

## Les musulmans et le jeûne (partie 2 de 2)

**Description:** Les différents niveaux du jeûne : sexuel, émotionnel, psychologique et spirituel.  
par Bilal Philips

Publié le 07 Sep 2009 - Dernière mise à jour le 07 Sep 2009

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Les cinq piliers de l'islam et autres actes d'adoration](#)

---

### Le niveau sexuel

Les instincts sexuels et la libido sont maîtrisés, dans ce niveau de jeûne. À notre époque où les médias jouent sur les désirs sexuels pour promouvoir des produits de toutes sortes, la possibilité d'arriver à contrôler ces puissants désirs ne peut être sous-estimée. Le jeûne réduit la libido et le fait que la personne qui jeûne doit éviter tout ce qui pourrait la stimuler psychologiquement, à ce niveau, constitue un autre avantage. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Ô vous qui êtes jeunes! Ceux d'entre vous qui peuvent se marier, qu'ils le fassent, car le mariage contrôle le regard et protège les parties intimes. Et que ceux d'entre vous qui n'ont pas les moyens de se marier jeûnent, car le jeûne est une protection. » (*sahih al-Boukhari*)

En s'abstenant de rapports intimes licites, il devient encore plus facile, pour la personne qui jeûne, de s'abstenir de rapports illicites lorsqu'elle ne jeûne pas.

### Le niveau émotionnel

À ce niveau, le jeûne implique de contrôler les émotions négatives qui couvent au fond de l'esprit et de l'âme. Par exemple, parmi les émotions les plus destructrices se trouve la colère. Le jeûne aide à contrôler ce genre d'émotion. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Quand l'un de vous jeûne, il doit (aussi) s'abstenir de tout acte indécent et de bavardage inutile. Et si quelqu'un entame une conversation obscène ou tente de provoquer une dispute avec lui, qu'il réponde simplement : « Je jeûne. » » (*sahih al-Boukhari*)

Ainsi, à ce niveau, toute émotion négative doit être évitée par la personne qui jeûne. Elle doit également s'abstenir de tout discours obscène et de disputes inutiles. Même quand une personne est dans son droit et croit avoir raison, il est préférable qu'elle ne s'obstine pas et qu'elle garde intact son jeûne émotionnel.

Par ailleurs, le jeûne tend à mettre tous les musulmans au même niveau, ce qui atténue les tensions sociales, entre eux.

## Le niveau psychologique

Ce niveau aide la personne qui jeûne à contrôler ses pensées malsaines et lui apprend, dans une certaine mesure, à surmonter son avarice et sa gourmandise. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Dieu n'a que faire de la faim et de la soif d'une personne qui ne s'abstient pas de mentir et d'agir en fonction de ses mensonges alors qu'elle jeûne. » (*sahih al-Boukhari*)

À notre époque où ce qui compte d'abord et avant tout est la satisfaction immédiate, où le matériel est utilisé pour combler les besoins et désirs humains dès qu'ils se manifestent, la capacité de reporter à plus tard la satisfaction d'un besoin est un atout important. Car ce qui se trouve entre la satisfaction immédiate et le fait de reporter la satisfaction d'un besoin est la patience. Par le jeûne, le croyant apprend à devenir patient et à retirer des bienfaits de cette patience.

D'un point de vue psychologique, il est bon d'être détaché des choses de ce monde. Il n'y a bien sûr rien de mal à profiter de la vie et en fait, chacun doit chercher à se rendre la vie agréable, ici-bas. Il est cependant bon d'arriver à se détacher des choses matérielles de manière à ce qu'elles ne prennent pas une importance démesurée, dans nos vies. Le jeûne offre l'occasion de se défaire des mauvaises habitudes qui font partie de la vie moderne. Pour beaucoup de gens, la nourriture apporte un plaisir et un réconfort; et la capacité de s'en distancer un peu apporte au jeûneur un bienfait psychologique, car il sait qu'il peut arriver à contrôler ses désirs.

## Le niveau spirituel

Afin d'atteindre ce niveau, qui est le plus élevé et le plus important, en plus d'être celui où le jeûneur développe une véritable conscience de Dieu, le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a ordonné aux croyants de renouveler leur intention de jeûner avant chaque jour de jeûne. Il a dit :

« Celui qui n'a pas l'intention de jeûner avant l'arrivée du Fajr (i.e. de l'aube), c'est comme s'il ne jeûnait pas. » (Abou Daoud)

Le fait de renouveler chaque jour son intention contribue à développer la sincérité essentielle à l'obtention des bienfaits spirituels du jeûne. Le jeûne sincère purifie le jeûneur et expie ses péchés, comme l'a affirmé le Prophète :

« Quiconque jeûne le Ramadan avec une foi convaincue et sincère, et ne cherchant de rétribution que de Dieu, tous ses péchés passés lui seront pardonnés. »

On rapporte qu'il a également dit :

**« Entre deux Ramadan jeûnés, il y a une expiation pour les péchés commis entre les deux. »**

Le jeûne sincère rapproche le jeûneur de Dieu et mérite une rétribution particulière. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a informé ses fidèles

qu'il existe une porte appelée Rayyan, au Paradis, qui est réservée à ceux qui jeûnent. Il a également dit :

« Quand Ramadan débute, les portes du Paradis sont ouvertes. » (*sahih al-Boukhari*)

Le jeûne est un acte qui se passe entre Dieu et la personne qui jeûne, car nul à part Dieu ne peut savoir avec certitude si une personne jeûne réellement. Sur cet aspect intime du jeûne, le Prophète a rapporté ces paroles de Dieu :

« Chaque action des descendants d'Adam est pour eux, sauf le jeûne; il n'est que pour Moi, et Moi seul peut le rétribuer. » (*sahih Mouslim*)

Lorsque conjugué aux autres niveaux de jeûne, le niveau spirituel transforme une personne de l'intérieur. Il rétablit, ravive et régénère la spiritualité de la personne qui jeûne et modifie profondément son caractère et sa personnalité. Voilà les précieux bienfaits d'une conscience de Dieu développée.

Le premier jour du mois suivant le Ramadan, après que la nouvelle lune ait été observée, les musulmans célèbrent l'Aïd al-Fitr. Une certaine quantité d'aliments de base est donnée aux pauvres (zakat oul-Fitr), les gens mettent leurs plus beaux habits pour assister à la prière commune, tôt le matin, et ensuite participer à diverses festivités avec leur famille et amis.

Il y a d'autres occasions de jeûne au cours de l'année. Les musulmans sont encouragés à jeûner six jours du mois de Shawwal, suivant le Ramadan, les lundis et jeudis en général et les neuvième et dixième, ou dixième et onzième jours de Mouharram, qui est le premier mois du calendrier islamique. Le dixième jour, appelé Ashourah, est aussi un jour de jeûne pour les juifs (Yom Kippur), et Dieu a ordonné aux musulmans de jeûner deux jours consécutifs afin de se distinguer des Gens du Livre.

Bien que le jeûne comme tel soit recommandé, le fait de jeûner en permanence, de même que le monachisme, le célibat et la vie en ermite sont condamnés par l'islam. De même, jeûner lors des deux fêtes musulmanes (Aïd al-Fitr et Aïd al-Adha) est strictement interdit.

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/640>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.islamreligion.com). Tous droits réservés.