



## 210592 - Comment vaincre les obsessions de manière à rester vraiment sincère avec Allah?

---

### question

Comment faire pour venir à bout des obsessions? Comment parvenir à être vraiment sincère avec Allah dans toutes les affaires de la vie?

### la réponse favorite

Louange à Allah.

Louanges à Allah

Premièrement, les obsessions sataniques, les mauvaises pensées sont des choses qui envahissent soudainement le fidèle pour l'empêcher d'obéir à Allah et Lui vouer le culte et pour lui embellir les plaisirs charnels et l'inciter à s'y livrer. Allah ne tient le fidèle responsable d'une chose aussi long temps qu'il ne l'aura pas exprimée verbalement ou traduite en acte.

Cheikh Ibn Baz (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit:« Ce qui traverse l'esprit humain en fait de mauvaises pensées comme , par exemple, le fait de penser à commettre l'adultère ou le vol ou de boire de l'alcool etc. Si rien de cela n'est traduit en actes, on nous les pardonne et aucun péché n'en résulte compte tenu de la parole du Prophète (bénédition et salut soient sur lui):

**Certes, Allah pardonne aux membres de ma communauté ce qui leur traverse l'esprit sans qu'il l'exprime ou traduise en actes.** (Hadith reconnu authentique par al-Bokhari et par Mouslim). Extrait de Madjmou al-fatwa d'Ibn Baz (5/224). Voir la réponse donnée à la question n°[39684](#)

Deuxièmement, il est possible de vaincre les obsessions et mauvaises pensées comme suit:

- en sollicitant la protection d'Allah contre Satan, le damné, et en se réfugiant auprès de Lui avec humilité. A ce propos, le Très-haut dit: **Et si jamais le Diable t'incite à faire le mal, cherche refuge auprès d'Allah. Car Il entend, et sait tout. Ceux qui pratiquent la piété, lorsqu'une suggestion du**



Diable les touche se rappellent (du châtime d'Allah): et les voilà devenus clairvoyants.

(Coran,7:200-201).

- il en est le fait de solliciter la protection d'Allah contre Satan au moment d'entrer dans une mosquée et au moment d'en sortir. Abou Dawoud a rapporté d'après Abdoullah Ibn Amer (P.A.a) que quand le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) entra dans la mosquée, il disait **Je demande la protection à Allah l'Incommensurable grâce à Son noble visage et à Son autorité éternelle contre Satan, le damné** Il disait que quand on dit cela, Satan dit: **On va le protéger contre moi le reste du jour.** (hadith jugé authentique par al-Albani dans Sahih Abi Dawoud.

Ibn Madja (773) a rapporté d'après Abou Hourayra (P.A.a) que le Messager d'Allah (Bénédictio et salut soient sur lui) a dit:« Quant l'un de vous entre dans une mosquée, qu'il salue le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) et qu'il dise: Seigneur, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde. A sa sortie, qu'il salue le Prophète (Bénédictio et salut soient sur lui) et dise: **Seigneur, protège moi contre Satan le damné.** (Hadith jugé authentique par al-Albani dans Sahih Ibn Madja).

- se réfugier auprès d'Allah contre Satan, le damné, ne pas craindre Satan tout en se méfiant du mal qui résulte de son obéissance et tout en perpétuant le dhikr. Allah le Transcendant dit: **la ruse du Diable est, certes, faible.** (Coran,4:76) Le Puissant et Majestueux dit: **Il n'a aucun pouvoir sur ceux qui croient et qui placent leur confiance en leur Seigneur. Il n'a de pouvoir que sur ceux qui le prennent pour allié et qui deviennent associateurs à cause de lui.** (Coran,16:99-100).

Abou Souleymane ad-daaraani (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde: **Allah n'a pas créé une créature moins importante à mes yeux qu'Iblis. Je n'aurais jamais demandé à ce qu'on me protège contre lui si je n'avais pas reçu un ordre dans ce sens. S'il se présentait à moi, je lui donnerai une gifle.** Extrait de Tarikh Dimasq (34/140).

- perpétuer la pratique du dhikr matin et soir; les dhikr à réciter au moment de se coucher et ceux à réciter au moment de se réveiller, des dhikr à dire suite aux prières et d'autres dhikr utiles en plus des formules religieuses d'exorcisation. Voilà les plus importants éléments qui permettent de se prémunir de la ruse de Satan et des obsessions et instigations qu'il inspire.



-résister aux obsessions et mauvaises pensées et ne pas y céder. Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit: **Repousse la mauvaise pensée pour éviter qu'elle ne se fixe et aboutisse à un plaisir charnel. Si on ne la combat pas , elle devient préoccupation et détermination avant de se traduire par un acte. Si on ne lui oppose pas son contraire, il sera difficile de s'en débarrasser.** Extrait d'al-Fawaid ,p.31.

Le musulman doit repousser les obsessions et les mauvaises pensées avant qu'elle ne s'enracinent et aboutissent à une grande épreuve.

-se trouver des compagnons parmi les gens du bien qui prônent les bonnes actions de sorte que Satan ne trouve aucun accès à son cœur. Eviter l'accompagnement des gens du mal qui facilitent à Satan l'accès au cœur de l'humain.

Le fidèle qui accompagne des gens du bien subit leur influence et bénéficie de leurs enseignements et conseils. S'il se choisit de mauvais compagnons, ils lui transmettent le mauvais discours qu'il entend d'eux et qu'ils l'exhortent à mettre en pratique.

-la fréquente pratique du dhikr , de la récitation du Coran, de l'accomplissement de la prière et d'œuvres pies en public comme en privé.

Al-Bokhari (6407) a rapporté d'après Abou Moussa (P.A.a) que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit: **Celui qui rappelle son Maître et celui qui ne le fait pas sont respectivement comparables au vivant et au mort.**

Ibn al-Moubarak a rapporté dans az-Zouhd (2/17) que Salman (P.A.a) a dit: **Certes, chacun possède un intérieur et un extérieur. Celui qui améliore son intérieur, Allah lui améliore son extérieur. Celui qui corrompt son intérieur, Allah détériore son extérieur.**

-mentionner Allah au moment d'entrer et de sortir de la maison. Mouslim (2018) a rapporté d'après Djaber ibn Abdoullah qu'il avait entendu le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) dire: «Quand un homme mentionne Allah au moment d'entrer chez lui et au moment d'aller manger, Satan dit: **vous n'aurez pas un endroit où passer la nuit ni le dîner.** Si un homme entre



chez lui sans mentionner Allah, Satan dit: **Vous pouvez alors passer la nuit ici.** Si l'homme mange sans mentionner Allah, Satan dit: **vous aurez et le dîner et où le gîte pour la nuit.**

Abou Dawoud (5095) a rapporté d'après Anas ibn Malick que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit: «Quand un homme sort de chez lui en disant : **au nom d'Allah. Je me confie à Allah. Il n' y a ni force ni moyen qu'en Allah** il dit :on lui dit à ce moment: vous serez bien guidé, bien pris en charge et bien protégé. Satan s'écartera de son chemin. Un autre démon lui dit: **que faire d'un homme guidé, pris en charge et bien protégé?** (Hadith jugé authentique par al-Albani dans Sahih Abou Dawoud.

Celui qui bénéficie de la protection d'Allah contre Satan aussi bien quand il entre chez lui que quand il sort, cette protection s'étend aux obsessions et au mal embelli par Satan.

-se détourner des plaisirs charnels tout en respectant les limites tracées par Allah. A ce propos, Sahl ibn Abdoullah (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde dit: **On doit s'en vouloir à ses organes, respecter les limites tracées par Allah, se détourner des plaisirs charnels. Si on le fait Allah Très-haut protège le cœur du fidèle et améliore son for intérieur.** Extrait de Baheral-fawaaid d'al-Kalabadhi,p. 125.

-chercher le savoir et l'appliquer car le savoir revivifie le cœur et dissipe les ténèbres de l'ignorance et dissipe les obsessions et les mauvaises préoccupations.

Celui qui se préoccupe exclusivement des questions ayant trait au savoir et réfléchit sur l'objet des divergences des ulémas et leurs divers avis et les voies qu'ils empruntent dans leurs discussions autour des dites questions , celui-là ferme la porte à Satan et l'écarte de son cœur.

Troisièmement, les voies qui permettent au fidèle d'accomplir une œuvre vraiment sincère et de rester sincère dans toutes ses affaires, ces voies sont multiples et nombreuses. En voici quelques unes:

-faire en sorte que ses actes traduisent ses paroles et que son extérieur reflète son intérieur.

-que l'œuvre qu'on accomplit soit aimée par Allah , agréée par Lui et de nature à générer Sa



récompense.

-que l'œuvre soit menée pour complaire à Allah et jouir des biens de l'au-delà.

-s'éloigner de l'innovation (religieuse) et de toutes les voies qui y conduisent et éviter la compagnie des innovateurs livrés à leurs passions et rester attaché à la Sunna et à la compagnie de ses partisans car on est toujours influencé par son ami intime.

-Veiller à ce que son cœur baigne dans la sincérité et œuvrer pour maîtriser son âme et la débarrasser du chirk, du désir de se voir à l'œuvre et de s'entendre parler.

-s'engager dans la voie de l'ascèse, se détourner de l'accaparement et de la recherche effrénée du superflus, renforcer son désir d'obéir à Allah et s'orienter résolument vers Lui sans négligence ni excès.

-rester vrai avec Allah dans sa détermination de faire du bien. A ce propos, Allah Très-haut dit: **Puis, quand l'affaire est décidée, il serait mieux pour eux certes, de se montrer sincères vis-à-vis d'Allah.** (Coran,47:21). Et ne pas être de ceux qui se contentent de nourrir des intentions sans les traduire dans des œuvres pieuses de nature à complaire à Allah et à générer une récompense.

-veiller à ne se nourrir, ni boire ni se habiller que du licite.

-aimer pour ses frères musulmans ce que l'on aime pour soi-même et détester pour eux ce qu'on déteste pour soi-même.

-se conformer réellement à la parole du Très-haut:« Dis: "En vérité, ma prière, mes actes de dévotion, ma vie et ma mort appartiennent à Allah, Seigneur de l'Univers. A Lui nul associé! Et voilà ce qu'il m'a été ordonné, et je suis le premier à me soumettre."(Coran,6:162-163). Ne rien faire sans le fonder sur une intention dans la mesure du possible; qu'il s'agisse de manger, de boire, de travailler, de s'amuser avec sa femme, de fréquenter ses amis et s'asseoir avec les gens.

-s'informer de la vie des pieux serviteurs d'Allah qui ont connu comment rester vrais avec Allah et comment Lui rester sincère afin de faire ce qu'ils avaient fait et de les imiter car quiconque



cherche à ressembler à des gens leur sera assimilé. Quiconque aime des gens sera ressuscité avec eux.

Pour en savoir davantage, voir la réponse donnée à la question n° [126306](#) et la réponse donnée à la question n° [162186](#).

Allah Très-haut le sait mieux.