# Ton plus grand combat contre toi-même

## قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَ

***A réussi, certes, celui qui la purifie (l'Âme). Et est perdu, certes, celui qui la corrompt.***

### 1. le grand jihad selon la famille d'Ahlul Bayt

Dans la spiritualité transmise par le Prophète Mohammad et les Imams d'Ahlul Bayt (as) le terme ***jihad*** ne doit pas être réduit au combat extérieur afin de reformer les autres, Allah ne nous a pas chargés de faire la police des âmes des autres. Il existe un combat beaucoup plus intime, permanent et difficile : celui que l'être humain mène contre ce qui, en lui, cherche à l'éloigner de Dieu : L'envie d'avoir raison, d'avoir le dernier mot, d'être le centre d'attention, de recevoir des congratulations…

■ **Cette lutte concerne la nafs :** non pas simplement « le moi » au sens psychologique, mais cette dimension de l'être humain qui peut devenir dominée par les passions, l'orgueil, la colère, l'amour excessif du monde, le désir de domination, la recherche de reconnaissance et les impulsions qui conduisent au péché.

Un enseignement extrêmement important apparaît dans al-Kāfī.

***L'Imam al-Sadiq (as) rapporte du Prophète qu'après le retour d'une expédition, celui-ci déclara : « Bienvenue à des gens qui ont accompli le petit jihad, alors qu'il leur reste le grand jihad. »***

***On demanda : « Ô Messager d'Allah, qu'est-ce donc que le grand jihad ? »***

***Il répondit : « Le jihad de l'âme (de soi-même). »***

(Kitab al-Kāfī)

**مَرْحَبًا بِقَوْمٍ قَضَوُا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَبَقِيَ عَلَيْهِمُ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ: جِهَادُ النَّفْسِ**

Mais les Ahlul Bayt ne se contentent pas de proclamer que la lutte intérieure est importante. Ils expliquent comment elle doit être menée.

■ **Dix enseignements des Imams d'Ahlul Bayt sur le combat de soi**

Le grand jihad est le combat contre la nafs (contre soi-même). Le premier hadith est donc fondamental « Le jihad de la nafs ». Le mot jihad vient de la racine ج هـ د qui renvoie à l'effort, à la dépense de ses forces, au fait de lutter avec détermination.

Cela signifie que la religion ne demande pas seulement à l'être humain de croire, de connaître , d'amasser de la science, et d'accomplir des rites. Elle lui demande de transformer celui qui croit. C'est-à-dire « toi-même ».

On peut accomplir une prière et rester orgueilleux. On peut apprendre énormément de hadiths et rester dominé par la colère. On peut parler de religion et rechercher secrètement la reconnaissance des gens.

C'est précisément pourquoi le combat intérieur est si important : il transforme l'adoration extérieure en réalité intérieure.

La prière, le jeûne, la connaissance, l'aumône et les autres actes religieux sont des moyens pour nous de devenir meilleurs ; le but est que l'être humain devienne réellement soumis à Allah par notre comportement intérieur et extérieur .

■ **L'Imam al-Sadiq demande de prendre la responsabilité de sa propre âme**

***L'Imam Al-Sadiq a dit : « Prends en charge ton âme pour ton propre compte ; car si tu ne le fais pas, personne d'autre ne la prendra en charge pour toi. »***

( al-Kāfī, tome 2, p. 454, hadith 5)

**احْمِلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ، فَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ لَمْ يَحْمِلْكَ غَيْرُكَ**

Cette parole est extrêmement profonde. Elle signifie que personne ne peut accomplir à notre place le travail intérieur. Un savant peut nous enseigner, un Imam d'Ahlul-Bayt peut nous transmettre la vérité, un père peut conseiller son enfant, un maître spirituel peut montrer le chemin.

Mais personne ne peut combattre notre colère à notre place, personne ne peut être humble à notre place, personne ne peut renoncer à notre orgueil à notre place, personne ne peut maîtriser nos désirs à notre place.

C'est pourquoi la réforme de la personne commence lorsque celle-ci cesse de chercher continuellement des responsables à ses propres faiblesses.

■ **Un exemple concret**

Lors d'un échange virulent, ton Qarine (ego) va te souffler à l'oreille :

« Pour qui elle se prend ? Je suis adulte, père (ou mère) de famille, j'ai des enfants qui sont grands. Cette personne n'a pas à me dicter ce que je dois faire ! »

C'est pourtant l'une des pires attitudes à adopter. Pourquoi ?

Parce que ton ego cherche justement à t'empêcher de te remettre en question. Au lieu de répondre immédiatement sous l'effet de la colère, tu dois apprendre à te poser certaines questions lorsque ton ego te souffle de réagir :

Est-ce parce que je suis adulte que je suis forcément bien éduqué ?

Le fait d'avoir des enfants m'immunise-t-il contre la critique ?

Est-ce que me disputer pour si peu en vaut vraiment la peine ?

N'ai-je rien de meilleur à faire que de m'engager dans ce conflit ?

Allah me met-il à l'épreuve afin de me montrer que je ne suis pas encore prêt ?

Est-ce que, par mon comportement, je donne une belle image de moi aux autres ?

**■ L'Imam al-Sadiq compare l'être humain à son propre médecin**

***L'Imam al-Sadiq (as) dit encore : « Tu as été établi comme le médecin de ton âme. La maladie t'a été expliquée, le signe de la santé t'a été fait connaître et le remède t'a été indiqué. Regarde donc comment tu prends soin de ton âme. »***

(Al-Kafi, tome 2, p. 454)

**إِنَّكَ قَدْ جُعِلْتَ طَبِيبَ نَفْسِكَ، وَبُيِّنَ لَكَ الدَّاءُ، وَعُرِّفْتَ آيَةَ الصِّحَّةِ، وَدُلِلْتَ عَلَى الدَّوَاءِ، فَانْظُرْ كَيْفَ قِيَامُكَ عَلَى نَفْسِكَ**

Ici, l'Imam utilise une comparaison extraordinaire.

**La religion diagnostique les maladies de l'âme :** arrogance, envie, colère incontrôlée, attachement excessif au monde, injustice, hypocrisie, amour de la réputation. Envie d'avoir raison, de prendre le dessus et d'imposer son point de vue dans une conversation ...

**La religion indique également les signes de guérison :** patience, humilité, justice, maîtrise de soi, sincérité, repentance et confiance en Allah. Mais connaître le diagnostic ne suffit pas.

Quelqu'un peut connaître parfaitement les dangers de la colère et continuer à être colérique. Il peut connaître les mérites de l'humilité et rester orgueilleux. Il peut connaître les méfaits de la médisance et continuer à médire.

**La connaissance du remède n'est pas la guérison.**

La guérison commence lorsque la connaissance devient effort. L'Imam al-Sadiq ordonne de considérer sa propre nafs comme un adversaire à combattre, un ennemi qui revient toujours à la charge .

Une autre parole particulièrement explicite dit : ***« Fais de ton cœur un compagnon , fais de ta connaissance un père que tu suis ; fais de ta nafs un ennemi contre lequel tu luttes ; et considère ton argent comme un dépôt que tu restitueras. »***

**اجْعَلْ قَلْبَكَ قَرِينًا ، وَاجْعَلْ عِلْمَكَ وَالِدًا تَتَّبِعُهُ، وَاجْعَلْ نَفْسَكَ عَدُوًّا تُجَاهِدُهُ، وَاجْعَلْ مَالَكَ عَارِيَّةً تَرُدُّهَا**

Cette tradition est rapportée par al-Kulaynī et également dans Man lā yahduruhu al-faqih. Le terme utilisé est remarquable :

***« un ennemi contre lequel tu luttes ».***

**عَدُوًّا تُجَاهِدُهُ**

Cela ne signifie évidemment pas que l'être humain doit haïr son existence ou se détruire psychologiquement. Cela signifie qu'il doit apprendre à ne pas obéir aveuglément à toutes les demandes de son ego.

**La nafs veut parfois être admirée :** il faut lui résister.

**Elle veut avoir le dernier mot :** il faut lui résister.

**Elle veut répondre immédiatement lorsqu'on nous offense :** il faut parfois lui résister.

**Elle veut satisfaire une passion interdite :** il faut lui résister.

**Elle veut être reconnue pour nos bonnes actions :** il faut purifier notre intention.

**Voilà le véritable terrain du jihad.**

L'Imam al-Sadiq enseigne à libérer son âme avant qu'elle ne quitte ce monde, il dit : ***« Retire ton âme de ce qui lui nuit avant qu'elle ne te quitte. Œuvre à sa libération comme tu œuvres à rechercher ta subsistance, car ton âme est prisonnière de ton œuvre. »***

(Al-Kafi , tome 2, p. 455, hadith 8)

**أَقْصِرْ نَفْسَكَ عَمَّا يَضُرُّهَا مِنْ قَبْلِ أَنْ تُفَارِقَكَ، وَاسْعَ فِي فَكَاكِهَا كَمَا تَسْعَى فِي طَلَبِ مَعِيشَتِكَ، فَإِنَّ نَفْسَكَ رَهِينَةٌ بِعَمَلِكَ**

Ce hadith de l'Imam Jaʿfar al-Sadiq (as) est particulièrement profond, parce qu'il présente la purification de l'âme comme une véritable libération. Il ne s'agit pas simplement de « faire quelques bonnes actions », mais de travailler à sortir progressivement l'âme de tout ce qui la rend prisonnière de ses passions, de ses péchés, de son orgueil et de ses attachements.

■ **L'âme est comparée à un prisonnier : l**e mot le plus important dans cette parole est رَهِينَة « mise en gage » (rahina) , « retenue », « prisonnière », « hypothéquée » de tes passions .

■ **L'Imam ne dit donc pas simplement :** « ton âme sera jugée pour tes actes ». Il utilise une image beaucoup plus forte : ton âme est actuellement engagée par tes propres œuvres. Cette conception rejoint directement le Coran :

***« Toute âme est retenue en gage de ce qu'elle a acquis. »*** (Coran 74 :38)

**كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ**

■ **L'être humain peut donc avoir l'impression d'être libre extérieurement :** il peut sortir, voyager, travailler, acheter, parler, faire ce qu'il veut. Mais intérieurement, il peut être profondément prisonnier : Prisonnier de sa colère , de son orgueil, du regard des autres, de ses désirs, de son amour de l'argent, de ses habitudes, de l'envie de vengeance, de son besoin d'avoir toujours raison.

Et parfois même prisonnier de son propre savoir lorsqu'il transforme ce savoir en supériorité sur les autres. C'est précisément pour cela que l'Imam al-Sadiq (as) parle de (fakāk ) **فكاك** la libération, le fait de délivrer un prisonnier.

***« Retiens ton âme de ce qui lui nuit »***

**اقصر نفسك عما يضرها**

■ **Le premier ordre de l'Imam est :** « Retiens ton âme de ce qui lui nuit. »

■ **Remarquons quelque chose :** l'Imam ne commence pas par dire : « accumule énormément de bonnes œuvres».

■ **Il commence par :** Empêche ton âme de se faire du mal. C'est fondamental dans la spiritualité d'Ahlul-Bayt (as). Il existe une purification par l'acquisition du bien, mais également une purification par l'abandon de ce qui corrompt l'intérieur.

L'Imam al-Sadiq (as) dit également : ***« Considère ton âme comme un ennemi que tu dois combattre. »***

**اجعل نفسك عدواً تجاهدها**

**Cela ne signifie évidemment pas que l'être humain doit se haïr ou détruire sa personnalité.**

Cela signifie qu'il doit apprendre à ne pas obéir aveuglément à la partie de lui-même qui l'entraîne vers ce qui lui nuit. Lorsque la colère dit : « Réponds-lui ! »

Le croyant doit pouvoir répondre : « Non. »

Lorsque l'orgueil dit : « Tu ne vas quand même pas t'excuser ! »

Il doit pouvoir répondre : « Si cela plaît à Allah, je m'excuserai. »

Lorsque l'ego dit : « Pourquoi cette personne me parle-t-elle comme cela ? Je suis adulte, je sais ce que je fais ! »

Le croyant doit pouvoir s'arrêter et se demander : « Est-ce vraiment ma dignité qui parle, ou mon ego ? »

C'est ici que commence le véritable combat intérieur.

***« Avant qu'elle ne te quitte »***

La deuxième partie est encore plus saisissante : « avant qu'elle ne te quitte ».

**مِنْ قَبْلِ أَنْ تُفَارِقَكَ**

L'Imam rappelle ainsi que le temps de la libération est maintenant. Tant que l'être humain est vivant, il peut modifier son rapport à ses passions : Il peut demander pardon, il peut réparer une injustice, il peut rendre un droit, il peut abandonner une mauvaise habitude, il peut apprendre à maîtriser sa colère, il peut rétablir une relation, il peut se débarrasser de son arrogance, il peut changer son comportement.

Mais lorsque l'âme quitte le corps, la période de l'action prend fin.

C'est pourquoi le Messager d'Allah (as) dit également : ***« Prends de toi-même pour toi-même , prends de toi pendant la santé avant la maladie, pendant la force avant la faiblesse et pendant la vie avant la mort. »***

خذ لنفسك من نفسك، خذ منها في الصحة قبل السقم، وفي القوة قبل الضعف، وفي الحياة قبل الممات

(Cette parole est également rapportée par l'Imam al-Sadiq dans al-Kāfī, vol. 2, p. 455)

■ **Autrement dit :** Ne reporte pas la réforme de ton âme à demain. Le « demain » de l'ego est souvent une illusion.

***« Œuvre à sa libération comme tu œuvres à rechercher ta subsistance »***

C'est probablement la comparaison la plus extraordinaire du hadith. L'Imam aurait pu dire : « Libère ton âme. »

Mais il ajoute : « comme tu t'efforces de rechercher ta subsistance ».

**كما تسعى في طلب معيشتك**

■ **Pourquoi :** Parce que chacun comprend instinctivement que la subsistance nécessite des efforts. Pour manger, il faut travailler, pour payer son logement, il faut travailler, pour nourrir sa famille, il faut travailler, pour obtenir quelque chose dans ce monde, on accepte souvent de se lever tôt, de faire des kilomètres, de supporter la fatigue, les difficultés et parfois même l'humiliation.

L'Imam dit donc en substance :

***Pourquoi mets-tu autant d'énergie à assurer la vie de ton corps et si peu à assurer la libération de ton âme ?***

C'est une question terrible. L'homme peut passer plusieurs heures par jour à chercher quelques dizaines d'euros supplémentaires, mais ne consacrer que quelques minutes à examiner son cœur, il peut surveiller attentivement son compte bancaire, mais ne jamais surveiller son orgueil, il peut se préoccuper de ce qu'il mange, mais pas de ce qu'il fait manger à son âme, il peut chercher à protéger sa maison contre les voleurs, mais laisser chaque jour la colère, la jalousie, la vanité et les passions entrer dans son cœur.

L'Imam renverse donc notre hiérarchie des priorités, la subsistance du corps est nécessaire, mais la libération de l'âme est vitale. Le véritable prisonnier n'est pas celui que l'on enferme.

Cette idée apparaît également dans une autre parole attribuée à l'Imam al-Sadiq (as), rapportée dans le même contexte d'al-Kafi, il dit : ***« Le prisonnier est celui que sa vie d'ici-bas a emprisonné loin de son au-delà. »***

**المسجون من سجنته دنياه عن آخرته**

C'est une définition spirituelle extraordinaire de la prison : **« Prisonnier de soi-même. »**

Quelqu'un peut être derrière des barreaux et être intérieurement libre, et quelqu'un peut vivre dans une grande maison, avoir de l'argent, sortir où il veut et être pourtant l'esclave de son ego (Qarine).

La question n'est donc pas seulement : « Suis-je libre extérieurement ? »

Mais : « Qu'est-ce qui commande réellement mes décisions ? »

Si c'est Allah, l'homme s'approche de la liberté, si c'est son ego (qarine) , il reste prisonnier.

Le travail sur l'âme n'est donc pas une théorie, c'est ici qu'une autre parole de l'Imam al-Sadiq (as) devient essentielle : ***« Prends toi-même en charge pour toi-même ; si tu ne le fais pas, personne d'autre ne te portera. »***

**احمل نفسك لنفسك، فإن لم تفعل لم يحملك غيرك**

(Al-Kāfī, vol. 2, p. 454)

Cela signifie que personne ne peut faire ton combat intérieur à ta place, ton père ne peut pas le faire, ton épouse ne peut pas le faire, tes enfants ne peuvent pas le faire, ton professeur ne peut pas le faire, ton savant ne peut pas le faire.

Même la fréquentation des gens pieux ne suffit pas si toi-même tu refuses de travailler sur ton âme, les autres peuvent t'enseigner, ils peuvent te conseiller, ils peuvent te rappeler Allah, ils peuvent te montrer tes erreurs.

Mais c'est toi qui dois renoncer à l'erreur.

## Se connaître soi-même avant de juger les autres

Cette démarche conduit également à une règle fondamentale de l'éthique des Ahlul-Bayt (as) : regarder ses propres défauts avant ceux des autres. Une parole attribuée à l'Imam al-Sadiq (as) dit : ***« Examiner les défauts de sa propre âme m'est plus cher que de chercher les défauts des autres. »***

**النظر في عيوب النفس أحب إليّ من النظر في عيوب الناس**

■ **Le sens est très profond :** le croyant doit d'abord tourner son regard vers lui-même, s'examiner et corriger ses propres défauts, avant de s'occuper des défauts d'autrui.

L'idée rapportée est que l'examen des propres défauts de l'homme est plus bénéfique que son occupation par les défauts d'autrui. Cette tradition apparaît dans les recueils consacrés aux défauts de l'âme et à sa lutte contre elle-même.

C'est une conséquence directe du hadith étudié.

Pourquoi ?

Parce que l'ego adore travailler sur les dossiers des autres, il analyse leurs paroles, il analyse leurs erreurs, il explique pourquoi ils ont tort, il juge leurs intentions, il se demande pourquoi ils se comportent ainsi. Mais lorsque quelqu'un lui dit : *« Et toi, qu'as-tu à corriger ? »*

L'ego change immédiatement de sujet. C'est pourquoi le véritable combattant de son âme commence par retourner le regard vers lui-même. Le croyant doit devenir le médecin de sa propre âme.

Dans une autre parole attribuée à l'Imam al-Sadiq (as), celui-ci dit à un homme : ***« Tu as fait de toi-même le médecin de ton âme. La maladie t'a été exposée, le signe de la santé t'a été montré et le remède t'a été indiqué. Regarde donc comment tu prends soin de toi-même. »***

**إنك قد جعلت طبيب نفسك، وبُيّن لك الداء، وعُرّفت آية الصحة، ودُللت على الدواء، فانظر كيف قيامك على نفسك**

(Al-Kāfī, vol. 2, p. 454, hadith 6)

■ **C'est une image extraordinaire :** Le médecin doit d'abord reconnaître la maladie, il doit ensuite identifier le remède. Mais connaître le diagnostic ne suffit pas, il faut prendre le remède.

De la même manière, connaître la colère ne suffit pas, il faut apprendre à la maîtriser.

Connaître l'orgueil ne suffit pas, il faut accepter de s'humilier devant Allah.

Connaître l'envie ne suffit pas, il faut apprendre à se réjouir du bien accordé à autrui.

Connaître l'attachement au monde ne suffit pas, il faut apprendre à s'en détacher.

## De la connaissance doit devenir une transformation de soi

Ton âme est prisonnière de ton œuvre .

Et nous arrivons au cœur du hadith : ***« Car ton âme est prisonnière de ton œuvre. »***

**فَإِنَّ نَفْسَكَ رَهِينَةٌ بِعَمَلِكَ**

L'Imam ne dit pas que ton âme est prisonnière de ce que les autres font. Elle est prisonnière de ton propre acte, cela donne à l'homme une responsabilité immense. Tu ne peux pas constamment expliquer ton état spirituel par les autres :

« C'est lui qui m'a énervé. »

« C'est elle qui m'a provoqué. »

« On m'a manqué de respect. »

« On m'a fait du mal. »

■ **Mais la question spirituelle devient :**

« Qu'ai-je fait de ce qui m'est arrivé ? »

Quelqu'un peut te provoquer sans que tu répondes par l'injustice, quelqu'un peut t'insulter sans que tu deviennes toi-même injuste.

■ **Quelqu'un peut essayer de réveiller ton ego sans que tu lui donnes les clés de ton âme.**

C'est là que commence la liberté , le choix de ne pas répondre. La véritable libération consiste donc à reprendre les clés de son âme, à ne pas perdre notre temps dans les discussions futiles , les débats d'égo...

Si l'on rassemble ces différentes paroles de l'Imam al-Sadiq (as), une véritable méthode spirituelle apparaît.

• **Première étape :** reconnaître ce qui nuit à l'âme.

• **Deuxième étape :** empêcher l'âme d'y retourner.

•**Troisième étape :** examiner régulièrement ses propres défauts.

•**Quatrième étape :** lutter contre les passions lorsqu'elles commandent.

•**Cinquième étape :** transformer la connaissance en actes.

•**Sixième étape :** profiter de la santé, de la force et de la vie avant qu'elles ne disparaissent.

•**Septième étape :** faire de cette libération une priorité comparable à celle de la recherche de sa subsistance.

**• Et surtout :**

Ne pas attendre la mort pour comprendre que l'on aurait dû commencer plus tôt. Le hadith de l'Imam al-Sadiq (as) n'est donc pas simplement une exhortation à être « meilleur ». Il nous présente une conception beaucoup plus profonde de la spiritualité :

L'homme travaille chaque jour à construire soit sa liberté, soit sa propre prison, chaque colère non maîtrisée peut devenir une chaîne, chaque orgueil entretenu peut devenir une chaîne, chaque injustice peut devenir une chaîne, chaque passion à laquelle on se soumet peut devenir une chaîne.

**• Mais inversement :**

Chaque fois que l'homme maîtrise son ego pour Allah, il brise une chaîne, chaque fois qu'il pardonne alors que son ego exige vengeance, il brise une chaîne, chaque fois qu'il reconnaît son erreur, il brise une chaîne, chaque fois qu'il renonce à une désobéissance alors qu'il en a la possibilité, il brise une chaîne, chaque fois qu'il préfère Allah à son propre ego, il libère son âme.

Et c'est précisément pourquoi cette parole de l'Imam al-Sadiq (as) mérite d'être méditée non seulement comme un hadith sur la mort, mais comme un enseignement sur toute la vie.

Car l'Imam ne dit pas : « Libère ton âme lorsque tu mourras. »

Il dit : ***« Retiens ton âme de ce qui lui nuit avant qu'elle ne te quitte. »***

**اقصر نفسك عما يضرها من قبل أن تفارقك**

La libération doit donc commencer avant la séparation de l'âme et du corps, tant que nous sommes vivants, la porte du travail sur soi est ouverte.

Et tant que cette porte est ouverte, l'homme peut encore passer de l'esclavage de son ego à la servitude consciente d'Allah.

C'est probablement l'une des lectures les plus profondes de cette parole : **le véritable combat n'est pas de conquérir les autres, mais de récupérer son propre être des mains de son ego.**

**■ Ici, l'Imam fait une comparaison que nous devrions méditer.**

Nous travaillons énormément pour obtenir notre nourriture, nous cherchons un emploi, nous travaillons plusieurs heures, nous faisons des efforts pour gagner notre salaire. Mais combien de temps consacrons-nous à libérer notre âme ?

L'Imam nous invite donc à avoir pour notre salut spirituel une détermination comparable à celle que nous avons pour notre subsistance matérielle.

## Prends de toi-même pour toi-même

L'Imam al-Sadiq (as) : ***« Prends de toi-même pour toi-même , prends de toi pendant la santé avant la maladie, pendant la force avant la faiblesse et pendant la vie avant la mort. »***

**خُذْ لِنَفْسِكَ مِنْ نَفْسِكَ، خُذْ مِنْهَا فِي الصِّحَّةِ قَبْلَ السُّقْمِ، وَفِي الْقُوَّةِ قَبْلَ الضَّعْفِ، وَفِي الْحَيَاةِ قَبْلَ الْمَمَاتِ**

(Al-Kafi, tome 2, p. 455, hadith 11)

Cela transforme complètement notre conception du temps, l'homme remet souvent sa réforme à demain :

« Je changerai plus tard, je serai plus pratiquant quand je serai vieux, je réglerai cette colère un jour, je me repentirai plus tard. »

Mais l'Imam nous dit : prends de toi-même maintenant.

La santé actuelle est une réserve, la force actuelle est une réserve, la vie actuelle est une réserve, et cette réserve diminue chaque jour.

## Celui qui ne maîtrise pas sa colère ne maîtrise pas véritablement son intellect

L'Imam Sadiq (as) a dit : ***« La colère efface la sagesse du cœur du sage. »***

Puis il dit : ***« Celui qui ne maîtrise pas sa colère ne maîtrise pas son intellect. »***

**الْغَضَبُ مَمْحَقَةٌ لِقَلْبِ الْحَكِيمِ، وَقَالَ: مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ**

(Al-Kafi, tome 2, p. 305, hadith 13)

L'enseignement de l'imam al-Sadiq (as) ne vise pas la colère sacrée ou altruiste, à l'image de celle du prophète Moïse indigné face à l'adoration du Veau d'or par son peuple, car cette impulsion réformatrice demeure une indignation saine, constructive et orientée vers le bien commun. Le noble imam (as) met plutôt en garde contre la colère

égocentrique, celle qui surgit lorsque notre orgueil est piqué, nous poussant à nous braquer, à revêtir une carapace d'agressivité et à réagir brutalement aux propos d'autrui. Cette colère purement personnelle, dictée par la défense de notre propre ego, s'avère profondément destructrice : elle empoisonne l'âme, altère la sincérité du cœur et finit par dévorer les mérites de nos bonnes actions aussi sûrement que le feu consume le bois.

## La force est dans la maîtrise de soi-même

Le Messager d'Allah a dit : ***« Le plus fort d'entre vous est celui qui maîtrise son âme au moment de la colère, et le plus indulgent d'entre vous est celui qui pardonne alors qu'il a le pouvoir de se venger. »***

(Rapporté par Al-Tabarsi dans Al-Ihtijaj et Ibn Shu'bah dans Tuhaf al-'Uqul, p. 45)

**« أَشَدُّكُمْ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ، وَأَحْلَمُكُمْ مَنْ عَفَا بَعْدَ الْمَقْدِرَةِ »**

■ **Voilà un exemple concret du combat de la nafs :** Le véritable fort n'est donc pas simplement celui qui peut vaincre physiquement quelqu'un, la force véritable consiste à pouvoir retenir sa propre réaction. Lorsque quelqu'un nous provoque, notre ego nous dit : « Réponds ! »

La religion nous demande : « Qui commande réellement en toi ? »

Si la colère décide à notre place, nous ne sommes plus maîtres de nous-mêmes. Le jihad commence précisément dans cette seconde où l'on pourrait laisser notre ego parler, mais où l'on choisit de le museler.

■ **Le véritable croyant ne laisse pas ses émotions lui faire abandonner la vérité :**

L'Imam al-Baqir (as) a dit : ***« Le croyant est celui qui, lorsqu'il est satisfait, que sa satisfaction ne le fait pas entrer dans le péché ou le faux ; lorsqu'il est en colère, que sa colère ne le fait pas sortir de la parole de vérité ; et lorsqu'il possède le pouvoir, que son pouvoir ne le pousse pas à transgresser et à prendre ce qui ne lui appartient pas de droit. »***

(Al-Kafi , tome 2, p. 234)

**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يُدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي إِثْمٍ وَلَا بَاطِلٍ، وَإِذَا سَخِطَ لَمْ يُخْرِجْهُ سَخَطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ، وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ تُخْرِجْهُ قُدْرَتُهُ إِلَى التَّعَدِّي إِلَى مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ**

C'est probablement l'une des définitions les plus puissantes du combat contre l'ego, parce que l'ego n'apparaît pas seulement lorsqu'on est en colère, **il apparaît également lorsqu'on a raison.**

• **Il apparaît lorsqu'on aime quelqu'un :** notre amour peut nous faire accepter son erreur.

• **Il apparaît lorsqu'on déteste quelqu'un :** notre haine peut nous faire refuser sa vérité.

• **Il apparaît lorsqu'on possède un pouvoir :** nous pouvons être tentés d'utiliser notre force contre celui qui est plus faible.

Le croyant véritable est celui qui reste gouverné par la vérité même lorsque son émotion lui ordonne le contraire.

■ **Celui qui maîtrise sa personne dans toutes ses situations reçoit la protection contre le Feu**

L'Imam al-Sadiq (as) a dit : ***« Celui qui maîtrise son âme lorsqu'il désire, lorsqu'il craint, lorsqu'il convoite, lorsqu'il se met en colère et lorsqu'il est satisfait, Allah interdira son corps au Feu. »***

**مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ، وَإِذَا رَهِبَ، وَإِذَا اشْتَهَى، وَإِذَا غَضِبَ، وَإِذَا رَضِيَ حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ**

■ **Remarquons les cinq situations :** Le désir, la peur, la convoitise, la colère égoïste, la satisfaction.

■ **Même la satisfaction peut devenir dangereuse :** Lorsqu'on est heureux, riche, victorieux ou admiré, l'ego peut commencer à croire qu'il est supérieur aux autres.

Le combat de soi n'est donc pas uniquement le combat contre les passions mauvaises, c'est aussi la capacité à rester équilibré lorsque les circonstances nous sont favorables.

## La véritable victoire consiste à avoir en soi une conscience qui nous corrige

L'Imam al-Sadiq (as) a dit : ***« Celui qui n'a pas en son cœur un conseiller, qui n'a pas en lui-même quelque chose qui le détourne du mal, et qui n'a pas un compagnon-guide, son ennemi prend possession de son cou. »***

**مَنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَاعِظٌ مِنْ قَلْبِهِ، وَزَاجِرٌ مِنْ نَفْسِهِ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ قَرِينٌ مُرْشِدٌ اسْتَمْكَنَ عَدُوُّهُ مِنْ عُنُقِهِ**

(Al-Kafi et Al-Amali selon les chaînes citées dans Wasā'il al-Shīʿah)

• **C'est ici que nous comprenons le sens profond du combat intérieur.**

Il faut que naisse en nous un conseiller intérieur, avant de parler, quelque chose en nous doit demander :

« Est-ce juste ? »

**• Avant de répondre à une provocation :**

**« Est-ce pour Allah ou pour mon ego ? »**

**• Avant de condamner quelqu'un :**

**« Est-ce pour la vérité ou pour ma colère ? »**

**• Avant de rechercher les compliments :**

**« Est-ce Allah que je cherche ou le regard des créatures ? »**

Cette conscience intérieure est l'un des fruits du jihad. Lorsque l'on rassemble ces traditions, une image extrêmement cohérente apparaît : Les Ahlul Bayt ne présentent pas le combat contre soi comme une pratique mystique facultative réservée à quelques personnes particulièrement spirituelles. Ils le présentent comme une responsabilité fondamentale du croyant.

Le Prophète (as) le désigne comme le grand jihad.

L'Imam al-Sadiq (as) enseigne à prendre en charge sa propre âme, à devenir son propre médecin, à considérer sa nafs comme un adversaire à combattre, à travailler à sa libération et à ne pas attendre que la vie s'achève.

L'Imam al-Baqir (as) montre que la véritable foi se manifeste précisément lorsque la satisfaction, la colère ou le pouvoir ne réussissent plus à nous faire sortir de la vérité. Cela nous devient indifférent...

Et l'Imam al-Sadiq (as) nous apprend que **la maîtrise de soi doit s'exercer dans le désir, la peur, la convoitise, la colère et même la satisfaction.**

**• Il faut donc faire attention à une confusion importante :** combattre son ego ne signifie pas détester son âme. Au contraire, les Ahlul Bayt veulent libérer l'être humain de ce qui emprisonne son âme.

La nafs doit être éduquée, disciplinée et ramenée vers Allah, c'est pourquoi le véritable combat n'est pas toujours spectaculaire : Il peut être silencieux, c'est se taire alors que l'ego veut répondre, c'est pardonner alors que l'ego veut se venger, c'est reconnaître son erreur alors que l'ego veut avoir raison, c'est ne pas se croire supérieur parce que l'on possède davantage de connaissances religieuses, c'est faire une bonne action sans rechercher les applaudissements, c'est renoncer à un désir interdit alors que personne ne nous voit, c'est dire la vérité même lorsqu'elle va contre nos intérêts, et c'est finalement arriver à un état où l'être humain ne demande plus seulement :

**« Qu'est-ce que je veux ? »**

mais :

**« Qu'est-ce qu'Allah veut de moi ? »**

• **C'est probablement là que se trouve le cœur du message des Ahlul Bayt sur le jihad al-nafs :** la victoire n'est pas de détruire le soi, mais de ne plus être l'esclave de son ego.

## Conclusion : L'art de se vaincre pour se trouver

Ce parcours à travers les enseignements du Prophète (as) et des Imams d'Ahlul Bayt (as) nous amène à une conclusion fondamentale : le grand jihad n'est pas une guerre contre soi-même, **mais une œuvre de libération.**

Si l'orgueil, la colère ou le besoin viscéral d'avoir le dernier mot agissent comme autant de chaînes invisibles, la maîtrise de soi en est la seule clé. La grande illusion de l'ego (nafs) est de nous faire croire que la victoire consiste à soumettre les autres, à imposer son point de vue ou à protéger une réputation éphémère. Les enseignements des Imams d'Ahlul Bayt renversent cette perspective : la seule véritable souveraineté est celle que l'on exerce sur ses propres impulsions.

### ■ La logique de cet enseignement tient en trois certitudes :

• **La responsabilité est individuelle et intransférable :** Personne ne peut être humble, patient ou sincère à notre place. Nous sommes le médecin de notre propre âme ; connaître le remède ne sert à rien si l'on refuse de le prendre.

• **L'urgence est immédiate :** Attendre « demain », la vieillesse ou un contexte plus favorable pour se corriger est le piège ultime de l'ego. La libération de l'âme se joue dans le souffle présent, dans la seconde exacte où la colère monte ou quand la tentation de triompher dans un débat inutile se fait sentir.

• **Le critère de réussite est la vérité, non l'émotion :** Le véritable croyant n'est pas celui qui ne ressent ni colère ni désir, mais celui dont la colère ou la satisfaction ne le font jamais dévier de la justice et de la vérité.

En somme, vaincre son ego ne signifie pas s'éteindre, mais cesser d'être le serviteur de ses passions pour devenir un être pleinement libre et conscient face à Allah. Le sommet de ce combat intérieur s'incarne lorsque le besoin d'avoir raison s'efface devant la volonté de bien agir, et que le **« moi »** s'éclipse pour laisser place à la paix.