



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)



## MANIFESTATION ET CONTRÔLE DE L'ÉMOTION

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Une émotion est un état réactionnel spontané, qui vient du cœur en réaction à un événement extérieur, et qui se manifeste par le corps.

La colère, par exemple, est une émotion ; et quand le Prophète ﷺ se mettait en colère, son visage devenait rouge.

Si on ne peut contrôler la survenue de l'émotion dans le cœur, ou très difficilement (c'est purement réactionnel), on peut apprendre, par la force de l'esprit, à contrôler les réactions du corps :

Ainsi, dans un état de colère, un esprit faible (un esprit qui n'a pas été éduqué), va laisser exploser ladite colère et devenir violent, va tout casser, etc...

Un esprit fort comme le Prophète ﷺ va se maîtriser – et ça n'est que la rougeur de son visage (dans le cas particulier de *Sayyidina* Muhammad ﷺ) qui va trahir son émotion.

La tristesse suite au décès d'un proche peut se manifester, en cas de moindre force de l'esprit, par des hurlements, par le fait de se rouler par terre, etc... ; alors que le Prophète ﷺ recommandait de rester digne et d'avoir un deuil silencieux.

Mais on ne peut parvenir à ce degré de maîtrise que par un travail spirituel en amont : si ça n'est pas le cas, une fois que l'émotion arrive, on n'est pas préparé, on ne parvient pas à maîtriser les réactions du corps, et on tombe dans des manifestations physiques impressionnantes.

Pourquoi doit-on apprendre à maîtriser les réactions du corps ? Parce qu'elles ont une incidence sur la vie sociale, avec parfois des répercussions graves : ainsi, un état de colère mal maîtrisé en termes de réaction peut aboutir au meurtre – et on conviendra bien volontiers que c'est un peu plus grave que de « tomber malade ».



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)





[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)



Une pulsion, si elle n'est pas nécessairement d'ordre réactionnel, procède du même principe – sauf qu'elle n'est pas générée par un événement extérieur mais par une suggestion primaire de l'âme instigatrice, appuyée par le *Shaytan*.

Alors, soit on a éduqué son âme et on est en capacité de ne pas passer à l'acte, de ne pas céder à la pulsion, de la refouler ; soit on ne l'a pas éduquée, et le passage à l'acte se manifeste matériellement de manière fort dommageable.

Ainsi, un type dans la rue peut sentir monter une pulsion de viol – sans pour autant avoir préalablement croisé une femme ayant généré ce désir ; alors, s'il n'a pas éduqué son âme, il va se mettre en chasse et ça va donner un Guy Georges ; mais s'il a un tant soit peu éduqué son âme (l'éducation basique des parents peut et doit suffire), il refoulera sa pulsion de viol, comme des milliards d'individus qui foulent la terre.

J'ajoute qu'un esprit particulièrement élevé peut apprendre à refouler, à neutraliser l'émotion ou la pulsion avant qu'elles ne se manifestent, les sentant venir (généralement par le contexte).

D'une manière générale, tout est question d'éducation spirituelle.

Et ALLAH ﷻ est Le Plus Savant.

Le 17 juillet 2023

Ce texte vous plaît ? [Soutenez mon travail](#), et rendez-vous sur mon site pour en découvrir tout le contenu – romans, récits, poésie, posts de blog... –, soit en cliquant [ici](#), soit en flashant le code QR à l'en-tête ou au pied de page.

Tous droits réservés © Stéphane Abdallah ILTIS / Abu Al-Huda : toute reproduction interdite, même partielle, sans autorisation écrite de l'auteur.



[www.stephabdallahiltis.fr](http://www.stephabdallahiltis.fr)

