

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

Description: Et c'est à Dieu seul que les croyants accordent leur pleine confiance.

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 13 Aug 2012 - Dernière mise à jour le 13 Aug 2012

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

De nos jours, ceux d'entre nous qui sont suffisamment privilégiés pour vivre au-dessus du seuil de pauvreté doivent tout de même faire face à des défis bien particuliers. Nous avons de quoi manger et, pour la plupart d'entre nous, un toit au-dessus de notre tête. Nous sommes également nombreux à pouvoir nous offrir quelques petits luxes, à l'occasion. Du point de vue matériel, la majorité de nos besoins sont comblés; mais aux niveaux spirituel et émotionnel, nous sommes pauvres. Notre esprit est préoccupé par toutes sortes de soucis qui finissent par nous déprimer.

Nous sommes stressés, anxieux. Et nous nous demandons pourquoi nous ne sommes pas heureux. Nous nous sentons seuls et misérables.

Une vie menée dans l'ignorance de Dieu est une bien triste vie. Peu importe le montant d'argent ou la quantité de biens, si Dieu n'est pas le centre de notre vie, le véritable bonheur nous échappera toujours. Nous ne pouvons trouver le véritable bonheur qu'en nous efforçant de vivre en conformité avec la raison d'être de notre existence. Dieu a créé les hommes afin que ceux-ci L'adorent. Il souhaite notre bonheur, ici-bas comme dans l'au-delà, et Il nous a donné la clef de ce bonheur véritable. Il n'y a là ni secret ni mystère; c'est tout simplement ainsi que se définit l'islam.

« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. » (Coran 51:56)

L'islam nous explique clairement la raison d'être de notre existence et nous offre des directives à suivre pour rendre plus aisée notre quête de bonheur. Le Coran et la sounnah sont les deux sources principales sur lesquelles nous devons nous baser pour mener une vie où le chagrin, la déprime et l'anxiété se manifestent rarement. Ce qui ne signifie pas que nous ne serons pas testés, car Dieu affirme clairement, dans le Coran, qu'Il nous éprouvera tous. Nos vies seront parsemées de situations qui nous pousseront à nous tourner vers Dieu et à dépendre totalement de Lui. Dieu nous promet qu'Il récompensera ceux qui auront fait preuve de patience. Il nous demande de nous montrer reconnaissants, envers Lui, et nous dit qu'Il aime ceux qui placent leur confiance en Lui.



**« Et fies-toi à Dieu. Certes, Dieu aime ceux qui se fient (à Lui). »
(Coran 3:159)**

« Ne sont (véritablement) croyants que ceux dont le coeur ressent de la crainte lorsque le nom de Dieu est mentionné. Quand Ses révélations leur sont récitées, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent toute leur confiance en leur Seigneur. » (Coran 8:2)

La vie est faite d'épreuves et de moments de bonheur. À certains moments, notre foi est ferme et inébranlable, tandis qu'à d'autres, elle est plus fragile et nous nous sentons alors tristes et angoissés. Afin qu'elle demeure stable, il faut placer notre confiance en Dieu, car Lui seul sait ce qu'il y a de mieux, pour nous. Même quand des choses en apparence mauvaises surviennent, il faut savoir qu'il y a une raison et une sagesse derrière elles. Parfois, cette raison et cette sagesse ne sont connues que de Dieu et parfois, elles nous apparaissent comme évidentes.

Par conséquent, c'est lorsque nous réalisons et acceptons qu'il n'y a de puissance et de force qu'en Dieu que notre coeur se tranquillise. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a un jour rappelé à l'un de ses jeunes compagnons que Dieu est Tout-Puissant et que rien ne survient sans Sa permission :

« Jeune homme, observe les commandements de Dieu et Il te protégera dans cette vie comme dans l'au-delà. Observe les commandements de Dieu et Il t'aidera. Quand tu as quelque chose à demander, demande-le à Dieu; et si tu veux demander de l'aide, demande-la à Dieu. Sache que si l'humanité s'unissait pour t'apporter un bien quelconque, elle ne pourrait t'apporter qu'un bien que Dieu t'a déjà destiné et que si elle s'unissait pour te causer un tort, elle ne pourrait te causer qu'un tort que Dieu t'a déjà destiné. Les plumes se sont retirées et l'encre a déjà séché sur les feuillets. »[\[1\]](#)

Lorsque nous gardons à l'esprit que Dieu détient le contrôle sur toute chose et qu'Il souhaite, à la fin, nous voir tous entrer au Paradis, nous sommes plus à même de repousser nos sentiments de tristesse et d'anxiété. Dieu nous aime et souhaite ce qu'il y a de mieux pour nous. Il nous a donné des commandements clairs à suivre et Il est le Très Miséricordieux et le Très Pardonneur. Si les choses ne se passent pas selon nos attentes et que nous ne voyons pas les bienfaits qui se cachent dans les épreuves que nous vivons, il devient difficile de ne pas sombrer dans le désespoir. C'est pourquoi nous devons apprendre à placer notre entière confiance en Dieu.

« 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)

« Dis : « Il est mon Seigneur; nul ne doit être adoré à part Lui. (C'est) en Lui que je place ma confiance et c'est vers Lui que je retournerai. » (Coran 13:30)

« Nous endurerons patiemment votre persécution. Ceux qui ont (vraiment) confiance en Dieu s'en remettent entièrement à Lui. »

(Coran 14:12)

Cette confiance que nous avons, en Dieu, doit être constante et présente dans toutes les situations, les bonnes comme les mauvaises, les faciles comme les difficiles. Tout ce qui se produit, en ce monde, se produit par la permission de Dieu. C'est Lui qui apporte sa subsistance à l'homme et c'est Lui qui peut la lui retirer. Il est le Maître de la vie et de la mort. Il détermine qui seront les riches et qui seront les pauvres, qui sera en bonne santé et qui sera malade. Quelle que soit notre situation, nous devons en remercier Dieu. Nous devons apprendre à endurer nos épreuves avec patience et, par-dessus tout, nous devons aimer Dieu et Lui faire confiance. Et quand notre vie devient sombre et difficile, nous devons L'aimer encore plus; et quand nous sommes submergés par le chagrin et l'anxiété, nous devons Lui faire encore plus confiance.

Endnotes:

[\[1\]](#) *Ahmad & at-Tirmidhi*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/3566>

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