

Le bonheur en islam (partie 2 de 3): Le bonheur et la science

Description: Les enseignements de l'islam concordent avec les méthodes scientifiques visant à atteindre le bonheur.

par Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

Publié le 27 Oct 2014 - Dernière mise à jour le 27 Oct 2014

Catégorie: [Articles](#) > [Les bienfaits de l'islam](#) > [Le véritable bonheur et la paix intérieure](#)

Dans la première partie, nous avons parlé de l'évolution du bonheur dans la pensée occidentale et de ses effets sur la culture occidentale. Dans cette deuxième partie, nous verrons les diverses définitions du bonheur et parlerons du lien entre la science et le bonheur et comment ce sujet est relié aux enseignements de l'islam.



Certains dictionnaires définissent le bonheur comme un état de bien-être ou de contentement, une expérience plaisante et satisfaisante. Les philosophes définissent souvent le bonheur comme le fait de vivre une belle vie et de se la couler douce. Le bonheur a également été décrit comme une palette d'émotions allant du contentement à la joie intense.

Ces derniers temps, des psychologues et autres chercheurs du même domaine ont mené des études partout dans le monde afin de déterminer ce qui rend vraiment les gens heureux. Est-ce l'argent, l'attitude face à la vie, la culture, la santé ou encore l'altruisme? De nouvelles études démontrent que les bonnes actions que les gens accomplissent ont un effet positif sur leur perception du bonheur. Le magazine « Yes! » a publié une liste de trucs scientifiquement prouvés visant à atteindre le bonheur. Sans surprise, ces « trucs » correspondent à la façon dont Dieu et Son messager, Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous ont appris à nous comporter, ce qui est un signe de la perfection de l'islam.

Voici, sans ordre particulier, sept façons « scientifiquement » prouvées pour accroître notre sentiment de bonheur :

1. Éviter de faire des comparaisons

Selon la psychologue Sonja Lyubomirsky^[1], de Stanford, se concentrer sur sa propre réussite plutôt que de la comparer à celle des autres apporte une plus grande satisfaction personnelle. Dieu dit, dans le Coran :

« Et ne convoite point les jouissances temporaires que Nous avons

accordées à certains d'entre eux, comme décor de la vie présente, et par lesquelles Nous les éprouvons. Ce que ton Seigneur a à t'offrir est bien meilleur et plus durable. » (Coran 20:131)

2. Sourire, même quand on n'en a pas vraiment envie

« Les gens heureux (...) voient partout des possibilités, des occasions et du succès. Lorsqu'ils pensent à l'avenir, ils sont optimistes et lorsqu'ils pensent au passé, ils ont tendance à ne se remémorer que les moments forts » affirment Diener et Biswas-Diener.[2]

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit: « Ne sous-estimez aucune bonne action, même s'il ne s'agit que de rencontrer votre frère [en islam] avec le sourire. »[3] Il a également dit : « Sourire à votre frère équivaut à une charité. »[4]

Un des compagnons du Prophète a dit : « Depuis le jour où j'ai embrassé l'islam, le messager de Dieu ne m'a jamais abordé sans me sourire. »[5] Ibn Baaz, un érudit musulman, a dit : « Un visage souriant dénote un bon caractère et amène des résultats positifs; il indique que le coeur de la personne est libre de toute rancœur et il fait naître l'affection entre les gens. »

3. Sortir et faire de l'exercice

Une étude de l'Université de Duke a démontré que l'exercice est aussi efficace que les médicaments pour traiter la dépression. Le prophète Mohammed a dit : « Un croyant fort est meilleur et plus cher, aux yeux de Dieu, qu'un croyant faible. »[6] Il ne faisait pas allusion qu'à la fermeté de la croyance, mais aussi à l'état physique optimal comme étant un trait souhaitable chez le croyant.

4. Se faire des amis et entretenir de bons liens familiaux

Les gens plus heureux ont le plus souvent une famille unie, des amis et des connaissances qui les soutiennent dans les bons et les mauvais moments, affirment Diener et Biswas-Diener.[7] « Nous n'avons pas seulement besoin de relations; nous avons besoin de relations étroites » qui impliquent une compréhension et une affection mutuelles. Allah a dit :

« Adorez Dieu et ne Lui attribuez aucun associé. Traitez avec bonté vos parents et vos proches, ainsi que les orphelins, les nécessiteux, le voisin qui est tout près et le voisin qui est éloigné, le compagnon de voyage et le voyageur, et les esclaves que vous possédez. Certes, Dieu n'aime pas ceux qui sont arrogants et vantards... » (Coran 4:36)

Le prophète Mohammed a dit : « Parmi les choses qui apportent du bonheur au croyant, en cette vie, il y a un voisin vertueux, une maison spacieuse et une bonne monture. »[8] L'islam met beaucoup l'accent sur la solidarité entre les familles, les voisins et au sein de la communauté musulmane.

5. Remercier et se montrer reconnaissant

Selon l'auteur Robert Emmons, les gens qui mettent régulièrement sur papier les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants sont en meilleure santé, sont plus optimistes et plus susceptibles de faire des progrès dans l'atteinte de leurs objectifs personnels.[\[9\]](#)

Au coeur des enseignements de l'islam se trouve l'idée selon laquelle pour être heureux ou satisfait, on doit se montrer reconnaissant envers Dieu, non seulement pour ces choses que nous considérons comme des bénédictions, mais pour tout ce qui fait partie de notre vie. Quelles que soient les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons, nous devons demeurer reconnaissants et être certains que c'est bon pour nous, tant que nous respectons les enseignements de Dieu. Dieu dit :

« Souvenez-vous donc de Moi, et Je me souviendrai de vous. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi. » (Coran 2:152)

« Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai très certainement [le nombre de] Mes bienfaits sur vous. Mais si vous êtes ingrats, Mon châtement sera terrible. » (Coran 14:7)

6. Donner! Donner maintenant!

Faire de l'altruisme et des dons en charité une partie de notre vie et ce, de manière constante, est une bonne chose. Le chercheur Stephen Post affirme que des actions comme aider un voisin, faire du bénévolat ou offrir, gratuitement, des biens et services apporte un « high », ou sentiment d'euphorie, duquel découle une meilleure santé que si vous faisiez de l'exercice ou arrêtiez de fumer.

L'islam encourage les gens à se montrer généreux envers les membres de leur famille, leurs amis, leurs voisins, de purs étrangers et, même, leurs ennemis. C'est d'ailleurs répété à plusieurs reprises, dans le Coran et dans la sounnah du prophète Mohammed.

« Dis: « Mon Seigneur augmente ou restreint la subsistance de qui Il veut parmi Ses serviteurs. Et toute dépense que vous faites (dans le bien), Dieu vous la remplace. Et c'est Lui le Meilleur pour subvenir aux besoins [de Sa création]. » (Coran 34:39)

Des gens vinrent voir le prophète Mohammed et lui demandèrent : « Si quelqu'un n'a vraiment rien à donner, que doit-il faire? » Il répondit : « Il devrait travailler de ses mains et subvenir à ses propres besoins, en plus de donner en charité (de ce qu'il gagne en travaillant). » Ils lui demandèrent : « Mais s'il ne peut même pas travailler? » Il répondit : « Il devrait aider les pauvres qui demandent son aide. » Ils dirent : « Et s'il n'est pas en mesure de faire cela? » Il répondit : « Il devrait alors accomplir de bonnes actions et se tenir éloigné des mauvaises actions et cela lui sera compté comme une action charitable. »[\[10\]](#)

7. Mettre l'argent en bas de sa liste de priorités

Les gens qui mettent l'argent au sommet de la liste de leurs priorités courent plus de risques de sombrer dans la dépression et l'anxiété, en plus de souffrir d'une faible estime d'eux-mêmes, selon les chercheurs Tim Kasser et Richard Ryan. Le prophète Mohammed a dit : « Soyez heureux et gardez espoir d'obtenir ce qui vous plaît. Par Dieu, je ne crains pas la pauvreté, pour vous; mais je crains que des richesses vous soient attribuées comme elles l'ont été aux peuples avant vous. Car si c'est le cas, vous rivaliserez les uns avec les autres, comme ils l'ont fait eux aussi, et cela finira par vous détruire, comme ce fut le cas pour eux. »[\[11\]](#)

Le bonheur n'est pas qu'un sentiment éphémère de joie intense; il implique nécessairement un contentement profond. Dans le prochain article, nous parlerons du rôle du bonheur en islam et nous verrons que le fait de respecter les commandements de Dieu mène à la vertu, au contentement et au bonheur véritable.

Note de bas de page:

[\[1\]](#) The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008

[\[2\]](#) Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth (Le Bonheur: dévoiler les mystères de la richesse psychologique), Ed Diener et Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[\[3\]](#) *Sahih Mouslim*

[\[4\]](#) *Sahih Al-Boukhari*

[\[5\]](#) *Sahih Al-Boukhari*

[\[6\]](#) *Sahih Mouslim*

[\[7\]](#) Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, (Le Bonheur: dévoiler les mystères de la richesse psychologique) Ed Diener et Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[\[8\]](#) Rapporté avec un isnad sahih par *al-Hakim*.

[\[9\]](#) Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier, (Merci! Comment la nouvelle science de la gratitude peut vous rendre plus heureux) Robert Emmons, Houghton

Mifflin Company, 2007

[10] *Sahih Al-Boukhari*

[11] Ibid.

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/4322>

Copyright © 2006-2014 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.