## 26811 - Comment dompter les instincts à l\'aide du jeûne?

**question**

Ma question concerne le jeûne effectué en dehors du mois béni du Ramadan. J'entends parler du jeûne qu'on observe quand on éprouve un désir sexuel tout en étant incapable de se marier. Je sais que le jeûne est recommandé dans un tel cas.. Mais quel est son statut exact?

**la réponse favorite**

Louange à Allah.

Cette droite religion vise la maîtrise des instincts afin que le musulman qui se distingue par sa personnalité ne tombe pas dans la captivité de ses désirs charnels comme les animaux. L'Islam met à sa disposition des lois obligatoires et d'autres recommandées pour le mettre à l'abri desmauvais effets du fait de se livrer sans réserve aux plaisirs charnels. Parmi ces loi figure celle portant sur l'observance du jeûne par toute personne qui n'est pas en mesure d'assouvir ses besoins sexuels normalement dans le cadre du mariage. A ce propos, Abdoullah ibn Massoud (P.A.a) dit: «Nous accompagnons le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) alors que nous étions des jeunes complètement démunis. Le Messager d 'Allah nous disait: Ô jeûnes! Que se marie celui d'entre vous qui en a les moyens car cela est plus à même de lui permettre de contrôler son regard et préserver son sexe. Celui qui n'en a pas les moyens doit pratiquer le jeûne car il est apte de l'aider à se maîtriser. Al-Boukhari,5066 et Mouslim,1400. On veut dire par là que le jeûne atténue les effets des plaisirs charnels sur les jeunes.

Cette disposition concerne certes les jeunes en général. Cependant on en a désormais besoin en raison de la recrudescence des tentations et de la facilité de contracter les causes des actes condamnables et de la multiplicité des facteurs d'incitation. Cela est surtout vrai pour quelqu'un qui vit dans des sociétés dans lesquelles prévalent l'exhibitionnisme et la licence. Il faut veiller à cettepratiqueculturelle en vue de sauvegarder sa chasteté et sa foi. En plus du jeûne, on doit

recourir à l'invocation d'Allah Très Hait pour qu'Il sauve la foi et l'honneur du croyant et lui facilite le mariage qui lui permet de préserver son sexe. Le croyant doit encore chercher une aide dans le souvenir de ce qu'Allah Très Haut lui réserve en fait de paradis animés par des houris mises à la disposition de ceux qui auront observé l'ordre d'Allah et se seraient sauvés.