FICHE PRATIQUE · JEUNESSE

Grandir

تَزْكِيَةُ النَّفْسِ وَتَطْوِيرُهَا

Le développement personnel à la lumière de l'islam : la tazkiya, l'examen de conscience, les habitudes qui durent, un objectif sur 30 jours et le soin de soi.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
tahacademy.com

Grandir, un projet de croyant

تَزْكِيَةُ النَّفْسِ

Bien avant le « développement personnel », la tradition musulmane parlait de tazkiya : purifier son âme et la faire grandir. Le Coran en fait la condition de la réussite, et rappelle que tout changement commence à l'intérieur.

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا

« *A réussi celui qui la purifie, et a échoué celui qui la corrompt.* »
Ash-Shams, 91 : 9-10

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

« *Allah ne change pas l'état d'un peuple tant que ses membres ne changent pas ce qui est en eux-mêmes.* »
Ar-Raʿd, 13 : 11

Ce que dit la Sunna	Référence
« Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible, et dans chacun il y a du bien. Recherche ce qui t'est utile, demande l'aide d'Allah et ne baisse pas les bras. »	Muslim, n° 2664, d'après Abū Hurayra
« Les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus régulières, même si elles sont petites. »	al-Bukhārī, n° 6464 ; Muslim, n° 783, d'après ʿĀʾisha
« Deux bienfaits dont beaucoup de gens sont lésés : la santé et le temps libre. »	al-Bukhārī, n° 6412, d'après Ibn ʿAbbās
« Profite de cinq choses avant cinq autres : ta jeunesse avant ta vieillesse, ta santé avant ta maladie, ta richesse avant ta pauvreté, ton temps libre avant tes occupations, et ta vie avant ta mort. »	Rapporté par al-Ḥākim, qui le juge authentique

Faire le point : la muḥāsaba

مُحَاسَبَةُ النَّفْسِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

« *Ô vous qui croyez ! Craignez Allah, et que chaque âme considère ce qu'elle a préparé pour demain.* »
Al-Ḥashr, 59 : 18

La muḥāsaba, c'est l'examen de conscience régulier : regarder sa journée ou sa semaine avec honnêteté, remercier pour le bien, demander pardon pour le mal, et décider d'un petit progrès. On rapporte de ʿUmar ibn al-Khaṭṭāb : « Faites vos comptes avant que l'on ne vous demande des comptes. »

Ma semaine	Ce qui s'est bien passé (je remercie)	Ce que je regrette (je demande pardon)	Mon petit pas pour la semaine prochaine
Ma relation avec Allah			
Ma famille			
Mes études ou mon travail			
Mon corps et ma santé			
Mon temps et mes écrans			

Ce que dit la recherche sur les habitudes

العَادَاتُ

Résultat	Ce que cela veut dire pour moi
Une habitude met du temps à devenir automatique : en moyenne 66 jours dans l'étude de Lally et ses collègues (2010), avec de grandes variations (de 18 à 254 jours).	Ne pas abandonner après trois semaines. Manquer un jour n'efface pas les progrès.
Les plans « si… alors… » (intentions de mise en œuvre) augmentent nettement les chances de passer à l'action (Gollwitzer, 1999).	Écrire : « Si je finis la prière de l'aube, alors je lis une page du Coran. »
Commencer petit facilite la régularité.	C'est exactement le hadith : les œuvres les plus aimées sont les plus régulières, même petites.
Des objectifs précis donnent de meilleurs résultats que « faire de son mieux » (Locke et Latham, 2002).	Remplacer « je veux lire plus » par « je lis 10 pages chaque soir avant de dormir ».

Mon objectif et mon plan

هَدَفِي وَخُطَّتِي

Choisissez un seul objectif pour les 30 prochains jours. Rédigez-le de façon précise, mesurable et datée, puis écrivez votre plan « si… alors… ».

Mon objectif :

Mon plan « si… alors… » : Si ....., alors .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**

Si vous manquez un jour : ne vous découragez pas et reprenez dès le lendemain. Le Prophète ﷺ a dit : « Faites ce que vous pouvez supporter, car Allah ne se lasse pas tant que vous ne vous lassez pas » (al-Bukhārī, n° 1970 ; Muslim, n° 782).

Prendre soin de soi

العِنَايَةُ بِالنَّفْسِ

- **Le corps** : dormir suffisamment, bouger, bien manger. « Ton corps a un droit sur toi » (al-Bukhārī, n° 1975).
- **Les relations** : s'entourer de personnes qui tirent vers le haut.
- **Les écrans** : fixer des moments sans téléphone, en particulier avant de dormir et pendant les prières.
- **Le moral** : quand la tristesse, l'angoisse ou le découragement s'installent, en parler à un proche, à un médecin ou à un psychologue. Se faire aider fait partie de la réussite.

Ce qui est moins sûr

- **« Il faut 21 jours pour créer une habitude »** : ce chiffre très répandu ne repose sur aucune étude ; la recherche montre des durées bien plus variables.
- **La « loi de l'attraction »**, selon laquelle il suffirait de penser fort à une chose pour l'attirer, n'a aucune base scientifique. L'islam enseigne l'invocation (duʿāʾ) accompagnée de l'effort, puis la confiance en Allah.
- **La parole de ʿUmar** « Faites vos comptes… » est rapportée comme une parole de Compagnon (at-Tirmidhī la cite après le hadith n° 2459), non comme un hadith du Prophète ﷺ.
- **Le hadith des « cinq avant cinq »** est jugé authentique par al-Ḥākim et d'autres savants, mais il n'est pas rapporté dans les deux Ṣaḥīḥ.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Fiche pratique · La patience (aṣ-ṣabr) : tahacademy.com/bibliotheque/157
- Fiche pratique · Le tawakkul : tahacademy.com/bibliotheque/158
- Fiche pratique · Apprendre efficacement : tahacademy.com/bibliotheque/164
- Hadith de la semaine n° 11 : la maîtrise de soi : tahacademy.com/bibliotheque/43

Sources : le Coran ; al-Bukhārī ; Muslim ; at-Tirmidhī ; al-Ḥākim, al-Mustadrak ; al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿulūm ad-dīn ; Ibn al-Qayyim, Ighāthat al-lahfān. Lally, P. et al. (2010), European Journal of Social Psychology, 40(6) ; Gollwitzer, P. (1999), American Psychologist, 54(7) ; Locke, E. et Latham, G. (2002), American Psychologist, 57(9).

TAHA
ACADEMY

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR

Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.

À lire ensuite : les fiches « La patience » et « Le tawakkul », et la fiche « Apprendre efficacement ».

Continuer sur le site
Fiches, manuels, articles
tahacademy.com

« Apprendre, comprendre, agir. »