21865 - La phobie sociale

question

Jeune musulman, j’ai peur des autres au point de me replier sur moi-même. Il m’arrive parfois de craindre la réclamation de mon droit ou d’éviter les autres de crainte qu’ils aient une mauvaise opinion sur moi. Peut-on trouver une solution à ce problème. Reflète-t-il la faiblesse de ma foi ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

La foi régresse à cause de l’abandon des obligations et du fait de commettre des interdits. Tant que vous accomplissez le droit d'Allah, le Très-Haut, et que vous respectez Ses interdits, votre isolement et votre peur des autres ne vous portent pas préjudice. Toutefois, si votre peur des autres vous empêche d’accomplir vos obligations, vous commettez un péché. Ce serait notamment le cas si vous craigniez de vous rendre à la mosquée pour assister à la prière en commun, ou si vous vous absteniez de condamner par votre langue ou votre main les actes blâmables que vous êtes capable de condamner, ou de prodiguer le conseil qui vous incombe à celui qui le mérite.

Il ne convient pas de se laisser submerger par ces craintes. Il faut plutôt en chercher les causes et leur trouver un remède. En réalité, ce qui pourrait vous aider dans votre situation c’est de savoir que la créature ne peut ni nuire ni profiter à elle-même. Bien plus, si toute la communauté se mobilisait à votre profit, elle ne pourrait vous apporter rien de plus que ce qu’Allah, le Très-Haut, vous a prescrit. Si elle se mobilisait contre vous, elle ne vous causerait que le tort qu’Allah, le Très-Haut, a décrété contre vous. Les plumes sont levées et les feuilles sont desséchées.

Tout est entre les Mains d’Allah le Très-Haut. C’est Lui qui mérite le plus qu’on Le craigne et qu'on espère en Lui, et c'est en Lui que doivent se porter vos désirs et vos craintes. Le fait que les gens

vous dénigrent ne vaut rien. Il suffit au croyant de jouir de l'agrément d'Allah, le Très-Haut, même si tous les gens sont insatisfaits de lui.

Celui qui se conforme strictement aux ordres d'Allah, le Très-Haut, et s'attache fermement à Lui, est le plus puissant des hommes. En effet, Allah, le Très-Haut, a réservé la fierté (et la puissance) aux fidèles croyants, comme Il dit : « C'est à Allah qu'est la Puissance, ainsi qu'à Son Messager et aux croyants. Mais les hypocrites ne le savent pas. » (Coran : 63/8)

Les effets de cette puissance doivent se manifester dans les actes, les propos et dans l'ensemble des attitudes du croyant. Il doit proclamer la vérité, prodiguer des conseils, rappeler les préceptes, sermonner, se satisfaire pour Allah, le Très-Haut, et se mettre en colère pour Lui, le Très-Haut, au point que son visage devient sombre lorsque Ses interdits sont transgressés.

Cet état atteint sa perfection quand l'individu connait son rôle dans la vie et sait qu'il a l'ordre d'adorer Allah, le Très-Haut, de transmettre et de diffuser Sa religion autant que faire se peut. Ce qui ne peut se faire que quand on fréquente les gens et que l'on endure leurs nuisances, notamment celles des proches et des parents.

Un hadith cité par At-Tirmidhi (1307) et par Ibn Madja (4032), et rapporté par Ibn Omar (Qu'Allah soit satisfait de lui et de son père), révèle que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « Le croyant qui fréquente les autres et endure leurs nuisances est meilleur que celui qui ne le fait pas. » Cet hadith a été authentifié par Al-Albani dans *Sahih Al-Djami*' N° 6651.

Peut-être devriez-vous commencer par vous trouver de bons compagnons en qui vous aurez confiance, auprès desquels vous vous sentirez serein, et qui vous aideront à dominer le sentiment de peur et de méfiance à l'égard des autres ; des gens en qui vous retrouverez ce qui vous manque en matière de sincérité, de bonne compagnie, de clarté des objectifs et de noblesse des visées.

Cher auteur de la présente question, nous vous conseillons de consulter un psychologue ou un psychiatre dans l'espoir qu'il vous aide à trouver une solution à votre problème.

Nous demandons à Allah de vous assister à vous redresser.

Et Allah, le Très-Haut, sait mieux.