

La psychologie de la maîtrise de soi en islam (partie 2 de 2): L'approche cognitive tempérée

Description: Comment l'islam enseigne la maîtrise de soi qui peut nous mener au succès.

par Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publié le 06 Mar 2017 - Dernière mise à jour le 06 Mar 2017

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

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a souvent parlé de la colère. Ses recommandations sur le sujet rejoignent les mêmes arguments sur le fait de résister à une tentation immédiate pour atteindre un objectif à plus long terme, tels que discutés dans la première partie. Dans plusieurs hadiths, le Prophète nous dit que nous devons apprendre à nous contrôler et de répondre aux irritants de la vie non pas avec colère, mais avec tempérance. La réponse impulsive aux irritants est souvent la plus facile, mais elle mène le plus souvent à des effets indésirables. Plusieurs études démontrent que les gens impulsifs ont besoin d'apprendre à contrôler leurs emportements. Voici quelques hadiths sur le sujet.



- « La personne forte n'est pas celle qui jouit d'une grande force physique; la personne forte est celle qui sait contrôler sa colère. »[\[1\]](#) Par le fait même, le Prophète nous dit également qu'il s'agit là d'une qualité désirable à laquelle le croyant doit aspirer.
- « Si l'un de vous se met en colère alors qu'il est debout, qu'il s'assoie jusqu'à ce que sa colère diminue. Et si elle ne diminue pas, qu'il s'étende. »[\[2\]](#) Quand une personne est submergée par la colère, il est difficile, pour elle, de garder la tête froide. Mais si elle s'assoit, cela lui permet de se calmer et d'avoir les idées plus claires. Et si cela ne suffit pas, elle peut s'étendre, ce qui a pour effet de lui faire reprendre son calme.
- « Quand l'un de vous se met en colère, qu'il fasse ses ablutions, car la colère provient du feu. »[\[3\]](#) Faire ses ablutions revient à jeter de l'eau sur le feu de la colère, ce qui ne peut qu'aider à reprendre son calme.

La maîtrise de soi équivaut à freiner ses impulsions et désirs. C'est la capacité de faire en sorte qu'une réponse en surpasse une autre. La psychologie du 21^e siècle voit cela comme une qualité que l'on doit chercher à cultiver, surtout si l'on souhaite atteindre le succès. Dans plus d'une étude, la maîtrise de soi a été comparée au fonctionnement d'un muscle.[\[4\]](#) Se maîtriser sur une base régulière puise de l'énergie d'une ressource limitée et une fois qu'elle est réduite, il reste moins d'énergie pouvant être utilisée pour l'autorégulation. C'est comme un muscle qui a besoin de puissance et d'énergie pour

exercer sa force et, après un temps, il devient fatigué. Mais, comme le muscle que nous exerçons de façon régulière, plus nous exerçons notre maîtrise de soi, plus cela devient facile.

Pour plusieurs, le fait de faire de nombreux choix et de prendre plusieurs décisions les fatigue. Les chercheurs ont remarqué que la maîtrise de soi commence à s'affaiblir vers la fin de la journée, surtout lors de journées exigeantes ou stressantes. La plupart du temps, c'est en fin de journée que les régimes ne sont pas tenus et que les comportements liés aux dépendances refont surface. Des études ont démontré que les gens sont plus enclins à tricher et à voler quand leur réserve de volonté est épuisée.[\[5\]](#)

L'islam a toujours considéré que les gens ont besoin davantage de rappels au fur et à mesure que la journée progresse. Si nous considérons la prière, nous constatons qu'elle remplit cette fonction tout au long de la journée. Nous commençons la journée avec le fajr, i.e. la prière du matin, qui est suivie de plusieurs heures durant lesquelles on peut faire beaucoup de travail productif. Tout choix moral ou relatif à l'autorégulation que nous avons à faire est abordé avec facilité. À la prière du midi, nous avons un moment pour relaxer et pour nous rappeler que notre vie est dédiée à Dieu. Mais nous avons encore une longue journée devant nous.

Les rappels de Dieu, cependant, continuent de jalonner notre journée; il y a encore trois prières obligatoires avant le coucher. La prière, nous ne devons pas l'oublier, est comme un petit coup d'accélérateur; après l'avoir accomplie, nous nous sentons revigorés, un peu plus près de Dieu et déterminés à rester éloignés de tout ce qui pourrait Lui déplaire. Nous avons l'antidote à la fatigue musculaire, à la fois physique et psychologique. Qui donc serait enclin à se lever, après avoir fait sa prière, pour aller tricher, mentir ou voler?

Le prophète Mohammed nous a dit que la première chose qui serait jugée, chez une personne, au Jour du Jugement, est la prière. Si elle a été faite correctement, la personne connaîtra le succès; mais si elle a été négligée, la personne connaîtra l'échec.[\[6\]](#) Si la connexion d'une personne avec Dieu est maintenue tout au long de la journée, cela lui donne la force nécessaire pour résister aux tentations, tout en lui donnant la foi lui permettant de faire de bons choix, en faisant preuve de maîtrise de soi.

Comme n'importe quel muscle, plus nous utilisons la maîtrise de soi, plus il devient facile d'y avoir recours, tout en développant ce qu'on appelle la mémoire du muscle. Il s'agit de la mémoire de tâches qui sont accomplies fréquemment et qui est stockée dans le cerveau. Avec la répétition d'un même acte, on devient très habile. Les recherches démontrent que les personnes qui ont du succès passent relativement peu de temps à débattre intérieurement face à certaines tentations ou décisions devant être prises. Les gens qui ont du succès sont ceux qui, par la permission de Dieu, ont réussi à développer une bonne maîtrise de soi. Personne ne suggère qu'il s'agit d'une chose facile, mais c'est certainement faisable et surtout, souhaitable.

Dans le Coran, Dieu explique que les êtres humains ont une faiblesse qui entrave leur cheminement vers le succès. Cette faiblesse est un manque de volonté ou une incapacité

à maintenir leurs objectifs. En tant que croyants, nous devrions savoir quoi faire pour contrer cela, mais trop souvent, il nous manque cette maîtrise de soi pour nous maintenir sur la bonne voie. Notre mode de vie, l'islam, nous apporte de nombreuses occasions de développer notre force intérieure et d'utiliser notre maîtrise de soi. Cette nouvelle psychologie de la maîtrise de soi fait partie de l'islam depuis toujours et même, pourrait-on dire, depuis l'époque d'Adam.

« En vérité, Nous avons fait une recommandation à Adam; mais il l'oublia. Et Nous n'avons pas trouvé, chez lui, de résolution ferme. » (Coran 20:115)

« Et ceux qui désirent l'au-delà et fournissent les efforts qui y mènent tout en étant croyants... alors les efforts de ceux-là seront reconnus (par leur Seigneur). » (Coran 17:19)

Le prophète Mohammed nous a rappelé que même l'effort le plus léger peut paraître énorme aux yeux de Dieu :

« ... les actions les plus aimées de Dieu sont celles qui sont accomplies sur une base régulière, même si elles sont peu nombreuses. »[\[7\]](#)

Note de bas de page:

[\[1\]](#) *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

[\[2\]](#) *Abou Daoud.*

[\[3\]](#) *Ibid*

[\[4\]](#) Muraven, Mark; Baumeister, Roy F. (2000). "Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?" (L'autorégulation et l'épuisement des ressources limitées: La maîtrise de soi ressemble-t-elle à un muscle?). *Psychological Bulletin* 126 (2): 247-59.

Hagger, Martin S.; Wood, Chantelle; Stiff, Chris; Chatzisarantis, Nikos L. D. (2010). "Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis" (L'épuisement de l'ego et le modèle fort de la maîtrise de soi: une méta-analyse). *Psychological Bulletin* 136 (4): 495-525.

[\[5\]](#) Mead, N.L., Baumeister, R.F., Gino, F. et al. (2009). Too tired to tell the truth: Self-control resource depletion and dishonesty (Trop fatigued pour dire la vérité: l'épuisement des ressources de maîtrise de soi et la malhonnêteté). *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 594-597.

[6] *At-Tirmidhi*

[7] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/10691>

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