

Les principes du développement de soi en islam (partie 1 de 3)

Description: Perspective islamique sur le développement de soi. Partie 1 : s'inspirer des conseils divins pour un meilleur développement de soi.

par Syed Imtiaz Ahmad

Publié le 24 Jul 2017 - Dernière mise à jour le 24 Jul 2017

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Morale et pratiques islamiques](#)

Le développement de soi porte en lui les notions d'amélioration de ses capacités et de son potentiel. Il implique un mouvement vers l'avant, d'une position donnée à une position d'accomplissement et de bénéfice. Pour arriver à se développer, individuellement et collectivement, il faut d'abord déterminer les objectifs à atteindre, les facteurs pouvant influencer ce développement et le processus par lequel ces objectifs peuvent être atteints. Chaque être humain naît avec certaines facultés de base qui lui sont propres. La façon dont ces facultés sont exploitées dépend des capacités de chaque individu, de son environnement et de diverses influences extérieures.



L'islam accorde beaucoup d'importance au développement de soi, en ce sens où l'individu prend la responsabilité de chercher à comprendre le sens de son existence, à faire en sorte que son mode de vie apporte divers bienfaits, autant à lui-même qu'à la société qui l'entoure. L'islam fournit d'ailleurs divers moyens pour atteindre ces objectifs.

Le développement de soi est un processus qui s'étale sur toute une vie. Ce processus est influencé, entre autres, par diverses expériences sensorielles qui agissent sur le corps et l'esprit. Le développement de l'esprit humain, qui s'effectue sous l'influence de données sensorielles et de processus mentaux internes, inclut l'apprentissage par les sens et la connaissance, qui survient quand l'apprentissage devient un savoir qui est plus tard mis à profit.

L'islam identifie deux sources qui peuvent soit soutenir et nourrir le développement humain ou, au contraire, le corrompre. La révélation divine nourrit le développement humain. Mais le fait de rejeter cette révélation, que ce soit sous l'influence de son environnement ou par arrogance, corrompt le développement humain.

On peut considérer le développement humain sous divers angles, à la fois comme un simple intérêt ou dans la cadre de disciplines formelles telles la psychologie, la science, la philosophie, la sociologie, l'anthropologie, etc. Les études contemporaines sur le développement humain se concentrent le plus souvent sur des analyses et des solutions lorsque le développement est entravé soit par le tempérament d'une personne, ou encore un problème d'identité, des problèmes familiaux, des troubles de sociabilisation, etc. Dans cette série d'articles, nous nous concentrerons sur les principes de base du

développement humain, tout en identifiant les facteurs susceptibles de nuire à un développement optimal. Tout en gardant à l'esprit que chaque individu possède des capacités différentes, que faut-il faire pour s'assurer que chacun se développe de la meilleure façon et arrive à atteindre ses objectifs? Bien que plusieurs facteurs soient essentiels au développement de soi, nous mettrons l'accent sur ceux qui sont plus fondamentaux. Ces facteurs sont le fait d'être conscient de sa propre personne, d'être soucieux de toujours faire le bien et d'éviter d'agir de façon impulsive.

Ces facteurs entrent en jeu à travers un processus appelé identification ou construction de l'identité. Cela peut être vu comme un processus d'ancrage qui apporte à une personne un sentiment d'appartenance à quelque chose de distinct. Plutôt que d'imiter, au hasard, des comportements que nous voyons autour de nous, il est souvent beaucoup plus facile de prendre exemple sur une bonne personne de notre entourage. Il est vrai que, dans le monde d'aujourd'hui, il est plus difficile de trouver de bons exemples à suivre, surtout si les personnes que nous admirons vivent elles-mêmes des moments difficiles dans leur vie. De plus, cette personne, même si elle est bonne, peut ne pas être un modèle à suivre dans toutes les sphères de sa vie et les principes qu'elle exemplifie peuvent ne devenir évidents qu'à travers des observations et expériences répétées.

L'histoire nous aide, ici. Nous pouvons prendre exemple sur plusieurs personnages de l'histoire et tirer des leçons de l'histoire des civilisations. Si nous revenons à l'identité, qui est le facteur le plus important du développement humain, nous devons identifier d'excellents modèles à suivre. Beaucoup de gens choisiront de suivre Dieu et Ses prophètes, qui sont certainement des exemples à suivre pour atteindre l'excellence. Avoir une bonne conscience de Dieu fait réaliser à un individu ce qu'il y a de meilleur pour développer son potentiel humain; cela empêche l'aliénation. L'être humain peut toujours trouver réconfort en la présence de Dieu, littéralement parler avec Lui, dans les bons moments comme dans les moins bons, garder un équilibre harmonieux au niveau de sa personnalité, éviter les excès, sur lui-même comme sur les autres, et vivre un stress moins intense en situation d'adversité. Les autres facteurs importants qui peuvent émerger de ce processus d'identification sont le fait d'être véridique et honnête et d'avoir pour objectif son propre bien-être et celui des autres dans toutes ses sphères d'activités.

Les principes du développement de soi en islam (partie 2 de 3)

Description: Perspective islamique sur le développement de soi. Partie 2 : répondre de ses actions et se purifier.

par Syed Imtiaz Ahmad

Publié le 24 Jul 2017 - Dernière mise à jour le 24 Jul 2017

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Morale et pratiques islamiques](#)

Se purifier de la corruption

Nous nous lavons régulièrement les mains avant de toucher de la nourriture parce que nos mains entrent en contact avec plusieurs surfaces, sur lesquelles elles récoltent toutes sortes de germes et de bactéries. Nous lavons nos vêtements lorsque nous avons sué dedans ou que nous les avons salis. Nous prenons régulièrement une douche pour rester propres et en bonne santé et pour ne pas



offenser les autres avec nos odeurs corporelles. Mais nous pensons rarement à purifier notre esprit afin qu'il reste en bonne santé. Il y a tant de choses que nous voyons et que nous entendons qui peuvent facilement corrompre notre esprit. Nous pouvons, par exemple, à tout hasard, voir une personne profiter d'une situation pour voler un objet. Cela laisse une impression sur notre esprit et, plus tard, si nous sommes placés devant la même situation, nous pourrions être tentés de faire la même chose. Nous voyons des gens qui ont réussi, dans la vie, en mentant et en trichant, et notre esprit peut finir par trouver acceptables ces comportements, surtout quand ces tricheurs et ces menteurs sont présentés comme des exemples à suivre. Un enfant peut vivre de l'abus aux mains de parents que l'entourage considère respectables. En grandissant, cette mauvaise influence fera en sorte qu'il devienne tout aussi hypocrite.

Notre vue et notre ouïe sont indispensables à notre apprentissage et notre développement. Elles peuvent nous aider à atteindre notre plein potentiel, mais il faut savoir en user de façon avisée. Sinon, ce que nous voyons et entendons peut nous influencer négativement et nous freiner dans notre développement.

Comment nous purifier des influences néfastes qui nous entourent? Il nous faut d'abord faire la distinction entre ce qui est souhaitable et ce qui ne l'est pas en nous guidant à l'aide de quelques principes. Nous pouvons appeler cela l'exercice de l'esprit et, comme d'autres formes d'exercices, il requiert une approche équilibrée.

Le processus de purification de l'âme est connu, en islam, sous le nom de *tazkiyyah*. Avant de s'adonner à la *tazkiyyah*, il faut d'abord reconnaître le fait que l'esprit est susceptible de devenir corrompu. Cette corruption peut être le fait d'éléments acquis en son for intérieur ou alors d'influences extérieures, ou les deux. Cependant, il est clair qu'indépendamment des influences extérieures, chaque personne est toujours responsable des actions qu'elle commet. Le système légal nous force à répondre de nos actes et Dieu nous oblige à faire de même si nous enfreignons Ses commandements. Nul ne peut utiliser comme excuse que le diable l'a poussé à commettre un acte répréhensible ou qu'une personne l'a influencé à faire telle ou telle chose. Si nous nous faisons arrêter pour excès de vitesse sur l'autoroute, nous ne pouvons demander d'être absous simplement parce que d'autres, autour de nous, font aussi de l'excès de vitesse. Dieu voit et entend tout. Tout comme les limites de vitesse existent pour nous protéger et protéger les autres, les lois divines existent pour notre propre bien. Le fait de répondre de nos actes, en islam, s'appelle *mas'ouliyyah*. Pour que la purification de l'âme soit un succès, il

faut d'abord savoir reconnaître que le monde qui nous entoure est susceptible de polluer notre esprit, que notre âme peut se corrompre elle-même sous ses propres pulsions et que nos désirs peuvent prendre le dessus sur elle et nous mener tout droit à notre perte. Dieu dit, dans le Coran :

« L'âme (de l'être humain) l'incite au mal. » (Coran 12:53)

Chaque être humain naît avec une âme pure et dénuée de toute corruption ou impureté. La disposition naturelle de chaque âme humaine est de faire le bien. Mais en grandissant, l'enfant est exposé à divers stimuli, qu'il reçoit à travers ses cinq sens et qui affectent la pureté de son âme. C'est pourquoi ses parents doivent porter une attention particulière à ce à quoi l'enfant est exposé. Libérer l'esprit de ces influences négatives est un processus de purification appelé *tazkiyyah*. Les versets coraniques suivants illustrent ce concept :

« Par l'âme et Celui qui l'a parfaite et qui l'a rendue apte à juger de ce qui est bien et de ce qui est mal. Réussira, certes, celui qui la purifie de ses péchés, tandis que sera perdu celui qui la corrompt. » (Coran 91:7-10)

« Quant à celui qui aura craint de comparaître devant son Seigneur et qui aura préservé son âme de ses (mauvaises) passions, il aura le Jardin pour refuge. » (Coran 79:40-41)

Malgré tous les efforts qu'une personne peut fournir pour purifier son âme, des influences négatives sont toujours susceptibles de l'atteindre. C'est pourquoi nous commettons des erreurs et des péchés. Et qu'arrive-t-il lorsque cela se produit? Un esprit humain bien développé sait reconnaître ses propres erreurs (ce qu'on appelle, en arabe, *nafs-e-lawwama*). Il réagira en admettant qu'il a fait quelque chose de répréhensible, acceptera cet échec avec humilité et réfléchira aux moyens qu'il pourra utiliser, à l'avenir, pour éviter qu'une telle situation se reproduise. Cependant, l'esprit borné (*nafs-e-ammara*) verra comme indigne le fait de reconnaître ses torts et sera, par la suite, encore plus enclin aux erreurs et aux péchés. Lorsqu'une personne reconnaît ses torts, tout en ayant l'intention de ne pas les répéter, elle s'adonne à un acte de purification de soi, ce qui s'inscrit dans le cadre d'un développement de soi qui est sain. À l'opposé, la personne qui refuse d'admettre ses torts se dirige tout droit vers une plus grande corruption de son âme.

Les principes du développement de soi en islam (partie 3 de 3)

Description: Perspective islamique sur le développement de soi. Partie 3 : Avoir une constante conscience de Dieu et méditer sur nos actions nous aide à nous améliorer.

par Syed Imtiaz Ahmad

Publié le 31 Jul 2017 - Dernière mise à jour le 31 Jul 2017

Développement de soi

Comprendre ces principes est facile, mais les mettre en pratique demande du courage et de la constance.



Voici un extrait d'un hadith du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) au sujet d'une chose qui lui est arrivée lors de son Ascension au ciel. Il raconte : « Allah a imposé cinquante prières quotidiennes à mes fidèles. Lorsque j'entrepris de redescendre, je croisai le prophète Moïse, qui me demanda : « Qu'est-ce qu'Allah a enjoint à tes fidèles? » Je répondis : « Cinquante prières. » Moïse me dit : « Retourne voir ton Seigneur et demande-Lui de réduire ce nombre, car tes fidèles n'arriveront jamais à le respecter. » (Alors je retournai voir Allah et Lui demandai de réduire le nombre de prières) et Il accepta de les réduire de moitié. Lorsque je croisai à nouveau Moïse et que je l'en informai, il me dit : « Retourne voir ton Seigneur et demande-Lui de réduire ce nombre, car tes fidèles n'arriveront jamais à le respecter. » Je retournai donc voir Allah pour lui demander de réduire à nouveau ce nombre, et Il accepta de le réduire à nouveau de moitié. Lorsque je croisai à nouveau Moïse, il me répéta la même chose. Alors je retournai voir Allah et Il me dit : « Ce sera cinq prières [quotidiennes], qui auront chacune une valeur de cinquante prières (en rétribution) et Je tiens toujours parole. »

Nous prions cinq fois par jour pour garder Dieu à l'esprit et Le louer. Mais qu'en est-il du reste du temps? Cette question nous ramène à la morale du hadith mentionné ci-dessus. Peut-être que le nombre idéal de prières quotidiennes aurait été de cinquante, tel que proposé initialement. Mais cela aurait été un trop grand fardeau pour la quasi-totalité des êtres humains, comme le fit remarquer le prophète Moïse (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui). Bien que nous priions cinq fois par jour, donc, le reste du temps, nous devrions quand même nous efforcer de garder Dieu présent dans notre esprit. La beauté de l'islam est qu'il ne se résume pas à un ensemble de rituels. L'islam est un mode de vie dans lequel tout ce que nous faisons doit être fait dans le but de plaire à Dieu. Même des actions quotidiennes comme manger, boire, faire de l'exercice et dormir peuvent revêtir une dimension spirituelle et être rétribuées par Dieu.

Nous devons garder Dieu présent dans notre esprit peu importe où nous nous trouvons et avec qui, et appliquer Ses lois dans toutes nos affaires. Nous devons agir de manière réfléchie plutôt que de manière impulsive avant de parler et de passer aux actes. Le processus de purification de l'âme, en islam, est l'une des formes les plus difficiles de

lutte contre soi-même. Il doit être appliqué avec vigueur, patience et persévérance, en croyant à ce que Dieu a révélé et en faisant en sorte que nos actions soient le reflet de cette croyance en tout temps, dans l'adversité comme dans la prospérité.

Beaucoup d'enfants se font suggérer de tenir un journal et d'y consigner les diverses choses qui leur arrivent durant leurs journées. Une sagesse à en tirer est que cela aide à réfléchir à ses actes après coup et à distinguer les bons des mauvais. À partir de là, il devient plus facile d'éviter les comportements impulsifs au jour le jour. Il est beaucoup plus difficile de prendre conscience de ses comportements lorsqu'ils se succèdent rapidement. C'est pourquoi il est important d'y repenser, par la suite. Nous avons tous besoin de ces moments tranquilles où nous pouvons réfléchir sans être dérangés, afin d'arriver à donner un sens à nos actes à la lumière de la révélation divine.

Certains se demandent peut-être s'il y a des paroles particulières que nous devons prononcer pour nous connecter à Dieu et réfléchir à nos actes. Bien qu'il n'y ait point de limites à ce qu'une personne peut dire à des moments comme ceux-là, voici quelques exemples :

« Il n'y a pas d'autre dieu qu'Allah et Mohammed est Son messenger (la ilaha illallah, Mohammed rasouloullah)

Cette simple déclaration, qui nous rappelle qu'il n'y a pas d'autre dieu qu'Allah, est au coeur du développement humain. En effet, tout ce que Dieu nous enjoint de faire est pour notre propre bien et nous n'avons donc pas à nous soumettre à des règles qui sont contraires à celles de Dieu.

D'autres paroles à dire sont:

« Gloire à Dieu » (*Al-hamdoulillah*)

La ilaha illAllah nous guide vers les bonnes choses à faire. Tout bien qui nous atteint provient d'Allah. *Alhamdoulillah* est la reconnaissance, en toute humilité, que nous sommes redevables à Dieu pour tous les bienfaits que nous recevons de Lui. Ces expressions doivent nous rappeler de purifier nos esprits et nos âmes dans l'unique but de plaire à Dieu.

D'autres paroles que l'on peut dire, également, sont:

« Comme Dieu est parfait! » (*Soubhanallah*) et « Dieu est le plus grand » (*Allahou Akbar*).

Conclusions

Enfin, voici ce que dit Dieu au sujet de ceux qui se purifient :

« Réussira, certes, celui qui se purifie, qui invoque (souvent) le nom de son Seigneur et qui accomplit [assidûment] ses prières. » (Coran 87:14-15)

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/5305/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.