

Comment l'islam traite la déprime et l'anxiété (partie 1 de 4) : La condition humaine

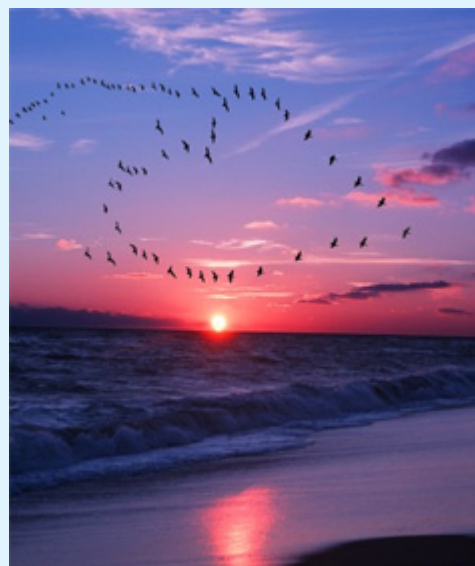
Description: N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquilisent les coeurs? (Coran 13:28)

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 30 Jul 2012 - Dernière mise à jour le 30 Jul 2012

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

L'être humain moyen, dans le monde développé, combat la déprime et l'anxiété sur une base régulière. Tandis qu'une grande partie de la population mondiale doit faire face à la pauvreté extrême, à la famine, aux conflits et au désespoir, ceux d'entre nous qui sont privilégiés de mener une vie relativement facile doivent composer avec la crainte, le stress et l'anxiété. Pourquoi ceux d'entre nous qui ont été comblés par les biens de ce monde se sentent-ils si seuls et si désespérés? Nous vivons dans une époque de confusion, nous faisons tout ce que nous pouvons et pourtant, nos possessions matérielles ne nous servent à rien quand vient le temps de guérir nos coeurs brisés et nos âmes éclatées.



De nos jours, plus que jamais dans l'histoire de l'humanité, le stress, l'anxiété et les problèmes psychologiques touchent d'innombrables personnes. Et même si les croyances religieuses sont censées apporter un réconfort à l'être humain, il semble que l'homme du 21^e siècle ait totalement perdu cette capacité à entrer en contact avec Dieu. Méditer sur les raisons d'être de l'existence n'apporte plus de consolation à l'homme. Le désir d'acquisition de biens matériels qui, pour beaucoup, équivalent à la raison d'être de l'homme, est devenu un baume, un refuge pour les âmes troublées. Comment en sommes-nous arrivés là?

Les meilleurs biens nous sont accessibles, mais la vérité est que nous ne possédons rien. C'est-à-dire rien qui puisse réconforter notre âme. Les beaux meubles ne viennent pas nous tenir la main, la nuit, lorsque nous en avons besoin. Le dernier modèle de cinéma maison ne vient pas essuyer nos larmes ni alléger nos soucis. Ceux d'entre nous qui vivent de la douleur ou du chagrin ou qui traversent des épreuves difficiles se sentent abandonnés, ont l'impression de naviguer sans gouvernail sur un océan infini où d'énormes vagues menacent de les engloutir d'un moment à l'autre. Nos désirs de biens matériels et nos dettes sont de véritables épées de Damoclès au-dessus de nos têtes et nous cherchons réconfort dans les dépendances de toutes sortes et les comportements autodestructeurs.

Comment nous éloigner du précipice? En islam, la réponse est remarquablement

simple : nous devons nous tourner vers notre Créateur. Car Dieu sait ce qu'il y a de meilleur pour Sa création. Il connaît à la perfection (puisqu'il l'a créée) la psyché humaine. Il connaît la douleur, le désespoir et le chagrin. C'est donc vers Lui que nous nous tournons lorsque nous nous retrouvons dans l'obscurité. Lorsque nous ramenons Dieu dans notre vie, notre douleur s'estompe.

« N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquilisent les coeurs? » (Coran 13:28)

L'islam n'est point une religion remplie de rituels insignifiants et de règles hypercritiques, bien que cela puisse paraître ainsi lorsque nous oublions la véritable raison de notre existence. Nous avons été créés pour adorer Dieu, ni plus ni moins. Et Dieu, dans Sa grande miséricorde et Son infinie sagesse, ne nous a pas abandonnés à nous-mêmes face aux épreuves et aux tribulations de la vie. Il nous a armés de divers moyens pour y faire face, de moyens puissants et particulièrement efficaces. Il nous a donné le Coran et la sounnah du prophète Mohammed (i.e. le recueil de ses paroles et de ses actions).

Le Coran est un guide pour l'humanité et la sounnah du prophète Mohammed constitue en quelque sorte une explication et une mise en application de ce guide.

L'islam cherche d'abord et avant tout à faire en sorte que l'homme établisse un lien avec Dieu et qu'il nourrisse ce lien. C'est ainsi que l'islam traite la déprime et l'anxiété. Quand la vague est sur le point de tout emporter et que notre monde devient un tourbillon hors de contrôle, Dieu est le facteur de stabilité dont nous avons besoin. La pire erreur que puisse commettre un croyant est de dissocier les aspects religieux et matériels de sa vie.

« Dieu a promis à ceux qui croient et qui accomplissent de bonnes oeuvres qu'ils auraient un pardon et une énorme récompense. » (Coran 5:9)

Quand nous arrivons à accepter, en toute soumission, que nous ne sommes que des serviteurs de Dieu envoyés sur cette terre pour être éprouvés, la vie revêt tout à coup un sens nouveau. Nous reconnaissons que Dieu est la seule constante de notre vie et que Sa promesse est véridique. Lorsque nous sommes accablés par les soucis et le chagrin, c'est en nous tournant vers Dieu que nous trouverons le réconfort. Si nous vivons en nous soumettant à Sa volonté, nous aurons alors la capacité de surmonter toutes les épreuves. Le prophète Mohammed a affirmé que tout ce qui se passe, dans la vie d'un croyant, c'est pour son propre bénéfice.

La situation du croyant est étonnante et tout ce qui lui arrive, c'est pour son bien. S'il reçoit une bénédiction et qu'il est reconnaissant, c'est un bien pour lui. Et s'il est affligé d'une lourde épreuve et qu'il se montre patient, c'est aussi un bien pour lui.[\[1\]](#)

L'islam a réponse à tous les problèmes que peuvent rencontrer les gens au cours de leur vie. Il nous encourage à regarder au-delà de nos petits intérêts personnels et à nous détourner des biens de ce monde. Il nous rappelle que cette vie n'est que passagère et

que la vraie vie, éternelle, est celle de l'au-delà. La vie, ici-bas, n'équivaut qu'à un instant fugace, parsemé à la fois de moments de pur bonheur et de moments de tristesse et de désespoir. Telle est la nature de la vie et telle est la condition humaine.

Dans les trois articles suivants, nous étudierons quelques versets du Coran et hadiths du prophète Mohammed afin de découvrir et de comprendre ce que nous offre l'islam pour faire face à la déprime et à l'anxiété. Trois choses sont essentielles pour permettre au croyant de se libérer des chaînes de la vie du 21^e siècle, qui l'empêchent d'avancer : la patience, la gratitude et la confiance en Dieu (*sabr*, *shoukr* et *tawwakoul*, en arabe).

« Et Nous vous éprouverons certainement par un peu de peur, de faim, de pertes de biens, de gens et de récoltes. Mais annonce la bonne nouvelle à ceux qui sont patients. » (Coran 2:155)

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

« Si Dieu vous aide, nul ne peut vous vaincre; mais s'Il vous abandonne, qui donc peut vous aider? C'est à Dieu que les croyants doivent faire confiance. » (Coran 3:160)

Endnotes:

[1] *Sahih Mouslim*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/3516>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.