



GRANDE
MOSQUÉE
DE PARIS

Ph © Guillaume Sauloup

IQRAÏNGI

LE MAGAZINE HEBDOMADAIRE DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS

La paix
du cœur

124

1er au 7 octobre 2026



100 ANS DE LUMIÈRE
DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS

Le Billet du Recteur

**RENOUER LES FILS
DU DIALOGUE**

**L'ISLAM
ET LA SOUFFRANCE
PSYCHIQUE**

**YA'KOUB :
QUAND LA TRISTESSE
NE CONTREDIT PAS
LA FOI**

DRAGI

124





sommaire

Ph © Omar Boulkroum

p. 10

Le billet du Recteur

RENOUER LES FILS DU DIALOGUE

PAR LE RECTEUR CHEMS-EDDINE HAFIZ

p. 13

Contribution

PARCE QU'ELLE NE SE VOIT PAS

PAR RACHID AZIZI

p. 15

Laïcité

**LA FOI APAISE, LE SOIN ACCOMPAGNE,
LA RÉPUBLIQUE PROTÈGE**

PAR CHEIKH KHALED LARBI

p. 17

Contribution

LA PAIX DES CŒURS

PAR AMINE BENROCHD

p. 21

Actualités de la Mosquée de Paris

DU 1ER AU 7 OCTOBRE 2026





Ph © Guillaume Sauloup

p. 25

**PRÊCHE DU VENDREDI :
"ET VOTRE SEIGNEUR A DIT : INVOQUEZ-MOI,
JE VOUS RÉPONDRAI"**

PAR CHEIKH ABDELKADER BELABDLI

p. 29

Le saviez-vous ?

LA SANTÉ MENTALE N'EST PAS UNE FAIBLESSE

PAR CHEIKH KHALED LARBI

p. 30

Regard fraternel

**SANTÉ MENTALE : TROIS TRADITIONS,
UN MÊME REGARD**

PAR NASSERA BENAMRA

p. 33

Récits célestes

**JACOB (YA'Koub) : QUAND LA TRISTESSE
NE CONTREDIT PAS LA FOI**

PAR CHEIKH ABDELKADER BELABDLI

p. 35

L'ISLAM ET LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE

PAR HANANE SAÏDI

p. 37

Le Coran m'a appris

LE CROYANT PEUT SOUFFRIR SANS PERDRE LA FOI

PAR CHEIKH KHALED LARBI



Ph © delihayat

p. 39

Découvrons-là

LES JEUNES : LA SAKINA QUI AUGMENTE LA FOI

PAR CHEIKH ABDELALI MAMOUN

p. 42

Résonances abrahamiques

REGARDS CHRÉTIENS SUR LA SANTÉ MENTALE

PAR RAPHAËL GEORGY

p. 44

Sabil al-Iman

QUAND LE CŒUR SOUFFRE, LA FOI NE LUI DEMANDE PAS DE SE TAIRE

PAR CHEIKH KHALED LARBI

p. 47

Invocation

“GUÉRIS LES ÂMES ÉPROUVÉES”

p. 48

Le Hadith de la semaine

LA PAIX DES CŒURS COMMENCE ICI

PAR CHEIKH YOUNES LARBI

p. 50

Mizan El-Qadhaya

MALADIES PSYCHIQUES ET CAPACITÉ JURIDIQUE EN DROIT MUSULMAN

PAR CHEIKH YOUNES LARBI

p. 52

Hadiths apocryphes

“TOI QUI DISSIPES LES SOUCIS”

PAR CHEIKH RACHID BENCHIKH

p. 54

Notre mosquée

NAPOLÉON ET L'ARABIE, UNE HISTOIRE RACONTÉE PAR LOUIS BLIN

PAR NASSERA BENAMRA

p. 58

Plumes en éveil : un livre coup de coeur

**L'AVENTURE AMBIGUË
CHEIKH HAMIDOU KANE**

p. 59

Le dessin de la semaine

PAR JUSTIN MARRON

p. 60

Le citation de la semaine

**“LA PLUS GRANDE CHOSE DU MONDE”
DE MICHEL DE MONTAIGNE**

p. 61

Événements à venir

À LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS





Le billet du Recteur

n° 122

Renouer les fils du dialogue

Depuis la fin du mois de septembre, nos lycées traversent des jours difficiles. Parti d'un établissement de Créteil, le mouvement s'est étendu à des centaines de lycées partout en France. Blocages, cortèges, fermetures par précaution. Bien des familles vivent ces semaines dans l'inquiétude.

Des élèves parlent de classes surchargées, de professeurs absents qui ne sont pas remplacés, de bâtiments vétustes. Cette parole mérite d'être entendue.

Au fond, beaucoup de ces jeunes demandent une école qui tienne ses promesses.

Il y a aussi les images qui blessent : des feux, des projectiles, des affrontements.

Des jeunes blessés, parfois gravement.

Des policiers et des gendarmes blessés, eux aussi.

Des milliers d'interpellations, pour la plupart de mineurs.

Derrière chacun de ces chiffres, il y a un visage, et des parents qui attendent un appel.

Devant une telle crise, on est tenté de choisir son camp, de ne voir dans cette jeunesse qu'une foule à contenir ou dans les forces de l'ordre qu'un adversaire, et de chercher des coupables avant de chercher des solutions.

Il faut refuser ces réflexes qui divisent et ces lectures trop simplistes.

Notre responsabilité collective est de faire baisser la tension sans étouffer la parole, de protéger chacun sans opposer les uns aux autres, et de renouer le dialogue.

Le Coran éclaire ce chemin.

S'adressant au Prophète, que la paix et le salut soient sur lui, il dit : « C'est par une miséricorde de Dieu que tu t'es montré doux envers eux. Si tu avais été

rude et dur de cœur, ils se seraient dispersés loin de toi. Pardonne-leur, implore pour eux le pardon, et consulte-les sur les affaires » (Âl 'Imrân, 3:159).

Ce verset est descendu au lendemain de la bataille d'Uhud en 625.

Des compagnons avaient failli, et l'épreuve avait été lourde.

Il aurait été facile de les tenir à l'écart.

Dieu demande au contraire la douceur, le pardon et la consultation.

Une autorité qui écoute ne perd rien de sa force, et elle gagne la confiance de ceux qu'elle sert.

Cette leçon s'adresse d'abord aux adultes que nous sommes : parents, enseignants, responsables publics, responsables religieux.

Le Prophète de l'islam, que la paix et le salut soient sur lui, disait : « La douceur n'est jamais présente

dans une chose sans l'embellir, et elle n'en est jamais retirée sans l'enlaidir. »

Elle s'adresse aussi aux jeunes.

La colère peut avoir ses raisons.

Elle ne justifie jamais la violence.

Le Prophète, que la paix et le salut soient sur lui, enseignait : « Le fort n'est pas celui qui terrasse les autres. Le fort est celui qui se maîtrise au moment de la colère. »

Un établissement dégradé, une personne blessée : la violence ne fait avancer aucune cause. Elle fait seulement oublier ce que l'on voulait dire.

Les désaccords et les revendications doivent pouvoir s'exprimer librement, mais jamais par la violence.

Entre les générations, le Prophète que la paix et le salut soient sur lui, a posé une règle simple : « N'est pas des nôtres celui qui n'a pas de miséricorde pour nos petits et qui ne respecte pas nos aînés. »

La miséricorde va vers les plus jeunes, le respect vers les aînés. Si l'un des deux vient à manquer, le lien se défait.



L'école de la République est notre bien commun

C'est ce lien qu'il nous faut aujourd'hui retisser.

L'école de la République est notre bien commun.

Des enfants de toutes origines, de toutes conditions, croyants ou non, y apprennent côte à côte.

Elle a besoin de moyens, elle a aussi besoin de calme, de sérénité, et elle mérite que chacun fasse un pas.

Dans nos mosquées, nos imams porteront ce message d'apaisement.

Aux parents, je demande de parler avec leurs enfants et de les écouter avant de les juger.

Aux jeunes, je demande de croire que leur voix compte davantage lorsqu'elle reste pacifique.

La sécurité de nos enfants, leur avenir et leur confiance doivent nous rassembler.

Il est temps de renouer les fils du dialogue, avec sérénité, responsabilité et respect, dans le seul intérêt de nos enfants.



À Paris, le 7 octobre 2026

PAR CHEMS-EDDINE HAFIZ

Recteur de la Grande Mosquée de Paris



Parce qu'elle ne se voit pas

Le 10 octobre, la Journée mondiale de la santé mentale mettra cette année en avant ceux que les politiques publiques et les systèmes de soins ont longtemps davantage considérés comme des patients que comme des personnes capables de dire ce dont elles ont besoin.

PAR RACHID AZIZI



L'Organisation mondiale de la santé a choisi de consacrer son édition 2026 à « l'expérience vécue ». Derrière cette expression un peu institutionnelle se trouve une question très concrète. Comment prendre soin de quelqu'un lorsque l'on connaît sa maladie, mais beaucoup moins ce que signifie vivre avec elle ? L'OMS estime aujourd'hui que cette connaissance acquise par l'expérience doit trouver sa place dans la conception même des soins.

La question prend un relief particulier dans une société comme la nôtre, dotée d'un système de santé développé et attachée à la protection des plus fragiles. La santé mentale en révèle pourtant certaines limites. Une personne peut avoir besoin d'aide au moment même où son état rend toute démarche plus difficile. Trouver le bon interlocuteur suppose déjà de savoir vers qui se tourner. Vient ensuite le délai avant le premier rendez-vous. Pour quelqu'un dont les forces sont entamées par un trouble dépressif ou anxieux, ce parcours peut rapidement devenir éprouvant. Beaucoup ne le franchissent qu'avec l'aide d'un proche.

Les données françaises donnent la mesure de cette difficulté. Santé publique France estime que 15,6 % des adultes de 18 à 79 ans ont connu en 2024 un épisode dépressif carac-

térisé. Parmi eux, 44 % n'avaient bénéficié d'aucune prise en charge en lien avec leur santé mentale. Chez les hommes, cette proportion atteignait 54 %. Le baromètre porte ici sur les épisodes dépressifs caractérisés et ne couvre donc qu'une partie des troubles psychiques. Le chiffre du non-recours reste saisissant. Près d'une personne concernée sur deux n'avait reçu aucune prise en charge.

Tous, par ailleurs, ne disposent pas des mêmes ressources pour chercher de l'aide. Être entouré peut faire une différence très concrète lorsqu'un proche prend un rendez-vous ou accompagne la personne à une consultation. Vivre seul laisse davantage de démarches à accomplir au moment où elles sont précisément devenues difficiles. La précarité peut encore repousser le soin, parce que d'autres urgences occupent déjà le quotidien. Santé publique France observe d'ailleurs que les personnes précaires ou isolées sont davantage exposées aux épisodes dépressifs.

La France a fait de la santé mentale une Grande cause nationale en 2025 et le gouvernement en a maintenu la priorité en 2026. L'accès aux soins reste au cœur des objectifs affichés, avec une attention particulière portée aux personnes les plus fragiles. Le ministère de la Santé insiste également sur les inégalités territoriales,

qui continuent de peser sur les parcours. La psychiatrie française s'est depuis longtemps déplacée hors des seuls murs de l'hôpital. Une grande partie des patients est suivie en ambulatoire, au plus près de son lieu de vie.

La question devient plus délicate encore lorsque le trouble atteint l'autonomie. Une personne jusque-là indépendante peut avoir besoin, pendant un temps, d'être aidée pour des actes qu'elle accomplissait seule. Cette dépendance reste souvent discrète. Elle peut tenir à un rendez-vous que quelqu'un organise, à des papiers qui

”

**Avoir besoin d'aide
ne signifie pas perdre
sa capacité à décider
de sa propre vie**

s'accumuleraient sans aide ou simplement à la présence régulière d'un proche. Dans certaines familles, cette vigilance finit par s'installer dans le quotidien sans que l'entourage extérieur en mesure réellement le poids. Avoir besoin d'aide ne signifie pour-

tant pas perdre sa capacité à décider de sa propre vie. C'est l'un des enjeux soulevés cette année par l'OMS. Les personnes ayant connu les soins psychiatriques sont encore trop souvent invitées à raconter leur expérience sans participer véritablement aux choix qui concernent les politiques ou les services de santé mentale. L'organisation internationale demande désormais qu'elles prennent part à leur conception dès le départ. Leur connaissance du système vient aussi de ce qu'elles ont vécu lorsqu'elles cherchaient un soin, l'obtenaient ou, parfois, n'y accédaient pas.

Cette place accordée à leur parole accompagne une évolution plus ancienne de la psychiatrie. Pendant longtemps, protéger a souvent signifié éloigner de la vie ordinaire. L'OMS encourage aujourd'hui le développement de prises en charge permettant, chaque fois que l'état de la personne le permet, de rester dans son environnement habituel. Cette transformation avance lentement dans le monde. Seuls 9 % des pays ayant répondu à l'enquête de l'OMS déclarent avoir entièrement abandonné un modèle centré sur l'institution au profit de soins organisés dans la communauté. Ce changement concerne directement la possibilité de conserver un logement, des relations et une existence qui ne soit pas entièrement organisée autour de la maladie.

En France, cette orientation structure déjà largement l'offre psychiatrique. La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques, la DREES, recensait en 2023 près de 2 930 centres médico-psychologiques. Ces CMP assurent la plus grande part de l'activité ambulatoire en psychiatrie et constituent souvent le point d'entrée du suivi public hors hospitalisation. Leur implantation sur le territoire ne règle toutefois pas à elle seule la question de l'accès. Pour le patient, ce qui compte d'abord est de savoir quand il pourra être reçu et si le suivi pourra se poursuivre dans la durée.

À la question des soins s'ajoute celle du regard porté sur la personne. La maladie psychique ne laisse pas nécessairement sur le corps les signes

qui rendent immédiatement compréhensible une incapacité. Une difficulté à agir peut alors être prise pour un manque de volonté. La dépendance à l'égard d'un proche paraît elle-même parfois plus difficile à comprendre lorsqu'aucune limitation physique ne vient l'expliquer. Le handicap psychique ajoute une autre difficulté. Son intensité peut varier dans le temps, au point qu'une personne puisse accomplir seule certaines choses à une période et avoir besoin d'aide quelques semaines plus tard. C'est aussi pour cela que l'invisibilité compte autant. Elle ne concerne pas seulement la maladie elle-même. Elle touche ce qui se passe autour d'elle. Une absence prolongée peut fragiliser une situation professionnelle. Des relations peuvent s'espacer lorsque la personne sort moins ou répond moins. Au moment où son état s'améliore, elle ne retrouve donc pas nécessairement la vie exactement là où elle l'avait laissée.

Le rétablissement ne suit d'ailleurs pas la netteté d'une guérison que l'on pourrait dater. Une personne peut retrouver suffisamment de forces pour reprendre une activité tout en ayant encore besoin d'un accompagnement. Une autre continuera à vivre avec son trouble en apprenant à en limiter les effets. La qualité du soin se joue aussi dans cette durée et dans la possibilité de préserver autant que possible une vie qui ne se résume pas à la maladie.

La Journée mondiale du 10 octobre prend ici tout son sens. Donner davantage de place à ceux qui ont eux-mêmes traversé ces parcours permet de mieux comprendre ce que les dispositifs laissent parfois échapper. Ils savent ce que représente une attente lorsqu'on va mal. Ils savent surtout ce que signifie dépendre des autres sans vouloir cesser d'être maître de sa vie. C'est cette connaissance que l'OMS veut cette année faire entrer plus directement dans les décisions.

Une société développée peut disposer d'une médecine de haut niveau et laisser pourtant certaines personnes longtemps à distance du soin. La santé mentale pose cette difficulté avec une acuité particulière parce que la maladie elle-même peut compli-

quer la recherche d'aide. Elle oblige aussi à penser ce qui vient après le rendez-vous médical, lorsque la personne doit continuer à vivre avec les autres et retrouver, autant qu'elle le peut, son autonomie.



La maladie psychique laisse encore beaucoup de choses hors du regard

Parce qu'elle ne se voit pas, la maladie psychique laisse encore beaucoup de choses hors du regard. La dépendance qu'elle peut entraîner en fait partie, tout comme le temps nécessaire pour reprendre pied. Derrière les dispositifs de soins et les chiffres de prise en charge, il reste toujours une personne dont la vie continue pendant la maladie. Derrière la prise en charge, il reste toujours une personne dont la vie continue avec la maladie.





| Laïcité n°80

La foi apaise, le soin accompagne, la République protège

La laïcité n'est ni une religion, ni une croyance, ni une obligation de renoncer à sa foi. En droit français, elle est un principe d'organisation de la République, fondé notamment sur la liberté de conscience, l'égalité de citoyens et la neutralité de l'État. Quels éclairages apporte-t-elle sur la maladie et la différence ?

PAR CHEIKH KHALED LARBI

LA CONSCIENCE ET LA LIBERTÉ DANS L'ISLAM

Le respect de la conscience et l'absence de contrainte trouvent également un écho profond dans le Coran :

﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ﴾
« Nulle contrainte en religion. »
EL-BAQARA, 2:256

Et encore :

﴿لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ﴾
« À vous votre religion, et à moi ma religion. »
EL-KAFIROUN, 109:6

Laïcité

Le Coran n'enseigne pas au musulman d'imposer sa conviction à autrui. Il lui demande de vivre sa foi avec justice, bonté et respect :

لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ

« Allah ne vous interdit pas d'être bons et équitables envers ceux qui ne vous ont pas combattus pour la religion et ne vous ont pas expulsés de vos demeures. »

EL-MUMTAHANA, 60:8

La différence de conviction n'abolit donc ni la justice, ni la bonté, ni la dignité humaine.

VIVRE ENSEMBLE SANS EFFACER LES DIFFÉRENCES

La tradition prophétique offre également des exemples de coexistence et de respect. Lorsque passa devant le Prophète ﷺ le cortège funèbre d'un homme juif, il se leva. Lorsqu'on lui rappela qu'il s'agissait d'un juif, il répondit : « N'est-ce pas une âme humaine ? » (El-Boukhari et Mouslim).

Et il dit également :

« Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier ne fasse pas de tort à son voisin. » (El-Boukhari et Mouslim).

Le voisin n'est pas défini par sa religion. La foi authentique ne construit pas des murs de mépris : elle construit des ponts de respect.

LA FOI NOURRIT LE CŒUR, LA RÉPUBLIQUE PROTÈGE LES LIBERTÉS

La République ne prétend pas répondre aux grandes questions spirituelles de l'existence : le sens de la vie, l'espérance, la souffrance ou la relation à Dieu. Ces questions appartiennent notamment à la conscience, à la philosophie et aux traditions spirituelles et religieuses. Pour le croyant, la foi peut être une source de sens et d'apaisement :

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظَلَّمَتِ الْقُلُوبُ

« N'est-ce point par le rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent ? »

ER-RAD, 13:28

La laïcité n'a donc pas vocation à remplacer la quête spirituelle. Elle garantit que chacun puisse la poursuivre

librement, dans le respect des droits d'autrui et du cadre juridique commun.

LORSQUE LE CŒUR SOUFFRE : CROIRE ET SE FAIRE SOIGNER

La foi et le soin ne sont pas contradictoires.

Un musulman peut prier et consulter un psychologue. Il peut invoquer Allah et suivre un traitement médical. Il peut lire le Coran et demander de l'aide.

Le Prophète ﷺ a dit : « Soignez-vous, serviteurs d'Allah. » (Abou Dawoud, Et-Tirmidhî).

Le médecin soigne le corps avec les moyens de la médecine, le psychologue accompagne la souffrance psychique avec les outils de sa discipline, le proche écoute et soutient, le croyant puise dans sa foi une espérance.

La foi apaise, le soin accompagne, la République protège. Ces trois dimensions peuvent se compléter sans se confondre.

L'ÉCOLE : PROTÉGER LA LIBERTÉ DE CONSCIENCE

La laïcité protège également l'élève. Le Code de l'éducation rappelle le principe de laïcité de l'enseignement public et l'égal respect de toutes les croyances. Il affirme également la protection de la liberté de conscience des élèves.

L'objectif est clair : ni imposer sa croyance, ni interdire celle d'autrui, ni contraindre les consciences, ni mépriser les convictions.

SE CONNAÎTRE PLUTÔT QUE DE CARICATURER

Le Coran nous rappelle :

وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا

« Nous avons fait de vous des peuples et des tribus afin que vous vous connaissiez. »

EL-HOUJOURÂT, 49:13

Se connaître plutôt que se caricaturer.

Se respecter plutôt que se mépriser.

Dialoguer plutôt que s'affronter.

Soigner plutôt que culpabiliser.

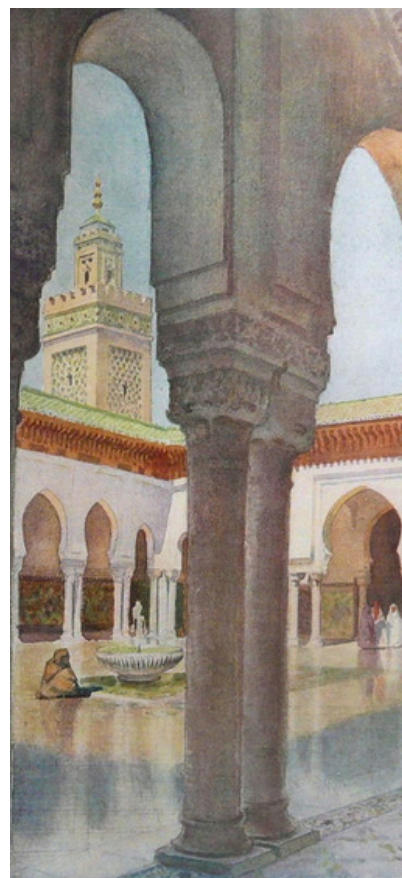
Protéger plutôt qu'exclure. ■



La **paix** des **cœurs**

« N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquilisent les cœurs ? » (Ar-Ra'd, 13:28). Le 10 octobre, le monde consacre une journée à la santé mentale. Cette année, elle tombe un samedi, en plein cœur des Semaines d'information sur la santé mentale. Le sujet touche les jeunes, les familles et les fidèles, dont beaucoup n'osent pas en parler. À la Grande Mosquée de Paris, cette journée est l'occasion de dire sans contradiction deux choses que beaucoup croient opposées : la foi apaise, et demander de l'aide n'enlève rien à la foi.

PAR AMINE BENROCHD



UN RAPPEL PLUTÔT QU'UNE PROMESSE CLOSE

Dans la traduction que nous citons, le verset prend la forme d'une interrogation. L'arabe ouvre par une particule, *alâ*, qui éveille l'attention de l'auditeur. Le Coran ne décrète pas que les cœurs se tranquilisent : il rappelle au croyant un état qu'il a déjà connu. La nuance est précieuse, car elle décrit un chemin sans prétendre qu'il suffise de le nommer pour l'avoir parcouru.

Le mot *qalb*, le cœur, ajoute une finesse : il se rattache, disent les lexicographes, à une racine qui signifie retourner, faire pivoter. Le cœur est ce qui se retourne : sa nature est de varier, de s'élever et de fléchir au fil des jours. S'étonner qu'il vacille serait donc s'étonner de ce qu'il est, et la tranquillité promise n'a rien d'une immobilité. Elle ressemble à l'équilibre du marcheur, qui se rétablit à chaque pas. Rien dans cette promesse n'interdit les soins, et la civilisation née de ce verset a su, dans certaines de ses institutions, en tirer les conséquences.

LES HÔPITAUX OÙ L'ON ÉCOUTAIT L'EAU

Dans plusieurs bimaristans, ces hôpitaux du monde islamique médiéval, les troubles de l'esprit relevaient eux aussi du soin. À l'hôpital al-Mansuri du Caire, fondé en 1284, des musiciens étaient employés, le Coran y était récité, et le son de l'eau comptait parmi les moyens d'apaiser les patients. D'autres établissements, à Fès, à Damas ou à Alep, sont cités par les historiens pour des pratiques voisines, avec des variations selon les lieux et les époques.

Plus de trois siècles avant al-Mansuri, le savant Abu Zayd al-Balkhi (850-934) avait composé un ouvrage au titre admirable, *Masalih al-abdan wa al-anfus*, que l'on peut traduire par « De ce qui profite aux corps et aux âmes ». Il y traite la santé de l'esprit avec le sérieux d'un médecin : il décrit la peur, la colère, la tristesse et les obsessions, et recommande à ceux qui souffrent la compagnie, la confiance et la contemplation de la beauté. Pour lui, l'âme tombe malade comme le corps et mérite, elle aussi, qu'on s'en préoc-

Abulcasis (936-1013) médecin du calife Al-Hakam II, à l'hôpital de Cordoue



cupe.

Ces savants et ces médecins ne vivaient pas à l'écart de la religion : ils priaient dans les mêmes mosquées et récitaient le même verset.

LA QUESTION DES BÉDOUINS

On peut dès lors se demander ce qui retient tant de croyants aujourd'hui. Un hadith authentique, rapporté par at-Tirmidhi et Abu Dawud, en donne peut-être la clef. Des Bédouins interrogent le Prophète (que la paix soit sur lui) : « Ô Messager d'Allah, ne devons-nous pas nous soigner ? » Il leur répond : « Oui, serviteurs d'Allah, soignez-vous, car Allah n'a placé aucun mal sans placer pour lui un remède, excepté un seul : la vieillesse. » (at-Tirmidhi, 2038 ; Abu Dawud, 3855)

La question elle-même est révélatrice. Ceux qui la posent sont des croyants, et ce qui les retient semble être un scrupule : chercher un remède trahirait-il leur confiance en Dieu ? La réponse ne se contente pas de tolérer le soin, elle y exhorte, puisque le verbe employé est un impératif. Ce scrupule survit aujourd'hui sous d'autres habits : la pudeur qui garde le silence, la conviction que la prière suffira à tout. La pudeur est une vertu, mais elle ne doit pas devenir un verrou posé de l'intérieur.

Le hadith parle du mal en général, sans distinguer le corps de l'esprit. C'est la lecture des savants et des médecins, al-Balkhi en tête, qui a étendu ce principe à l'âme, et cette extension s'accorde avec l'esprit de la parole prophétique.

DES MOTS POUR LE DIRE

Reste à trouver les mots. Dans bien des foyers, quelle que soit la langue qu'on y parle, la souffrance de l'esprit se dit de biais : on est fatigué, on a la tête lourde, on n'a plus envie de rien. Les parents guettent un trouble du comportement là où un enfant cherche, maladroitement, à dire qu'il ne va pas bien. Or l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que la moitié des troubles de santé mentale apparaissent avant l'âge de quatorze ans. Les années de l'école et du collège sont donc celles où l'attention des adultes compte le plus, et souvent celles où elle hésite, par crainte de



Ph © Tournez S'Il Vous Plait Production

mal interpréter ou de nommer ce qui effraie.

Pourtant, nommer ne condamne pas. Al-Balkhi en avait fait un art, car la précision est le début du soin : on ne traite pas ce que l'on ne sait pas décrire. Un adolescent à qui l'on dit « cela a un nom, et cela se soigne » entend qu'il n'est ni capricieux, ni ingrat envers les siens. Il comprend qu'il traverse quelque chose qui a une existence propre, et que ce quelque chose peut être pris en charge. À ceux qui, à vingt ans, se taisent de peur de décevoir leurs parents, une phrase suffit : dire que l'on souffre ne vous éloigne pas de Dieu.

CE QUE SAIT FAIRE LA BEAUTÉ

Du 5 au 18 octobre, la France tient la 37^e édition de ses Semaines d'information sur la santé mentale, placées sous un mot d'ordre : « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ». Elles s'appuient notamment sur un rapport de l'OMS publié en 2019, qui a passé en revue plus de trois mille études sur les bienfaits des pratiques artistiques.

La tradition musulmane n'a pas attendu ces travaux pour pressentir cette vérité : certains de ses hôpitaux avaient déjà recours au chant, à la récitation et au murmure de l'eau. On peut même y voir un écho dans le premier mot de la Révélation, *iqra'*, qui donne son nom à ce magazine : il invite à lire, à réciter, à donner voix, et le Coran fut d'abord entendu avant d'être transcrit.

Une mosquée est elle-même une œuvre d'art au service du recueillement. On y entre en baissant la voix, le regard s'y repose sur le zellige, le cèdre sculpté, le jeu de la lumière, et la récitation y rappelle que l'évocation de Dieu est aussi une musique. Nul ne prétend que le décor remplace un psychologue ou un médecin. La beauté d'un lieu peut également disposer à l'écoute, et celui qui s'est un peu apaisé trouve plus facilement les mots pour dire qu'il va mal.

UN LIEU OÙ L'ON EST ATTENDU

La foi apaise : celui qui prie sait ce que c'est que de déposer, le temps d'une prosternation, un poids que nul ne peut porter à sa place. Cet apaisement est réel, et le nier serait injuste envers ceux qui le vivent. Mais il ne se vit pas dans la solitude : le rythme des cinq prières scande la journée, celle du vendredi rassemble, le jeûne de Ramadan réunit les familles autour d'une même table au même instant. À l'étudiant loin de chez lui, à la mère épuisée, la mosquée offre d'abord cela : un endroit où l'on est attendu, où l'on peut s'asseoir sans rien devoir expliquer. Cette hospitalité est un soin à sa manière, mais elle a ses limites, que l'honnêteté commande de reconnaître. Un imam écoute, conseille, console ; il n'est pas psychiatre. Le bon accompagnement spirituel est celui qui sait dire à temps : « ce que vous traversez dépasse ce que je peux

vous apporter, et voici à qui vous adresser. » La tradition savante a toujours connu des médecins distincts des juristes et des prédicateurs, et n'a jamais demandé aux uns de tenir lieu des autres.

LA MAIN QUI SOIGNE

Le Coran prête à Abraham une parole d'une grande délicatesse : « Et quand je suis malade, c'est Lui qui me guérit » (Ash-Shu'ara, 26:80).

Les commentateurs ont relevé que le prophète ne dit pas « quand Dieu me rend malade » : il s'attribue la faib-

lesse et réserve à Dieu la guérison, ce qu'ils lisent comme une courtoisie envers son Seigneur. Cette guérison n'est pas celle qui contourne les hommes : elle passe par un médecin, par un traitement, par une oreille attentive. Le soignant est l'un des chemins par lesquels la miséricorde arrive, et l'accepter relève de la gratitude.

La Grande Mosquée de Paris le dit déjà à sa manière. Les samedi 10 et dimanche 11 octobre, elle accueille des journées d'information et de dépistage du cancer du sein, avec une

conviction qu'elle formule ainsi : « la préservation de la vie est au cœur de notre religion ». Prendre soin d'un corps, d'une famille ou d'une âme relève de la même fidélité.

Le cœur se tranquillise par l'évocation de Dieu, et il arrive que cette paix prenne la forme d'un père qui écoute au lieu de conseiller, d'une mère qui ose demander à son fils comment il va, d'un jeune qui pousse la porte d'un cabinet. Le verset n'a jamais demandé de souffrir en silence.





Actualités

de la Grande Mosquée de Paris

DU 1ER AU 7 OCTOBRE 2026

1er
oct.

LE RECTEUR REÇU PAR DR YUCEF BELMEHDI, MINISTRE ALGÉRIEN DES AFFAIRES RELIGIEUSES ET DES WAKFS

Le recteur Chems-eddine Hafiz a été reçu par Dr Youcef Belmehdi, ministre des Affaires religieuses et des Wakfs, et des cadres de son administration, ce jeudi à Alger.

Ils ont échangé sur la formation des imams et une collaboration avec notre École nationale Ibn Badis.

Le recteur a offert un exemplaire de l'édition du Noble Coran réalisée par la Grande Mosquée de Paris à l'occasion de son centenaire, calligraphiée par le maître Mohammed Ben Saïd Chérifi.



2
oct.

VISITE DU PRÉSIDENT DU CONSEIL SUPRÊME DU KIRGHIZISTAN

À l'occasion de la prière de vendredi, la Grande Mosquée de Paris honorée de recevoir Marlen Abdyrakhmanovich Mamataliev, président du Conseil suprême de la République du Kirghizistan, actuellement en visite en France.

Notre imam Cheikh Khaled Larbi l'a reçu et lui a offert notre édition spéciale centenaire du Noble Coran.



6
oct.

LE RECTEUR ÉCHANGE AVEC L'AMBASSADEUR ADJOINT BRITANNIQUE

Le recteur Chems-eddine Hafiz a eu l'honneur de recevoir Andrew Dalgleish, chef de mission adjoint de l'ambassade du Royaume-Uni à Paris, pour un échange attentif sur la situation des musulmans au Royaume-Uni et en France, les discriminations auxquelles ils sont confrontés, et la nécessité de promouvoir l'égalité des droits et la pleine citoyenneté.



Ph © Guillaume Sauloup

6
oct.

ENTRETIEN AVEC LE SÉNATEUR AKLI MELLOULI

Le recteur Chems-eddine Hafiz a reçu avec amitié Akli Mellouli, sénateur du Val-de-Marne. Ils se sont entretenus sur la défense de la citoyenneté des musulmans de France contre toute haine et pour l'unité du pays, en résonance avec le centenaire de la Grande Mosquée de Paris que nous célébrons cette année.



6
oct.

LE RECTEUR REÇOIT PÈRE JEAN-PASCAL LOMBART

Échange fraternel mardi après-midi entre le recteur Chems-eddine Hafiz et le père Jean-Pascal Lombart, provincial des spiritains et président de la Conférence des religieux et religieuses de France (CORREF), accompagné du père Jean-Louis et de Mouna Cherif.

Une conviction partagée : face aux fragilités qui traversent notre pays, le besoin de solidarité est immense, notamment en faveur de la jeunesse et des familles, à l'image de l'action menée par la fondation Apprentis d'Auteuil.



Ph © Guillaume Sauloup





7
oct.

UNE FÊTE DE RENTRÉE À NOTRE ÉCOLE DE LANGUE ARABE

Moments de joie et de partage mercredi après-midi avec la fête de notre école d'apprentissage de la langue arabe.

Devant les enfants et leurs familles, le recteur Chems-eddine Hafiz a souligné combien la maîtrise académique de la langue arabe constitue une richesse et une ouverture sur tout un patrimoine culturel à aimer et à transmettre. À cette occasion, il a inauguré le réaménagement de l'école et remercié les parents d'élèves qui ont participé aux travaux d'embellissement des lieux, en leur offrant la médaille du centenaire de la Grande Mosquée de Paris.





LE RÉSUMÉ DU PRÊCHE DU VENDREDI 2 OCT. 2026

“Et votre Seigneur a dit : **Invoquez-Moi, Je vous répondrai**”

« Méditez sur ces mots : “Votre Seigneur”. Celui qui vous a créés, qui connaît votre faiblesse, voit vos larmes et sait ce que vos cœurs dissimulent avant même que vos langues ne le prononcent, c’est Lui qui vous dit : “Invoquez-Moi”. »

PAR CHEIKH ABDELKADER BELABDLI

Louange à Allah ﷻ, qui a ouvert à Ses serviteurs les portes de Sa miséricorde, les a appelés à L’invoquer et leur a promis de leur répondre. Il entend celui qui L’appelle dans la détresse, dissipe le mal et accueille celui dont le cœur est brisé. Nous Le louons, implorons Son aide et Son pardon. Nous attestons qu’il n’est de divinité digne d’adoration qu’Allah ﷻ, Seul et sans associé, et que notre maître et Prophète Mohamed ﷺ est Son serviteur et Son Messager.

Serviteurs d’Allah, Allah ﷻ dit : « Et votre Seigneur a dit : Invoquez-Moi, Je vous répondrai. Ceux qui, par orgueil, refusent de M’adorer entreront bientôt dans l’Enfer, humiliés. » Méditez sur ces mots : « Votre Seigneur ». Celui qui vous a créés, qui connaît votre faiblesse, voit vos larmes et sait ce que vos cœurs dissimulent avant même que vos langues ne le prononcent, c’est Lui qui vous dit : « Invoquez-Moi. »

Tu n’es pas ici comme un serviteur qui se tient à la porte d’un roi, espérant qu’on lui accorde la permission d’entrer. Tu n’es pas non plus comme un pauvre qui cherche un intermédiaire pour être conduit auprès d’un riche. Tu te tiens devant ton Seigneur. La porte est ouverte. Nul intermédiaire ne te sépare de Lui. Et l’appel vient d’Allah ﷻ Lui-même : « Invoquez-Moi. » Allah ﷻ

Ph © Omar Boulkroum

dit aussi : « Et lorsque Mes serviteurs t'interrogent à Mon sujet... Je suis tout proche. Je réponds à l'invocation de celui qui M'invoque lorsqu'il M'invoque. », Il est proche du malade dont personne n'entend la plainte, de celui que les soucis accablent, de la mère qui craint pour son enfant, du pécheur qui implore le pardon et de l'opprimé dont l'invocation s'élève vers le ciel.

Pourquoi invoquons-nous Allah ﷻ ? Non pour Lui apprendre nos besoins, car Il les connaît avant même que nous ne les exprimions, mais pour reconnaître que nous ne pouvons pas nous passer de Lui.

Mohamed ﷺ a dit : « L'invocation est l'adoration. ». Lorsque tu lèves les mains et dis : « Ô Seigneur », tu reconnais : je suis faible et Tu es le Fort, je suis pauvre et Tu es le Riche, je suis impuissant et Tu es le Tout-Puissant, j'ignore et Toi, Tu sais.

Allah ﷻ dit : « Ô hommes, vous êtes les pauvres qui avez besoin d'Allah, tandis qu'Allah est Celui qui Se suffit à Lui-même, le Digne de louange. ». Le riche a besoin d'Allah ﷻ au cœur même de sa richesse, le malade pour retrouver la santé et celui qui est en bonne santé pour la préserver. Nul ne peut se garantir le battement de cœur de l'instant suivant. L'invocation brise ainsi l'illusion de pouvoir se suffire à soi-même.

Puis vient cette promesse : « Je vous répondrai. ». Une question traverse pourtant bien des cœurs : j'ai invoqué Allah ﷻ, alors pourquoi n'ai-je pas obtenu ce que j'ai demandé ? J'ai demandé la guérison et elle n'est pas venue, la délivrance et elle tarde encore. La promesse d'Allah ﷻ est vérité. Notre erreur est de croire qu'Allah ﷻ doit forcément nous accorder exactement ce que nous demandons, au moment où nous le voulons et de la manière que nous avons choisie. Comme si nous ne disions plus : « Ô Seigneur, choisis pour moi ce qui est meilleur », mais plutôt : « Ô Seigneur, accorde-moi ce que j'ai moi-même choisi. » : « Ô Seigneur, accomplis mon choix », au lieu de dire : « Ô Seigneur, choisis pour moi ce qui est meilleur. »

Toi, tu demandes, mais Allah ﷻ sait ce qui est meilleur pour toi. Tu désires, mais Allah ﷻ connaît l'issue de toute chose. Tu ne vois que l'instant présent, tandis qu'Allah ﷻ voit ce qui t'échappe. Mohamed ﷺ a enseigné que l'invocation du musulman qui ne comporte ni péché ni rupture des liens de parenté n'est jamais vaine : soit Allah ﷻ lui accorde ce qu'il a demandé, soit Il le lui réserve, soit Il détourne de lui un mal équivalent.

Alors qui t'a dit que ton invocation avait été perdue ? Tu sais ce que tu as demandé, mais tu ignores ce qu'Allah ﷻ a écarté de toi. Tu vois la porte que tu aurais voulu voir s'ouvrir, mais tu ne sais pas ce qui se trouvait derrière elle. Ne fais donc pas dépendre ta confiance en Allah ﷻ d'une seule manière d'être exaucé. Allah ﷻ t'a promis de te répondre, mais Il ne t'a pas promis de conformer Sa sagesse à ton choix.

Regardez Zakariya, paix sur lui, qui invoqua malgré son grand âge. Allah ﷻ dit : « Nous l'exaucâmes et lui donnâmes Yahia. ». Regardez Ayoub, paix sur lui, éprouvé par la maladie. Il invoqua son Seigneur, et Allah ﷻ dit : « Nous l'exaucâmes et dissipâmes le mal qui l'avait frappé. ». Et regardez Younes, paix sur lui, dans les ténèbres de la mer.

Il invoqua, et Allah ﷻ dit : « Nous l'exaucâmes et le délivrâmes de l'angoisse. ». Celui qui les a exaucés est Celui-là même qui vous dit : « Invoquez-Moi, Je vous répondrai. ».

Et pourtant, combien de portes cherchons-nous avant de nous tourner vers Allah ﷻ. Lorsque nous tombons malades, nous cherchons un médecin. Lorsque nos affaires se compliquent, nous multiplions les démarches et les solutions. Puis, lorsque toutes les portes semblent se fermer, nous disons : « Il ne nous reste plus que l'invocation. »

Mettre tous les moyens est légitime. Consulter le médecin, chercher du travail, demander conseil, fais tout ce qui est en ton pouvoir. Mais pendant que tes mains agissent, où est ton cœur ? Est-il attaché aux moyens, ou à Allah ﷻ, Celui qui les a créés et qui leur donne leur efficacité ?

Allah ﷻ dit : « Et lorsque le mal vous touche en mer, ceux que vous invoquiez en dehors de Lui disparaissent de vos pensées. ». Lorsque la mer s'agite, les forces et les illusions disparaissent, et il ne reste qu'Allah ﷻ. Alors pourquoi attendre que la mer se déchaîne pour retrouver le chemin qui mène à Lui ? Prends les moyens avec ton corps, mais ne laisse pas ton cœur en devenir prisonnier. Cherche le traitement en sachant que la guérison vient d'Allah ﷻ, la subsistance en sachant qu'Allah ﷻ pourvoit, et la solution en sachant qu'Allah ﷻ ouvre les portes.

Ne fais pas de ta relation avec Allah ﷻ une relation réservée aux situations d'urgence. Invoque-Le dans l'aisance comme dans l'épreuve. Allah ﷻ dit : « Quand un mal touche l'homme, il invoque son Seigneur en revenant à Lui. Puis, lorsqu'Il lui accorde un bienfait venant de Lui, il oublie ce pour quoi il L'invoquait auparavant. ».

Serviteurs d'Allah, chacun d'entre nous porte au fond de lui une invocation que les autres ignorent. Parmi nous, il y a un malade, celui que les soucis accablent, celui que les dettes écrasent, celui qui craint pour son enfant, celui qu'un péché fait souffrir et celui dont le cœur est brisé par une épreuve qu'il ne peut confier à personne. Il se peut que je ne connaisse pas ta douleur, ni celui qui est assis à tes côtés. Mais Allah ﷻ, Lui, la connaît. Ne porte donc pas seul le poids de tes soucis. Lève tes mains et dis : « Ô Seigneur. »

Notre communauté porte elle aussi des blessures qui ne doivent jamais devenir de simples nouvelles auxquelles les cœurs s'habituent. Parmi elles, ce que vivent nos frères, nos sœurs et nos proches à Ghaza. Ô habitants de Ghaza, vous n'êtes pas des chiffres. Vos souffrances nous touchent, vos pertes nous atteignent et la peur de vos enfants nous bouleverse. Ne laissez pas la durée de l'épreuve éteindre en vous la miséricorde. Soutenez vos frères et vos sœurs par les moyens licites qui sont à votre portée et levez vos mains vers Allah ﷻ avec des cœurs sincères.

Celui qui entendit Younes dans les ténèbres entend l'invocation de l'opprimé. Celui qui dissipa l'épreuve d'Ayoub est capable de dissiper toute épreuve. Et Celui qui accorda à Zakariya ce qu'il espérait lorsque les causes humaines semblaient épuisées est capable de faire surgir la délivrance là où nul ne l'attend. Je dis ces paroles et je



demande pardon à Allah ﷻ, le Très Grand, pour moi comme pour vous. Demandez-Lui pardon, car Il est le Pardonneur, le Très Miséricordieux.

DEUXIÈME PRÊCHE

Louange à Allah, Seigneur des mondes. J'atteste qu'il n'est de divinité digne d'adoration qu'Allah, et que notre maître Mohamed ﷺ est Son serviteur et Son Messager.

Serviteurs d'Allah, retenez cette parole du Seigneur des mondes : « Invoquez-Moi, Je vous répondrai. » Lorsque ta nuit devient obscure, lorsque ta poitrine se resserre, lorsque tu commets une faute ou que tu te trouves devant

une situation sans issue, invoque Allah ﷻ. Et dans l'aisance, la santé et la sécurité, n'oublie pas de L'invoquer. L'invocation est la vie d'un cœur qui a connu son Seigneur.

Ô Allah ﷻ, nous T'avons invoqué comme Tu nous l'as ordonné, alors réponds-nous comme Tu nous l'as promis. Pardonne nos péchés, réforme nos cœurs, guéris nos malades, fais miséricorde à nos morts et protège nos familles. Sois avec nos frères et nos sœurs à Ghaza, guéris leurs blessés, protège les opprimés et accorde-leur la délivrance, la sécurité et la paix. Protège les pays musulmans, la France, son peuple et tous ceux qui y vivent. Ô Allah ﷻ, accorde Ta prière, Ton salut et Tes bénédictions à notre maître Mohamed ﷺ, à sa famille et à ses Compagnons.



LE SAVIEZ-VOUS?

104

La santé mentale n'est pas une faiblesse

PAR CHEIKH KHALED LARBI

Dans la tradition musulmane, la souffrance psychique n'est ni une honte à cacher ni le signe automatique d'une faiblesse de la foi. L'islam reconnaît la fragilité humaine et encourage chacun à prendre soin de son corps, de son cœur et de son équilibre intérieur.

✓ UNE ATTENTION ANCIENNE

Dès les premiers siècles de l'islam, les savants musulmans ont réfléchi aux états de l'âme, aux émotions et aux troubles qui affectent la personne. La civilisation musulmane a également développé les bîmâristâns, établissements consacrés aux soins, où différentes maladies étaient prises en charge. Des médecins comme Abou Bakr El-Râzî ont notamment accordé une place importante aux dimensions physiques et psychiques de la personne.

✓ LE CHAGRIN N'EST PAS UNE FAUTE

Le Coran ne présente pas le chagrin comme une faute. Lorsque Yaqoub عليه السلام est éprouvé par la disparition de son fils Yūsuf, il dit :

﴿ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَخُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾
« Je ne me plains de ma détresse
et de mon chagrin qu'à Allah. »

YOUSOUF, 12:86

Il souffre, il pleure, mais sa douleur ne détruit pas sa confiance en Allah. Le Prophète ﷺ lui-même a pleuré à

la mort de son fils Ibrāhīm et a dit :

« إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبُ يَحْزَنُ »

« Les yeux versent des larmes et le cœur s'attriste. »

EL-BOUKHARI ET MOUSLIM

La foi n'exige donc pas de devenir insensible. Elle apprend à traverser la souffrance sans perdre l'espérance.

✓ LA RECHERCHE DU SOIN

L'islam encourage également la recherche du soin. Le Prophète ﷺ a dit : « Soignez-vous » (Abou Dawoud, Et-Tirmidhî). Consulter un médecin, un psychologue ou un professionnel de santé n'est donc pas un aveu de faiblesse. C'est parfois un acte de lucidité, de responsabilité et de confiance dans les moyens qu'Allah a mis à notre disposition. Une personne peut être croyante, prier, invoquer Allah et avoir confiance en Lui tout en traversant une période d'angoisse, de dépression, d'épuisement ou de profonde tristesse.

La foi n'interdit pas les larmes, elle empêche surtout le désespoir d'avoir le dernier mot. Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin d'une amāna, d'un dépôt confié par Allah : notre personne, notre corps, notre cœur et notre vie. Le croyant ne cesse pas d'être croyant parce qu'il souffre. Dans son épreuve, il a besoin d'Allah... et parfois aussi de la main tendue des autres. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse. C'est parfois le premier pas vers la guérison.

Santé mentale : trois traditions, un même regard

*« La science sans religion est boiteuse,
la religion sans science est aveugle »*

ALBERT EINSTEIN

La santé mentale est souvent évoquée lorsque survient la maladie, la souffrance ou le trouble psychologique. Pourtant, elle est bien plus profonde que cela, car elle touche à notre équilibre, à nos relations avec les autres, à notre capacité d'affronter les épreuves et à retrouver notre sérénité. Dans les trois traditions monothéistes, l'être humain est considéré dans sa globalité et sa dignité. Si la médecine et la psychologie apportent aujourd'hui leurs connaissances et leurs réponses, la foi peut être, elle aussi, un espace d'écoute, de sens, d'espérance et de réconfort. Trois traditions, trois regards, mais une même invitation à ne jamais laisser l'être humain seul face à sa fragilité.

PAR NASSERA BENAMRA

TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ PAR LA SANTÉ MENTALE

Il suffit d'un événement, d'une mauvaise nouvelle, d'une pression, d'une période de fatigue ou simplement de l'accumulation des soucis du quotidien pour sentir que quelque chose en nous se fragilise. Nous connaissons tous, à un moment ou à un autre des périodes où l'on se sent moins bien, où l'on doute, où l'on a besoin de parler, d'être écouté ou simplement de ne pas rester seul.

La santé mentale n'est donc pas une affaire qui concerne



uniquement celles et ceux à qui l'on a posé un diagnostic. Elle fait partie de notre vie, comme la santé physique, tout le monde est concerné. Le mental accompagne nos joies, nos inquiétudes, nos relations, notre travail, nos familles et aussi les épreuves que nous traversons.

Par conséquent, parler de santé mentale pouvait encore susciter la gêne, la peur du jugement ou même la honte. On préférerait parfois garder le silence, cacher ce que l'on ressentait, comme si demander de l'aide était une faiblesse. Pourtant, personne n'est à l'abri. Et reconnaître cette fragilité ne diminue en rien la dignité de la personne. Reste à chacun, sa capacité de gérer ou de surmonter cette période de fragilité.

POUR LA SANTÉ MENTALE, QUELLE PLACE DONNER À LA SPIRITUALITÉ ?

La foi peut-elle contribuer à l'apaisement, à l'espérance et à l'accompagnement de la personne ? Cette question semble importante, car elles invitent à ne pas opposer ce qui peut, dans certaines situations, se compléter. La science cherche à comprendre, diagnostiquer et soigner, tandis que la spiritualité peut aider à donner du sens, à maintenir un lien avec les autres et à traverser certaines épreuves. L'une ne devrait pas être appelée à remplacer l'autre.

Dans le judaïsme, le christianisme et l'islam, la personne humaine occupe une place centrale. Sa dignité, sa vie, sa vulnérabilité et son rapport aux autres sont au cœur de nombreuses traditions et enseignements. Derrière des histoires, des textes et des pratiques différentes, on retrouve une même attention portée à l'être humain et à la nécessité de ne pas l'abandonner lorsqu'il traverse une épreuve.

Le psychiatre Carl Gustav Jung considère le spirituel comme élément essentiel de la vie psychique. Il pensait que les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard, mais ce sont des indicateurs pour rectifier une phase de la trajectoire de vie.

DANS LE JUDAÏSME

L'être humain est une unité dont le corps, l'esprit et l'âme participent ensemble à son équilibre. La Torah accorde ainsi une place importante au soin de l'intérieur. Elle invite à cultiver la paix, à maîtriser ce qui peut troubler l'esprit et à entretenir une relation vivante avec Dieu.

Chez les juifs, la Torah est considérée comme une « Torah de vie », son étude et sa méditation sont présentées comme une source de force et de vitalité pour l'être humain. Prendre soin de soi passe par un travail intérieur, mais également par le lien aux autres, l'écoute et l'accompagnement de celui qui traverse une épreuve.

DANS LE CHRISTIANISME

La tradition chrétienne invite à porter sur la personne qui souffre un regard de compassion et de fraternité. La foi ne peut pas tout expliquer et la souffrance psychique ne saurait être réduite à un manque de foi. Le dialogue avec la psychologie et la psychiatrie est donc essentiel pour mieux comprendre ce qui se joue dans la personne.

Dans le christianisme, la souffrance psychique est également envisagée avec compassion et sans jugement. La foi n'exclut ni le recours aux soins ni l'accompagnement des personnes fragilisées. Le pape Léon XIV a d'ailleurs appelé, dans un tweet publié sur son compte X, le 1^{er} octobre 2026, au développement d'une véritable pastorale de la santé mentale au sein de l'Église. Une approche qui invite à regarder la souffrance mentale non comme une faiblesse, mais comme une épreuve qui appelle écoute, présence et soutien.

« Prions ensemble pour que la pastorale de la santé mentale se développe dans toute l'Église et aide à surmonter la stigmatisation et la discrimination à l'égard des personnes atteintes de maladies mentales. Unis-toi à cette prière. »

PAPE LÉON XIV

DANS L'ISLAM

Dans l'islam, la santé mentale fait partie du bien-être de la personne dans son ensemble. Le corps, l'esprit et la vie intérieure sont liés. Le Prophète Mohamed, que la paix soit sur lui, rappelait d'ailleurs : « Ton corps a un droit sur toi » (Boukhari), invitant ainsi à ne pas négliger ses besoins, son repos et ses limites.

Face aux moments de fragilité, la foi peut apporter réconfort et espérance. La prière, l'invocation et le rappel de Dieu permettent au croyant de retrouver un peu de paix intérieure. Mais l'islam n'invite pas pour autant à rester seul face à sa souffrance. Le soutien des proches, l'écoute et la bienveillance ont toute leur place.

Le Prophète a encouragé le recours aux soins : « Soignez-vous, serviteurs d'Allah, car Allah n'a pas fait descendre de maladie sans lui avoir donné de remède » (Abou Dawoud). Consulter un professionnel lorsqu'on souffre psychologiquement relève donc aussi de cette responsabilité de prendre soin de soi. La foi peut accompagner le soin, mais elle ne le remplace pas.

Le judaïsme, le christianisme et l'islam se rejoignent sur la souffrance de l'être humain qui ne doit pas être ignorée. Chacune de ces traditions rappelle, à sa manière, l'importance de prendre soin de soi, de ne pas rester seul dans l'épreuve et de trouver auprès des autres une présence et une écoute. La foi peut être une source de réconfort et d'espérance, mais elle n'exclut jamais le recours au soin. Car derrière la maladie mentale, il y a avant tout une personne, avec sa fragilité, sa dignité et son besoin d'être comprise.

Le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale

Le 10 octobre de chaque année, le monde marque la Journée mondiale de la santé mentale, pour parler de ce qui reste encore, pour beaucoup, difficile à nommer, la souffrance psychique. Instaurée

en 1992 à l'initiative de la Fédération mondiale pour la santé mentale, elle est aujourd'hui soutenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et les Nations unies. Son objectif est simple

et complexe en même temps, mieux faire connaître les enjeux liés à la santé mentale et surtout lutter contre les préjugés qui entourent encore les troubles psychiques.

Derrière les chiffres et les diagnostics, il y a des femmes et des hommes, des vies, des fragilités et parfois des souffrances que l'on cache. En 2026, l'OMS met d'ailleurs la parole des personnes concernées au centre de cette journée. Écouter, comprendre et accompagner ? trois mots qui invitent aussi à regarder la santé mentale avec davantage d'humanité et de responsabilité.

Cette journée est aussi l'occasion de sensibiliser le grand public à l'importance de la santé mentale, de lutter contre les idées reçues et de promouvoir le bien-être psychique à toutes les étapes de la vie personnelle et professionnelle. Elle rappelle, également que les troubles psychiques peuvent toucher chacun d'entre nous, à différents moments de sa vie, et qu'ils ne doivent pas être un frein à l'inclusion sociale et professionnelle. En France, la santé mentale est devenue une priorité nationale. Cette année, elle est désignée Grande cause

nationale, l'accent est mis sur la prévention, le repérage précoce et un meilleur accès aux soins. La prise en charge repose sur différents professionnels et structures, afin d'orienter chaque personne vers l'accompagnement le plus adapté à sa situation. Les dispositifs sont nombreux, les Projets territoriaux de santé mentale (PTSM) permettent notamment de mieux coordonner les acteurs sur les territoires. Pour les personnes qui souhaitent consulter un psychologue, le dispositif « Mon soutien psy » permet également d'accéder à des séances prises en charge, sous certaines conditions. Le 3114, numéro national de prévention du suicide, offre quant à lui une écoute professionnelle, gratuite et accessible 24 heures sur 24.

Toutefois, la prise en charge ne se résume pas aux soins. Prévenir, savoir écouter, repérer les premiers signes de détresse et orienter au bon moment sont tout aussi importants. C'est aussi dans cette logique que se développent les premiers secours en

santé mentale, qui permettent à chacun de mieux réagir face à une personne en difficulté, sans se substituer aux professionnels.

La santé mentale concerne également le monde du travail, charge excessive, stress, isolement ou épuisement professionnel peuvent fragiliser les salariés. La prévention passe alors par de meilleures conditions de travail, une écoute des équipes et un accompagnement lorsque les difficultés apparaissent.

Cette mobilisation trouve un écho particulier avec les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), qui se tiennent du 5 au 18 octobre 2026 pour leur 37^{ème} édition. Placées cette année sous le thème « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », elles invitent à ouvrir le dialogue, à mieux comprendre les expériences vécues et à faire évoluer les regards et les pratiques. Une manière aussi de rappeler que la santé mentale ne concerne pas seulement le soin, mais qu'elle se construit également dans nos relations, nos lieux de vie et notre quotidien. ■

Si vous êtes en état
de **détresse psychologique**
et avez besoin
d'un **soutien immédiat**,
contactez le numéro national
de prévention du suicide :

3114

24h/24, 7 jours/7

Jacob (Ya'koub) : quand la tristesse ne contredit pas la foi

Les années passèrent, mais Jacob n'oublia pas... Ses fils grandirent, les circonstances changèrent, Joseph demeura absent, puis son frère disparut à son tour. Pourtant, un seul nom jaillit du cœur du vieil homme, comme si la perte venait tout juste de survenir : « Hélas ! Que mon chagrin est grand pour Joseph ! »

PAR CHEIKH ABDELKADER BELABDLI

Le Coran ne nous a pas dissimulé la tristesse de Jacob, pas plus qu'il ne l'a évoquée furtivement au fil du récit. Il en décrit au contraire l'empreinte jusque dans son corps : « Ses yeux blanchirent de chagrin, tandis qu'il contenait sa douleur. » Jacob était pourtant un prophète : il connaissait son Seigneur, plaçait sa confiance en Lui et nourrissait à Son égard les meilleures pensées. C'est lui-même qui, dès le commencement de l'épreuve, avait dit : « Il ne me reste donc qu'une belle patience. » Et malgré cela, il fut triste. Sa tristesse se prolongea et sa douleur s'intensifia. Il était affligé, tout en demeurant patient. Il n'y a aucune contradiction entre les deux. Ses fils virent jusqu'où son chagrin l'avait conduit et lui dirent : « Par Allah ! Tu ne cesseras donc d'évoquer Joseph jusqu'à dépérir ou en mourir. »

Sa réponse fut alors de celles qui révèlent tout autant le sens de la patience que la profondeur du chagrin : « Je ne me plains de ma détresse et de ma tristesse qu'à Allah. » Il dit bien : « ma tristesse ». Il ne nia pas sa douleur, il savait simplement où la déposer. Pour lui, la patience ne consistait pas à nier ce qu'il éprouvait intérieurement, mais à adresser sa plainte à Dieu.

Et Jacob ne s'arrêta pas à la plainte. Après des années de séparation, après avoir dit : « Hélas ! Que mon chagrin est grand pour Joseph ! », après que ses yeux eurent blanchi sous l'effet de la tristesse, il se tourna vers ses fils et leur dit : « Ô mes fils, partez à la recherche de Joseph et de son frère, et ne désespérez pas de la miséricorde de Dieu. »



Il était triste, sans jamais désespérer. Il se plaignait à Dieu, sans jamais perdre espoir. Il espérait, mais son espérance n'était pas une attente passive : « Partez à sa recherche. » Tristesse, patience, espérance, puis action. C'est ainsi que se dessine la juste place de la tristesse à la lumière de la foi. La tristesse est l'un des états naturels de l'être humain, les prophètes et les hommes vertueux eux-mêmes l'ont connue. Mais la foi ne la laisse pas envahir le cœur sans horizon : elle la contient par la patience, y ouvre une voie vers l'espérance et l'empêche de se transformer en désespoir d'Allah ou en révolte contre Son décret.

Toute plainte n'est pas nécessairement signe d'impatience, pas plus que tout silence n'est synonyme de patience. Job, que la paix soit sur lui, dit : « Le mal m'a touché, et Tu es le plus Miséricordieux des miséricordieux. » Puis Dieu le décrivit en ces termes : « Nous l'avons trouvé patient. » Jacob, lui aussi, confia sa détresse et sa tristesse à son Seigneur, sans que cette plainte ne contredise ses paroles : « Il ne me reste donc qu'une belle patience. »

Ce sens s'est également manifesté dans l'un des moments les plus douloureux de la vie du Prophète. Lorsque son fils Ibrahim mourut, ses yeux se remplirent de larmes et il dit : « Les yeux versent des larmes, le cœur s'attriste, mais nous ne disons que ce qui agrée notre Seigneur. »

Des yeux qui pleurent, un cœur qui s'attriste, et une langue que la foi maîtrise.

Ce qui est demandé n'est donc pas que la tristesse ne pénètre jamais dans le cœur, mais qu'elle n'en prenne pas entièrement possession. La foi ne laisse pas la tristesse telle qu'elle l'a trouvée : elle l'apaise par la patience, préserve l'espérance dans le cœur et ouvre devant l'être humain une voie vers l'action. C'est en ce sens que la tristesse de Jacob rejoint cette parole de Dieu : « N'est-ce point par l'évocation de Dieu que les cœurs s'apaisent ? »

La quiétude intérieure ne signifie pas nécessairement l'absence de douleur, elle signifie plutôt que le cœur ne demeure pas prisonnier de cette douleur. Et l'évocation de Dieu n'est pas la promesse d'une vie épargnée par toute perte, ni celle d'un cœur que les peines n'atteindraient jamais. Elle est un lien avec Dieu qui empêche la souffrance de refermer sur l'être humain toutes les issues.

Le Coran enseigne également au croyant à ne pas demeurer prisonnier de ce qui lui a échappé : « Afin que vous ne vous affligiez pas de ce qui vous a échappé et que vous ne vous réjouissiez pas avec excès de ce qui vous a été accordé. » Ce qui est demandé n'est donc pas de ne jamais éprouver de tristesse, mais de ne pas la laisser régner sur le cœur. La foi atténue l'emprise de ce qui est perdu, empêche l'épreuve de conduire au désespoir, ouvre dans la douleur un chemin vers l'espérance, et dans l'impuissance un chemin vers l'action.

C'est là un sens dont notre époque a particulièrement besoin. Il arrive qu'une personne traverse une profonde détresse ou une souffrance psychologique qui l'accable, puis qu'à cette douleur s'en ajoute une autre lorsqu'elle s' imagine que le simple fait d'éprouver cela, serait le signe d'une foi faible ou d'un lien insuffisant avec Dieu. Il n'en est rien. Mais faire preuve de compassion envers celui qui souffre ne signifie pas le laisser prisonnier de sa souffrance, pas plus qu'il ne suffit de toujours lui dire : « Patiente. »

La patience n'exclut pas le recours aux moyens qui peuvent aider, et placer sa confiance en Dieu, n'a jamais signifié y renoncer.

Lorsque le corps tombe malade, l'être humain se tourne vers Dieu tout en cherchant à se soigner, sans considérer que consulter un médecin diminue en quoi que ce soit sa confiance en Lui. Il en va de même lorsque la souffrance psychologique devient lourde à porter : demander de l'ai-

de à ceux qui sont en mesure de l'apporter, et recourir à des professionnels lorsque cela est nécessaire, ne contredit ni la foi ni le fait de chercher refuge auprès de son Seigneur.

L'évocation d'Allah a sa place, l'invocation à la sienne, la présence bienveillante d'autrui à la sienne, tout comme les soins et l'accompagnement de professionnels. Nul besoin que l'un exclue l'autre. Peut-être que celui qui souffre n'a besoin ni de quelqu'un qui juge sa foi à l'aune de sa douleur, ni de quelqu'un qui le laisse s'y abandonner, mais plutôt de quelqu'un qui lui témoigne de la compassion, lui indique les voies de l'aide et lui rappelle que la porte de Dieu ne se ferme jamais.

Et au terme du chemin, la tunique revint, la vue revint, et Joseph revint. Mais ce qu'il y a peut-être de plus beau dans cette histoire, c'est que l'espérance n'est pas née après le soulagement. Elle était déjà là, bien avant.

Jacob dit, alors qu'il était encore au cœur même de la perte : « Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. » Et il ne se contenta pas d'espérer, il leur dit aussi : « Partez à la recherche de Joseph et de son frère. »

Ainsi, l'histoire de Jacob ne nous enseigne pas que le croyant ne connaît pas la tristesse, pas plus qu'elle ne l'invite à s'y abandonner. Elle nous enseigne que la foi n'empêche pas le cœur de souffrir, mais qu'elle empêche la douleur d'avoir le dernier mot.

Jacob fut si profondément affligé que ses yeux blanchirent, mais il ne désespéra pas. Il se plaignit, mais à Dieu. Il espéra, puis il agit. Et peut-être la sérénité du cœur consiste-t-elle précisément à demeurer, au cœur même de la douleur, lié à Dieu et ouvert à l'espérance.



L'islam

ET LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE

« Fais ta prière, lis le Coran, ça passera. » Combien de fois cette phrase a-t-elle été prononcée, avec les meilleures intentions du monde, devant une jeune femme qui ne parvenait plus à se lever le matin, un père de famille qui ne dormait plus depuis des mois, un adolescent qui ne sortait plus de sa chambre ? Je l'ai entendue si souvent que j'ai fini par la redouter. Elle suppose que la détresse psychique serait un défaut de piété, une négligence spirituelle qu'un surcroît de dévotion suffirait à réparer.

PAR HANANE SAÏDI

Combien de fois, aujourd'hui encore, l'on se contente, dans certains milieux, de proposer une *rokyā*, à une personne qui va mal. En d'autres termes quelques formules récitées sur une personne pour la « protéger » ou la « guérir ». Et l'on s'en tient là.

Le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale, instaurée depuis 1992, offre l'occasion de le dire calmement : cette attitude n'a rien d'islamique. Elle trahit même, à bien des égards, la tradition qu'elle prétend servir. Parce que la souffrance psychique est une réalité. Elle n'a pas forcément de cause métaphysique ; elle peut être biologique, psychologique ou sociale, et notre époque ne fait rien pour l'apaiser.

L'islam n'exige pas que des croyants d'être inébranlables. Le Coran ne met pas en scène des hommes de



Ph © charliepix

marbre. Ya'qûb ou Jacob, privé de son fils Joseph, pleure tant que ses yeux « blanchirent de tristesse ». À ses fils qui lui reprochent de ressasser son chagrin, il répond qu'il ne se plaint de son affliction qu'auprès de Dieu. Le texte ne le condamne pas, ne parle pas d'une foi qui vacille. Il le montre brisé, et prophète quand même.

Le prophète Mohammed (PSSL) a lui aussi connu « l'année de la tristesse », vers 619, après la mort presque simultanée de son épouse Khadîja et de son oncle Abû Tâlib. Des années plus tard, son fils Ibrâhîm meurt en bas âge. Il pleure. Un compagnon s'en étonne, et la réponse, rapportée par al-Bukhârî, tient en une phrase : « Les yeux versent des larmes, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui agrée à notre Seigneur. » La douleur n'a rien de suspect. Ce qui engage le croyant, c'est la parole qui l'accompagne.

Parmi les invocations qu'il récitait, l'une demandait à Dieu de le protéger d'al-hamm wa-l-hazan, le souci et la tristesse. On ne demande pas à être préservé de ce qui ne menace pas. La tristesse profonde est donc vue comme un mal qui frappe, pas comme une faute qu'on commet.

La civilisation islamique classique n'a attendu ni Pinel ni Freud pour s'intéresser aux maladies de l'âme. Au tour-

nant des IX^e et X^e siècles, Abû Bakr al-Râzî consacre un traité entier à la « médecine spirituelle » (al-Tibb al-rûhânî). De son côté, Ibn Sînâ, Avicenne, décrit la mélancolie dans son Canon et traite, y compris le chagrin amoureux comme une affection qu'on soigne.

Ces idées ne sont pas restées dans les livres. Les musulmans savaient au XII^e siècle à Damas, ensuite au siècle suivant au Caire, accueillir les malades mentaux dans des quartiers dédiés, où l'on misait sur le calme, l'eau des fontaines, la musique. Je me garde de toute nostalgie : on y entravait aussi les agités, et la frontière entre soin et enfermement restait floue, comme partout à l'époque. Mais dans ces institutions financées par des waqf pieux, personne ne pensait que le patient souffrait d'un manque de foi ou qu'il lui fallait une rokya pour retrouver la paix de l'âme.

Le droit musulman en a tiré les conséquences. Un hadith rapporté par Abû Dâwûd énonce que « le calame est levé » pour trois catégories de personnes, dont celle qui a perdu la raison, jusqu'à ce qu'elle la recouvre. Les juristes en ont fait une règle : on ne tient pas pour fautif celui que la maladie prive de discernement.

D'où vient alors cette méfiance tenace envers ceux qui, pour un temps ou durablement, connaissent des souffrances mentales ? De la honte, d'abord. Elle n'est pas propre aux musulmans, mais elle pèse lourd dans des familles où l'on craint pour la réputation, pour le mariage des enfants, pour le regard du voisinage. D'une lecture appauvrie du religieux, ensuite, qui a réduit la tradition à un catalogue de prescriptions et oublié ses médecins.

Nos sociétés, et pas seulement musulmanes, peinent encore à faire une place à ceux d'entre nous que ces maladies touchent. On admet sans difficulté qu'un cœur ou un rein flanche. L'esprit, lui, n'aurait pas le droit de lâcher.

Réciter des versets sur un malade n'a rien de choquant. La pratique est attestée dans les recueils de hadiths, et bien des croyants y trouvent un apaisement. Le problème commence quand elle prend la place du soin. Depuis une vingtaine d'années, des « raqi » autoproclamés ont fait de la possession par les djinns l'explication à tout : dépression, anxiété, troubles bipolaires, schizophrénie même. Ils font payer leurs séances. Ils retardent des diagnostics. Il arrive qu'ils frappent. J'ai rencontré des familles qui avaient vu trois exorcistes avant de consulter un psychiatre, et qui ne se le pardonnaient pas. Il y a quelques « incidents », heureusement rares, où la personne en souffrance a été battue à mort par celui qui était chargé de la rokya.

Ce glissement porte souvent une marque idéologique, et je ne vais pas faire semblant de ne pas la voir. Dans certains milieux salafistes, la psychiatrie passe pour une invention occidentale, suspecte par nature, quand la roqya serait la seule « médecine prophétique » légitime. On reconnaît le schéma : tout savoir profane devient une menace pour l'identité. C'est oublier un détail : les médecins des musulmans du XX^e siècle lisaient Galien et Hippocrate, et ne s'en portaient pas plus mal. Cela ne faisait pas d'eux des innovateurs ou des moins bons musulmans.

Un hadith très connu, rapporté par Abû Dâwûd et al-Tirmidhî, dit : « Soignez-vous, serviteurs de Dieu, car Dieu n'a pas fait descendre de maladie sans faire descendre aussi son remède. » Je cherche encore le commentateur qui précise que la règle vaut pour le foie et le cœur et pas pour l'âme et l'esprit.

Les imams jouent ici un rôle, et certains le tiennent déjà. Ils reçoivent parfois des confidences que personne d'autre n'entend. On ne leur demande pas de s'improviser thérapeutes. Il suffirait qu'ils disent, du haut du minbar s'il le faut, que consulter un psychologue n'a rien d'une apostasie et qu'un traitement n'est pas un défaut de confiance en Dieu. Une phrase de ce genre, prononcée par une voix respectée, peut décider quelqu'un à pousser la porte d'un cabinet.

La prière apaise. Beaucoup en témoignent, et je ne prétendrai pas le contraire. Mais elle ne remplace pas plus un antidépresseur, quand il le faut, qu'elle ne remplace l'insuline chez un diabétique. Les deux font très bon ménage. Les médecins de Damas et du Caire le savaient il y a huit siècles. Nous ferions bien de nous en souvenir.



Le croyant peut souffrir sans perdre la foi

Le Coran m'a appris que souffrir n'est pas s'éloigner d'Allah, et que les larmes ne sont pas une faiblesse de la foi. Le croyant n'est pas celui qui ne souffre jamais, mais celui qui, dans sa souffrance, continue de se tourner vers Allah.

PAR CHEIKH KHALED LARBI

Yaqub : PLEURER ET CROIRE

Lorsque Yūsuf عليه السلام disparaît, Yaqub عليه السلام pleure profondément :

﴿وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾
« Ses yeux blanchirent de chagrin,
tandis qu'il contenait sa douleur. »

YOUSOUF, 12:84

Mais sa douleur ne détruit pas sa confiance. Il dit :

﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾
« Je ne me plains de ma détresse et de mon chagrin
qu'à Allah. »

YOUSOUF, 12:86

Se plaindre à Allah n'est pas se plaindre d'Allah. La tristesse peut habiter le cœur sans en chasser la foi.

Maryam : LA SOUFFRANCE APPELLE LA COMPASSION

Seule et éprouvée au moment de son accouchement, Maryam عليها السلام dit :

﴿يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنسِيًّا﴾
« Ah ! Que ne suis-je morte avant cela
et que ne suis-je totalement oubliée ! »

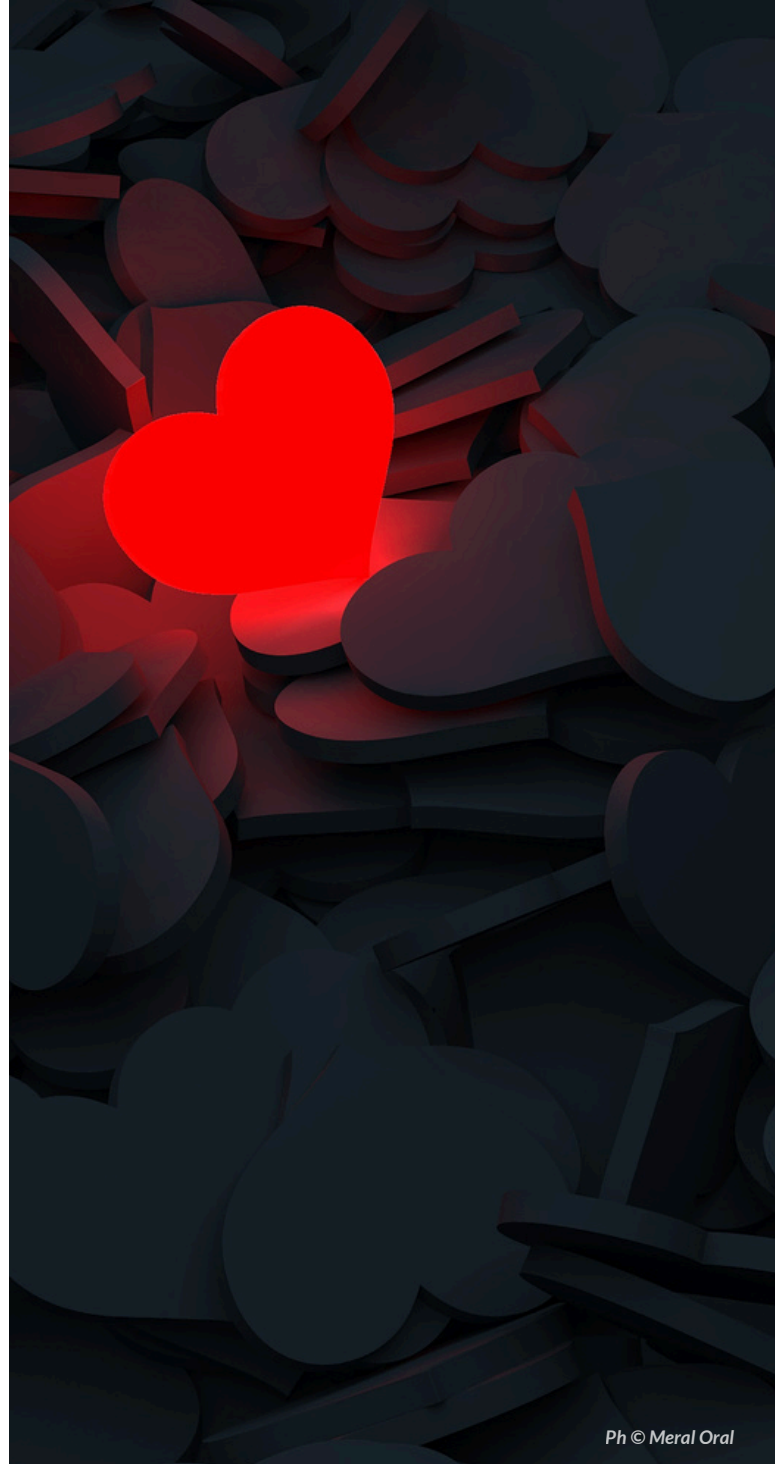
MARYAM, 19:23

Allah ne la condamne pas. Il la console :

﴿أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيرًا﴾
« Ne t'attriste pas ! Ton Seigneur a placé
sous toi un ruisseau. »

MARYAM, 19:24

Une leçon demeure : face à celui qui souffre, la première réponse n'est pas toujours une leçon, parfois, c'est une



Ph © Meral Oral

présence.

Ayoub : L'ÉPREUVE N'EST PAS L'ABANDON

Ayoub عليه السلام invoque Allah :

﴿إِنِّي مَسْنِي الصُّرُوءَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾
« Le mal m'a touché, et Tu es le plus Miséricordieux
des miséricordieux. »

EL-ANBIYÁ', 21:83

Il reconnaît sa souffrance sans perdre confiance en la miséricorde divine. Allah répond :

﴿فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضِرٍّ﴾
« Nous dissipâmes le mal dont il souffrait. »

EL-ANBIYÁ', 21:84

L'épreuve peut être longue, la miséricorde d'Allah, elle, n'est jamais absente.

MOUSSÂ : AVOIR PEUR SANS PERDRE L'ESPÉRANCE

Devant la mer, poursuivi par Pharaon, le peuple de Moussa عليه السلام s'écrit :

﴿إِنَّا لَمَذْرُؤُونَ﴾
« Nous allons être rejoints ! »
CORAN, 5:8

Moussâ répond :

﴿كَلاَّ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾
« Non ! Mon Seigneur est avec moi et Il me guidera. »
ESH-SHOU'ARÂ', 26:61-62

La foi ne nie donc pas la peur : elle refuse simplement de lui donner le dernier mot.

LES LARMES NE DIMINUENT PAS LA FOI

Lorsque son fils Ibrâhîm mourut, le Prophète ﷺ pleura et dit : « Les yeux versent des larmes et le cœur s'attriste. » (El-Boukhari).

Puis il ajouta : « Mais nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur. »

La foi ne demande pas au cœur de devenir une pierre.
Allah dit :

﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾
« Ne faiblissez pas et ne vous affligez pas. »
EL IMRAN, 3:139

Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui ne fait pas miséricorde ne recevra pas de miséricorde. » (El-Boukhari et Muslim).

Lorsqu'une personne souffre, ne lui ajoutons pas le poids de la culpabilité. Ne lui disons pas trop vite : « Tu dois avoir davantage de foi ». Disons-lui plutôt : « Je suis là. Parle-moi. Nous allons chercher de l'aide. Et ensemble, nous invoquerons Allah. »

Car le secours peut venir par une invocation, mais aussi par une main tendue, un proche, un médecin, un psychologue ou une présence qui refuse de partir.

Le Coran m'a appris à espérer sans nier, à pleurer sans désespérer, à souffrir sans culpabiliser. Car le croyant n'est pas celui qui ne connaît jamais la douleur, c'est celui qui, au cœur même de la douleur, continue d'espérer la douceur. Quand le cœur est dans la nuit, ne lui reprochons pas son obscurité ; montrons-lui simplement où se trouve la lumière.

découvrons LA JEUNESSE FRANÇAISE -là DE CONFESSION MUSULMANE

44

LES JEUNES : LA SAKINA QUI AUGMENTE LA FOI

PAR CHEIKH ABDELALI MAMOUN

Dans le jardin de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, la fin de l'après-midi déposait une lumière douce sur les allées silencieuses. Quelques patients, accompagnés de soignants, déambulaient lentement sous les arbres. Le bruissement des feuilles se mêlait au murmure discret d'une fontaine. Dans cet établissement parisien consacré depuis des décennies aux soins psychiatriques, le jardin semblait offrir, à ceux qui le parcouraient, un espace suspendu entre le tumulte intérieur et la recherche de l'apaisement. Sur un banc, Yanis, un jeune musulman, observait longuement les branches d'un arbre qui oscillaient sous une légère brise. Le docteur Martin, psychiatre de l'établissement, vint s'asseoir à ses côtés.

— Tu sais, Yanis, dit le médecin après quelques instants de silence, je crois que l'un des grands combats de l'être humain est de retrouver la paix à l'intérieur de lui-même.

Le jeune homme tourna doucement la tête vers lui :

— La paix intérieure ?

— Oui. Nous parlons beaucoup aujourd'hui de santé mentale, d'anxiété, de souffrance psychique, de pensées envahissantes. Nous savons qu'une personne peut être entourée de confort, de sécurité et même d'affection, et pourtant demeurer profondément tourmentée. A l'inverse, certaines personnes traversent des épreuves considérables et conservent en elles une étonnante stabilité.

— Vous pensez que cette stabilité vient d'où ?

Le psychiatre réfléchit un instant :

— De plusieurs choses : d'un environnement sécurisant, de relations humaines solides, d'un équilibre émotionnel, de la possibilité de parler de sa souffrance, mais aussi de la capacité à donner un sens à ce que l'on traverse. Il existe toutefois quelque chose de plus difficile à définir : cette sensation intime d'être en paix avec soi-même, de ne pas être constamment dévoré par la peur, le regret ou l'incertitude.

Yanis esquissa un sourire :

— Dans ma tradition, nous avons un mot pour cela.

— Lequel ?

— As-sakina : السكينة.

— Que signifie-t-il ?

— On pourrait le traduire par la sérénité, la tranquillité, l'apaisement profond du





cœur. Mais, dans le Coran, la sakina est plus qu'un simple état psychologique. C'est une sérénité que Dieu fait descendre dans le cœur du croyant.

Le médecin regarda attentivement le jeune homme :

— Explique-moi.

Yanis répondit calmement :

— Allah dit dans le Coran : « C'est Lui qui a fait descendre la sérénité dans les cœurs des croyants afin qu'ils ajoutent une foi à leur foi. » (Coran, 48, 4.)

Le psychiatre répéta doucement :

— « Afin qu'ils ajoutent une foi à leur foi... »

— Oui. Ce verset me touche profondément. Il nous enseigne que la sérénité n'est pas seulement l'absence de peur. Elle peut devenir une force intérieure qui permet à la foi de grandir, de s'affermir et de résister lorsque les circonstances deviennent difficiles.

— Donc, pour toi, la sérénité n'est pas simplement le résultat de la foi ?

— Elle peut aussi en être un approfondissement. Dieu fait descendre la sakina dans les cœurs, et cette sérénité donne au croyant la force de traverser l'épreuve sans perdre toute espérance.

Le psychiatre observa quelques patients qui marchaient au loin :

— C'est intéressant. En psychiatrie, nous cherchons également à aider une personne à retrouver un espace intérieur dans lequel elle puisse respirer. Lorsque l'esprit est constamment envahi par la peur, une pensée peut devenir une catastrophe, une inquiétude une certitude, un souvenir une condamnation.

— C'est peut-être pour cela que le Coran dit : « N'est-ce point par l'évocation d'Allah que les cœurs se tranquilissent ? » (Coran, 13, 28.)

— « Les cœurs se tranquilissent »...

— Oui. Pour le musulman, le rappel de Dieu n'est pas une formule magique destinée à faire disparaître instantanément toutes les souffrances. Et surtout, la foi ne remplace pas les soins médicaux. Lorsqu'une personne souffre psychologiquement, elle doit pouvoir consulter un médecin, un psychiatre, recevoir un traitement lorsque celui-ci est nécessaire et bénéficier de l'accompagnement approprié.

Le psychiatre sourit :

— Je suis heureux de t'entendre le dire.

— Consulter un psychiatre n'est pas un manque de foi, docteur. Dieu nous a donné des moyens et nous devons les utiliser. Mais je crois également que soigner l'esprit ne signifie pas oublier le cœur.

Le médecin se tourna vers lui :

— Voilà une distinction intéressante. Que veux-tu dire par « soigner le cœur » ?

— L'être humain n'est pas seulement un ensemble de mécanismes psychologiques. Il cherche aussi un sens à son existence. Il veut comprendre pourquoi il vit, pourquoi il souffre, ce qu'il peut espérer. La médecine peut accompagner l'homme dans sa souffrance, la spiritualité peut parfois lui donner une lumière pour traverser cette souffrance.

Le psychiatre resta silencieux quelques secondes.

— Beaucoup de patients me demandent quelque chose qui dépasse parfois le domaine strictement médical. Ils me demandent : « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? » Ils ne cherchent pas uniquement à savoir comment aller mieux. Ils cherchent à comprendre ce que leur existence signifie.

— Et c'est là que la foi peut apporter une réponse.

— Peut-être. Mais il faut aussi respecter celui qui n'a pas cette foi.

— Bien sûr. La sérénité ne doit jamais devenir un instrument pour juger celui qui souffre. Le croyant lui-même peut être triste, angoissé, éprouvé. La foi ne signifie pas que l'on ne pleure jamais. Elle signifie que, même dans les larmes, on ne se croit pas abandonné de Dieu.

Le psychiatre hocha lentement la tête :

— Voilà une idée profondément humaine.

Yanis poursuivit :

— Le Coran évoque à plusieurs reprises cette sérénité donnée par Dieu au cœur

par Dieu au cœur des croyants dans les moments d'épreuve. Il dit notamment : « Puis Allah fit descendre Sa sérénité sur Son Messager et sur les croyants. » (Coran, 9, 26.)

— Donc la sakina apparaît précisément lorsque les circonstances deviennent difficiles ?

— Très souvent. Et c'est peut-être là que réside sa profondeur. La paix de Dieu n'est pas nécessairement donnée lorsque tout va bien. Elle peut être donnée au cœur même de l'épreuve.

Le psychiatre contempla les arbres.

— Alors, selon toi, la véritable paix n'est pas l'absence de tempête ?

Yanis sourit :

— Non. Peut-être est-ce la capacité de conserver un peu de calme au milieu de la tempête.

Le médecin demeura pensif :

— En thérapie, nous apprenons parfois au patient à ne pas chercher à supprimer toutes ses émotions, mais à les reconnaître, à les comprendre et à ne pas leur permettre de gouverner toute son existence.

— Cela rejoint, d'une certaine manière, une discipline spirituelle. Le croyant apprend lui aussi à ne pas devenir prisonnier de chacune de ses pensées. Il apprend à prendre du recul, à se rappeler que toute émotion est passagère, que toute épreuve a une fin et que Dieu demeure.

— Tu sais, Yanis, dit le médecin, peut-être que la sérénité consiste finalement à retrouver une juste place pour chaque chose : la peur à sa place, la tristesse à sa place, l'espérance à sa place.

Le jeune homme regarda le ciel qui commençait à prendre les couleurs du soir :

— Et Dieu au centre.

Le médecin sourit :

— Pour toi, oui.

— Pour moi, Dieu est précisément ce qui permet au cœur de ne pas se perdre.

Ils reprirent lentement leur marche dans les allées du jardin. Une brise légère fit frissonner les feuilles.

— Si, à quelqu'un qui souffre, tu devais expliquer en une phrase ce que signifie la sérénité du cœur dans l'islam, que lui dirais-tu ? demanda le psychiatre.

Yanis réfléchit longuement :

— Je lui dirais : « La sérénité, ce n'est pas être certain que demain sera facile, c'est avoir suffisamment confiance en Dieu pour ne pas laisser la peur de demain détruire la paix d'aujourd'hui. »

Le psychiatre demeura silencieux, puis répondit :

— Peut-être que chacun, croyant ou non, cherche finalement quelque chose de semblable : un endroit intérieur où il puisse déposer ses peurs.

— Et peut-être que le cœur humain, lorsqu'il trouve enfin cet endroit, découvre qu'il n'a pas seulement besoin de silence pour être en paix, mais aussi de sens.

Ils poursuivirent leur marche. Derrière eux, les bâtiments de Sainte-Anne s'effaçaient peu à peu dans la lumière du soir, tandis que le jardin demeurait plongé dans une paisible pénombre. Dans cet hôpital parisien où l'on soigne les blessures invisibles de l'esprit, un médecin et un jeune croyant venaient, le temps d'une promenade, de se retrouver autour d'une même interrogation : comment rendre à l'être humain cette paix intérieure que les troubles de l'existence peuvent parfois lui ravir ?



Regards chrétiens sur la santé mentale

Longtemps les autorités chrétiennes ont confondu folie et péché, ajoutant à la souffrance l'accusation d'être res-ponsable de sa maladie. Les progrès des sciences et une exégèse renouée ont permis de changer de regard.

PAR RAPHAËL GEORGY

Et si tout était déjà dit dans la Bible ? Les chrétiens ont longtemps négligé un passage de leurs Écritures qui éclaire le rapport entre maladie et péché. Dans l'Évangile de Jean, Jésus est face à une personne aveugle de naissance. Ses disciples lui demandent : « Rabbi, qui a péché, lui ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle ? » Jésus répond : « Ni lui, ni ses parents n'ont péché. Mais c'était pour que les œuvres de Dieu se manifestent en lui » (Jean 9, 2-3). Alors que la croyance était tenace que les fautes commises par les générations précédentes rejaillissaient sur les suivantes, Jésus refuse cette explication. Et à de multiples reprises, ses rencontres avec des personnes infirmes ou marginalisées sont l'occasion d'un enseignement de Jésus qui s'efforce de les réintégrer dans la communauté sociale, à une époque où la maladie était synonyme de grande précarité. Jésus redonne aux malades toute leur dignité, présentant la fragilité comme une caractéristique essentielle de l'humanité.

Mais pour nombre de Pères de l'Église, lecteurs autorisés de la Bible, les troubles mentaux sont le fait d'esprits mauvais, des démons à exorciser. Au IIIe siècle, le théologien Origène connaît l'explication naturelle que les médecins donnent du mal de l'enfant « lunatique » de l'Évangile, mais il maintient qu'un esprit impur en est la cause. Un Père du désert, Évangile du Pontique, au IVe siècle, décrit la tristesse et l'acédie, ce « démon de midi » qui rend le jour interminable, sans pour autant parler de maladie.

Entre 1450 et 1750, les procès en sorcellerie font 40 000 à 50 000 victimes. Le pape Innocent VIII confirme le pouvoir des inquisiteurs dominicains en Allemagne contre ce

phénomène, qui faisait l'objet d'une répression. Même si la grande majorité des exécutions a été prononcée par des tribunaux séculiers et non par des autorités ecclésiastiques, touchant à la fois des pays catholiques et protestants. Les trois quarts des victimes étaient des femmes.

Il faudra plusieurs voix fortes, comme le médecin protestant Johann Weyer, pour expliquer que les prétendues « sorcières » relèvent du médecin plutôt que du bûcher. Le jésuite allemand Friedrich Spee démontre en 1631 que la torture produit les aveux qu'elle cherche, et que n'importe qui, juges compris, avouerait sous la question. L'une des dernières exécutions légales en Europe, celle d'Anna Göldi, a lieu en 1782 en Suisse.

Mais qu'en est-il des « fous » ? L'édit de 1656 crée l'Hôpital général de Paris pour enfermer les mendiants. Le philosophe Michel Foucault y a vu un « grand renferment » mêlant les fous aux pauvres, aux libertins et aux vagabonds, une thèse que les historiens ont depuis largement nuancée. Aux XVIIe et XVIIIe siècles, une part importante du soin aux personnes atteintes de troubles mentaux est assurée par des religieux, comme les Frères de la Charité, les sœurs du Bon-Sauveur et bien d'autres. Au tournant du XIXe siècle, la psychiatrie naît et inspire la loi de 1838 qui oblige chaque département à disposer d'un asile. Religieux et médecins cohabitent au chevet des malades, mais les seconds commencent à se méfier de l'influence religieuse.

Des dialogues intenses entre psychologues et autorités religieuses seront encore nécessaires pour donner toute leur place aux méthodes médicales. En 1953, au congrès international de psychothérapie, le pape Pie XII reconnaît

Portrait de Johannes Wier, 17^e siècle

que la science a «mis à jour les couches profondes du psychisme humain». Le concile Vatican II encourage: «Que, dans la pastorale, on ait une connaissance suffisante non seulement des principes de la théologie, mais aussi des découvertes scientifiques profanes, notamment de la psychologie et de la sociologie, et qu'on en fasse usage: de la sorte, les fidèles à leur tour seront amenés à une plus grande pureté et maturité dans leur vie de foi». Désormais, la psychologie devient une alliée de la foi, qu'elle aide à mûrir.

Le rituel de l'exorcisme perdure dans l'Église catholique, mais son Catéchisme, publié en 1992, demande d'abord d'écarter la maladie: «Très différent est le cas des maladies, surtout psychiques, dont le soin relève de la science médicale.» Le rituel révisé en 1999 prévoit au besoin l'avis de spécialistes en médecine et en psychiatrie.

Le même changement de regard touche le suicide. Le Code de droit canonique de 1917 privait de funérailles religieuses ceux qui s'étaient donné la mort de propos délibéré. Celui de 1983 a supprimé cette exclusion. Le Catéchisme reconnaît aussi que «des troubles psychiques graves [...] peuvent diminuer la responsabilité du suicidaire», et rappelle que «l'Église prie pour les personnes qui ont attenté à leur vie».

Le pape François lui-même a raconté avoir consulté une psychanalyste pendant six mois à l'âge de 42 ans. Signe que demander de l'aide n'est pas un manque de foi. Le 25 septembre 2026, le pape Léon XIV a déclaré à l'UNESCO à Paris que «notre dignité n'est pas détruite par la maladie ou la souffrance, et elle ne dépend pas non plus de nos capacités». Et de revenir, ainsi, à l'enseignement des Évangiles.

SABIL AL-IMAN

*éclats spirituel
de la semaine*

123

Quand le cœur souffre, la foi ne lui demande pas de se taire

PAR CHEIKH KHALED LARBI

Il existe une idée reçue dont il faut se défaire : celle qui voudrait que le croyant véritable soit toujours serein, toujours fort, toujours heureux, et que l'angoisse, la tristesse ou l'épuisement soient nécessairement le signe d'une foi défaillante. Le Coran nous enseigne une réalité beaucoup plus humaine : le cœur du croyant peut être éprouvé, mais il n'est jamais privé d'espérance.

Allah تعالى dit :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

« Ceux qui ont cru et dont les cœurs s'apaisent au rappel d'Allah. N'est-ce point par le rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent ? »

ER-RA'D, 13:28

Le verset ne promet pas au croyant une vie sans inquiétude ni épreuve. Il lui montre plutôt où retrouver son ancrage lorsque la tempête se lève. La Touma'nîna, cette tranquillité intérieure, n'est pas l'absence de difficultés : c'est la présence d'Allah au cœur même des difficultés.

LA FOI N'EST PAS L'ABSENCE DE DOULEUR

Le Prophète ﷺ lui-même a connu la tristesse. A la mort de son fils Ibrahim, il pleura. Lorsque 'Abd ar-Rahmān ibn 'Awf رضي الله عنه le vit ainsi, il lui demanda : « Même toi, Ô Messa-

ger d'Allah ? ». Le Prophète ﷺ répondit : « C'est une miséricorde. » Puis il dit : « Les yeux versent des larmes et le cœur s'attriste, mais nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur. » (Sahih El-Boukhari). Quelle magnifique leçon de spiritualité ! Pleurer n'est pas manquer de foi. Être triste n'est pas être ingrat. Être éprouvé n'est pas être abandonné par Allah.

La foi ne supprime pas l'humanité du croyant, elle lui apprend à traverser son humanité avec Allah.

UNE SOUFFRANCE QUI N'EST JAMAIS INVISIBLE

Le Prophète ﷺ nous enseigne également que l'épreuve du croyant n'est jamais nécessairement perdue. Il dit :

« Aucun épuisement, aucune maladie, aucune inquiétude, aucune tristesse, aucune souffrance ni aucune affliction n'atteint le musulman, même une simple épine qui le pique, sans qu'Allah n'en fasse une cause d'expiation de certains de ses péchés. » (El-Boukhari, 5641-5642 ; Muslim, 2573).

Ainsi, celui qui traverse une période difficile ne doit pas entendre : « Tu n'as pas assez de foi. »
Il peut entendre : « Ton épreuve n'est pas invisible à Allah. »

INVOQUER ALLAH ET CHERCHER DE L'AIDE

Le Prophète ﷺ nous a même enseigné une invocation contre l'inquiétude et la tristesse :

« Ô Allah ! Je cherche refuge auprès de Toi contre l'inquiétude et la tristesse, contre l'impuissance et la paresse, contre l'avarice et la lâcheté, contre le poids des dettes et la domination des hommes. » (El-Boukhari)

Remarquons la profondeur de cette invocation : le Prophète ﷺ ne nous apprend pas à nier le souci ou le chagrin, il nous apprend à nous tourner vers Allah pour les traverser.

Et la confiance en Allah n'est jamais une invitation à l'immobilité. Le Prophète ﷺ dit : « Recherche ce qui t'est utile, demande l'aide d'Allah et ne te laisse pas gagner par l'impuissance. » (Sahih Mouslim, 2664).

La spiritualité islamique associe donc l'action et l'invocation, les causes et la confiance, l'effort et le tawakkul.

Une personne qui souffre peut faire du dhikr, prier et invoquer Allah, tout en consultant un médecin ou un psychologue. Ces démarches ne s'opposent pas : prendre soin de son âme et prendre soin de sa santé sont deux dimensions qui peuvent se compléter. Quand le cœur est lourd, le Coran devient refuge Parmi les invocations rapportées dans la tradition figure :
« Ô Allah, fais du Coran le printemps de mon cœur, la lumière de ma poitrine, la dissipation de ma tristesse et la disparition de mon inquiétude. »

Le mot Rabi', « printemps », est particulièrement évocateur : après l'hiver vient le renouveau, après la sécheresse vient la vie. Le croyant peut connaître un hiver intérieur sans croire que le printemps ne reviendra jamais.

L'espérance n'est pas une culpabilité supplémentaire

Allah تعالى dit :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا
« Allah n'impose à aucune âme une

charge supérieure à sa capacité. »
EL-BAQARA, 2:286

Et Il dit :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿١﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٢﴾
« Avec la difficulté vient certes la facilité. Oui, avec la difficulté vient certes la facilité. »

ESH-SHARH, 94:5-6

L'espérance coranique n'est donc pas une formule destinée à faire taire celui qui souffre. Elle est une lumière qui lui rappelle que ce qu'il traverse n'est pas toute son histoire.

Le croyant peut être fatigué sans être vaincu.

Il peut pleurer sans être faible.

Il peut demander de l'aide sans avoir honte.

Il peut consulter sans avoir moins confiance en Allah.

Il peut tomber et continuer à marcher vers Lui.

Car la foi n'est pas l'art de prétendre que tout va bien.

La foi est la certitude qu'Allah demeure avec nous lorsque tout ne va pas bien.

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِئُ الْقُلُوبُ
« N'est-ce point par le rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent ? »

ER-RA'D, 13:28

Sabil al-Iman, Le chemin de la foi : non pas fuir la souffrance, mais apprendre à la traverser avec Allah. ■



Invocation



Ya Allah,
Guéris les âmes éprouvées,
relève les cœurs brisés
et soulage ceux
que la tristesse accable.

Mets dans Ton rappel
notre sérénité,
dans Ta miséricorde
notre espérance,
et dans les soins les moyens
de notre guérison.

Ya Allah,
ne fais pas de notre douleur
une distance avec Toi,
mais une porte
vers Ta miséricorde.

Accorde-nous la paix
du cœur, la force
dans l'épreuve et l'espérance
en Ton infinie bonté.

*Âmîn ô Seigneur
des univers*



La paix des cœurs commence ici

D'après Anas ibn Mâlik (qu'Allah l'agrée),
il a dit :

« Je servais le Messager d'Allah ﷺ lorsqu'il faisait halte. Je l'entendais souvent dire : "Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre le souci et la tristesse, l'impuissance et la paresse, l'avarice et la lâcheté, le poids des dettes et la domination des hommes". »

RAPPORTÉ PAR EL-BOUKHARI ET D'AUTRES

PAR CHEIKH YOUNES LARBI

Cette invocation prophétique, si concise dans sa formulation, renferme un remède à bien des épreuves qui alourdissent le cœur et éprouvent l'être humain. Elle revêt une importance particulière à notre époque, où les événements s'accroissent, où les responsabilités se multiplient et où beaucoup vivent sous la pression du travail, de la famille, des charges financières et de l'inquiétude face à l'avenir. Pour le musulman vivant en terre d'accueil, s'ajoutent parfois l'éloignement des proches et du pays natal, la responsabilité des enfants, les défis de l'installation et de l'intégration, ainsi que des moments de solitude et d'inquiétude.

C'est pourquoi le Prophète ﷺ répétait fréquemment cette invocation, enseignant ainsi à sa communauté que prendre soin du cœur fait partie de notre attachement à notre foi et de notre équilibre dans la vie.

Le souci concerne ce que nous redoutons de voir advenir, tandis que la tristesse se rapporte à ce qui s'est déjà produit. L'être humain peut se laisser absorber par ce qui survient, au point d'oublier ce qu'il vit dans l'instant, ou demeurer prisonnier de ce qui est déjà passé au point de perdre la richesse de son présent. Cette invocation nous apprend alors à confier l'avenir à Allah, à regarder le pas-



Ph © Zeya

sé avec lucidité et sérénité, et à agir dans le présent en prenant les moyens appropriés. Allah dit : « Afin que vous ne vous affligiez pas au sujet de ce qui vous a échappé et que vous ne vous réjouissiez pas avec excès de ce qui vous est accordé. » (El-Hadid, 57 : 23).

Vient ensuite la parole du Prophète ﷺ : « L'impuissance et la paresse ». Lorsque le souci se prolonge, il peut conduire à l'impuissance, puis à la passivité : l'homme cesse d'initier, remet à plus tard ce qu'il pourrait accomplir et finit par considérer ses difficultés comme supérieures à ses forces. L'optimisme en islam est ainsi une bonne espérance en Allah qui conduit à l'action : nous implorons l'aide d'Allah, puis nous avançons, prenons les moyens et accomplissons ce qui est à notre portée.

Nous demandons ensuite à Allah de nous préserver de l'avarice et de la lâcheté : l'avarice retient l'homme de donner, tandis que la lâcheté l'empêche d'avancer avec courage. La peur peut progressivement rétrécir l'horizon d'une personne jusqu'à la rendre hésitante à chaque pas. Le croyant, quant à lui, accomplit ce qui est en son pouvoir et confie les résultats à Allah, se rappelant Sa parole : « Dis : "Rien ne nous atteindra en dehors de ce qu'Allah a décrété pour nous. Il est notre Protecteur. Et c'est en Allah que les croyants doivent placer leur confiance." » (Et-Tawbah, 9 : 51).

L'invocation s'achève par la demande de protection contre « le poids des dettes et la domination des hommes », c'est-à-dire le fardeau des dettes et les épreuves qui peuvent en découler, ainsi que l'oppression et la domination d'autrui. Ce sont des réalités que beaucoup connaissent aujourd'hui, notamment face au coût du logement et de la vie, aux responsabilités familiales et aux obligations supplémentaires qui peuvent accompagner la vie en terre d'accueil.

Nous comprenons ainsi toute la portée de cette invocation : elle réunit les blessures intérieures du cœur et les pressions qui pèsent sur l'être humain de l'extérieur. Elle nous enseigne que la paix du cœur repose sur une relation vivante avec Allah, l'adoration, la bonne compagnie, une famille unie, le travail, la concertation et le recours aux moyens appropriés.

Parmi ces moyens figure le fait de demander de l'aide lorsque cela devient nécessaire. Consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale lorsque la souffrance devient intense est pleinement compatible avec la confiance placée en Allah. L'invocation accompagne ainsi le recours aux soins : tous deux relèvent de la recherche des causes qu'Allah a mises à notre disposition.

La paix des cœurs que nous recherchons repose sur la capacité à traverser la tristesse, l'inquiétude et la peur avec une âme croyante : s'en remettre à Allah, placer en Lui sa confiance, demander Son aide, puis poursuivre son chemin selon ses possibilités, le cœur attaché à un Seigneur généreux qui connaît nos épreuves et décrète pour nous ce qui est meilleur.

Ô Allah, nous cherchons refuge auprès de Toi contre le souci et la tristesse, l'impuissance et la paresse, l'avarice et la lâcheté, le poids des dettes et la domination des hommes.

Ô Allah, apaise nos poitrines, tranquillise nos cœurs, facilite nos affaires et accorde-nous, à chaque souci, un soulagement et, à chaque difficulté, une issue.

MIZAN EL-QADHAYA

Les affaires contemporaines à la lumière du texte et de la sagesse

43

Maladies psychiques

et capacité juridique
en droit musulman

PAR CHEIKH YOUNES LARBI

La capacité juridique (ahliyya) constitue une notion fondamentale du droit islamique, puisqu'elle permet de déterminer dans quelle mesure les paroles et les actes d'une personne produisent leurs effets juridiques, ainsi que la mesure dans laquelle elle est concernée par les obligations religieuses. Les juristes musulmans ont fait de la raison et du discernement le fondement de la capacité d'exercice (Ahliyyat el-adā'), et ont établi que les situations qui affectent les facultés mentales peuvent, par voie de conséquence, avoir une incidence sur cette capacité. Faut-il pour autant considérer que toute personne atteinte d'un trouble psychique perd sa capacité juridique ?

La réponse appelle une distinction précise. Une maladie psychique peut affecter la capacité juridique selon l'atteinte qu'elle porte aux facultés de raison, de perception, de discernement, de volonté et de libre choix. C'est dans ce sens que les juristes ont établi que la raison constitue le fondement de la responsabilité religieuse. Ils se sont notamment appuyés sur la parole du Prophète ﷺ : « La plume est levée pour trois personnes : le dormeur jusqu'à son réveil, l'enfant jusqu'à sa puberté et le fou jusqu'à ce qu'il retrouve sa raison. » (Rapporté par Abou Dawoud et d'autres).

Il convient ici de distinguer le diagnostic médical de la qualification juridique en droit islamique. La folie (jounoun) et l'aliénation mentale ('atah) sont des notions juridiques auxquelles les juristes ont attaché des règles spécifiques. Les classifications médicales contemporaines regroupent, quant à elles, de nombreux troubles et pathologies, tels que la schizophrénie, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles bipolaires ou encore les troubles neurocognitifs. Chaque situation présente ses caractéristiques propres et ses effets particuliers. En matière de droit islamique, l'élément déterminant réside dans l'impact concret de la maladie sur les facultés mentales et cognitives de la personne.

Les situations psychiques peuvent ainsi être envisagées, au regard de leur incidence sur la capacité juridique, selon trois grandes catégories.

PREMIÈREMENT : LES SITUATIONS ENTRAÎNANT UNE ALTÉRATION PROFONDE DU DISCERNEMENT

Il s'agit des situations dans lesquelles la personne perd sa perception de la réalité, éprouve une incapacité à comprendre véritablement ses paroles et ses actes, ou voit ses facultés de volonté et de choix profondément altérées.

Lorsque cette situation est effectivement établie, elle reçoit, pendant la période concernée, le statut juridique d'un empêchement affectant la capacité d'exercice, que le trouble soit continu ou qu'il survienne sous la forme d'épisodes intermittents.

DEUXIÈMEMENT : LES TROUBLES PSYCHIQUES AVEC MAINTIEN DE LA CAPACITÉ JURIDIQUE

Une personne peut souffrir d'anxiété, de pensées obsessionnelles, de dépression ou d'autres troubles psychiques tout en conservant sa raison, sa perception, son discernement ainsi que sa capacité de choisir et de décider.

Dans ce cas, sa capacité juridique demeure établie et les prescriptions religieuses continuent de la concerner, selon ses facultés et sa capacité effective.

TROISIÈMEMENT : LES TROUBLES AFFECTANT CERTAINES FACULTÉS SANS ENTRAÎNER UNE PERTE COMPLÈTE DE LA CAPACITÉ JURIDIQUE

Certains troubles peuvent connaître des phases au cours desquelles ils affectent la concentration, l'évaluation des conséquences ou le contrôle des impulsions, tout en laissant subsister un certain degré de perception et de discernement.

Le jugement juridique dépend alors du degré réel de l'altération et de l'état de la personne au moment où l'acte est accompli. Il convient de prendre en considération l'ampleur de la fragilité, la nature de l'acte concerné et les capacités effectives de la personne.

Il importe également de distinguer la perte de la raison, de l'incapacité à accomplir certaines obligations religieuses. Une personne peut conserver sa raison et son discernement tout en éprouvant, en raison de sa maladie, une difficulté importante à accomplir certains actes cultuels. La Loi islamique lui accorde alors les facilités correspon-

dant à ses capacités. Allah, exalté soit-Il, dit : "Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité." (El-Baqara, 2 : 286).

Le Prophète ﷺ a également dit : « Lorsque je vous ordonne une chose, accomplissez-en ce que vous pouvez. » (Rapporté par El-Boukhari et Mouslim).

La consultation des spécialistes revêt ici une importance particulière. Le psychiatre ou le professionnel de santé mentale est en mesure de préciser la nature du trouble, son degré de gravité et son incidence sur la perception, le discernement et la capacité de prendre une décision. Le juriste examine ensuite ces éléments médicaux afin d'en déduire la qualification juridique appropriée.

Ainsi, l'état réel de la personne et ses capacités effectives au moment où l'acte est accompli constituent des éléments essentiels pour apprécier l'incidence de la maladie sur sa capacité juridique.

Les maladies psychiques présentent donc des degrés et des effets variables sur la capacité juridique. Lorsque la raison, la perception, le discernement et la capacité de choix demeurent préservés, la capacité juridique demeure établie. Lorsqu'une altération significative du discernement survient, la qualification juridique évolue en fonction de cette altération. Entre ces deux situations, l'examen porte sur l'état précis de la personne et sur le degré d'influence de son trouble.

Cette approche illustre la miséricorde et la précision de la Législation musulmane : elle préserve la dignité et les droits de la personne malade, prend en considération sa situation et ses capacités, et établit sa responsabilité religieuse en fonction du degré de perception et de discernement dont elle dispose.

En définitive, le critère déterminant réside dans l'effet concret de la maladie sur la raison, la perception, le discernement et la capacité de choisir. ■

“Toi qui **dissipes** les **soucis**”

On rapporte du Prophète ﷺ l'invocation suivante : « Ô Allah, Toi qui dissipes les soucis, qui écarter l'affliction et qui exauces l'appel de ceux qui sont dans la détresse, Toi, le Tout Miséricordieux de ce monde et de l'au-delà, et le Très Miséricordieux en l'un et l'autre, c'est Toi qui me fais miséricorde. Accorde-moi donc une miséricorde qui me dispense de celle de tout autre que Toi. »

PAR CHEIKH RACHID BENCHIKH

Cette formulation est fréquemment relayée dans certains ouvrages, sur des sites internet, dans des messages, et même parfois du haut de certaines tribunes, comme s'il s'agissait d'une invocation prophétique. Certains vont jusqu'à l'attribuer avec certitude au Prophète ﷺ. Nous allons donc aujourd'hui soumettre cette invocation à l'examen des spécialistes de la science du hadith, afin d'en déterminer le statut et d'identifier, à sa place, les invocations authentiquement établies dans la Sunna. Cette invocation nous est parvenue par plusieurs voies de transmission. La version la plus connue est rapportée d'après 'Aïcha, qu'Allah l'agrée, selon laquelle Abou Bakr El-Siddiq, qu'Allah l'agrée, aurait mentionné avoir entendu du Messenger d'Allah ﷺ une invocation que Jésus, sur lui la paix, enseignait à ses disciples. Il y est indiqué que toute personne lourdement endettée qui invoquerait Allah par cette formule verrait Allah acquitter sa dette. Cette tradition a été rapportée notamment par El-Bazzâr, El-Tabarani dans l'un de ses ouvrages, Ibn 'Adî, El-Hâkim, El-Bayhaqî, ainsi que par d'autres traditionnistes. Ce hadith a été jugé faible par l'imam El-Mundhirî et par El-Souyouti. El-Albânî, quant à lui, l'a considéré comme fabriqué dans son ouvrage *Da'if el-Targhib wa-l-Tarhib*. Ce hadith figure également parmi les traditions recensées dans plusieurs ouvrages consacrés aux hadiths inventés, notamment *Tadhkirat al-mawḍū'āt* d'El-Fattânî, *Tanzih El-sharî'a* et *El-Fawā'id el-majmou'a* de El-Shawkânî.



Ph © Marwa Elsayed

Dès lors, la formulation la plus rigoureuse serait de dire : « Ce hadith n'est pas authentiquement établi comme provenant du Prophète ﷺ. Certains savants l'ont jugé fabriqué, et les auteurs d'ouvrages consacrés aux hadiths inventés l'ont également recensé parmi ceux-ci. » Ce qui mérite toutefois d'être relevé, c'est que le contenu général de cette invocation n'est pas, quant à son sens, étranger à la Sunna. Les expressions qu'elle contient au sujet de la délivrance, de la dissipation de l'affliction et de l'exaucement de celui qui se trouve dans la détresse sont, dans leur ensemble, conformes à des significations justes, attestées par de nombreux textes du Coran et de la Sunna.

Cela met en lumière un principe important dans la manière d'aborder les hadiths : une invocation peut être juste dans son sens, trouver son origine dans les propos de certains pieux prédécesseurs, ou encore être rapportée dans d'autres traditions, avant d'être progressivement transmise parmi les gens comme s'il s'agissait d'un hadith authentiquement attribué au Messenger d'Allah ﷺ. D'où la nécessité de vérifier avec rigueur l'authenticité des transmissions !

Il semble que plusieurs facteurs aient contribué à la large diffusion de cette invocation, parmi lesquels la beauté de ses formulations. Elle est en effet construite autour de notions telles que la miséricorde, la délivrance et la dissipation de l'affliction, autant de significations qui répondent profondément aux besoins de l'être humain dans les moments d'épreuve.

Il en va de même de la justesse générale de ses significations : le Coran et la Sunna abondent en textes qui mettent en évidence le mérite de se tourner vers Allah, Son exaucement de celui qui se trouve dans la détresse, la dissipation des épreuves et l'espérance placée en Sa miséricorde. A cela s'ajoute le fait que le domaine des invocations compte parmi ceux dans lesquels les gens se montrent le plus indulgents lorsqu'ils attribuent certains textes au Prophète ﷺ, car ils considèrent souvent le sens, avant de s'interroger sur la chaîne de transmission. Il convient donc de rappeler une règle essentielle : toute belle invocation n'est pas nécessairement un hadith, toute signification juste ne constitue pas pour autant un hadith, et tout ce qui est couramment répété par les prédicateurs et les dévots ne peut être attribué au Messager d'Allah ﷺ sans preuve.

LES INVOCATIONS AUTHENTIQUEMENT ÉTABLIES DANS LA SUNNA

Si l'objectif recherché à travers la diffusion de ce hadith est de trouver un remède à l'angoisse et à la tristesse, de rechercher la sérénité, l'apaisement et la délivrance, alors la Sunna prophétique n'a nullement laissé le musulman en quête de formules d'origine incertaine. Elle nous a au contraire transmis des invocations prophétiques authentiques, plus profondes dans leur sens, plus fortes dans leur effet et mieux établies du point de vue de la transmission. Parmi les plus importantes figure le hadith de 'Abd Allāh ibn Mas'ūd, qu'Allah l'agrée, selon lequel le Prophète ﷺ a dit : « Nul n'est atteint par un souci ou une tristesse sans dire : « Ô Allah, je suis Ton serviteur, fils de Ton serviteur et fils de Ta servante. Je suis entièrement sous ton autorité. Ton jugement s'accomplit sur moi et Ton décret à mon égard est juste. Je T'implore par chacun de Tes noms : ceux par lesquels Tu T'es nommé Toi-même, ceux que Tu as révélés dans Ton Livre, ceux que Tu as enseignés à l'une de Tes créatures, ou encore ceux que Tu T'es réservés dans la science de l'Invisible auprès de Toi. Fais du Coran le printemps de mon cœur, la lumière de ma poitrine, ce qui dissipe ma tristesse et fait disparaître mon souci. » Sans qu'Allah ne fasse alors disparaître son souci et sa tristesse et ne les remplace par une délivrance. » Ils dirent alors : « Ô Messager d'Allah, ne devrions-nous pas apprendre cette invocation ? » Il répondit : « Si. Il convient à quiconque l'entend de l'apprendre. » Ce hadith est rapporté par l'imam Ahmad et par el-Tabarani.

Ainsi, le hadith couramment diffusé, mais qui n'est pas authentiquement établi, commence par les termes : « Ô Allah, Toi qui dissipes les soucis et écarter l'affliction... » Quant à la Sunna authentique, elle nous enseigne une autre invocation qui fait du Coran lui-même le printemps du cœur, la lumière de la poitrine, ce qui dissipe la tristesse et fait disparaître le souci. Cette approche est plus profonde qu'une simple demande visant à faire cesser la douleur, car elle rattache le cœur à la source première de la sérénité : Allah, exalté soit-Il.

ENTRE L'INVOCATION COURAMMENT DIFFUSÉE ET L'INVOCATION AUTHENTIQUEMENT TRANSMISE

La méditation de l'invocation prophétique authentique

montre que, dans la Sunna, le traitement du souci ne consiste pas simplement à chercher à fuir les émotions douloureuses.

Il s'agit plutôt de reconstruire et de raffermir la relation de l'être humain avec son Seigneur au cœur même de l'épreuve.

LA SUNNA NE NIE PAS LA SOUFFRANCE HUMAINE

Il importe ici de ne pas comprendre ce hadith comme la promesse que le croyant ne connaîtra jamais la tristesse, ni comme l'affirmation que toute tristesse serait le signe d'une faiblesse de la foi. Les prophètes eux-mêmes ont connu la tristesse, et le Prophète ﷺ a traversé des périodes de profonde douleur et de deuil. La Sunna est venue enseigner à l'être humain comment faire face à la tristesse, comment empêcher celle-ci de se transformer en désespoir, et comment faire de l'épreuve une occasion de revenir vers Allah. L'être humain peut éprouver de la tristesse, de l'angoisse, de la peur et un sentiment de faiblesse. Mais la différence tient à ce que la Sunna ne le laisse pas prisonnier de ces émotions : elle lui ouvre au contraire les voies de l'invocation, de la patience, de l'espérance, du recours à Allah et de la mise en œuvre des moyens appropriés.

EN CONCLUSION

L'invocation : « Ô Allah, Toi qui dissipes les soucis, qui écarter l'affliction et qui exauces l'appel de ceux qui sont dans la détresse... » s'est largement répandue parmi les gens, certains la transmettant comme un hadith attribué au Messager d'Allah ﷺ. Toutefois, elle n'est pas authentiquement établie comme provenant de lui ﷺ. Ses différentes voies de transmission présentent une faiblesse importante, certains savants l'ont même jugée fabriquée, et plusieurs auteurs l'ont recensée dans leurs ouvrages consacrés aux hadiths inventés.

Quant à son contenu, invoquer Allah, pour Lui demander de dissiper les soucis et l'affliction, d'accorder Sa miséricorde et la délivrance, il renferme des significations justes, attestées par les textes de la Révélation. Le fait que cette invocation ne soit pas authentiquement attribuée au Prophète ﷺ n'implique donc pas que chacune de ses formulations soit, en elle-même, interdite dans l'invocation. Ce qui doit être évité, c'est de l'attribuer au Messager d'Allah ﷺ sans preuve authentique.

Plus encore, la Sunna authentique nous dispense de recourir à ce qui n'est pas établi. Le Prophète ﷺ a en effet enseigné à ses Compagnons une invocation authentiquement rapportée au sujet du souci et de la tristesse, qui réunit l'affirmation de l'unicité d'Allah, la soumission confiante et l'espérance, et dans laquelle le Coran est décrit comme « le printemps du cœur, la lumière de la poitrine, ce qui dissipe la tristesse et fait disparaître le souci ». Les spécialistes du hadith en ont confirmé l'authenticité.

Ainsi il devient clair que le musulman n'a nul besoin de recourir à un hadith faible ou fabriqué pour trouver dans la Sunna de quoi apaiser son cœur : les enseignements authentiquement établis du Prophète ﷺ suffisent amplement à se passer de tout ce qui ne l'est pas.



Notre mosquée | n°85

Napoléon et l'Arabie, une histoire racontée par Louis Blin

PAR NASSERA BENAMRA

Encore une autre page méconnue de l'histoire s'est raconté ce mercredi 30 septembre, à la salle Émir Abdelkader de la Grande Mosquée de Paris. Pour la rentrée littéraire de nos Mercredis du Savoir, Louis Blin, historien et ancien diplomate, déjà reçu à plusieurs reprises dans le cadre de ces rencontres, est venu présenter son dernier ouvrage titré, *Napoléon et l'Arabie*, des éditions ErickBonnier, de septembre 2026.

Avec ce nouveau livre, l'historien revient sur un épisode peu connu des relations entre la France et le monde arabe et l'islam à travers les actions de Napoléon Bonaparte. Ces ambitions orientales, la campagne d'Égypte, son intérêt pour La Mecque et l'Arabie, ses projets vers l'Inde, mais aussi les premiers contacts avec l'émirat d'al-Diriyya au début du XIXe siècle. Autant d'épisodes qui dessinent une histoire différente de celle que l'on retient habituellement de Napoléon.

Mais cette rencontre était aussi l'occasion de parler de Louis Blin lui-même. Car l'Arabie et, plus largement, le monde arabe et musulman n'est pas pour lui un simple objet d'étude.

Historien, ancien diplomate, ayant notamment travaillé en Égypte et en Arabie saoudite, Louis Blin a consacré une grande partie de ses recherches à cet univers qu'il connaît de l'intérieur. Ses ouvrages en témoignent, tels que *Napoléon et l'islam*, *Lamartine passeur d'islam*, *Victor Hugo et l'islam* et, aujourd'hui, *Napoléon et l'Arabie*.

D'un livre à l'autre, il revient sur des personnages français qui, à des époques très différentes, ont regardé vers l'Orient, l'ont découvert, parfois idéalisé, parfois mal compris aussi. Cette curiosité pour le monde arabe traverse son travail depuis des années.



Lorsqu'on l'écoute parler de ces sujets, on comprend que cette recherche dépasse la seule histoire diplomatique. Elle est aussi une manière de rapprocher deux univers qui se sont beaucoup côtoyés, parfois dans la méfiance, souvent dans la fascination, mais qui ont aussi une histoire commune, l'auteur raconte cette histoire avec des références qui témoignent son objectivité. Louis Blin le dit d'ailleurs assez simplement, son principal objectif, dans ses livres, est de contribuer au « rapprochement franco-arabe ».

Dans « Napoléon et l'Arabie », c'est donc une autre Bonaparte que l'historien nous invite à découvrir. Celui qui, après son arrivée en Égypte en 1798, ne s'intéresse pas seulement à la conquête militaire. L'Arabie, La Mecque, le Hidjaz occupent une place dans ses réflexions et dans ses projets. Napoléon cherche à comprendre les équilibres de la région et à établir des relations avec ses principaux acteurs.

Quelques années plus tard, la France s'intéresse également à l'émirat d'al-Dir'iyya, dirigé alors par les Saoud. Les échanges restent limités et les projets français n'aboutissent pas véritablement. Mais ils constituent un épisode singulier et largement oublié, de l'histoire des relations entre la France et la péninsule Arabique.

C'est cette histoire que Louis Blin est venu faire revivre à ses lecteurs ici à la Grande Mosquée de Paris. Une histoire où se mêlent la politique, la religion, les ambitions militaires et les représentations de l'Orient. Une histoire dans laquelle les acteurs français ne sont pas seuls, car derrière les projets de Bonaparte apparaissent aussi les sociétés arabes, leurs dirigeants, leurs intérêts et leurs propres stratégies ainsi que des personnages « intermédiaires ».

C'est sans doute ce qui donne à cette conférence tout son intérêt, elle ne cherche pas seulement à ajouter un nouvel épisode à la longue histoire napoléonienne. Elle permet surtout de déplacer le regard. On parle souvent de la campagne d'Égypte comme d'une aventure militaire et culturelle. On connaît moins les liens que Napoléon a voulu établir avec l'Arabie et les réflexions qu'il nourrissait autour du monde musulman.

Finalement, c'est ce fil qui semble traverser le travail de l'historien, retourner dans le passé pour retrouver ce qui a été oublié et, parfois, remettre en lumière des liens que le temps a fini par effacer. Converti à l'islam ou non, Napoléon Bonaparte, comme Victor Hugo, Lamartine et d'autres figures de leur époque, ont été en contact avec l'islam et le monde musulman. Leurs écrits et leurs prises de position témoignent, à des degrés différents, d'un intérêt, parfois même d'une admiration, pour cette religion et pour la civilisation qui s'y rattache.

À la Grande Mosquée de Paris, les Mercredis du Savoir retrouvent ainsi la vocation de faire connaître, faire réfléchir, mais aussi donner envie de lire et de découvrir. Dans la Salle Émir Abdelkader, l'histoire et la littérature trouvent un espace ouvert pour les livres qui deviennent aussi une invitation au dialogue et à la découverte.







Plumes en éveil : un livre coup de cœur

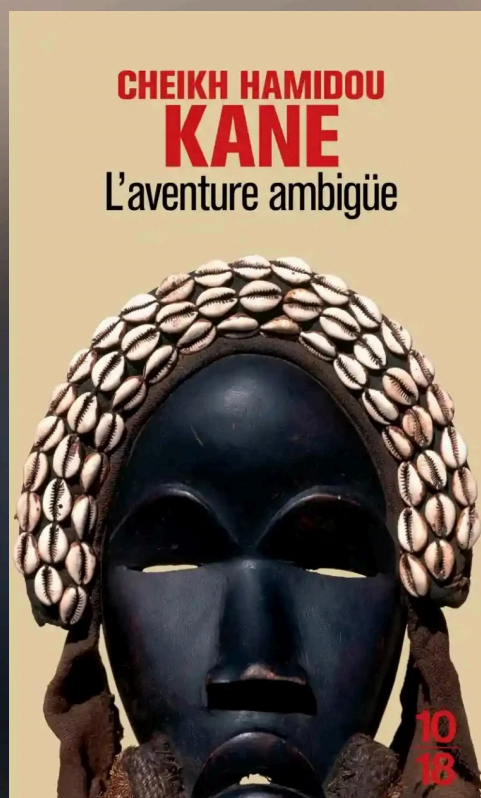


L'AVENTURE AMBIGUË CHEIKH HAMIDOU KANE

RÉSUMÉ

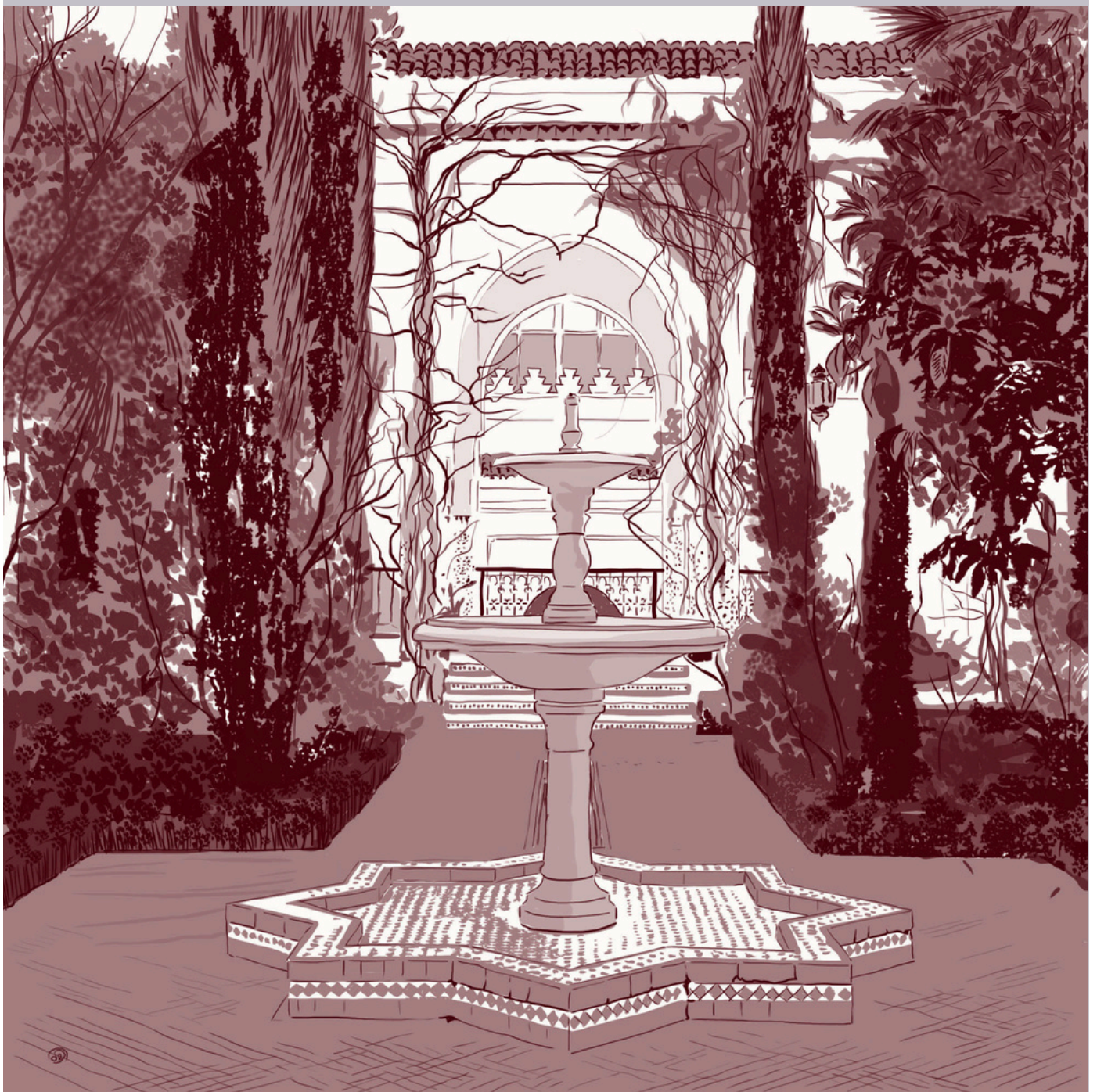
Au sein de la tribu des Diallobé, le jeune Samba Diallo suit un enseignement coranique sévère, mais qui révèle ses qualités exceptionnelles. Malgré les divisions au sein de sa famille et de sa communauté, il est envoyé à l'université française, puis à Paris, où il doit alors affronter l'exil et les brèches identitaires. Comment trouver sa place alors qu'il est tiraillé entre deux cultures ? Quel chemin suivre quand s'oppose ce monde occidental moderne, celui des colons, bouffi de science et de valeurs prétendument supérieures, et ce monde traditionnel où il est né, colonisé, qui accepte encore de donner du crédit au spirituel et de ne pas tout maîtriser ? Son apprentissage, philosophique, éthique et spirituel, retrace l'itinéraire d'une Afrique métissée en quête d'elle-même. Où s'élève, flamboyante, la clameur d'un peuple en mal d'existence.

Grand classique de la littérature africaine, un des plus étudiés dans tout le continent, L'aventure ambiguë explore une Afrique à l'ère des indépendances, une identité ambiguë, prise dans une dualité permanente entre racines africaines et Occident colonisateur. Un récit initiatique et spirituel profondément touchant, qui interroge la rencontre des cultures et l'existence humaine.



Le dessin de la semaine

PAR JUSTIN MARRON



La citation de la semaine

MICHEL DE MONTAIGNE

“

**La plus grande chose du monde,
c'est de savoir être à soi.**

”

Événements

à venir ou en cours

PRÉVENTION

Octobre Rose : journées sur le dépistage du cancer du sein

La Grande Mosquée de Paris, en partenariat avec l'association ADDRA, participe à la campagne annuelle mondiale "Octobre Rose", destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein.

Les 10 et 11 octobre 2026, nous organiserons deux journées de sensibilisation et de dépistage du cancer du sein. Notre équipe de femmes médecins et bénévoles vous accueillera dans le respect de la confidentialité médicale.

 **SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026**
10H-18H

 **GRANDE MOSQUÉE DE PARIS**
PLACE DU Puits de l'Ermité, 75005 PARIS

 **INSCRIPTION GRATUITE**
GRANDEMOSQUEEDEPARIS.FR

CONFÉRENCE

"Le Prophète Mohamed ﷺ vu par les historiens" avec Mohammad Ali Amir-Moezzi et John Tolan

Notre cycle de conférences "Les Mercredis du Savoir" accueillera Mohammad Ali Amir-Moezzi et John Tolan, qui viendront discuter du livre *Le Mahomet des historiens*, un ouvrage ayant rassemblé 50 spécialistes internationaux.

 **MERCREDI 21 OCTOBRE 2026**
18H-20H

 **GRANDE MOSQUÉE DE PARIS**
PLACE DU Puits de l'Ermité, 75005 PARIS

 **INSCRIPTION GRATUITE**
GRANDEMOSQUEEDEPARIS.FR

ÉVÉNEMENT

Finale du concours international de mémorisation du Noble Coran

À l'occasion de la célébration de notre centenaire, nous organisons la première édition du Concours international du Noble Coran de la Grande Mosquée de Paris, dont la grande finale se tiendra le 15 novembre 2026 en public.

 **DIMANCHE 15 NOVEMBRE 2026**
HORAIRES À PRÉCISER

 **GRANDE MOSQUÉE DE PARIS**
PLACE DU Puits de l'Ermité, 75005 PARIS

 **À VENIR**

FESTIVAL

ALIF'Festival du Court Métrage de la Grande Mosquée de Paris

À l'occasion de son centenaire, la Grande Mosquée de Paris annonce la création de l'ALIF'Festival du Court Métrage, dont la première édition se tiendra du 17 au 19 décembre 2026 au Théâtre de la Concorde à Paris, avec le soutien de la Ville de Paris.

 **DU 17 AU 19 DÉCEMBRE 2026**
HORAIRES À PRÉCISER

 **THÉÂTRE DE LA CONCORDE**
1 AVENUE GABRIEL, 75008 PARIS

 **À VENIR**

100 ANS DE LUMIÈRE
DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS



GRANDE
MOSQUÉE
DE PARIS

Octobre Rose

informer | sensibiliser | conseiller

samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026 | 10h-18h

LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS
ENGAGÉE CONTRE LE CANCER DU SEIN

NOTRE ÉQUIPE DE **FEMMES MÉDECINS ET BÉNÉVOLES**
VOUS **ACCUEILLERA** DANS LE RESPECT DE LA **CONFIDENTIALITÉ MÉDICALE**

✓ ateliers pratiques ✓ conférences de sensibilisation ✓ dépistage

grandemosqueedeparis.fr



PARTÉNAIRE
ASSOCIATION
ADDRA

INSCRIVEZ
-VOUS





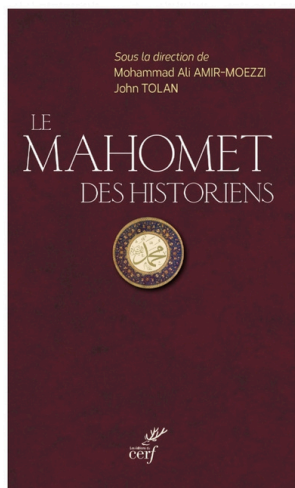
GRANDE
MOSQUÉE
DE PARIS

Les
Mercredis
du Savoir

conférence

LE PROPHÈTE MOHAMED ﷺ VU PAR LES HISTORIENS

MER. 21 OCTOBRE 2026 18H-20H



**UN OUVRAGE COLLECTIF INÉDIT Rassem-
blant les recherches historiques
sur le Prophète de l'Islam**

"Figure incontournable de l'islam, Muhammad (ou Mahomet) est l'un des personnages les plus marquants de l'histoire de l'humanité, façonnant l'Orient comme l'Occident.

Objet d'émulation et d'admiration, mais aussi de controverses, il demeure mal connu malgré les milliers d'ouvrages à son sujet. Mais une véritable révolution scientifique est désormais en marche. Y concourt ce monument savant et accessible, qui réunit cinquante des meilleurs spécialistes internationaux, offre, en deux mille pages, la synthèse complète et critique des travaux passés et des recherches présentes sur le Prophète de l'islam.

Une entreprise de divulgation scientifique inédite. Un pont jeté entre la science et le grand public présenté par les directeurs de cet ouvrage,

Mohammad Ali Amir-Moezzi, professeur émérite à l'École Pratique des Hautes Études, et John Tolan, professeur émérite à l'université de Nantes."



**MOHAMMAD ALI
AMIR-MOEZZI**

Professeur des universités et directeur d'études
émérite à l'École Pratique des Hautes Etudes/PSL



JOHN TOLAN

Professeur émérite d'histoire
à l'Université de Nantes



GRANDE MOSQUÉE DE PARIS
Salle Émir Abdelkader
Place du Puits de l'Ermite 5e ar.



INSCRIPTION GRATUITE
[www.grandemosqueedeparis.fr/
evenements](http://www.grandemosqueedeparis.fr/evenements)



grandemosqueedeparis.fr



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



GRANDE
MOSQUÉE
DE PARIS

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



1ER CONCOURS INTERNATIONAL de mémorisation du Noble Coran

NOVEMBRE
2026

المسابقة الدولية لحفظ القرآن الكريم

organisé
à l'occasion du centenaire
de la Grande Mosquée de Paris



100 ANS DE LUMIÈRE
DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS

grandemosqueedeparis.fr



CANDIDATURE





ALIF'FESTIVAL

alif-festival.com

17-19 décembre 2026







GRANDE
MOSQUÉE
DE PARIS



100 ANS DE LUMIÈRE
DE LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS