

La maîtrise des instincts et des désirs
Les joies du contrôle de soi

[HTTP://WWW.ISLAMWEB.NET/FRH/INDEX.PHP](http://www.islamweb.net/frh/index.php)

<http://www.islamweb.net/frh/index.php>

Le contrôle de soi est la capacité à agir de la meilleure manière pour ainsi servir ses buts et intentions. Il est nécessaire de développer cette capacité à se maîtriser pour atteindre un niveau optimal de santé, de bonheur et rencontrer le succès dans ses démarches. Le manque de maîtrise de soi mène à l'indulgence de ses pulsions, habitudes ou comportements qui ne respectent pas le principe de cause à effet. Prendre conscience qu'une action a des conséquences, positives ou négatives et que **nous faisons des choix à chaque instant de notre vie**, est le premier pas menant au désir d'acquérir un contrôle sur soi-même. La maîtrise de soi, ou le manque de maîtrise de soi, affecte tous les aspects de notre vie, que ce soit la santé physique ou mentale, nos relations et particulièrement nos relations au sein du couple et en tant que parents, notre carrière et vie professionnelle, notre pratique de l'Islam, nos études, etc. **Maîtriser ses pulsions et envies est une qualité qui peut se travailler et s'acquérir à n'importe quel âge, elle peut être améliorée chaque fois que l'on désire la développer.** Jim Rohn, un chef d'entreprise, auteur, et grand orateur a dit : « Nous devons tous souffrir de l'une de ces deux choses : la douleur de la discipline ou la douleur du regret et de la déception. » Quoi qu'il en soit nous devons garder en tête que de se discipliner est une douleur jusqu'à se que nous ayons fait d'elle et du contrôle de soi un mode de vie, elle devient ensuite un pur plaisir.

Le pilier de la maîtrise de soi est ce que l'on appelle en arabe le *sabr*, généralement traduit par la patience et la persévérance. Il existe des étapes à atteindre dans le chemin menant à l'optimisation de sa santé, de sa joie et du succès dans cette vie et dans la suivante.

Le mot *sabr* a différentes racines dans la langue arabe. L'une d'entre elles peut se traduire par le verbe « retenir » ou « restreindre ». Une autre de ses racines signifie : collecter, assembler, unifier. Une autre encore signifie : stopper, cesser ou réduire.

- Le *sabr* c'est supporter les problèmes et l'adversité sans ni se plaindre, ni être amer, ni perdre ses espoirs.
- Le *sabr* c'est pouvoir se restreindre face aux innombrables et malsaines tentations et influences.
- Le *sabr* c'est le désir de prendre le temps nécessaire, ne pas se hâter et être négligent.
- Le *sabr* c'est la volonté inébranlable de se diriger vers le bien pour atteindre de louables objectifs.

-Le *sabr* c'est la patience nécessaire pour s'écarter de tous les actes de désobéissance à Allah, le Tout-Puissant, de tous les actes nuisibles pour soi-même et les autres. C'est aussi l'attitude consistant à persévérer dans les actes d'obéissance à Allah en allant de l'avant vers tout ce qui nous est bénéfique.

Si nous jetons un regard sur les quatre composantes du *sabr*, nous pouvons voir deux dimensions de ce profond trait de caractère :

-Le *sabr* c'est la **patience permettant de se restreindre, de s'écarter de ce qui est nuisible** et c'est la **persévérance dans ce qui est bénéfique**.

-Le *sabr* est la capacité de répondre de manière consciente aux défis de la vie en y répondant de manière saine, équilibrée et non pas de manière impulsive ou anxieuse. La pratique de *sabr* nous permet de répondre avec sérénité et calme.

L'Imam Abû Tâlib al-Makkî, dans son livre, *Qût al-Qulûb*, a écrit que la plupart des gens font des péchés pour deux raisons :

- Le manque de *sabr* par rapport à ce qu'ils poursuivent ou désirent
- Le manque de *sabr* par rapport à ce qu'ils détestent (comme la douleur, la pauvreté, la maladie, etc.)

En fait, le *sabr* est la clé de cette force profonde qui nous permet de répondre en ayant conscience, c'est-à-dire en formulant des intentions et des buts aux défis de la vie. L'un de nos plus grands savants l'Imam Ibn al-Qayyim, a dit : « Lorsqu'un homme (ou une femme) contrôle son tempérament et ses désirs et se dirige vers ce à quoi la religion l'incite, il trouve le véritable royaume, il a atteint la vraie liberté. D'un autre côté, un roi qui donne libre cours à tous ses désirs et accès de tempérament devient leur esclave, il est guidé par eux deux. Seul le fou se concentre à tort sur ces deux éléments, tandis que sa réalité est la servitude. »

Il est bénéfique de comprendre l'immense bienfait du *sabr*, dans le Noble Coran il est lié à tous les actes d'adoration :

- **Le *sabr* est la voie qui mène au succès dans ce monde et dans celui de l'au-delà :**
« Ô les croyants ! Soyez endurants. Incitez-vous à l'endurance. Lutte^z constamment (contre l'ennemi) et craignez Allah, afin que vous réussissiez ! » [Coran 3/200].
- **Il est la voie qui rapproche d'Allah le Tout-Puissant :**

« Combien de prophètes ont combattu, en compagnie de beaucoup de disciples, ceux-ci ne fléchirent pas à cause de ce qui les atteignit dans le sentier d'Allah. Ils ne faiblirent pas et ils ne cédèrent point. Et Allah aime les endurants. » [Coran 3/146].

- **Il est une des qualités requises pour être un bon dirigeant :**

« Et Nous avons désigné parmi eux des dirigeants qui guidaient (les gens) par Notre ordre aussi longtemps qu'ils enduraient et croyaient fermement en Nos versets. » [Coran 32/24].

- **Ceux qui l'ont acquis seront rétribués sans aucune mesure :**

« Dis : "Ô Mes serviteurs qui avez cru ! Craignez votre Seigneur". Ceux qui ici-bas font le bien, auront une bonne [récompense]. La terre d'Allah est vaste et les endurants auront leur pleine récompense sans compter. » [Coran 39/10].

- **Il est une voie menant au *taqwa* (droiture, l'amour et la crainte d'Allah le Tout-Puissant, la conscience de l'existence de Dieu) :**

« Voilà quelques nouvelles de l'Inconnaissable que Nous te révélons. Tu ne les savais pas, ni toi ni ton peuple, avant cela. Sois patient. La fin heureuse se sera aux pieux. » [Coran 11/49].

- **Le *sabr* est la meilleure des qualités que l'on puisse posséder**, le Prophète Muhammad, (Salla Allahu Alayhi Wa Sallam) a dit :

« ... Nul n'a reçu de don meilleur et plus abondant que celui de la patience. » (*Sahîh Muslim*)

- **Le *sabr* est une illumination de l'âme et du cœur**, le Prophète Muhammad (Salla Allahu Alayhi Wa Sallam) a dit :

- « La patience est une lumière. » (*Sahîh Muslim*)

Il est facile de comprendre pourquoi le *sabr* est vital dans le cadre du mariage. Ne voulons-nous pas tous trouver l'époux qui connaît le succès, celui qui est proche de son Créateur, qui possède les qualités d'un bon dirigeant, imprégné de *taqwa*, et dont le cœur et l'âme sont nourris de lumière spirituelle ? Le *sabr* est aussi un ingrédient important du mariage réussi, car malgré tous les efforts fournis avant le mariage pour trouver le partenaire qui nous correspond le plus, il y aura toujours des différends. Nous sommes des êtres à dimensions multiples et notre vision

du monde est influencée par des facteurs aussi différents que variés, notre génétique, notre éducation, nos expériences, notre caractère, etc. Il est impossible de trouver deux personnes qui partagent exactement la même vision. Même les vrais jumeaux ont des différences notables dans leurs comportements et croyances. De plus, la vision que l'on a des choses évolue avec le temps.

En se basant sur ceci, nous pouvons dire qu'un certain degré de complémentarité ou de compatibilité existe dans le couple et que des différences existent aussi. La question est la suivante : comment les époux doivent-ils gérer ces inévitables différences ? Premièrement, les deux époux doivent essayer de s'adapter et de s'accommoder du mieux possible à la personnalité et à la manière de penser de son partenaire, partenaire qui en principe l'est pour la vie. Par exemple, un homme qui n'est pas habitué à exprimer ses sentiments verbalement doit apprendre à le faire, il doit pouvoir articuler et exprimer son amour pour sa femme.

Cependant il existe des limites que nous ne pouvons franchir et des choses que nous ne pouvons changer. La nature humaine est certes modifiable mais pas à l'infini. Des récentes recherches montrent que notre patrimoine génétique joue un rôle important dans notre façon de nous comporter. Mais cela ne signifie pas que nous sommes les esclaves d'une sorte de « déterminisme génétique ». Cela ne signifie pas non plus que nous n'avons pas la capacité de choisir et de travailler sur nous pour transcender aussi bien l'aspect génétique que celui psychologique ou environnemental. Cela signifie juste qu'il y a des obstacles qui viennent freiner nos tentatives de progression.

Cependant, après avoir effectué tout ce qui est humainement possible de faire pour créer une harmonie et un équilibre dans la relation, il restera toujours quelques points de désaccord entre les époux. La solution est le *sabr*.

Le *sabr* dans le mariage est très important dans la manière d'agir avec son conjoint et il est aussi demandé dans ses relations de manière générale. Malheureusement des événements difficiles peuvent arriver au sein d'une famille comme la perte de l'emploi ou la maladie. Le couple ne peut pas vraiment bien gérer ce défi auquel il doit faire face s'il n'a pas développé cette qualité qu'est le *sabr*, s'il ne s'est pas rapproché d'Allah le Tout-Puissant et s'il n'existe pas une relation de miséricorde entre les époux.

Le *sabr* nous permet d'acquérir des qualités qui sont indispensables pour établir l'harmonie au sein du couple. Prenons par exemple le fait d'apprendre à garder le silence et regardons comment ceci peut être relié au *sabr*. Une manière de garder le silence est le fait de faire une pause. La pause est l'espace compris entre le stimulus et la réponse. Combien de temps dure

cette pause ? Cela dépend du degré de patience que nous voulons atteindre. En d'autres termes cela dépend du degré de *sabr* que nous avons acquis.

Etre patient est une des conditions pour apprendre à contrôler sa langue, garder le silence, se donner le temps de comprendre l'information pour pouvoir la voir sous ses différentes facettes, l'interpréter et y répondre de manière convenable. L'instant de pause évoqué plus haut sert à purifier nos intentions et à choisir la réponse adéquate, prendre le temps de réfléchir aux conséquences de notre réponse. L'autre option consiste à réagir impulsivement ou en laissant libre cours à nos désirs et envies. Cette option nous rend esclaves de nos passions et de cette force destructrice, elle éteint notre conscience.

Il est bien de savoir lorsque nous parlons du sens du mot *sabr*, ce qu'il ne signifie pas non plus. Malheureusement le mot *sabr* est utilisé à tort dans notre communauté. Beaucoup de nos coreligionnaires intègrent dans la notion de *sabr* le fait de rester passif, indifférent ou apathique face aux situations difficiles. La notion de *sabr* est bien loin de ceci, elle représente la capacité à réagir de manière correcte, intelligemment et émotionnellement, c'est une attitude active qui tend à vouloir résoudre chaque problème et à tirer profit de chaque situation.

Comment acquérir le *sabr* ?

Acquérir le *sabr* demande d'agir et de penser avec le *sabr* même si nous n'avons en premier lieu pas conscience de ceci ! Ceci n'est pas une chose insensée pour celui qui connaît le hadith où le Prophète Muhammad (Salla Allahu Alayhi Wa Sallam) a dit : « ... Celui qui agit avec *sabr*, Allah lui donne le *sabr*... » (*Sahîh al-Bukhârî*).

Nous pouvons aussi affirmer que le *sabr* s'acquiert avec la pratique, au début cela peut sembler à certains d'entre nous comme non naturel et inconfortable. Mais avec le temps cela devient de plus en plus facile.

Acquérir et être constant dans le *sabr* demande les choses suivantes :

Formuler l'intention d'acquérir le *sabr*.

Réfléchir sur le pourquoi de cette volonté d'acquisition : (par exemple)

1. Pour plaire à Allah le Tout-Puissant.
2. Pour réussir son mariage.
3. Autres raisons...

Action à entreprendre :

- Purification de l'âme et du cœur : posez-vous des questions du genre, quelle est ma véritable pratique du *sabr* ? Dans quels domaines de ma vie ai-je des lacunes dans le *sabr* ? Vous pouvez bien sûr invoquer Allah le Tout-Puissant pour qu'Il vous aide à acquérir le *sabr*, car n'oublions pas qu'il n'y a de force et de puissance que par Allah.
- Utilisez la technique de « discipline des pensées » : essayez de devenir de plus en plus conscient de votre dialogue intérieur et déterminez ce qui est positif ou non pour développer le *sabr*. Développez les pensées qui vont dans le sens de l'acquisition du *sabr* et prenez la ferme résolution de passer votre journée en n'ayant pas une seule pensée allant à contre sens de ce travail.
- Apprenez les sciences religieuses, apprenez le Coran et les hadiths, lisez tout ce que vous pouvez concernant le *sabr*.
- La méditation : réfléchissez aux connaissances que vous avez acquises à travers l'étude des sciences religieuses. Réfléchissez aux récompenses que peut obtenir celui dont la pratique du *sabr* est bonne et aux conséquences douloureuses qui attendent celui dont la pratique est mauvaise.
- Pratiquez le *sabr* dans toutes les situations, dans tous les endroits où vous vous trouvez. Au quotidien vous trouverez une quantité impossible à évaluer de situations nécessitant la pratique du *sabr*, dans les embouteillages, dans les supermarchés, sur votre lieu de travail, face aux imprévus financiers, à la maladie, à la fatigue, la liste est comme vous vous en doutez interminable !
- Se retournez vers Allah le Tout-Puissant : invoquez-Le, prenez conscience de Ses bienfaits et de Sa puissance, demandez-Lui Son aide dans toutes vos affaires, Il est l'ultime aide. Vous devez bien sur faire de votre mieux dans vos affaires puis vous en remettre à Lui, avoir confiance en Allah est la clé de la tranquillité et de la sérénité.

Le Prophète Muhammad (Salla Allahu Alayhi Wa Sallam) a dit : « **Le Sabr est la moitié de la foi.** » (Abû Na'îm et al-Khatîb).

Pour se contrôler face à ses désirs, aux tentations, à leurs conséquences négatives et pour se diriger sur le chemin du bien et des actes constructifs, la patience et la persévérance sont les mots clés indispensables à cette hygiène de vie. Avec le temps, tel un muscle que l'on entraîne jour après jour devenant de plus en plus fort, la patience acquise grandira et se renforcera. Chaque fois que vous avez réussi à être patient et endurant face à l'adversité et aux épreuves, vous avez fait un pas de plus dans la voie du développement personnel et de la purification de l'âme.

Par exemple vous pouvez sentir le besoin urgent de manger quelque-chose, faites une pause, prenez cinq minutes pendant lesquelles vous vous relaxez et prenez une profonde respiration et vous trouverez que cette envie de manger n'est pas due à une réelle faim mais à une frustration quelconque ! Vous êtes sur le point de crier sur vos enfants qui sont en train de se disputer, faites une pause, agissez de manière sage et calme et ouvrez le dialogue avec eux afin de trouver une solution de « gagnant-gagnant ». Une notion importante à toujours avoir en tête est qu'il ne faut agir qu'avec l'intention d'atteindre nos buts, nous sommes sur le chemin du succès, du bonheur et de l'adoration. Voici des exemples concrets du contrôle de soi, de la maîtrise des instincts, désirs et impulsions : ceci est la joie du contrôle de soi.