

Comment l'islam traite la déprime et l'anxiété

(partie 1 de 4) : La condition humaine



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 cœurs 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 (puisque'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 tranquillisent les cœurs? » (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 œuvres 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)

Footnotes:

^[1] *Sahih Mouslim*

(partie 2 de 4) : La patience

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

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 messager, 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

(partie 4 de 4) : La confiance

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 cœur 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 cœur 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.

Footnotes:

^[1] Ahmad & at-Tirmidhi