

## La prière et l'équilibre mental

Article paru dans LE MATIN – 5 février 1999

**L'esprit de l'homme moderne, victime de stress, ce fléau du siècle, est fragilisé et vulnérable, exposé aux névroses et autres altérations de la personnalité. La science démontre, comme les paroles de Dieu et les recommandations du Prophète l'ont fait bien avant, que la foi et la prière à l'homme l'équilibre et l'aisance somato-spirituels. C'est ce qui explique ici l'illustre savant Abdelaziz BENABDALLAH.**

L'anxiété, l'angoisse, l'inquiétude sont autant de séquelles maladiques; une simple incertitude est de nature à provoquer une appréhension maniaque, une agitation désordonnée et une confusion. Le stress peut aboutir à une névrose obsessionnelle ou la personnalité est altérée par une psychasthénie troublante. Une pensée obsédante risque de dégénérer en un syndrome mental ou psychose maniaco-dépressive. Une statistique effectuée dans deux universités américaines décèle un taux de pathologie névreuse échelonnant entre 80 et 90%, le reste étant réparti entre maux biologiques. La foi cristallisée par une chaleureuse approche dévotionnelle, fait promouvoir chez le croyant fervent, une impulsion de quiétude somato-spirituelle, que maints penseurs qualifient de « quiétisme ».

D'aucuns parmi ces psychologues avaient pu analyser les contours ésotériques de cette vie quiète marquée par une tranquillité d'âme, et une paix intérieure ferme, qui dégagent la conscience de tout ce qui l'obstrue et l'encombre, créant dans ses coins et recoins une sensation de liberté et d'aisance. Toute émotivité subversive est alors limitée, sinon éliminée, avec tout son processus érosif et ses perturbations physiologico-métaboliques. C'est un véritable déséquilibre dont ce mal du siècle, le stress, est promoteur.

### Telle une glande à sécrétion interne:

Alexis Carrel (1873-1945), Prix Nobel en Médecine, auteur de « L'homme, cet inconnu », souligne bien dans un autre ouvrage intitulé « La prière », élaborée à la suite d'une longue expérimentation confortée par des tests probants de plusieurs de ses collègues: « Même, dit-il, quand la prière est de faible valeur, et consiste surtout en la récitation machinale de formules, elle exerce un effet sur ce comportement, elle fortifie à la fois le sens du sacré et le sens du moral. Quand elle est habituelle et vraiment fervente, son influence devient très claire »; elle est un peu comparable à celle d'une glande à sécrétion interne, telle que la glande thyroïde, ou la glande surrénale par exemple; elle consiste en une sorte de transformation mentale et organique. Cette transformation s'opère de façon progressive. On dirait que dans la profondeur de la conscience une flamme s'allume. L'homme se voit tel qu'il est, il découvre son égoïsme, sa cupidité, ses erreurs de jugement, son orgueil. Peu à peu, il se produit un apaisement intérieur, une harmonie des activités nerveuses et morales, une plus grande endurance...

Ce témoignage d'un grand savant moderne tel que l'éminent Alexis Carrel, est d'une grande signification. Quand l'assise de la foi s'affirme au sein du fond intérieur, une nette sensation de félicité indicible est ainsi ressentie, baignant le fond de l'âme consciente, qui finit par se dégager de ses fatras quotidiens. Un vrai bonheur envahit alors tout l'être du prieur. « O ! vous qui croyez, prosternez-vous, adorez votre Seigneur, faites le bien; peut-être serez-vous heureux » (Sourate du Pèlerinage, verset 77). « Une veillée en oraison (prière), affirme le Prophète (psl), élimine du corps tout mal

biologique» (Hadith rapporté par Tabarâny)- Cet effet ne manque guère de se concrétiser. Le Dr Agoumi, neurologue de l'Université Américaine, fait remarquer que l'effet d'une prière se manifeste par une protection des maladies qui causent des atteintes des racines nerveuses responsables de douleurs atroces et de contractions musculaires. Une prière bien ordonnée, accomplie avec mesure et assiduité, insuffle dans notre être mental équilibré, la pondération et la quiétude.

## Les bienfaits de la prière collective

Mettre de l'ordre dans les rangs d'une prière collective est un impératif catégorique. « Le désordre est considéré comme une infraction» (Hadith rapporté par Mouslim). Le prieur apprend à demeurer constamment détendu, dans toutes les conjonctures. Même s'il oublie de faire sa prière, il peut l'accomplir avec aisance au moment où il se la rappelle; c'est pour lui le moment optimal. Il apprend ainsi à ne rien regretter des vicissitudes de la vie, et à demeurer toujours calme, mais d'une saine et sainte vigilance. Il s'habitue en l'occurrence à supporter sans heurt toutes les incidences et interférences de l'heure. Donner à toute chose son dû, c'est l'idéal d'un comportement paisible.

«Si le dîner est servi au moment même où la prière du soir est proclamée, on commence par le dîner, dit le Prophète. « Ne vous brusquez pas, ajoute-t-il, mangez sans précipitation », (Hadith rapporté dans les Sounan). Le Messager d'Allah nous recommande un moyen approprié pour dégager un esprit par trop imaginatif de tout ce qui est susceptible de le distraire en le plongeant dans un mirage de chimères: «Ne fermez pas les yeux quand vous faites la prière», ordonne-t-il; car une vision libre et ouverte est d'autant plus centrée qu'elle se fixe sur un point précis, sans divaguer. « Tout ce qui peut égarer l'esprit et distraire le croyant qui prie Dieu, doit être écarté» (Hadith rapporté par l'Imam Malik). Tout bigotry ou religiosité effrénée doivent être dûment rejetés. Une harmonisation des actes somato-spirituels est de rigueur: «Si vous sentez le sommeil durant votre prière, dormez, puis reprenez la prière quand vous vous serez reposés » (Les Sounan). Le Prophète écourtait parfois sa prière pour permettre à une mère qui y participait de rejoindre son bébé qui pleurait.

La dialectique harmonisante de la prière n'est guère le propre de l'acte dévotionnel individuel, il est le critère et le symbole pour la communauté de se concerter, dans tout rassemblement cultuel ou autre. « Les participants à une prière commune sont égaux; ils sont présidés par « l'aîné» rapporte Boukhari selon un propos du Prophète. « Toute prière présidée par un homme contre le gré des participants est rejetée par Allah Tout Puissant » (Dawoud). Tout geste cultuel ou autre doit être marqué, pour être efficient, d'altruisme et d'amour. «Allah, précise le Prophète, aime la douceur et la tendresse en toute chose ». Boukhari qui cite ce Hadith ajoute, en se référant à une tradition prophétique: « Allez alors doucement pour rejoindre les prieurs, dans un culte collectif en dignité, sans vous presser».

## L'élégance, reflet d'équilibre

Dans son comportement tout un chacun doit rechercher la qualité et faire fi de toute quantité spectaculaire ou creuse. Le Prophète (psl) prenait bien soin de son état vestimentaire autant que de son état social, dans son ensemble; l'esthétique extérieure n'est que l'aspect apparent d'un intérieur optimal. «Le croyant, recommande-t-il, doit, avant de rejoindre la grande mosquée, lien de ralliement hebdomadaire du vendredi, prendre son bain, se parfumer, porter ses meilleurs habits, se nettoyer la denture et les gencives par le siwâk. Un jour, Moulatna Aïcha, épouse du Prophète (psl), le voyant rajuster sa tenue devant un miroir, en fut sidérée. «J'aime, fit remarquer le Messager d'Allah, contacter mes compagnons avec une belle allure».

Le Prophète, quoique non loin de La Mecque, dans sa demeure à Médine, n'a pas cru devoir répéter l'accomplissement du Hadj; car il est demeuré neuf ans consécutifs sans faire le pèlerinage (Mouslim). C'est pour bien marquer le caractère essentiellement obligatoire de ce pilier de l'islam, une seule fois dans la vie, en tenant compte des possibilités de chacun, même pour cette fois unique.

## L'humanisme équilibré et créatif

La Kaâba, lieu sacré et point de convergence de tout le monde musulman, ne doit pas être prise comme «refuge et asile pour les rebelles, les assassins, et quiconque aura perpétré un délit ou un crime» (Boukhari).

Tout être est né libre et originellement innocent; toute chose est foncièrement pure, jusqu'à démonstration du contraire. Le Musulman est ainsi autorisé à accomplir sa prière et ses oraisons, partout où il le peut: sur un champ libre, dans une église ou synagogue, car une des spécificités mohammadiennes est de considérer la terre toute entière comme une mosquée. Boukhari souligne que le Prophète (psl) faisait parfois sa prière, faute d'autres lieux, dans une étable (ovine ou bovine), considérée comme canoniquement pure. Ainsi le Prophète (psl) n'a rien oublié pour optimiser le comportement du croyant qu'il incite même à écourter ses actes dévotionnels, en tenant compte de l'état de ceux qui sont faibles, malades ou vieillards. Boukhari qui cite cette tradition, précise que celui qui préside une prière ne peut guère la rallonger si cela risque de porter préjudice à ceux qui sont biologiquement démunis. Une fois seul, il est libre d'agir comme bon lui semble. Tout excès est mauvais; la juste mesure est le critère de l'efficience et de l'équilibre. Autant de gestes ou de caractères socio-éthiques susceptibles d'étaler l'assise comportementielle du croyant, en le rendant apte à affronter tout mobile de dépression et de défaitisme. Toute la tradition mohammadienne authentifiée milite pour un conceptualisme agissant et pratique, dans une société idéale où le citoyen se sent bien armé pour confronter tout facteur dépressif. L'islam n'a rien négligé pour bien asseoir une telle mentalité initiatrice, et mieux personnaliser le fidèle apte à tout maîtriser, grâce à un humanisme équilibré et créatif, emprunt d'amour et de douceur.