



www.stephabdallahiltis.fr



PÉCHÉS ET VICES

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

On sait que les péchés laissent, en plus des traces sur le cœur, [des souvenirs dans le cerveau](#) — qui est le centre de la mémoire, le lieu de stockage des données et sensations reçues au cours de la vie matérielle.

Les traces sur le cœur (les fameuses taches noires dont parlait le Prophète ﷺ) se nettoient relativement bien avec un *Dhikr* assidu : il ne s'agit que des traces consécutives que laissent les péchés après leur commission, comme des mains sales posées sur un vêtement blanc y laissent autant d'empreintes noires ; bien sûr, il ne faut pas trop attendre ni en accumuler avant de commencer le travail de purification (auquel cas elles seront plus tenaces), mais en soi elles partent assez facilement ; les souvenirs, eux restent plus difficiles à éradiquer — et c'est d'autant plus gênant qu'ils participent de la revivification du vice générateur du péché : car le *Shayt*, qui circule dans le cerveau¹ via le sang, s'appuie sur eux pour le raviver, le ramener à la conscience immédiate ; mais le vice en soi (le mal spécifique), qui laisse des taches sur le cœur et des souvenirs dans le cerveau quand il est mis en œuvre (quand il génère un passage à l'acte), est directement associé au *Shayt* dans le sang, comme tous les vices que porte ce dernier, en bandoulière ou comme une batterie de décorations.

Ainsi, tous les vices de l'individu sont inscrits dans son sang au niveau du *Shayt*, constituant l'arsenal de ce dernier pour le pousser à la faute : il suffit que la *Nafs*, distraite (une fois n'est pas coutume), se détourne un tant soit peu d'ALLAH ﷻ, pour que le *Shayt* à l'affût, en embuscade, la tente opportunément avec l'une de ses armes, qu'il choisit soigneusement selon le contexte ; et la purification du sang (c'est-à-dire l'« essorage » du *Shayt*, qu'on vise à dépouiller, à désarmer au maximum, auquel on cherche à enlever le maximum de vices), se fait par l'*Istighfar* — le repentir² ; et la mécanique du repentir, c'est :

- 1 Le cerveau n'est qu'une dépendance du cœur auquel il est subordonné, un périphérique : il est un peu le disque dur de stockage, alors que le cœur est le processeur qui contrôle tout.
- 2 Il est à noter que, si le sang se purifie par l'*Istighfar* (comprendre : si le *Shayt* qui s'y trouve se voit faire l'objet d'un effort de réduction, de diminution, d'amoindrissement), il se corrompt par tous les psychoactifs et autres substances susceptibles d'y pénétrer, et dont le *Shayt* se nourrit opportunément : c'est ainsi qu'alcool, drogues, psychotropes — et même sucre et cholestérol — qui rentrent dans le sang, sont autant d'éléments susceptibles de renforcer le *Shayt*, de le doper, de le vivifier, de le stimuler, et de le rendre plus efficace dans son travail de corruption de *Nafs* : ces substances sont un peu ses vitamines.



www.stephabdallahiltis.fr





www.stephabdallahiltis.fr



- Une intention sincère de se réformer, fondée sur la crainte d'ALLAH ﷻ et la honte de pécher devant LUI (et Ses Anges) ;
- Des actes d'adoration dédiés, en lien avec l'intention : *Istighfar* verbalisé (par la formulation *AstaghfiruLLAH Al-'Azim*), invocations, jeûnes... ;
- Des actes concrets dans le monde matériel, qui consistent à s'éloigner physiquement de tout ce qui peut entretenir le vice — et là réside l'effort principal de *Nafs* (je veux arrêter de fumer : je cesse d'acheter des cigarettes ; je veux éradiquer mon/mes obsession(s) sexuelle(s) : je cesse de consommer de la pornographie ; je veux arrêter de médire : je m'astreins au silence...)

Tant que ce double travail de purification du sang (par l'*Istighfar*) et de nettoyage de la mémoire (en s'attachant à supprimer tous les dossiers et fichiers du disque dur) ne sera pas mené conjointement, le vice sera susceptible de revenir : car on pourra bien le retirer du *Shayt*, mais les sensations en mémoire dans le cerveau seront susceptibles de le faire revenir à lui : il lui suffira pour cela de circuler dans le cerveau et d'y trouver ces sensations enregistrées pour qu'il se charge à nouveau du vice ; et on pourra toujours supprimer les sensations de la mémoire (par un travail d'enfouissement, de rejet), mais le *Shayt* encore chargé de ce vice, par les passages à l'acte qu'il entraînera, en enregistrera de nouvelles — et tout sera à refaire.

Il faut donc, simultanément, éliminer le vice dans le sang (l'arracher du *Shayt*), et effacer du cerveau toutes les sensations mémorisées liées à lui : j'ai l'intention de cesser la fornication : je pratique un *Istighfar* abondant pour éradiquer ce vice de mon sang, l'arracher de mon *Shayt*, et **en même temps** je me refuse fermement à me remémorer mes précédents actes de fornication (avec tous les plaisirs associés), les refoulant jusqu'à ce qu'ALLAH ﷻ les efface de ma mémoire ; mais c'est extrêmement compliqué, voire impossible pour quelqu'un qui ne compterait que sur son effort personnel : Le Secours d'ALLAH ﷻ est absolument indispensable ; et surtout, il ne faut pas chercher à éradiquer tous les vices d'un coup : on les enlève un par un, méthodiquement, comme on extrait des tiques — et c'est un travail de longue haleine, qui implique sincérité et amour d'ALLAH ﷻ.

Ce processus d'élimination des vices participe pleinement du cheminement spirituel — du *Suluk* ; encore faut-il comprendre comment fonctionne, en soi, toute cette mécanique du péché et des vices, et en localiser chaque rouage : cela relève de cet aspect du cheminement qui consiste à se connaître — car, comme a dit le Prophète ﷺ, celui qui connaît son âme (qui se connaît) connaît son Seigneur.

Le 9 Dhu Al-Qi'da 1447 / 27 avril 2026

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



www.stephabdallahiltis.fr

