

Combattre La Dépression

﴿لَعَلَّكَ بَاحِعٌ نَفْسِكَ أَلَّا يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ﴾

وَقَالَ نَبِيُّ الرَّحْمَةِ ﷺ:

﴿إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا﴾

Mes Chers Frères !

Un des bienfaits que nous a octroyé Allah après la foi est sans doute la santé. Le Prophète (s.a.s) a dit : « **Il y a deux bienfaits à propos desquels beaucoup de gens sont perdants : la santé et le temps libre** »¹. Par le fait que nous soyons constamment en bonne santé et en bonne forme, nous oublions parfois que la santé est une grande bénédiction. C'est lorsque nous tombons malade que nous nous en apercevons. Il faut que nous soyons conscients que les épreuves auxquelles Allah nous soumet peuvent être physiques, mentales, sociales ou psychologiques. La pandémie régit notre vie depuis près d'un an et demi avec les restrictions sanitaires. Cette situation a mené à la hausse de la dépression. Les musulmans font aussi partie de ces statistiques.

Mes Chers Frères !

Les croyants aussi peuvent tomber en dépression. Ils peuvent être profondément attristés par les événements qu'ils vivent, les problèmes, les ennuis, mais aussi par les lourds fardeaux qu'ils ne peuvent pas gérer. Lorsque les polythéistes mecquois se sont moqués et se sont entêtés vis-à-vis du Coran, Allah a révélé ce verset : « **Et Nous savons certes que ta poitrine se serre, à cause de ce qu'ils disent.** »². Notre Prophète (s.a.s) se souciait de l'état de ces polythéistes dans l'au-delà à tel point que notre Seigneur dit : « **Il se peut que tu te consumes de chagrin parce qu'ils ne sont pas croyants !** »³. Lorsqu'il perdit son fils Ibrahim qui n'avait que 18 mois, le Prophète (s.a.s) déclara par ailleurs : « **Les yeux ont versés leurs larmes et le cœur est attristé, mais nous ne devons rien dire, excepté ce qui plaira à notre Seigneur. Cependant, ô Ibrahim, nous sommes endeuillés par ton départ** »⁴. Tout le monde peut donc tomber dans cette situation et personne n'a le droit de blâmer qui que ce soit.

Chers Croyants !

Il est normal de ne parfois pas trouver goût à la vie, d'avoir des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes, de sentir sa poitrine se resserrer ou d'avoir l'impression que rien n'a de sens, si cela reste

des sentiments et des pensées passagères. Si cela ne disparaît pas au bout d'un certain temps, et que cela mène à une envie de se faire du mal, il peut être bénéfique de consulter un professionnel. Et il n'y a aucune honte à avoir dans cela. Tout comme nous consultons un médecin lorsque nous avons une douleur dans notre corps qui ne disparaît pas, il est tout à fait normal de voir un psychologue pour soigner les douleurs de notre esprit. Cela peut même être une nécessité dans certains cas. Le fait de remplir nos obligations religieuses, de réciter le Coran, de faire du *dhikr* ou des invocations améliorera par ailleurs notre moral et permettra de garder notre spiritualité élevée.

Chaque personne passe par différentes épreuves dans sa vie. Pour ne citer que quelques exemples, le deuil, le fait d'être dans un environnement constamment stressant, la pression excessive, la violence, les maladies graves, l'alimentation, et des situations similaires peuvent provoquer une dépression chez la personne. Même les choses les plus simples qu'une personne faisait régulièrement dans sa vie quotidienne peuvent devenir très lourdes et difficiles avec la dépression. La personne déprimée évite de parler aux autres et peut ne pas vouloir répondre aux appels et aux messages. C'est pour cela que parfois même les personnes les plus proches peuvent ne pas comprendre ce que la personne traverse et les raisons de son comportement et peuvent même être en colère contre lui pour ne pas avoir parlé de son état.

Chers Fidèles !

Toute personne a deux besoins essentiels : le besoin d'être compris, et celui d'être valorisé. Regardons les gens qui nous entourent de plus près. Écoutons les membres de notre famille avec attention et montrons-leur que nous sommes à l'écoute. Montrons-leur un peu de chaleur. Si quelqu'un est renfermé, maussade, en colère, tendu ou silencieux, ne le laissons pas seul. Ne nous contentons pas de dire que nous sommes avec lui, prouvons-le. Notre organisation a pour cela mis en place un numéro d'écoute et de soutien psychologique qui est un endroit sûr pour s'exprimer.

Qu'Allah nous protège de tout malheur. Qu'Il donne un prompt rétablissement à nos frères qui souffrent de dépression et fasse de nous Ses serviteurs qui les soutiennent. Amin.



1 Bukhârî, Rîqaq, 1

2 Sourate Al-Hijr, 15:97

3 Sourate Ach-Chu'ara, 26:3

4 Bukhârî, Janâiz, 43, n°1303