115129 - La confiance en soi est-elle en contradiction avec le fait d’avoir besoin d’Allah

question

Comment un musulman souffrant d’un manque de confiance en soi et ayant du mal à maîtriser son anxiété durant les discussions, peut-il surmonter ce manque de confiance ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Premièrement :

La confiance en soi est une chose qu’on peut acquérir. Le musulman à besoin de connaitre ses méthodes d'acquisition afin d'en profiter. Cependant, il doit tout d'abord distinguer entre la confiance en soi et la vanité.

La confiance en soi signifie avoir conscience des belles qualités dont Allah, le Très-Haut, vous a doté et les investir de manière à en tirer profit. Si vous en faites un mauvais usage, la vanité et l’admiration de soi qui sont deux maladies destructrices vous affecteront.

Et si en revanche, vous ne reconnaissez pas les bienfaits dont Allah, le Très-Haut, vous a comblé ainsi que les belles qualités qu’il vous a donnée, vous tomberez dans l’apathie, la paresse et la déception, et vous gâcherez les bienfaits dont Allah, l'Auguste et le Majestueux, vous a gratifiés. Allah, le Très-Haut, dit : « A réussi, certes, celui qui l'a purifiée et est perdu, certes, celui qui la corrompt. » (Coran : 91/9-10).

Il convient d'attirer l'attention sur une question importante, à savoir que le fait pour le musulman d'avoir confiance en lui-même ne signifie point qu'il n’a pas besoin de son Seigneur, le Très-Haut, Qui l'assiste et guide ses pas. De même, cela ne signifie pas qu'il peut se passer de ses frères [en

religion] et des gens en général, pour qu'ils le conseillent et l'assistent.

C'est d'ailleurs ce que le Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) demandait toujours à son Seigneur, le Très-Haut : «De ne pas le laisser livré à lui-même fût-ce le temps d'un clin d'œil. »

D'après Abou Bakrata (Qu'Allah soit satisfait de lui), le Messager d'Allah (Bénédiction et Salut soient sur lui) a dit : « Les invocations à prononcer par celui qui est angoissé ou affligé sont : "Ô Allah, j'espère que Tu m'accordes Ta miséricorde. Ne m'abandonne pas à mon sort fût-ce le temps d'un clin d'œil, et arrange-moi toutes mes affaires. Il n'est de Dieu que Toi. »

(Rapporté par Abou Dawoud, 5090 et jugé bon par Al-Albani dans *Sahih Abou Dawoud)*

L'imam An-Nassaï l'a rapporté aussi (10405) d'après un hadith de Anas jugé bon par Al-Albani dans *Sahih An-Nassaï* avec cet ajout : Il est dit matin et soir.

Cheikh Ibn Outheïmine (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a été interrogé en ces termes : « Comment juger le fait pour un musulman de dire : "Untel est sûr de lui-même ou a confiance en lui-même ?" Est-ce en contradiction avec l'invocation susmentionnée : "Ne m'abandonne pas à mon sort fût-ce le temps d'un clin d'œil ?" »

Voici Sa réponse : « Il n'y aucun inconvénient dans ce cas, car l'intention de celui qui dit : "Untel est sûr de lui-même." est l'affirmation, c'est à dire qu'il est en est sûr et certain. Nul doute que la perception de l'individu concernant les choses est parfois basée sur la certitude, parfois sur la forte supposition, parfois sur le doute et l'hésitation, et parfois sur ce qui est le moins probable. Si on dit : "J'ai confiance en ceci », ou « J'ai confiance en moi ", ou "Untel a confiance en lui ", ou "Il est sur de ce qu'il dit", l'intention est qu'il est certain de cela, et il n'y a aucun mal à cela.

Ceci ne contredit pas l'invocation célèbre : "Ne m'abandonne pas à mon sort fût-ce le temps d'un clin d'œil."

En effet, l'homme a confiance en lui-même grâce à Allah, le Très-Haut, et grâce à ce qu'Allah, le Très-Haut, lui a donné comme savoir, ou capacité, ou d'autres facultés pareilles. » Fatawa Islamiya, 4/480.

Ceci confirme le grand besoin du serviteur envers son Seigneur le Très-Haut.

Le serviteur est ignorant et son Seigneur, le Très-Haut, est l'Omniscient.

Le serviteur est pauvre et son Seigneur, le Très-Haut, se Suffit à Lui-même.

Le serviteur est faible et son Seigneur, le Très-Haut, est le Fort.

Le serviteur est incapable et son Seigneur, le Très-Haut, est le Tout-Puissant.

Allah, le Très-Haut, dit : « Ô hommes, vous êtes les indigents ayant besoin d'Allah, et c'est Allah, Lui, qui se dispense de tout, et le Digne de louange ». (Coran : 35/15).

Le juste comportement se situe donc loin des deux extrêmes : il ne s'agit ni de la satisfaction de soi et de l'insouciance envers Allah, le Très-Haut, ni de la faiblesse, de l'hésitation, de la négligence ou du désappointement. Il faut plutôt privilégier la force dans l'action et la fermeté dans les affaires, tout en se remettant entièrement à Allah, le Puissant et le Majestueux, et en plaçant sa confiance totale en Lui.

C'est à ce noble rang que la parole du Prophète (Bénédiction et salut d'Allah soient sur lui) spécifiait ou précisait : « Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible, bien qu'il y ait du bien dans chacun d'eux. Aspire à ce qui t'est profitable en implorant l'aide d'Allah, et ne désespère pas (ne soit pas impuissant). Et si un malheur te touche, ne dis pas : "Si seulement j'avais agis [de la sorte], il serait arrivé ceci et cela", mais dis plutôt : "C'est le décret d'Allah, et Il fait ce qu'Il veut ! ". Car ce conditionnel de regret "si seulement" ouvre la porte à l'œuvre de satan. » (Rapporté par Muslim, 2664 d'après un hadith d'Abou Houreïra.)

L'imam Ibn Al Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa Miséricorde) a dit :

« Ce noble Hadith englobe des principes fondamentaux de la foi :

Le premier : qu'Allah, le Glorieux et le Transcendant, est qualifié par l'Attribut de l'amour, et qu'Il aime réellement.

Le second : qu'Allah, le Très-Haut, aime ce qui est en accord avec Ses Noms et Ses Attributs et ce qui leur correspond ; Il est le Puissant et aime le croyant fort, Il est *Witr* (Impair : c'est-à-dire qu'Il il n'a pas de semblable) et aime l'impair, Il est Beau et aime la beauté, Il est l'Omniscient et aime les savants, Il est le Croyant et aime les croyants, Il est le Bienfaiteur et aime les bienfaiteurs, Il est le Patient et aime les patients, Il est le Reconnaissant et aime les reconnaissants.

Parmi ces principes : Son amour pour les croyants varie. Il aime certains plus que d'autres.

Parmi ces principes aussi : le bonheur de l'être humain réside dans sa forte volonté d'assurer ce qui lui est profitable dans sa vie ici-bas et dans l'Au-delà. Le désir ardent c'est le fait de déployer le maximum d'efforts et d'utiliser toutes ses capacités. S'il arrive que celui qui a ce désir ardent réalise ce qui lui est bénéfique, alors ce désir est louable. Sa perfection complète réside dans la réunion de ces deux éléments : avoir un désir ardent, et le fait que ce désir porte sur ce qui lui est bénéfique.

En effet, s'il est déterminé à faire ce qui ne lui est pas utile, ou s'il fait ce qui lui est utile sans aucun désir ardent, il lui manquera une part de cette perfection. Tout le bien se trouve donc dans le désir ardent de ce qui est bénéfique.

Étant donné que le désir ardent et l'action de l'homme dépendent de l'aide, de la volonté et du succès accordé par Allah le Très-Haut : Il lui a ordonné de solliciter Son assistance, afin que s'assemble en lui le rang de : « C'est à Toi [Seul] que nous rendons le culte et c'est de Toi Seul que nous implorons l'assistance. » (Coran : 1/5)

En effet, son désir ardent de ce qui lui est profitable est une forme d'adoration d'Allah, le Très-Haut, et elle n'est réalisée qu'avec Son aide. C'est pourquoi Allah, le Très-Haut, lui a ordonné de L'adorer et de Lui demander assistance.

Ensuite, il a dit : "Et ne désespère pas (ne soit pas impuissant)", car l'impuissance contredit son désir ardent de ce qui lui est profitable, et contredit son imploration d'aide auprès d'Allah le Très-Haut. Ainsi, celui qui a un désir ardent pour ce qui lui est profitable et demande l'aide d'Allah, le Très-Haut, est l'opposé de l'impuissant.

Ceci est un conseil pour lui, avant que ce qui est décrété n'arrive, en l'orientant vers ce qui est la plus grande cause de son obtention, c'est à dire le désir ardent d'y parvenir avec la demande d'aide à Allah, le Très-Haut, Qui détient les rênes des affaires dans Sa main, car c'est de Lui qu'elles proviennent et vers Lui qu'elles reviennent.

Et s'il manque ce qui ne lui a pas été décrété, il sera confronté à deux attitudes :

1- Tomber dans le piège de l'impuissance, qui est la clé de l'agissement de satan. Cette impuissance mène à l'utilisation du conditionnel de regret "si seulement", or ce "si" n'apporte aucun bénéfice dans ce contexte ; au contraire, c'est une clé ouvrant la voie à se blâmer, à l'anxiété, au mécontentement, au regret et à la tristesse, et tout cela fait partie de l'agissement de satan.

Or le Prophète (Bénédictions et salut d'Allah soient sur lui), lui a interdit d'entamer son œuvre par cette clé [néfaste], et lui a ordonné d'adopter la seconde attitude :

2- Méditer sur le Destin, et reconnaître que ce qui a été décrété pour l'individu ne saurait lui échapper, et que nul n'aurait le pouvoir de le lui retirer. Dès lors, rien n'est plus bénéfique pour le serviteur que d'être le témoin de l'inéluctabilité du Décret et de la volonté exécutoire du Seigneur. Cette Volonté Divine exige l'existence de ce qui est décrété, et l'absence de cette Volonté Divine la rend impossible et irréalisable. C'est pourquoi il a dit : « Et si un malheur te touche, ne dis pas : "Si seulement j'avais agis [de la sorte], il serait arrivé ceci et cela", mais dis plutôt : "C'est le décret d'Allah et Il fait ce qu'Il veut ! ". » Il l'a donc guidé vers ce qui lui est profitable, aussi bien quand son désir est satisfait que lorsqu'il n'est pas réalisé.

C'est pourquoi le serviteur ne peut en aucun cas passer outre ce Hadith, car il en a le plus grand besoin.

Ce Hadith englobe l'affirmation du Décret Divin, de l'œuvre et du libre arbitre, de l'effort continu et de la dévotion sincère dans la forme et le fond, qu'il obtienne ou non son désir. Et Allah est le Garant de l'Assistance. » Fin de ses propos, qu'Allah lui accorde Sa miséricorde. C*hifaâ Al-'Alil* (18-19).

De ce principe découle également le besoin du serviteur pour *Al-Istikhara* (la demande de conseil divin) par laquelle il reconnaît la réalité de la situation le concernant, ainsi que la Grandeur de son Seigneur le Très-Haut.

Au début de l'invocation d'*Al-Istikhara*, Le serviteur dit : « Ô Allah, je Te demande de choisir pour moi par Ton savoir, et je Te demande la capacité par Ta puissance, et j'implore Ton immense faveur, car Tu es Capable et je ne suis pas capable, Tu sais et je ne sais pas, et Tu es le Grand Connaisseur des mystères. »

Nous avons développé le sujet dans les réponses des questions N° 11981 et N° 2217.

Deuxièmement :

Parmi les choses qui renforcent la confiance du musulman en lui-même ce qui suit :

1/ La confiance en Allah, le Très-Haut, s'en remettre entièrement à Lui, et la demande constante de Son aide et Son soutien.

Le musulman ne peut pas se passer de son Seigneur le Très-Haut. Comme nous l'avons souligné, la confiance en soi est une qualité que l'on acquiert, et le musulman à besoin de la guidance et de l'aide de son Seigneur le Très-Haut. Plus Sa confiance en son Seigneur est parfaite, plus Sa confiance en soi atteint son apogée.

Moise (Paix soit sur lui) et son peuple ont fui Pharaon et ses soldats, puis quand ces derniers les ont rattrapés et étaient proches d'eux, là nous avons vu s'exprimer la grande confiance que Moise (Paix soit sur lui) avait en son Seigneur le Très-Haut.

À ce propos, Allah, le Très Haut, dit : « Puis, quand les deux partis se virent, les compagnons de Moïse dirent : "Nous allons être rejoints". Il dit : "Jamais, car j'ai avec moi mon Seigneur qui va me guider. » (Coran : 26/61-62).

2/ Rechercher les aspects de force en soi pour les consolider, les aspects de perfection pour les développer, et les points faibles et les lacunes pour les corriger.

Pour renforcer la confiance en soi, il faut porter un regard confiant sur ce qu'Allah, le Très-Haut, vous a donné comme bonnes qualités et actions perfectionnées, car cela vous motivera à renforcer votre confiance en vous-même. Quant aux faiblesses, il faut s'efforcer de les améliorer et de les amener au niveau de ces points forts.

3/ Il est crucial pour le musulman, cherchant à bâtir sa confiance en lui-même, de s'abstenir de répéter des expressions dévalorisantes comme : "Je manque de confiance en moi" ou "Je n'arrive jamais à réussir en quoi que ce soit".

4/ Le musulman doit se fixer des objectifs clairs et précis dans sa vie et en évaluer les résultats au fur et à mesure.

En effet, celui qui a confiance en lui-même voit ses objectifs se réaliser, et cette concrétisation est à la fois le fruit d'une planification méthodique de sa part, et un don de la bonne réussite de son Seigneur.

5/ Que le musulman s’efforce d’avoir une compagnie pieuse, car celle-ci conforte ses réussites, se réjouit avec lui et l'encourage à persévérer. La bonne compagnie ne ferme pas les yeux sur ses défauts mais lui indique le meilleur chemin à suivre. C'est pourquoi la bonne compagnie fait partie des facteurs qui renforcent la confiance du musulman en lui-même.

6/ Ne pas se préoccuper des dures expériences du passé et des échecs antérieurs, car cela a tendance à annihiler l'effort présent, et à minimiser les manifestations de réussite chez lui, ce que le musulman ne le veut vraiment ni pour lui-même, ni pour autrui.

Troisièmement :

Le contrôle de la conduite et des actes est quelque chose que tout musulman est capable de faire, et qui est dans son pouvoir de les corriger. Ce point englobe notamment la gestion de la colère.

Le musulman doit avoir confiance en lui-même qu’il est capable de se libérer de l’emprise de la colère, avec l'assistance de son Seigneur le Très-Haut. Il doit s’efforcer à améliorer, maîtriser et éduquer son âme à se conformer à la Loi d'Allah Très-Haut. Cette démarche est extrêmement

aisée pour celui qui veut la concrétiser, pourvu qu'il possède une grande détermination lui permettant de dominer son âme et de la purifier.

Dans les réponse donnée aux question N° 658 nous avons mentionné les méthodes religieusement légales pour traiter la colère. Qu'on s'y réfère. Elles sont importantes.

Il ne reste plus à celui qui désire se débarrasser de la colère qu'à se hâter d'agir ; c'est ce qui nous fait réellement défaut, car on parle beaucoup mais on agit peu.

Le musulman désireux de purifier et de maîtriser son âme doit donc se hâter d'agir, d'exécuter ce que son Seigneur lui a ordonné, et de s'abstenir de faire ce qu'Il lui a interdit ; car c'est ainsi qu'il fera partie de ceux qui réussissent, si Allah le veut.

Ne soit pas de ceux dont la porte se ferme devant lui

Verrouillée par le loquet de l'incapacité

L'homme n'est qu'à l'endroit où il s'est placé

Engage-toi alors dans les bonnes œuvres.

Dans la réponse donnée à la question N° 22090 , nous avons exposé comment le musulman doit il assurer son encadrement éducatif. Qu'on s'y réfère.

Et Allah, le Très-Haut, sait mieux.