

# Comment gérer la tristesse et l'inquiétude (partie 1 sur 2): la patience, la gratitude et la confiance

**Description:** La patience, la gratitude et la confiance sont les trois moyens préconisés par l'Islam afin de gérer la tristesse et l'inquiétude.

Par Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publié le 21 May 2019 - Dernière modification le 26 Apr 2013

Catégorie: Cours > [L'interaction sociale](#) > [Faire face au changement](#)

---

Objectif:

- Se servir de la guidée tirée du Coran et de la Sunnah du Prophète Muhammad afin de gérer les tracas du 21ème siècle.

Termes arabes:

- *Hajj* - Le pèlerinage à la Mecque où les pèlerins accomplissent un ensemble de rites. Le Hajj est un des cinq piliers de l'Islam que chaque adulte musulman doit entreprendre au moins une fois au cours de sa vie s'il en a les moyens financiers et physiques.
- *Ramadân* - Le neuvième mois du calendrier lunaire islamique. C'est le mois durant lequel le jeûne obligatoire a été prescrit.
- *Sabr* - la patience, c'est un mot qui est dérivé d'un mot racine signifiant arrêter, retenir ou réfréner.
- *Choukr* - la reconnaissance et la gratitude, ainsi que le fait d'être conscient de la bienfaisance d'Allah.
- *Sunnah* - Le mot Sunnah a plusieurs significations dépendant du domaine où il est utilisé. Cependant, il est généralement admis qu'il s'agit de tout ce qui a été rapporté, déclaré, fait ou approuvé par le Prophète.
- *Tawakkul* - avoir complètement foi ou confiance en quelque chose. Dans le cas présent, c'est s'en remettre complètement à Allah, et cela est indiqué par la faculté d'accepter son sort, quel qu'il soit.

La personne ordinaire vivant dans le monde développé lutte quotidiennement contre la tristesse et l'inquiétude. En même temps, tu entendas souvent des personnes similaires relever combien paraissent heureux et satisfaits ceux qui vivent dans des pays musulmans sous-développés. Même confrontés à l'extrême pauvreté, à la faim et aux pertes, ils acceptent sans relâche leurs situations sans se plaindre. Pourquoi ne souffrent-ils pas de stress et d'anxiété? Nous pouvons supposer de prime abord que, puisqu'ils font quotidiennement face à la mort, tout le reste leur paraît dérisoire. Nous pouvons aussi décider d'examiner leur cas plus profondément et de nous interroger sur leur relation avec Allah.



Au 21ème siècle, les croyances religieuses ne procurent plus le même réconfort que celui auquel on pouvait s'attendre il y a cent, cinquante ou même vingt ans. Nous avons tout à portée de main ou par simple pression d'un bouton, mais la technologie ne nous rassure pas dans le silence de la nuit et n'apaise pas nos craintes lorsque notre coeur bat de manière anormale et que nos âmes s'emplissent de peurs et d'anxiété irrationnelles. La religion de l'Islam consiste à établir et à maintenir un lien avec Dieu. L'Islam nous enseigne de gérer la tristesse et l'inquiétude en nous adressant à Allah avec patience, gratitude et confiance.

Le grand érudit musulman du 14ème siècle grégorien, Ibnul Qayyim, a déclaré que notre bonheur dans cette vie et notre salut dans l'au-delà reposent sur la patience. Il a expliqué qu'être patient signifie détenir la faculté de s'abstenir de se plaindre ou de désespérer, et également de se contrôler dans les moments de tristesse et d'inquiétude.

La patience signifie accepter ce que nous n'avons pas le pouvoir de contrôler. Dans les moments de tristesse ou d'inquiétude, être capable de se résigner à la volonté de Dieu est un soulagement sans égal. Cela ne signifie pas que nous devons rester inactifs et laisser la vie se dérouler sans y participer. Cela signifie plutôt s'efforcer de satisfaire Dieu dans tous les aspects de notre vie et en tout moment, en gardant à l'esprit que si les choses ne se passent pas comme prévu ou comme nous le souhaitons, nous acceptons ce qu'Allah a décrété et continuons à nous efforcer de le satisfaire. Devenir patient est un travail laborieux et cette qualité ne s'acquiert pas toujours naturellement ou facilement. Cependant le Prophète Muhammad a déclaré: "Quiconque essaie d'être patient, alors Allah l'aidera à être patient".

La patience et la gratitude vont de pair. *Sabr* et *Choukr* sont les mots arabes désignant la patience et la gratitude. Faire preuve de patience devient plus facile si nous dénombrons les bienfaits dont nous bénéficions et en sommes reconnaissants. Nous oublions souvent que les bienfaits d'Allah incluent l'air que nous respirons, la pluie qui tombe du ciel, le soleil qui éclaire nos visages ou le fait d'être l'abri de la pluie et du froid.

Il y a beaucoup de façons d'exprimer notre gratitude, mais la manière la plus simple et la plus utile est d'obéir à Allah en remplissant toutes nos obligations islamiques. Rien qu'en nous conformant aux cinq piliers de l'Islam, nous exprimons notre reconnaissance à Allah. Lorsque nous attestons qu'il n'y a pas d'autre dieu digne d'adoration qu'Allah et que Muhammad est Son dernier messenger, nous sommes reconnaissants d'avoir été bénis par l'Islam. Lorsque le croyant se prosterne devant Dieu dans une prière paisible et réjouissante, il manifeste de la gratitude. Pendant le jeûne du *Ramadân*, nous manifestons de la gratitude pour la nourriture et l'eau lorsqu'on réalise que c'est Dieu qui assure notre subsistance. Si le croyant est capable d'accomplir le pèlerinage à la Maison de Dieu à La Mecque, c'est assurément un motif de gratitude, car le voyage du *Hajj* peut être long, difficile et coûteux.[1]

Pratiquer l'Islam selon la manière dictée par Allah est une expression de patience et de gratitude. Si nous acceptons et reconnaissons comme bénédictions les épreuves, les triomphes et les tribulations de cette vie, nous nous préparons alors à anéantir toutes nos inquiétudes et nos peines. Tout ce que nous expérimentons, des situations les plus élevées aux plus basses, sont des bienfaits d'Allah. Lorsque nous sommes submergés par la tristesse ou l'inquiétude, nous devons nous tourner vers Allah, nous efforcer d'être patients et reconnaissants et nous en remettre à Lui, car Il est le plus digne de confiance.

**"Les vrais croyants sont ceux dont les cœurs frémissent quand on mentionne Allah. Et quand Ses versets leur sont récités, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent leur confiance en leur Seigneur."  
(Quran 8:2)**

Cette confiance totale en Allah s'appelle *tawakkul*. Elle signifie que nous faisons face aux épreuves et aux victoires de la vie en sachant que, quelle que soit notre situation, Allah sait ce qui est le mieux pour nous. Notre confiance en Allah doit être constante en toute situation, que celle-ci soit bonne, mauvaise, facile ou difficile. Quoiqu'il arrive dans ce monde, c'est avec Sa permission. Allah assure la subsistance et Il a le pouvoir de la retirer. Allah est le maître de la vie et de la mort. Il est également Celui qui détermine si nous sommes riches ou pauvres, en bonne santé ou malades. Si nous sommes conscients qu'Allah a le contrôle de toutes choses et que Sa volonté ultime est que nous vivions éternellement au Paradis, nous pouvons commencer à tourner le dos à la tristesse et à l'inquiétude. Si nous affrontons nos peurs et nos angoisses avec une confiance totale en Allah, et que nous manifestons de la patience et de la gratitude en toute situation, la tristesse et l'inquiétude disparaîtront.

Le Prophète Muhammad dit: "Le cas du croyant est étonnant, car sa situation est toujours favorable, et cela n'est vrai pour personne d'autre que le croyant. Si quelque chose de bien lui arrive, il est reconnaissant et cela est bon pour lui. Si quelque chose de mal lui arrive, il l'endure avec patience et cela est également bon pour lui.." [2]

Dans la prochaine leçon, nous décrirons les moyens de nous rapprocher d'Allah et de commencer ainsi à bannir l'inquiétude et la tristesse de nos vies.

---

Notes de bas de page:

[1] Extrait du site <http://www.islamreligion.com/articles/3535/>

[2] *Sahîh Muslim*

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/160>

Droits d'auteur© 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Tous les droits sont réservés.

ajsultan