



## **237389 - Souffrant de problèmes psychologiques qui l'isolent et la dépriment sévèrement, elle se demande comment faire**

---

### **question**

Je suis psychologiquement abattue. Je ne fréquente plus les gens depuis 12 ans; je vis à l'écart. Mes souhaits se sont effondrés, à commencer par les études. Mon père ne s'est pas efforcé à nous sauver...Je suis en butte à des maladies psychologiques... Il m'arrive de m'arracher les cheveux, exposée comme je le suis à des tensions qui m'inspirent la peur envers la société, une difficulté de respiration et un dégoût par rapport à moi-même. Je ne cesse de rêver, de rester optimiste et de prier... Comment me libérer en l'absence de tout soutien. Quand je me plains auprès de mon père, il s'emporte et peut même nous insulter ou nous ignorer.

Notre mère partage notre sort et elle est devenue comme nous.Nous n'avons pas d'avenir. Nous détestons la société et elle nous le rend...J'espère que vous nous aiderez car je suis fatiguée..Je veux mourir dans l'espoir que la miséricorde divine mettra fin à notre fatigue...

### **la réponse favorite**

Louange à Allah.

Pour commencer, nous louons Allah qui vous assiste à vous acquitter des prescriptions et à vous évertuer à pratiquer les prières surérogatoires en dépit de vos énormes difficultés sociales et bouleversements psychologiques...Combien sont les gens qui , ayant subi des épreuves bien moins graves, n'ont pu adopter la même conduite envers leur Maître! Que de gens ont obtenu les plus hauts diplômes dans les meilleures universités puis se sont adonnés à la désobéissance du Maître des cieux et de la terre!

Bien que comprenant les pressions sociales et les commentaires négatifs qu'elles inspirent à ceux parmi nous qui n'ont pas été instruits, laissez nous méditer un peu. Y-t-il là le vrai critère qui



permet de savoir si on va réussir ou échouer à l'avenir ? Quel est le véritable avenir? Si un professeur d'université qui enseigne les sciences les plus pointues réalisait un objectif mondain mais ne parvenait pas à Allah, aurait-il réussi ou échoué?

Si un homme ordinaire illettré était dépourvu de tout bien mondain mais était parvenu à Allah, aurait-il réussi ou échoué?

Réfléchissez bien- puisse Allah veiller sur vous- à cet étonnante information contenue dans ces propos du Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui): « Au jour de la Résurrection, on amènera celui qui aura obtenu la meilleure part des biens de ce bas monde avant d'aller en enfer, pour le plonger dans le feu avant de lui dire: ô fils d'Adam! As-tu jamais connu un bien? As-tu joui d'un quelconque bien?— Non, Maître, dira-t-il. Ensuite, on fera venir celui des gens du paradis qui avait connu la vie la plus misérable sur terre pour le plonger dans le paradis avant de lui dire: ô fils d'Adam! As-tu jamais connu le malheur? As-tu jamais été confronté à une difficulté? Non, ô Maître, je n'ai connu ni misère ni difficulté. Dira -t-il? » (Rapporté par Mouslim)

Voilà l'état du plus heureux ici-bas quand, arrivé en enfer , il y sera plongé une seule fois. Voilà encore l'état du plus malheureux ici-bas quand, arrivé au paradis enfer , il y sera plongé une seule fois.

Ô Esclave serviteur d'Allah! Il se peut que votre père ait négligé votre instruction et votre protection...Nous en demandons pas moins à Allah le Transcendant par Sa grâce et Sa générosité d'améliorer son état. Toutefois, il est possible de combler la lacune et de se débarrasser de ces conséquences grâce à plusieurs moyens.

Le premier consiste à se montrer humble devant Allah, le Maître des mondes, en Lui obéissant. Il demeure en effet plus compatissant envers ses pieux serviteurs que la mère envers son enfant.

Le deuxième est de retourner vers les médecins de la religion en assistant aux séances d'enseignement , aux cercles de dhikr, quand cela est possible. Autrement, on écoute leurs conférences et leurs cours diffusés sur les écrans de télévision ou sur internet.



Le troisième est de se référer aux médecins et aux psychothérapeutes pour suivre des sessions de thérapie comportementale afin de venir à bout des symptômes d'anxiété et de la dépression.

Le quatrième: il est important pour se débarrasser de ces symptômes, notamment les tendances suicidaires, d'employer prozac, un médicament reconnu efficace dans ce domaine. On le prend quotidiennement au matin pour une durée d'un mois et demi pour en tirer le meilleur profit. Il faut commencer par une dose de 20mg. Il a des effets secondaires comme la sécheresse de la bouche et la constipation. Cela apparaît au début puis s'atténue au fil du temps. Il faut continuer la prise du médicament sous la supervision d'un spécialiste pour augmenter la dose ou arrêter progressivement l'usage du médicament après la durée indiquée. L'arrêt brusque du traitement peut entraîner des symptômes négatifs.

Le cinquième consiste à faire du sport à la maison ou des travaux domestiques ou tenter de s'impliquer dans des oeuvres caritatives en raison de leurs effets très positifs.

Le sixième: vu que nous vivons dans un contexte marqué par l'ouverture aux différentes connaissances et cultures grâce au ressource internet et à d'autres (moyens de communication), la transmission des connaissances n'est plus l'apanage des institutions académiques car elle se fait grâce à des sites éducatifs qui dispensent des cours et délivrent des diplômes aux participants, moyennant des sommes symboliques ou gratuitement. La fréquentation de tels sites pour en tirer profit est utile, s'il plaît à Allah.

Nous demandons à Allah le Transcendant de vous insérer parmi les bienheureux des Deux Demeures et de vous assister à faire ce qu'Il aime et agrée.

Allah le sait le mieux.