



## 223789 - Comment se débarrasser de la paresse pour exceller à l'université?

---

### question

Je suis un jeune qui vient de débarquer à l'université. Bien que paresseux, apathique, indiscipliné et peu attentif au temps, je veux être le major de ma promotion parce que la deuxième année permet de suivre une spécialité réservée à celui qui obtient les meilleures notes en première année. Je désire vraiment suivre cette spécialité. Et j'espère qu'on m'indique les pas à franchir pour y arriver.

### la réponse favorite

Louange à Allah.

Cher frère,

La paresse est l'une des entraves majeures qui empêchent l'homme de réaliser le succès dans sa vie matérielle et spirituelle. Car elle est une maladie qui affecte l'âme, affaiblit la détermination et freine l'individu voulant s'engager dans une oeuvre utile. Voilà pourquoi le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) sollicitait souvent la protection divine contre la paresse. Sous ce rapport, Aicha (P.A.a) rapporte qu'il disait: « Seigneur, je sollicite Ta protection contre la paresse, l'extrême vieillesse, le pêché et l'endettement, et contre l'épreuve du châtement dans la tombe mais aussi contre l'épreuve du châtement en enfer. Je Te demande encore de me mettre à l'abri des tentations de la richesse et de me préserver de celles qui découlent de la pauvreté. Et je me réfugie auprès de Toi contre l'épreuve véhiculée par l'Antichrist. » (Rapporté par al-Boukhari, 6368) et par Mouslim, 589)

D'après Anas ibn Malick, le Messenger d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit à Abou Talhah: « Affecte l'un de vos domestiques à mon service. Abou Talhah s'est rendu auprès de lui en



me mettant derrière lui sur sa monture. C'est ainsi que je me suis mis au service du Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) chaque fois qu'il revenait (chez lui). Je l'entendais dire souvent: « Seigneur, je sollicite Ta protection contre les soucis , le chagrin, l'incapacité, la paresse, l'avarice , la couardise, l'endettement écrasant et le harcèlement des hommes (créanciers). » (Rapporté par al-Boukhari, 5425)

D'après Abdoullah ibn Massoud , le Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) avait l'habitude de dire au soir: « Nous voici au soir et la Royauté appartient toujours à Allah. Qu'Il soit loué. Il n'y a pas de divinité en dehors de Lui qui n'a point d'associé. » Al-Hassan dit: « az-Zoubayd m'a rapporté que ce qu'il avait appris auprès d'Ibrahim est ainsi conçu: « La Royauté et la Louange Lui sont réservés et Il est le Tout-Puissant. Seigneur, je Te demande le bien de cette nuit et sollicite Ta protection contre ce qu'elle contient en mal et contre tout mal pouvant venir après. Seigneur, je sollicite Ta protection contre la paresse et une vieillesse avilissante. Seigneur, je demande Ta protection contre le châtime en enfer et le châtime dans la tombe. » (Rapporté par Mouslim, 2723)

Cher frère, le conseil que nous prodiguons pour vous permettre d'échapper à cette grave affection consiste à procéder comme suit:

Premièrement, il faut croire que tout est entre les mains d'Allah le Très-haut et s'en remettre à Lui tout en multipliant les invocations avec insistance, notamment aux moments de l'exaucement. Pour connaître ces moments, se référer à l'avis n° [22438](#) .

Deuxièmement, rappelez-vous souvent que les années des études universitaires s'étalent sur une courte période et défilent rapidement en emportant avec elles leurs peines et moments de confort ainsi que leurs instants de joie et de tristesse. Seuls les résultats obtenus au bout des efforts qui y ont été déployés demeurent. Imaginez toujours la joie de l'ardent (étudiant ) travailleur et satisfait de ses efforts qui termine la dernière année pour rentrer chez lui porteur des résultats de ses activités, mais aussi la tristesse du négligent qui retourne chez lui bredouille et plongé dans le chagrin.



Le fait d'imaginer les (heureux) aboutissements reste une importante source d'incitation à l'activité et au travail, qui exclut l'indolence et la paresse. C'est cette sage considération qui explique l'abondance dans le Livre et la Sunna de textes qui relatent les conditions et stations des pieux au paradis et les celles des rebelles en enfer.

Troisièmement, vous devez éviter d'être prisonnier de l'instant, bannir les faux espoirs et fixer votre regard sur votre état du moment. Vous devez avoir une perspective plus large et vous mettre à réviser (sans attendre) demain ou après demain ou peu avant les examens. Les faux espoirs sont derrière la passe et l'atermoiement qui gangrènent nos activités religieuses et profanes.

Pour Ibn Hadjar (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde): « Les espoirs démesurés inspirent la paresse dans la dévotion et le retardement du repentir. » Extrait de *Fateh al-Bari* (11/237)

Chaque fois que vous trouvez un temps approprié à la révision, dites-vous qu'il pourrait ne pas se présenter une nouvelle fois car vous pourriez être confronté à des préoccupations ou obstacles qui vous empêchent de réviser. Aussi faut-il saisir toute occasion propice à la révision.

Quatrièmement, évitez la fréquentation des amateurs du folklore et du farfelu, et privilégiez la compagnie des gens sérieux et partisans de l'effort soutenu parmi les bons étudiants.

L'accompagnement de ces derniers vous profitera de différentes sortes, notamment parce que vous finirez par leur ressembler dans l'effort qu'ils déploient pour bien étudier puisque vous adopterez leurs méthodes et expériences en matière de révision, comme vous profiterez de leurs connaissances.

Cinquièmement, la paresse et l'apathie peuvent être des symptômes de certaines maladies. Il faudrait alors se soumettre à de profonds examens médicaux pour savoir ce qu'il en est.

Sixièmement, veillez à votre hygiène corporelle. Prenez souvent un bain et utilisez du parfum pour vous revigorer.

Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit: « La bonne odeur nourrit l'esprit qui



reste le support des forces que le parfum est censé consolider grâce à ses effets bénéfiques sur le cerveau, sur le coeur et sur l'ensemble des organes internes. Le parfum soulage le coeur, réconforte l'âme pour laquelle il reste la chose la plus sincère et la plus convenable en raison de l'affinité existant entre lui et l'âme bonne. C'est pour tout cela que le parfum figure parmi les choses mondaines les plus aimées par le plus distingué des meilleurs (Puisse Le bénir et le saluer).

On lit dans Sahih al-Boukhari qu'il (le Prophète) ne retournait pas le parfum (offert en cadeau). On lit dans le Sahih de Mouslim que le Prophète (Bénédition et salut soient sur lui) a dit: « Quand on offre une plante odoriférante à quelqu'un, qu'il ne la retourne pas, car il sent bon et pèse léger. »  
Extrait de Zaad al-Maad (4/256)

Septièmement, pratiquez assidument le sport car l'expérience a démontré son efficacité contre la paresse grâce à la permission d'Allah le Très-haut.

Huitièmement, nous vous recommandons la lecture des livres qui traitent du présent sujet, notamment celui intitulé « al-harb alal-kassal » ( lutter contre la paresse) par Khalid Abou Chady; adjzou Thiqaat (l'incapacité des gens intègres) par Muhammad Sharif; al-hour baad al-kawr (régression après progression) par ad-Douesch; al-Futour (l'apathie) par Nasser al-Omar.

En plus, il faut s'adonner régulièrement à la lecture des biographies des ulémas et pieuses gens qui rappellent la valeur du temps et où l'on trouve de bons exemples de l'ardeur dans l'effort. Pour en découvrir quelques modèles, lisez le livre intitulé « qiimatou Zaman chez les ulémas » (la valeur du temps selon les ulémas) par Abdoul Fattah Abou Ghouddah (Puisse Allah le Très-haut lui accorder Sa miséricorde)

Pour en savoir davantage, nous vous recommandons la lecture des avis n°s [85362](#) , [138389](#) .

Allah le sait mieux.