

# La psychologie de la maîtrise de soi en islam (partie 1 de 2): Choix et défis

**Description:** Le libre-arbitre, la maîtrise de soi et la voie du succès.

par Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publié le 05 Mar 2017 - Dernière mise à jour le 26 Mar 2017

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

Je débute souvent mes articles en affirmant que l'islam est un mode de vie à part entière. Oui, c'est une religion, mais certainement pas une religion à temps partiel, dont on ne se souvient qu'une fois par semaine ou lors de fêtes annuelles. L'islam imprègne chaque action du croyant; il influence son comportement au jour le jour, de manière à la fois consciente et inconsciente. Pour ceux qui regardent l'islam de l'extérieur, cette religion peut leur paraître très stricte, car il s'agit d'un exercice constant de maîtrise de soi et une lutte quotidienne contre les tentations. Mais l'islam n'est pas aussi strict qu'ils le croient. Pour mieux comprendre cela, le concept de libre-arbitre en islam doit être expliqué.



On définit le libre-arbitre comme un choix libre et indépendant, comme la capacité apparente de faire des choix qui ne sont pas déterminés extérieurement. Le libre-arbitre est notre capacité de choisir notre façon de répondre aux stimuli extérieurs, de choisir d'agir vertueusement ou injustement. En d'autres termes, nous sommes responsables de nos propres actions.

Dieu a créé l'être humain avec un libre-arbitre. Nous avons la capacité de choisir entre croire ou ne pas croire, entre obéir à Dieu ou Lui désobéir. Nous avons donc la capacité de choisir entre la récompense ou le châtement.

Chaque jour, nous faisons face à des choix et à divers défis et chaque croyant sait très bien que cette vie est remplie d'épreuves. Ces épreuves, conçues par Dieu, ne servent pas, comme certains semblent le suggérer, à nous faire trébucher; elles servent plutôt à nous donner plus d'occasions de faire les bons choix. Nous pouvons choisir d'utiliser notre voix pour louer Dieu ou pour blasphémer et mentir. Nous pouvons choisir de marcher jusqu'à une mosquée ou un centre islamique ou de nous rendre dans un lieu de tentations. Il n'y a rien pour arrêter les gens de faire les mauvais choix à l'exception d'une petite chose qui s'appelle la maîtrise de soi.

La maîtrise de soi est une qualité qui fait terriblement défaut au monde moderne. Plusieurs psychologues et chercheurs commencent à suggérer que cette qualité fait défaut parce qu'au cours des dernières décennies, nous avons mis l'emphase sur l'estime de soi au détriment de la maîtrise de soi. Nous nous sommes convaincus et avons

convaincu nos enfants que l'estime de soi est la clef du succès. Selon Jean Twenge, psychologue, l'estime de soi n'est pas la clef du succès. Elle dit : « L'idée qui s'est répandue, au cours des deux dernières décennies, est qu'avoir une très haute estime de soi - s'aimer soi-même, croire en soi-même - est la clef du succès. Ce qui est intéressant avec cette idée, c'est qu'elle s'est répandue et s'est enracinée profondément, tout en étant fautive. » [1] Roy Baumeister, professeur à la Florida State University, croit que l'estime de soi ne mène pas forcément au succès. « La maîtrise de soi est plus puissante et plus cautionnée comme cause de succès personnel », dit-il.

La maîtrise de soi est une qualité qui fait partie de l'islam, ce qui n'est sûrement pas une coïncidence. Il est on ne peut plus évident que Dieu cherche à nous faire développer cette qualité. Nous faisons quotidiennement face à divers choix et tentations de toutes sortes. Dieu nous demande de baisser notre regard, de contrôler notre colère et de réfléchir avant de parler. Le mois de jeûne du Ramadan est un important exercice de maîtrise de soi; nous nous privons de boisson et de nourriture du lever au coucher du soleil. Nous avons faim et soif, mais nous exerçons notre maîtrise de soi pour obéir à Dieu et développer notre résistance. Suivre constamment nos propres désirs n'est pas une chose que l'islam nous encourage à faire.

**« ... ils ne font que suivre leurs passions. Et qui est plus égaré que celui qui s'en tient seulement à ses passions sans être guidé par Dieu? » (Coran 28:50)**

L'islam nous encourage à suivre la voie du succès et définit le succès comme la félicité éternelle, dans l'au-delà, pour avoir obéi à Dieu. Si nous ne savons pas nous maîtriser, le succès éternel sera très difficile à atteindre. L'islam ne nous demande pas de mener une vie misérable en attendant d'accéder à l'au-delà; il nous demande, cependant, de renoncer à la satisfaction de certains désirs qui sont liés à des choses illicites, en faveur d'une plus grande récompense ultérieure.

**« 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)**

Il y a 50 ans, un psychologue de l'Université Stanford, aux États-Unis, a mené une série d'expériences sur la gratification différée chez les enfants. Cette expérience est connue sous le nom de Marshmallow Experiment (l'expérience guimauve) et va comme suit : on donna à un groupe d'enfants âgés de 4 à 6 ans chacun une guimauve. On dit à chaque enfant qu'il pouvait soit manger la guimauve tout de suite, aussitôt que l'expérimentateur aurait quitté la pièce, ou qu'il pouvait attendre que l'expérimentateur revienne, 15 minutes plus tard, et il recevrait alors une deuxième guimauve.

Lorsqu'on revit ces enfants, à l'adolescence, on découvrit que ceux qui avaient attendu le retour de l'expérimentateur (et qui avaient donc résisté à la tentation de manger tout de suite la guimauve) avaient de meilleurs résultats scolaires. Ils étaient décrits, par leurs parents, comme ayant une bonne capacité de planification et de supporter le stress, la capacité de se concentrer sans être distraits par leur environnement et, d'une manière

générale, ils avaient une bonne maîtrise de soi dans des situations difficiles. Lorsqu'on revit à nouveau, dans leur quarantaine, ceux qui, enfants, n'avaient pu résister à manger la guimauve tout de suite, ils obtenaient de piètres résultats dans des tâches données où la maîtrise de soi était essentielle.

Cette expérience de la guimauve sur la gratification différée est toujours en cours. En 2014, on publiait encore des résultats de recherches sur le même thème. Selon le professeur Roy Baumeister, la maîtrise de soi signifie, entre autres, la capacité à remettre à plus tard la gratification. Mais elle signifie également la capacité à résister aux tentations à court terme dans le but d'atteindre des objectifs à plus long terme, de même que la capacité à utiliser un système cognitif calme et détaché plutôt qu'un système émotionnel « chaud ». Selon lui, la maîtrise de soi est synonyme d'autorégulation et l'autorégulation, c'est savoir modifier nos réponses à certaines tentations sur la base de certaines règles, valeurs ou idéaux.[2] Pour les musulmans, ces valeurs ou ces idéaux sont le mode de vie islamique.

Dans le prochain article, nous poursuivrons cette discussion en voyant les concepts de comportement tempéré et comportement impulsif et l'idée selon laquelle la maîtrise de soi, comme un muscle, finit par se fatiguer.

---

Note de bas de page:

[1]

<http://www.joannejacobs.com/2013/01/self-control-not-self-esteem-leads-to-success/#sthash.KC2K mz5t.dpuf>

[2] Roy F. Baumeister, Self-control - the moral muscle (La maîtrise de soi - le muscle moral). Février 2012 dans le British Psychological Society Journal Volume 25 - Partie 2. Pages: 112-115

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/10690>

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