

COMMENT L'ISLAM TRAITE LA DÉPRIME ET L'ANXIÉTÉ (PARTIE 2 DE 4) : LA PATIENCE

Évaluation: 3.4

Description: Notre bonheur, en cette vie, et notre salut, dans l'au-delà, dépendent de notre patience.

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

par: Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le: 30 Jul 2012

Dernière mise à jour le: 30 Jul 2012

La déprime et l'anxiété font partie de la vie humaine. La vie est constituée d'une série de moments : certains, joyeux, qui nous font sentir le cœur léger et d'autres, plus sombres, qui nous font plonger dans la déprime et l'anxiété. Et entre ces deux extrêmes, il y a la vie quotidienne, avec ses hauts et ses bas, ses périodes banales ou ennuyeuses et ses moments agréables. C'est au cours de ces périodes de la vie quotidienne que le croyant doit tenter d'établir un lien solide avec Dieu. Il doit s'efforcer d'établir un lien qui deviendra impossible à rompre. Quand les bons moments de la vie emplissent notre cœur et notre esprit de bonheur, nous devons garder à l'esprit qu'il s'agit là d'une bénédiction de Dieu. De même, lorsque nous vivons de la déprime et de l'anxiété, nous devons comprendre que cela vient aussi de Dieu, même si, à première vue, nous n'en voyons pas les bienfaits.



Dieu est très Sage et très Juste. Quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons et quels que soient les événements ou les problèmes auxquels nous devons faire face, il est impératif que nous comprenions que Dieu sait mieux que quiconque ce qui est bon pour nous. Même si nous tentons d'éviter de regarder nos peurs et nos angoisses en face, il se peut que nous détestions une chose alors qu'elle est bonne, pour nous, et que nous souhaitions une chose qui ne ferait que nous mener à notre perte.

« Mais il se peut que vous détestiez une chose alors qu'elle est bonne pour vous, et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est mauvaise pour vous. Dieu sait, tandis que vous ne savez pas. » (Coran 2:216)

La vie d'ici-bas a été conçue, par notre Créateur, de façon à maximiser nos chances de connaître le bonheur éternel, dans l'au-delà. Lorsque nous affrontons les épreuves de la vie, cela nous fait grandir et gagner en maturité et c'est ainsi que les épreuves

suivantes nous paraissent alors moins difficiles.

Dieu ne nous a pas laissés à nous-mêmes devant les épreuves et les tentations de ce monde; Il nous a équipés d'armes puissantes et les trois plus importantes sont la patience, la gratitude et la confiance en Dieu. Un érudit musulman du 14^e siècle, Ibnoul Qayyim, a dit que notre bonheur, en cette vie, et notre salut, dans l'au-delà, dépendaient de notre patience.

« Certes, Je les récompense, aujourd'hui, pour leur patience; et ce sont eux, maintenant, qui triomphent. » (Coran 23:111)

« Et [sont pieux] ceux qui respectent leurs engagements lorsqu'ils s'engagent, et ceux qui sont patients en période de tribulations, d'adversité et de grande tension. Les voilà, ceux qui sont sincères et les voilà ceux qui craignent vraiment Dieu. » (Coran 2:177)

Le terme arabe pour « patience » est *sabr*, terme qui provient d'un mot-racine signifiant arrêter, retenir ou empêcher. Ibnoul Qayyim a expliqué^[1] qu'avoir de la patience signifie parvenir à s'empêcher soi-même de se plaindre et de sombrer dans le désespoir et arriver à se contrôler lorsque l'on se sent triste ou angoissé. Le gendre du prophète Mohammed, Ali ibn abou Talib, a défini la patience comme le fait de « chercher secours auprès de Dieu ».^[2]

Chaque fois que nous sommes affectés par le chagrin ou l'angoisse, notre première réaction devrait être de nous tourner vers Dieu. En comprenant et en reconnaissant Sa grandeur et Son omnipotence, nous réalisons que Lui seul peut apaiser et même effacer ces émotions négatives et lourdes qui troublent notre âme. Dieu Lui-même nous recommande de nous tourner vers Lui.

« C'est à Dieu qu'appartiennent les plus beaux noms. Invoquez-Le par ces noms. Et éloignez-vous de ceux qui profanent Ses noms; ils seront rétribués pour leurs actions. » (Coran 7:180)

Le prophète Mohammed nous a encouragés à invoquer Dieu par Ses plus beaux noms. Dans ses propres invocations, il disait, entre autres : « **Ô Dieu, je T'invoque par chaque nom par lequel Tu T'es Toi-même nommé, ou que Tu as révélé dans Ton livre, ou que Tu as enseigné à quelqu'une de Tes créatures, ou que Tu as gardé secret au sein de Ton savoir.** »^[3]

Dans les périodes de chagrin et d'angoisse, méditer sur les noms de Dieu peut contribuer à apaiser notre cœur et à nous aider à rester calme et patient. Il est important de comprendre que bien que le croyant soit encouragé à ne pas se lamenter bruyamment sur son sort ni à sombrer dans le désespoir, il lui est tout de même permis de se tourner vers Dieu et de L'invoquer pour implorer Son secours.

Nous, êtres humains, sommes des êtres fragiles. Nos larmes coulent, notre cœur se brise et la douleur que nous ressentons est parfois quasi insupportable. Même les prophètes, dont le lien avec Dieu était impossible à rompre, sentaient, à certains moments, leur cœur se resserrer sous l'effet de la peur ou de la douleur. Et ils se tournaient, eux aussi, vers Dieu pour implorer Son secours. Mais leurs lamentations s'accompagnaient d'une douce résignation, car ils acceptaient totalement le destin décrété par Dieu.

Quand le prophète Jacob désespéra de jamais revoir ses fils Joseph et Benjamin vivants, il se tourna vers Dieu et le Coran nous apprend qu'il implora Dieu de venir à son secours. Il savait qu'il ne servait à rien de se mettre en colère, car il croyait fermement que Dieu aime et protège ceux qui se montrent patients.

« Il dit : « Je ne me plains qu'à Dieu de ma détresse et de mon chagrin. Et je sais, de Dieu, ce que vous ne savez pas. » (Coran 12:86)

Le Coran nous apprend que le prophète Job se tourna lui aussi vers Dieu pour implorer Son secours. Pauvre et affecté par la maladie, il avait perdu sa famille, ses amis et ses moyens d'existence; mais il supporta tout cela avec patience, se tournant constamment vers Dieu, qui était son unique refuge :

« Et (rappelle-toi) Job, lorsqu'il implora son Seigneur (en disant) : « Certes, la souffrance m'a touché. Mais Toi, Tu es le plus Miséricordieux des miséricordieux. » Nous exauçâmes sa prière, le délivrâmes de sa souffrance, lui rendîmes les siens (qu'il avait perdus), et doublâmes leur nombre, par un effet de Notre miséricorde, et en tant que rappel à ceux qui Nous adorent. » (Coran 21: 83-84)

La patience, c'est accepter ce qui est hors de notre contrôle. En périodes de stress et d'anxiété, être capable de se soumettre à la volonté de Dieu et d'accepter son destin peut apporter un énorme réconfort. Cela ne signifie aucunement que nous devons rester inactifs et laisser les choses aller. Cela signifie plutôt que nous devons nous efforcer de nous soumettre à Dieu dans tous les aspects de notre vie (travail, loisirs, famille), mais que lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons, nous acceptons le décret de Dieu et nous continuons de nous soumettre à Lui. La patience est difficile; elle ne vient pas toujours naturellement ou facilement. Le prophète Mohammed a dit : **« Quiconque s'efforce de se montrer patient, Dieu l'aidera à être patient. »**[\[4\]](#)

Il devient facile de faire montre de patience en toutes circonstances lorsque nous réalisons qu'il nous est impossible de compter tous les bienfaits que Dieu nous a accordés. L'air que nous respirons, le soleil, le vent, la pluie et, surtout, le Coran, parole de Dieu envoyée à l'humanité. Garder Dieu à l'esprit et méditer sur Sa grandeur est la clef de la patience et la patience est l'une des clefs du Paradis éternel, la plus grande récompense de Dieu pour Ses créatures.

Footnotes:

[1]

Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude* (La patience et la gratitude), traduction anglaise, Royaume-Uni, Ta Ha Publishers.

[2]

Ibid. P12

[3]

Ahmad, classé sahih par Al Baniv.

[4]

Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude* (La patience et la gratitude), traduction anglaise, Royaume-Uni, Ta Ha Publishers. P15

L'adresse web de cet article:

<https://webcache001.islamreligion.com/fr/articles/3534/comment-l-islam-traite-la-deprime-et-l-anxiete-partie-2-de-4>

Copyright © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Tous droits réservés.