

COMMENT L'ISLAM TRAITE LA DÉPRIME ET L'ANXIÉTÉ (PARTIE 3 DE 4) : LA GRATITUDE

Évaluation: 2.3

Description: Remercier Dieu chaque jour pour tous les bienfaits dont Il nous a comblés.

Catégorie: [Articles](#) [Les bienfaits de l'islam](#) [Le véritable bonheur et la paix intérieure](#)

par: Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le: 06 Aug 2012

Dernière mise à jour le: 12 Aug 2012

En tant qu'êtres humains, il nous arrive, parfois, d'être submergés par toutes sortes de craintes. À certains moments, la déprime et l'anxiété menacent littéralement de prendre le dessus, dans notre vie. Ces émotions peuvent finir par nous dévorer au point où nous oublions la raison d'être de notre existence, qui est l'adoration de Dieu. Quand obéir à Dieu est au centre de nos préoccupations et de nos actions, la tristesse et l'angoisse s'installent plus difficilement dans notre quotidien.

Dans l'article précédent, nous avons parlé de la façon de composer avec l'angoisse et l'anxiété en s'efforçant d'être patient. Nous avons également mentionné le fait de prendre en considération les bienfaits de Dieu pour nous encourager à être patient. Une autre façon de composer avec la déprime et l'anxiété est de se montrer reconnaissant envers Dieu. Dieu explique, dans le Coran, que les véritables croyants sont ceux qui savent se montrer reconnaissants :

« Souvenez-vous donc de Moi, et Je me souviendrai de vous. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi. » (Coran 2:152)

Ce ne sont pas les façons qui manquent pour exprimer notre gratitude. La toute première façon de l'exprimer est d'adorer Dieu comme Il nous l'a prescrit. Les cinq piliers de l'islam^[1] furent établis par Dieu pour nous aider à L'adorer plus facilement. Lorsque nous remplissons nos obligations envers Dieu, nous réalisons à quel point nous sommes bénis.

Quand nous attestons qu'il n'y a pas d'autre Dieu qui mérite d'être adoré en dehors d'Allah et que Mohammed est Son prophète et dernier messenger, il s'agit d'une forme de reconnaissance pour avoir été guidés vers l'islam. Lorsque nous nous prosternons devant Dieu, lors de la prière rituelle, nous exprimons aussi notre gratitude. Au cours du Ramadan, nous sommes reconnaissants pour la nourriture et l'eau que nous consommons, à la rupture du jeûne, car nous réalisons que Dieu seul assure notre subsistance. Et si nous avons les moyens d'accomplir le pèlerinage à la Mecque, notre reconnaissance est grande.

Nous exprimons également notre gratitude en donnant en charité. Le prophète Mohammed a recommandé à ses fidèles de donner chaque jour en charité afin de démontrer leur reconnaissance envers Dieu pour leur avoir accordé des facultés physiques qui les aident à traverser leurs journées.^[2] L'imam Ibn Rajab, un érudit musulman du 7^e siècle de l'hégire, a dit : « Les êtres humains doivent chaque jour démontrer leur gratitude envers Dieu pour les bienfaits dont Il les comble en accomplissant des actes d'adoration et en donnant en charité sur une base quotidienne. »

En lisant le Coran régulièrement et en méditant sur la signification de ses versets, nous développons une plus grande compréhension de la vie sur terre, de même que de l'au-delà. Par conséquent, nous prenons conscience du caractère éphémère de cette vie et du fait que même les épreuves et les tribulations qui parsèment notre vie sont des bénédictions de Dieu. La sagesse et la justice de Dieu se manifestent dans toutes les situations de notre vie, même les plus difficiles.

Combien de fois avons-nous vu des gens atteints de maladies chroniques ou de handicaps remercier Dieu malgré leur condition ou affirmer que la douleur et la souffrance sont pour eux des bénédictions, dans leur vie? Combien de fois avons-nous écouté des gens raconter de terribles expériences vécues et conclure en louant Dieu?

Dans les moments de déprime et d'anxiété, quand nous nous sentons seuls et désespérés, Dieu est notre unique refuge. Quand la déprime et l'anxiété nous deviennent insupportables, quand nous ne ressentons plus que du stress, de la peur, de l'angoisse et de l'abattement, c'est vers Dieu que nous devons instinctivement nous tourner. Nous savons que Sa parole est véridique et que Sa promesse se réalisera hors de tout doute.

« Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai très certainement [le nombre de] Mes bienfaits sur vous. » (Coran 14:7)

Dieu sait mieux que quiconque la sagesse qui se cache derrière les bonnes choses qui arrivent aux mauvaises personnes et derrière les mauvaises choses qui arrivent aux bonnes personnes. De manière générale, tout ce qui nous pousse à nous tourner vers Dieu est bon, pour nous, et nous devons nous en montrer reconnaissants. En temps de crise, les gens ont tendance à se rapprocher de Dieu, alors qu'en temps de confort et de bonheur, ils ont plus souvent tendance à oublier la source de leur confort. Dieu est Celui qui pourvoit à tous nos besoins et Il Se décrit Lui-même comme le Très Généreux. Dieu souhaite rétribuer les croyants avec le Paradis éternel et si la souffrance et les épreuves peuvent nous garantir le Paradis, alors elles sont sans aucun doute une bénédiction. Le prophète Mohammed a dit : « **Si Dieu veut le bien d'une personne, Il lui fait subir des épreuves.** »^[3]

Le prophète Mohammed a également dit : « **Il n'est pas un malheur ni une maladie qui frappe un musulman, pas un souci, un chagrin, un mal ou une détresse, pas même la piqûre d'une épine qui ne l'atteint sans que Dieu n'expie, pour cela, une partie de ses péchés.** »^[4] En tant qu'êtres humains, nous sommes imparfaits. Nous

pouvons lire cet article et comprendre clairement ce qu'il dit, mais dans la vie de tous les jours, reconnaître la sagesse qui se cache derrière chaque situation et se montrer reconnaissants devant les épreuves que nous subissons peut s'avérer difficile. Il est beaucoup plus facile de sombrer dans la déprime et l'anxiété. Mais Dieu, le Très Miséricordieux, nous promet deux choses, si nous L'adorons et nous conformons à Ses règles : que nous mériterons le Paradis et que toute période difficile sera suivie d'une période plus facile.

« Après toute difficulté survient certes un soulagement. » (Coran 94:5)

Ce verset fait partie d'une sourate du Coran qui fut révélée quand les difficultés rencontrées par Mohammed, dans sa mission, devinrent lourdes au point de lui causer un grand désarroi. Les paroles de Dieu le consolèrent et le rassurèrent de la même manière qu'elles nous rassurent aujourd'hui. Dieu nous rappelle que les épreuves sont toujours suivies de périodes plus faciles. Et pour cela, nous devrions nous montrer reconnaissants et exprimer notre gratitude.

Nous devons apprendre à accepter les épreuves et les tribulations qui font partie de la vie. Car chacune est une bénédiction de Dieu, conçue spécifiquement pour chaque individu particulier. Lorsque nous sommes submergés par le chagrin et l'angoisse, nous devons nous tourner vers Dieu, nous efforcer d'être patients et reconnaissants et faire confiance à Dieu. Car Dieu est le plus fiable qui soit. En Lui faisant confiance, nous pouvons surmonter tous nos moments d'anxiété et vaincre toute angoisse ou déprime qui cherche à prendre le dessus sur nous.

Footnotes:

[1] Attestation de foi, prière, jeûne du Ramadan, zakat et pèlerinage.

[2] *Sahih Boukhari*

[3] *Sahih Boukhari*

[4] Ibid

L'adresse web de cet article:

<https://www.islamreligion.com/fr/articles/3535/comment-l-islam-traite-la-deprime-et-l-anxiete-partie-3-de-4>