210410 - Elle éprouve tristesse et mélancolie et se demande comment s’en débarrasser ?

question

Je suis une fille âgée de 24 ans. J’éprouve un état de tristesse quasi permanent et un manque de désir de communiquer et un sentiment de solitude. Il me semble que rien ne peut me rendre heureuse. Pourtant j’accomplis toutes mes prières obligatoires, notamment la prière de l’aube. Je fais les prières nocturnes et récite chaque jour une portion du Coran de sorte à en réciter la totalité mensuellement. J’essaye de me rapprocher à Allah et j’ai accompli le pèlerinage mineur plus d’une fois.

Mon état de tristesse n’en persiste pas moins. Allah soit loué. Je suis comblée et ma vie se déroule bien dans une certaine mesure. Je me sens mieux que beaucoup d’autres. Allah soit loué. Je le sais et j’en remercie Allah. J’espère qu’Allah ne me rendra pas responsable de mon sentiment négatif puisque je ne sais pas la cause de ce sentiment qui persiste depuis plus d’un an. Cela fait partie des évènements regrettables qui arrivent dans notre patrie arabe. La situation s’est empirée à cause des tueries qui se déroulent dans nos pays et la perte de proches d’amis. Comment vaincre ce sentiment négatif ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Premièrement, nous vous souhaitons la bienvenue au site islam en questions et réponses et demandons à Allah de nous permettre de tirer profit de ce que nous disons et de nous mettre et de mettre la communauté musulmane à l’abri de l’épreuve.

Chère sœur,

La vie d’ici-bas est naturellement troublée. C’est ainsi que son Créateur l’a créée. Ilen a fait une

demeure d’épreuves et un pont de passage vers l’autre vie. Même les prophètes, les meilleures créatures, ne furentpas épargnées des difficultés de la vie d’ici-bas. Celle-ci ne s’est engagée (à n’offrir que du bonheur) ni auprès d’un petit ni auprès d’un grand. Elle vous plait un jour pour vous déplaire des jours. C’est ainsi qu’elle traite l’homme pour toujours :

«Bien que naturellement traversée de troubles, tu la veux

Débarrassée de difficultés et moments sombres

Celui qui attend des jours des offres contraires à leurs natures

Est comme celui qui cherche une braise dans l’eau.»

Lequel d’entre nous n’a pas éprouvé un état de tristesse à cause des épreuvesque nous voyons s’abattre sur les musulmans d’un jour à l’autre ? Lequel d’entre nous ne s’est pas détourné de cette vie à cause ce que nous voyons et entendons ?

Toutefois, quand le sentiment de tristesse, de solitude et de mauvais humeur persiste de manière à nous empêcher de vivre normalement , d’accomplir nos devoirs , de respecter les droits des autres, de prendre conscience des bienfaits d’Allah et de notre devoir reconnaissance, quand le sentiment atteint ce point, la tristesse naturelle se transforme en un état de faiblesse et devient une pathologie qu’il faut soigner !!

Aucun traitement n’est plus efficace que la patience, la crainte (d’Allah), l’entretien d’une bonne opinion au sujet d’Allah, le Maître de l’univers, s’en remettre à Lui pour la gestion de nos affaires et se réfugier auprès de Lui à l’arrivée de tout évènement malheureux.

Cheikh al-islam, Ibn Taymiyah (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit : Quand beaucoup de gens constatent une situation condamnable ou une détérioration dans les conditions d’existence de l’islam, ils se paniquent, craquent et crient à l’instar de celui qui est frappé d’un malheur. Cela est interdit. Ce qui est recommandé, c’est de rester endurant, de faire confiance (à Allah) , de persévérer dans la religion musulmane et de croire qu’Allah est avec ceux qui le Craignent et font du bien, et que l’issue heureuse résulte de la crainte (D’Allah) et que ce qui nous atteint découle

de nos péchés. Qu'on reste patient car la promesse d'Allah est vraie. Qu'on demande le pardon de nos péchés. Qu'on glorifie et loue Allah matin et soir. Extrait de Madjmou' al-fatawas (18/295).

Deuxièmement, quand l'état de tristesse s'accentue, il appelle, en plus du traitement religieux, de l'observance de la belle patience, de la confiance en Allah et de la permanente pratique du dhikr, un suivi médical assuré par un spécialiste sûr pour ses connaissances et son intégrité.

Voici des symptômes de l'attristement :

-Eprouver un sentiment permanent d'attrition, d'angoisse et de mauvais humeur ;

-Insouciance, et absence du sentiment de jouissance des activités que l'on aime naturellement ;

-Développer un sentiment de pessimisme et d'impuissance face aux problèmes de la vie ;

-Entretenir un sentiment de culpabilité et de perte de valeur et d'importance dans la société ;

-Incapacité d'afficher ses sentiments devant les autres et d'accepter les leurs ;

-Avoir des problèmes relatifs au sommeil comme l'insomnie qui dure des heures et le réveil anticipé ;

-Avoir des problèmes alimentaires (voracité ou perte d'appétit) ;

-Douleurs corporelles chroniques incurables ;

-Fréquents pleurs ;

-Excès de nervosité, hyperactivité et incapacité de se calmer et de se relaxer ;

-Sensation d'une fatigue permanente et incapacité de fournir un effort physique ;

-Déficit de concentration, défaillance de mémoire et incapacité de prendre des décisions cohérentes.

Si vous éprouvez quatre ou plus des symptômes sus-indiqués, vous devez vous présenter à un

psychanalyste, comme nous l'avons déjà dit.

En plus du traitement, trouvez-vous une occupation utile comme la lecture du Coran, la lecture tout court, la pratique de votreactivité de loisir préférée. N'oubliez pas certains remèdes naturels qui stimulent le cœur et aide le cerveau à recouvrer son activité comme le miel et les fruits secs. D'autres remèdes utilisés jadis comme la soupe dite talbiina à propos de laquelle le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) dit dans un hadith vérifié : La talbiina fortifie le cœur du malade et le débarrasse partiellement de la tristesse. (Rapporté par al-Bokhari, 5101 et Mouslim, 2216).

Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit : Cette soupe épure le estomac, l'allège, l'amollit, en liquéfie (le contenu), le conditionne et casse son effervescencede manière à le soulager. Ceci arrive en particulier chez celui qui a l'habitude de se nourrir du pain de blé, conformément aux usages des médinois de l'époque (prophétique) dont il constituait la base de nourriture, vu la rareté de l'épeautre chez eux. Allah le sait mieux.

La talibiina est une bouillie confectionnée avec la farine de l'orge et de son mélangée avec une coupe d'eau estpuis cuite à l'aide d'un feu léger pendantcinq minutesavant d'y ajouter une coupe de lait et une cuillère du miel naturel. Voir la réponse donnée la question n° 45847.

Allah le sait mieux.