

BRISER LE SILENCE SUR



LA SANTÉ MENTALE
LIVRET 1

décembre 2021
Traduction décembre 2025

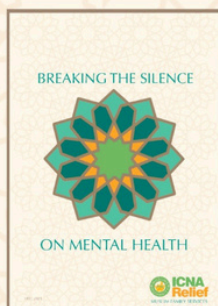


L'auteur de cette brochure, le Dr Amber Haque, est le directeur de programme des services aux familles musulmanes, ICNA Relief USA. Il est également chercheur pour le Muslim Mental Health Consortium, au département de psychiatrie de l'université de l'État du Michigan :

muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd

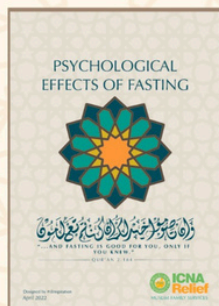
Traduction : Ali Habibbi, Ph,D et chercheur en psychologie clinique, psychopathologie et psychologie islamique au sein de l'IUUM-ISTAC, Malaisie. Shahzaman Haque, Maître de conférences – HDR à l'INALCO, Paris.

SÉRIE SUR LA SANTÉ MENTALE



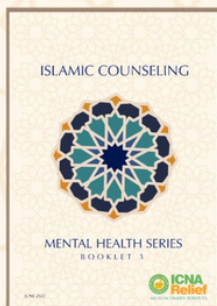
Booklet 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



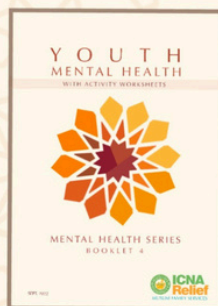
Booklet 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Booklet 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



Booklet 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

Clause de non-responsabilité

Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement la position de ICNA Relief.

Design Modifié: Madiha Simnani

(International Students of Islamic Psychology, ISIP)

www.isip.foundation

Design Original: Rabia Haque



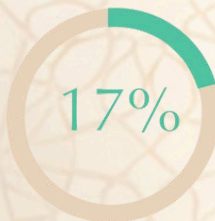
Commençons par les chiffres !

1 adulte américain sur 5 souffre d'une maladie mentale

Source : National Alliance on Mental Illness : Alliance nationale pour la maladie mentale, 2021.



des adultes souffrant de maladies mentales reçoivent un traitement



des jeunes souffrent d'un trouble de la santé mentale



des jeunes reçoivent un traitement de santé mentale

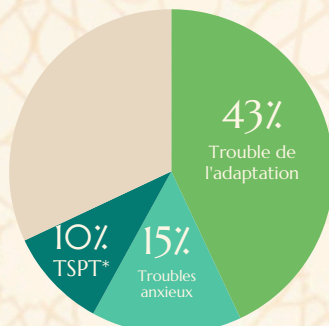
Données sur la santé mentale des musulmans aux États-Unis



Les adultes musulmans aux États-Unis sont deux fois plus susceptibles de déclarer des tentatives de suicide que les répondants d'autres traditions religieuses, y compris les athées et les agnostiques

(Awaad, R. et al. JAMA Psychiatry, 2021 ; 78(9) : 1041-1044).

Le diagramme circulaire de droite représente une étude plus ancienne réalisée sur 875 musulmans de Chicago (Basit, A. & Hamid, M. J. IMA 2010 42(3), 106-110). Ces chiffres sont généralement plus élevés que ceux de la population américaine locale. Alors que les musulmans américains continuent de souffrir de problèmes psychologiques, la recherche et le traitement font cruellement défaut.



875 musulmans dans la région de Chicago en 2010.

*trouble de stress post-traumatique

Santé mentale et maladie mentale

Lorsque nous parlons de santé mentale, nous faisons référence à notre bien-être psychologique, à nos mécanismes d'adaptation et à nos interactions sociales. Il s'agit généralement de comportements acquis, mais ils peuvent aussi être d'origine biologique. Notre santé mentale a un impact considérable sur notre façon de penser, d'interagir avec les autres et de faire face aux situations. Une santé mentale positive implique l'absence de maladie mentale, mais il arrive que des personnes en bonne santé mentale deviennent psychologiquement fragiles, car la santé mentale et la maladie mentale se situent sur un continuum.

La santé mentale est...



Bien-être
psychologique



Mécanismes
d'adaptation



Interactions sociales

Le fait de qualifier la santé mentale de bonne ou de mauvaise dépend souvent de l'état dans lequel nous nous trouvons par rapport à ces aspects de notre vie.



Tout comme il existe des moyens de se protéger contre les maladies physiques, il existe des moyens de prévenir les maladies mentales. Heureusement, et dans la plupart des cas, la maladie mentale n'est pas une maladie permanente, car la personne peut connaître des hauts et des bas et des jours ou des semaines sans aucun souci mental. En outre, la plupart des gens peuvent surmonter leur maladie s'ils reçoivent les soins et les traitements appropriés.

La stigmatisation de la maladie mentale



Selon des études, près de 9 personnes sur 10 souffrant d'une maladie mentale sont également victimes de discrimination en raison de cette maladie

(<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-discrimination>).

C'est peut-être la raison pour laquelle les gens hésitent à parler de leur maladie mentale et à se faire soigner.

Cette discrimination peut se manifester davantage dans certains pays et certaines cultures que dans d'autres.

Selon la recherche, la stigmatisation de la maladie mentale au sein des communautés musulmanes est très élevée

(Cifti, Jones et Corrigan, 2012. Mental Health Stigma in the Muslim Community, Journal of Muslim Mental Health 7, 1, 17-32).



Cela correspond à un sondage de CBS News en 2019 présenté ci-dessous.



des personnes interrogées sont d'accord sur la stigmatisation et la discrimination liées à la maladie mentale dans la société américaine.



pensent que la stigmatisation des maladies mentales a diminué au cours des dix dernières années.

La plupart des personnes interrogées s'accordent à dire que la maladie mentale est un problème très grave et qu'il est nécessaire de renforcer la sensibilisation et l'éducation à la santé mentale et à la maladie mentale.

Comment expliquer ce recul de la stigmatisation des maladies mentales ? Eh bien, plus d'éducation et une meilleure compréhension.

Les maladies mentales sont-elles stigmatisées ?

Répondez aux questions ci-dessous et vérifiez sur la dernière page combien de réponses sont correctes. Les réponses incorrectes peuvent indiquer un manque de sensibilisation et la présence d'une stigmatisation. Plus il y a de mauvaises réponses, plus la stigmatisation est forte !

1. Les personnes souffrant de maladies mentales :
 - a. Ont fait quelque chose pour le mériter
 - b. Font semblant
 - c. Sont en train de dramatiser et ont besoin de se ressaisir
 - d. Méritent un soutien et un traitement professionnel
2. Toute personne souffrant d'une maladie mentale :
 - a. N'est pas capable d'effectuer des tâches ou d'obtenir un emploi
 - b. Peut être dangereux
 - c. N'est pas capable d'avoir des relations saines
 - d. Pourrait fonctionner sainement s'il recevait les soins et les traitements appropriés
3. Si j'apprenais qu'une personne que je connais souffre d'une maladie mentale, je ferais ce qui suit :
 - a. Les éviter et en avertir les membres de ma famille
 - b. Les encourager à prier, car seule la prière peut guérir.
 - c. Les accepter, leur apporter un soutien et encourager les soins professionnels
 - d. Leur dire de se repentir des péchés qui les ont conduits à cette position



Mythes sur la maladie mentale

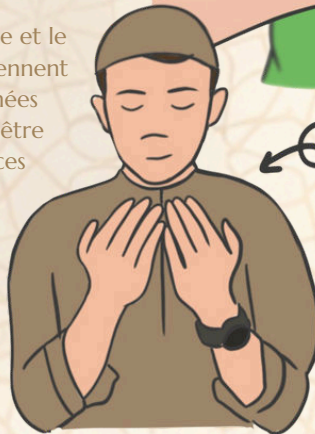


La maladie mentale ne peut jamais être guérie

Parler aux personnes ayant des idées suicidaires peut être dangereux



La thérapie et le conseil prennent des années avant d'être efficaces



Le traitement des maladies mentales est uniquement constitué de prières

Il existe de nombreux mythes sur la maladie mentale, et ils ne sont pas valables. En croyant à ces histoires, nous faisons du tort à la personne qui souffre déjà d'une maladie mentale. Il existe des prises en charges aux maladies mentales, comme le fait de parler à une personne ayant des pensées suicidaires de la bonne manière, ce qui peut être bénéfique pour elle. Les thérapies ne prennent pas non plus des années à guérir ; des médicaments peuvent être nécessaires si les racines du problème sont biologiques. Les prières ne sont pas la seule méthode de traitement des maladies mentales.

Pouvons-nous lutter contre la stigmatisation des maladies mentales ?

La recherche montre que si nous prenons davantage conscience des personnes atteintes de troubles mentaux qui nous entourent, nous pouvons développer une perception plus réaliste de la maladie mentale. Cela nous aide à remettre en question nos stéréotypes et à modifier notre manière de penser.

Nous pouvons utiliser trois approches pour réduire la stigmatisation des maladies mentales :

Protestation
contre la
description
et le
traitement
injustes des
malades



Contact direct avec
les personnes malades



Informations
sur les
maladies
mentales

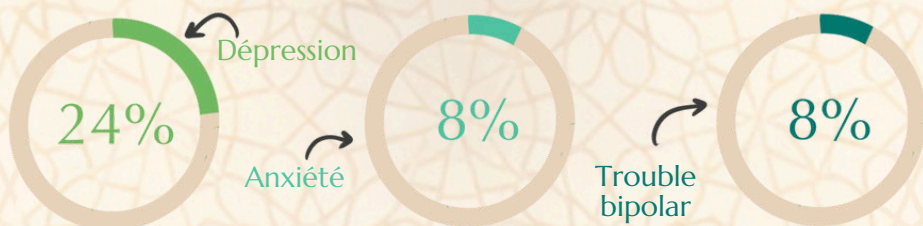
Les médias peuvent jouer un rôle essentiel en éduquant le public et en changeant les attitudes, les responsables communautaires qui peuvent influencer la perception publique de la maladie mentale et de la stigmatisation qui y est liée, et les personnes de confiance qui ont souffert d'une maladie mentale. Ils seront davantage entendus s'ils sont connus du grand public.

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent-elles réussir leur vie ?



L'un des présidents américains les plus respectés souffrait de maladie mentale. Abraham Lincoln était cliniquement dépressif, mais il est néanmoins considéré comme l'une des figures les plus fortes de l'histoire. Lincoln était convaincu qu'il était destiné à accomplir de grandes choses et qu'il devait poursuivre son rêve de devenir président des États-Unis. Une fois en fonction, il a dû faire face aux insultes de certains membres de son cabinet, sans jamais abandonner. Son secrétaire à la guerre, Edwin Stanton, l'a traité de "gorille" et d'imbécile. Pourtant, Stanton a finalement reconnu la grandeur de Lincoln et, à sa mort, il s'est lamenté : "C'est là que repose le plus parfait dirigeant d'hommes que le monde n'ait jamais vu".

La maladie mentale chez les présidents américains



Dans une étude fascinante sur les maladies mentales chez les présidents américains, les chercheurs ont examiné les sources biographiques de 37 présidents américains de 1776 à 1974. Après consultation avec des psychiatres expérimentés, ils ont conclu que plusieurs présidents répondaient aux critères de divers troubles mentaux : dépression (24 %), anxiété (8 %), trouble bipolaire (8 %), etc.

Davidson, J. R.T.; Connor, K.M; & Swartz, M., Journal of (Nervous and Mental Disease, Jan. 2006, 194, 1: 47-51)



Ces données démontrent que de nombreuses personnes peuvent surmonter leur maladie mentale et mener une vie réussie malgré ces défis.

Les prophètes de Dieu ont-ils également souffert de chagrin et de douleur ?

Il est faux de croire que la tristesse et le chagrin ne touchent que ceux qui s'éloignent des normes islamiques. De nombreux récits tirés du Coran et d'autres textes religieux suggèrent que les prophètes de Dieu ont souffert de chagrin et souvent d'une profonde tristesse. Le prophète Muhammad (que la paix soit sur lui) a souffert d'une détresse intense à la suite du décès de son épouse Khadijah et de son oncle Abu Talib, ainsi que du boycott des musulmans à La Mecque, si bien que l'année entière a été appelée l'année de la tristesse. Dans le Coran, Allah s'adresse à Muhammad (Que la Paix soit sur lui) en ces termes : "Peut-être te tuerais-tu de chagrin (ô Muhammad SAW) à cause de leur dénégation, car ils ne croient pas en cette narration". (18 : 6). De même, le prophète Yaqub (AS) a souffert d'un chagrin prolongé lorsque son fils bien-aimé Yusuf (AS) a disparu avec ses frères. De nombreux versets du Coran font état de la réalité de la dépression, par exemple 3:139, 9:40, 10:65, 35:34, 4:30.

Oh Allah, je cherche refuge en toi contre l'anxiété, le chagrin, la faiblesse,

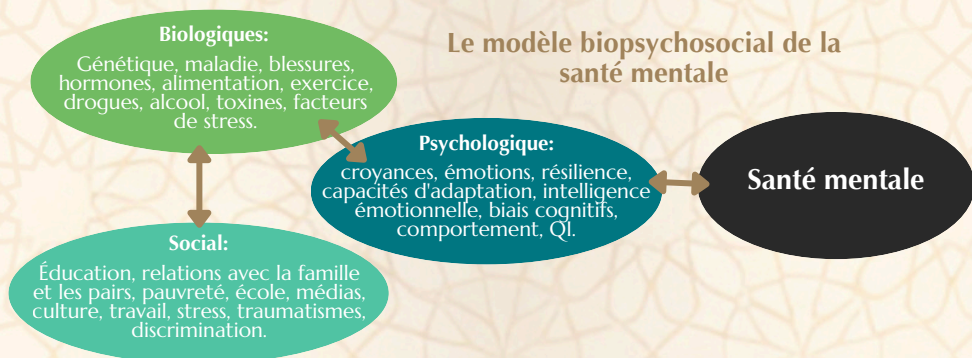


Al-Bukhari
7/158

la paresse, l'avarice, la lâcheté, l'endettement extrême et le fait d'être dominé par d'autres hommes.

Causes des maladies mentales

Les causes des maladies mentales sont variées mais reposent principalement sur trois domaines : bio-psycho-social. Dans le domaine biologique, les scientifiques s'efforcent encore de comprendre les complexités du cerveau humain et la manière dont les neurones et les substances neurochimiques affectent les processus de pensée. Les raisons biologiques peuvent également être héréditaires, ce qui signifie que la dépression ou l'anxiété peuvent être héréditaires. Des infections, des lésions cérébrales, des dommages prénataux, la toxicomanie et d'autres facteurs peuvent également conduire à diverses formes de maladies mentales. Même la malnutrition et l'exposition à des toxines peuvent entraîner des troubles mentaux et des troubles du développement.



Les facteurs psychologiques sont liés à l'interprétation des événements qui nous entourent, à nos croyances, à nos émotions, à notre résilience et à nos biais cognitifs. Les personnes qui ont tendance à voir le côté négatif des choses ont tendance à souffrir davantage de maladies mentales.

Les facteurs sociaux incluent les compétences interpersonnelles et les relations que nous développons au fil des ans. Notre éducation familiale, nos amitiés, nos traumatismes, ainsi que notre environnement scolaire et professionnel influencent également notre bien-être. Le schéma ci-dessus illustre comment la santé mentale d'une personne est affectée par trois facteurs clés, dont aucun ne peut être ignoré.

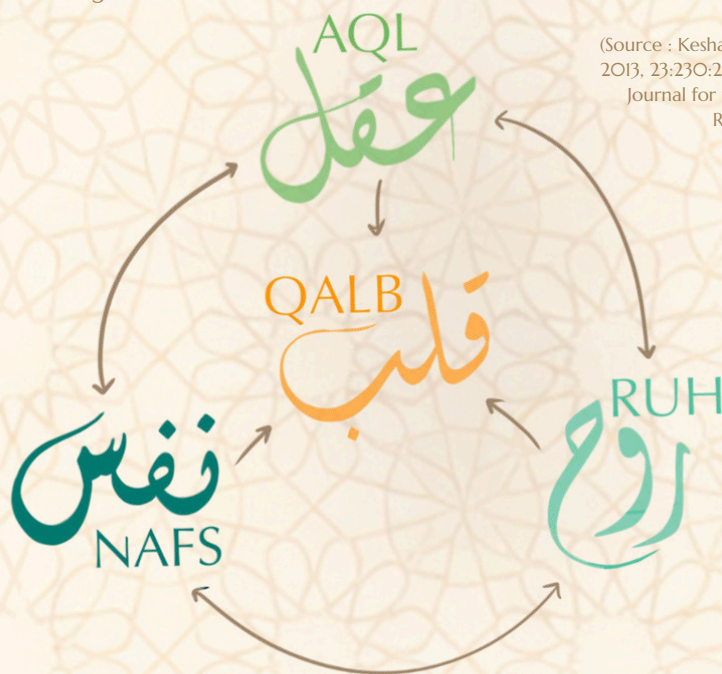
Il est également essentiel de savoir que même les personnes en bonne santé peuvent être déprimées certains jours, mais la différence réside dans la possibilité de sortir de la dépression après un certain temps, car notre résilience et nos capacités d'adaptation varient. S'il existe des traitements médicaux pour les maladies mentales, l'approche psychosociale est également nécessaire, car les causes et les traitements doivent être multiples.

En outre, des facteurs spirituels peuvent également influencer la santé mentale et la maladie et doivent être sérieusement pris en compte.

Islam et santé mentale

Les érudits islamiques ont décrit comment la causalité circulaire entre le nafs, le ruh et l'aql peut conduire à diverses formes de maladies du cœur (Amraaz al-Qalb) et comment l'évaluation et le traitement fondés sur l'islam peuvent aider le souffrant.

Voir la figure 1.



(Source : Keshavarzi, H. & Haque, A. 2013, 23:230:249. The International Journal for the Psychology of Religion)

Les premiers savants musulmans ont également identifié des facteurs biopsychosociaux dans les origines et le traitement des maladies mentales. Abu Zayd Al-Balkhi (849-943 après J.-C.), par exemple, a expliqué que notre corps et notre âme ont besoin d'être nourris pour rester en bonne santé mentale. Il a écrit de nombreux traités scientifiques et introduit les concepts de médecine psychosomatique, de psychologie du conseil, de thérapie cognitive et de classification des troubles mentaux mille ans avant que l'American Psychiatric Association ne publie le premier volume du Manuel diagnostique et statistique (DSM). Quelques noms de savants musulmans qui ont discuté des maladies mentales et de leurs traitements pendant l'âge d'or islamique sont donnés dans la figure de la page suivante.

CONTRIBUTIONS DES PREMIERS SAVANTS MUSULMANS À LA PSYCHOLOGIE



Source : Haque, A. (2004). La psychologie dans une perspective islamique : Contributions of Early Muslim Scholars to Psychology. *Journal of Religion and Health*. 43:4, 367-387.

Aujourd'hui, de nouvelles tentatives sont faites pour comprendre les maladies mentales dans une perspective islamique (voir, par exemple, Haque, A. & Mohamed, Y., *Psychology of Personality : Islamic Perspectives*, 2022. *International Association of Islamic Psychology*, Seattle et Haque, A. & Rothman, A. *Islamic Psychology around the Globe*. 2021. *International Association of Islamic Psychology*, Seattle) et guider les musulmans dans l'utilisation des mécanismes de traitement spirituel. En tout état de cause, l'intervention spirituelle devrait aller de pair avec l'approche biopsychosociale.

Le rôle des imams dans la santé mentale des musulmans



Les imams jouent un rôle crucial dans la vie des familles musulmanes, en particulier celles qui vivent dans le monde occidental. Les fidèles des mosquées s'adressent souvent aux imams pour obtenir des conseils. Les imams peuvent éduquer les familles sur les injonctions islamiques relatives aux droits et responsabilités de la famille et aux questions interpersonnelles. Les imams peuvent fournir une

orientation spirituelle et des conseils sur les questions morales de l'islam, mais ils sont rarement formés pour fournir des conseils professionnels. S'ils dispensent des conseils en santé mentale sans licence, ils risquent d'enfreindre les lois de l'État relatives à l'exercice de la profession sans titre et de nuire à leurs fidèles plutôt que de leur faire du bien. Il y a un besoin urgent de conseillers musulmans en santé mentale pour répondre aux défis psychologiques croissants dans nos communautés.

Conseil en santé mentale à ICNA Relief

Les Services à la famille musulmane de l'ICNA Relief disposent de conseillers agréés et de conseillers religieux qui offrent des services dans de nombreux domaines. Nous proposons des conseils individuels, de groupe et familiaux, des conseils pré-nuptiaux et matrimoniaux, des conseils sur les questions relatives à la jeunesse, les problèmes de dépendance, le soutien et la réadaptation des femmes, et bien d'autres choses encore. Les deux domaines



dans lesquels nous

constatons une

la demande de conseils sont les services aux réfugiés et l'éducation des enfants en famille d'accueil. Certaines régions proposent également des cours de prévention de la violence domestique et de gestion de la colère.

Moyens de prévenir les maladies mentales

Mieux vaut prévenir que guérir ! La première étape de la prévention consiste à connaître les signes et les symptômes des troubles mentaux et les fondements scientifiques de leur existence. Il existe de nombreux moyens de prévenir les maladies mentales, mais il est également essentiel de consulter un professionnel pour obtenir une intervention appropriée.



Vie interpersonnelle et sociale saine



Estime de soi et valeur personnelle saines



La force de pardonner aux autres



Manger sainement et avoir des pensées saines



Évitez toute dépendance, reposez-vous bien et faites de l'exercice.



Apprendre à méditer et à s'auto-analyser



Trouver des moyens de s'améliorer grâce à des livres d'auto-assistance



Pratiques spirituelles pour faire face et renforcer la résilience



Demander l'aide d'experts en santé mentale

Les sept étapes de la santé globale



Sortez et bougez !



Se connecter avec d'autres



Priorité au sommeil



S'entraîner à avoir un point de vue positif



Manger sainement



Pratiquer la pleine conscience



Aider les autres

Les choses à faire et à ne pas faire en cas de maladie mentale

FAIRE – FAIRE - FAIRE

- Écouter attentivement sans porter de jugement
- Poser des questions pour savoir ce qu'ils vivent
- Demander de l'aide pour éviter la détérioration de l'état de santé
- Demandez s'ils traversent des circonstances inhabituelles.
- Demander s'ils sont ou ont été sous l'emprise de substances
- Fixer des attentes raisonnables lorsqu'ils ne sont pas en bonne santé
- Soyez patient, calme et serviable

NE PAS FAIRE - NE PAS FAIRE - NE PAS FAIRE

- Ne pas blâmer la personne
- Ne pas ignorer, éviter ou argumenter
- Ne faites pas de commentaires du type : "Tu vas très bien".
- Ne prenez pas de décisions sans leur consentement
- N'attendez pas que votre ressentiment s'accumule
- Ne jouez pas au docteur, au psychologue ou au conseiller.

« Mes parents ne veulent pas que je sois un conseiller ! »

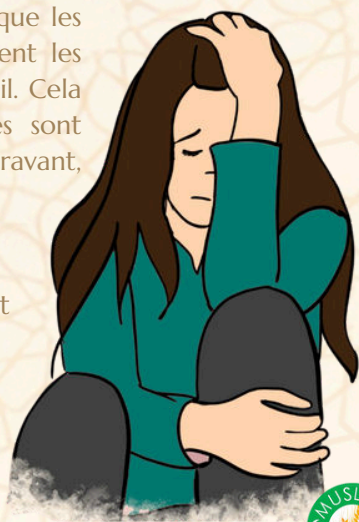
*Par Dr. Amber Haque Directeur de programme
Services aux familles musulmanes*

C'est l'un des nombreux commentaires formulés par un groupe de jeunes que j'ai rencontré récemment pour discuter des défis psychologiques auxquels ils sont confrontés à la maison et à l'extérieur. La stigmatisation des maladies mentales persiste dans nos communautés malgré les données de plus en plus nombreuses indiquant que nos jeunes souffrent d'une myriade de problèmes de santé mentale.

Pourquoi les membres d'une famille refuseraient-ils de consulter un conseiller ou un professionnel de la santé mentale ? Il peut y avoir plusieurs raisons à cela, mais l'une des principales est le manque de sensibilisation aux problèmes de santé mentale courants et le refus d'admettre que les membres de notre propre famille peuvent être victimes de problèmes psychologiques.

Les données de l'Institut national de la santé mentale montrent que plus d'un Américain sur cinq souffre d'une forme ou d'une autre de maladie mentale. Il est également faux de croire que les maladies mentales sont moins répandues en dehors de l'Amérique, car il n'existe pas de données précises sur la santé mentale dans la plupart des autres pays.

Un nombre croissant d'études montrent que les familles musulmanes fréquentent également les imams pour obtenir des services de conseil. Cela indique que non seulement nos familles sont confrontées à davantage de défis qu'auparavant, mais qu'elles recherchent également des services traditionnels au lieu de s'adresser à des professionnels de la santé mentale. Malheureusement, dans la plupart des cas, les problèmes deviennent rapidement incontrôlables et le membre de la famille concerné continue de souffrir en silence.



L'idée d'améliorer les services de santé mentale dans nos communautés est bien présente, mais il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. La recherche, les professionnels de la santé mentale et le soutien à de tels programmes font défaut. Il est temps d'introduire l'éducation à la santé mentale dans nos écoles islamiques, nos familles et notre cercle d'amis afin de construire une communauté saine. Il est peut-être temps de mettre en place un groupe de travail musulman sur la santé mentale afin de répondre aux problèmes croissants de nos communautés.

17

Signes d'alerte suicidaire

L'étude d'Awaad et al. (2021) montre une dure réalité : les tentatives de suicide sont nombreuses parmi les adultes musulmans américains. Il est essentiel de connaître les signes avant-coureurs du suicide pour sauver des vies. La liste ci-dessous indique que la personne concernée a besoin d'une attention professionnelle immédiate:



Montre peu d'intérêt pour l'environnement et les personnes



Parle souvent de la mort/du décès



Parle d'être un fardeau pour les autres



Dormir trop ou pas assez

Montrer de la colère et des comportements imprudents



Anxiété persistante, peur, automutilation, etc.



Cette liste est partielle, et les victimes de suicide n'expriment pas toutes les mêmes comportements. Il est souvent difficile de prédire avec précision le moment où le suicide peut se produire, car les personnes sérieusement suicidaires guettent le moment où elles peuvent passer à l'acte avec succès. La meilleure prévention contre le suicide est d'éliminer la stigmatisation qui entoure la maladie mentale et de fournir des soins de santé mentale adéquats. ICNA Relief a une politique de porte ouverte et renvoie les cas à des professionnels extérieurs si nécessaire.

Nous proposons également des conseils islamiques en matière de santé mentale dans certains lieux. Pour obtenir une aide immédiate en matière de prévention du suicide, appelez la National Suicide Prevention Lifeline au 1-800-273-TALK (8255) ou rendez-vous sur le site www.suicidepreventionlifeline.org et cliquez sur "Chat".

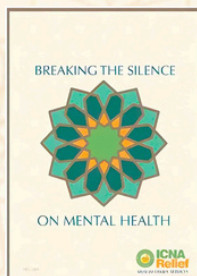
Boîte à outils pour la prévention du suicide

Le Family and Youth Institute (FYI), basé à Detroit, Michigan, a développé trois ressources sur la prévention et l'intervention en matière de suicide : <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/>

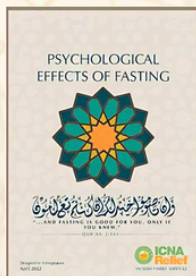
Le laboratoire musulman de santé mentale de Stanford, dirigé par le Dr Rania Awaad, a également mis au point une boîte à outils et des procédures pour la prévention du suicide et discute de la réponse de la communauté musulmane face au suicide : <https://maristan.org/muslimsuicideresponse>

Le Coran déclare : "Ne vous tuez pas, car Allah est infiniment compatissant envers vous. An-Nisa : 29

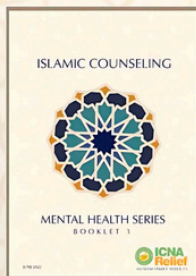
SÉRIE SUR LA SANTÉ MENTALE



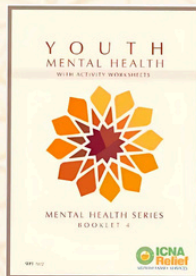
Livret 1



Livret 2



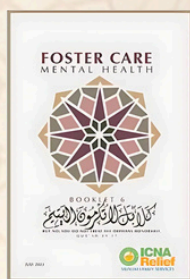
Livret 3



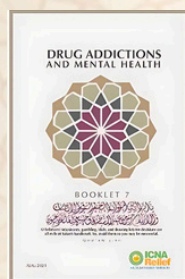
Livret 4



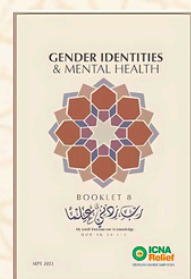
Livret 5



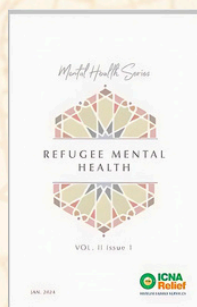
Livret 6



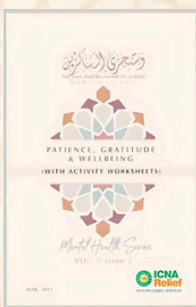
Livret 7



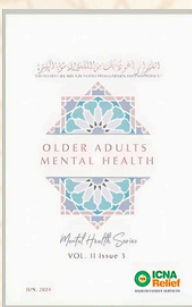
Livret 8



Vol. 2,
Numéro 1



Vol. 2,
Numéro 2



Vol. 2,
Numéro 3



Vol. 2,
Numéro 4

Veuillez soutenir la publication et la distribution gratuite de ces brochures et les partager avec d'autres.

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

Réponses aux questions sur la stigmatisation : d, d, c.