuse). « Je tournai ma face vers le Seigneur Dieu, afin de recourir à la prière et aux supplications, en jeûnant et en prenant le sac et la cendre (Daniel 9:3).
2. La clé de sa lutte fut la prière (3 fois par jour).
3. Il conserva toujours une attitude d’humilité et de service (il se maintint socialement actif). « Ensuite le roi éleva Daniel, et lui fit de nombreux et riches présents ; il lui donna le commandement de toute la province de Babylone, et l’établit chef suprême de tous les sages de Babylone » (Daniel 2:48).
4. Il maintint une attitude positive, résiliente et de reconnaissance pour les bénédictions que Dieu lui avait accordées dans l’adversité. « C’est la bénédiction de l’Éternel qui enrichit, et il ne la fait suivre d’aucun chagrin » (Proverbes 10:22).
5. Il observa les commandements de Dieu.
6. Il savait que Dieu avait un but pour sa vie.
7. Il développa la tempérance (des questions comme l’alimentation et l’adoration furent surmontées grâce à elle). « Daniel résolut de ne pas se souiller par les mets du roi et par le vin dont le roi buvait, et il pria le chef des eunuques de ne pas l’obliger à se souiller » (Daniel 1:8).
8. Il maintint un bon équilibre émotionnel, car bien qu’il éprouva des sentiments naturels de tristesse et de nostalgie, Daniel ne perdit jamais la foi et, malgré les circonstances, il ne manifesta pas de pessimisme, de sentiments de catastrophe, de dépression ou de défaite. « Il me dit : Daniel, ne crains rien ; car dès le premier jour où tu as eu à cœur de comprendre, et de t’humilier devant ton Dieu, tes paroles ont été entendues, et c’est à cause de tes paroles que je viens » (Daniel 10:12).
9. Il maintint ses valeurs morales claires, avec Dieu comme boussole.
10. Les promesses de Dieu lui donnèrent la force de rester fidèle : « Et toi, marche vers ta fin ; tu te reposeras, et tu seras debout pour ton héritage à la fin des jours » (Daniel 12:13). « Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus-Christ » (Philippiens 4:19).
11. Il exprimait à Dieu ses afflictions (Dieu nous écoute).
12. « Puis il me dit : Ne crains rien, homme bien-aimé, que la paix soit avec toi ! courage, courage ! Et comme il me parlait, je repris des forces, et je dis : que mon seigneur parle, car tu m’as fortifié » (Daniel 10:18-19).

### POINTS CLÉS :

1. Le pouvoir spirituel consiste à fortifier les capacités et les attitudes humaines grâce au pouvoir divin afin de parvenir à surmonter les défis de la vie quotidienne.
2. Dieu fournit toujours la force et la résistance nécessaires pour faire face à la tentation.
3. L’adversité est une occasion de transformer le caractère et d’affirmer les convictions personnelles.
4. Daniel est un exemple de fidélité à Dieu. Il a laissé un héritage de révélation divine et de sagesse grâce à un parcours d’excellence.

### L’ESPRIT DE PROPHÉTIE DIT :

« La vie de Daniel est une illustration inspirée de ce qu’est un caractère sanctifié. Elle renferme un enseignement pour tous, notamment pour les jeunes. Une stricte conformité aux exigences divines est bénéfique pour la santé du corps et de l’esprit. Pour pouvoir atteindre les niveaux supérieurs des idéaux moraux et intellectuels, il est nécessaire de rechercher la sagesse et la force auprès de Dieu, et d’observer une stricte tempérance dans toutes les habitudes de vie. Nous voyons dans l’expérience de Daniel et de ses compagnons, comment les principes peuvent triompher sur la tentation de céder aux appétits. Cette expérience nous montre que grâce aux principes religieux, les jeunes gens peuvent surmonter les désirs de la chair et rester fidèles aux préceptes divins, fût-ce au prix de grands sacrifices. » – PEMS, p. 390.