

# Mon expérience de la sobriété



Source: [unsplash.com](https://unsplash.com).

**« En un jour, j'ai perdu mon poste prestigieux, ma liberté et toutes mes richesses »**

Le concept de sobriété peut être brièvement défini comme la frugalité et le contentement avec peu. Il y a cinq ans, j'avais toutes sortes de richesses comme: une maison, une voiture de fonction avec un chauffeur privé, un gardien, un domestique, un salaire élevé. Ces opportunités me semblaient normales et nécessaires. J'essayais d'accéder à une position plus élevée pour avoir encore plus d'opportunités. Cependant, après un événement politique national qui s'est produit dans

**mon pays, j'ai été licencié et je me suis retrouvé du jour au lendemain en détention. En un seul jour, j'ai perdu: mon emploi, mon poste si prestigieux, ma liberté et toutes les richesses que je viens de mentionner.**

La principale chose que je veux vous dire ici est la suivante: J'ai essayé de m'allonger sur une planche sans oreiller dans la salle de détention où j'ai passé 4 jours. Bien que j'aie été habitué à de nombreuses bénédictions, je me suis satisfait de pain sec. J'ai appris à vivre simplement pendant un an et demi de vie carcérale. Je me suis aperçu qu'une petite armoire et quelques vêtements me suffisaient. Je n'avais pas besoin de repas variés. Un petit repas simple me suffisait. J'ai réalisé qu'il était possible de vivre sans téléphone portable, sans ordinateur et sans Internet. J'ai appris que bon nombre des objectifs et des préoccupations que j'avais poursuivis dans la vie étaient inutiles.

**« Pour être heureux, il suffit d'être libre, optimiste et plein d'espoir »**

Ce changement radical dans ma vie m'a fait réaliser l'importance d'appliquer le concept de sobriété dans ma vie. Après ma sortie de prison, j'ai voulu poursuivre mon habitude de me contenter de peu, ou de vivre avec juste ce qu'il faut. J'ai demandé à ma femme de m'acheter un vieux téléphone non intelligent, sans connexion Internet. J'ai essayé de convaincre ma femme qu'il était possible d'être heureux de cette façon. En fait, j'ai réalisé que pour être heureux, il suffit d'être libre, optimiste et plein d'espoir. Et maintenant, j'essaie de vivre cette vie humble et sobre en Suisse. Par exemple, je n'achète pas tout ce qui n'est pas un besoin essentiel, je suis plus sélectif. Au lieu d'acheter une voiture, je préfère marcher ou prendre mon vélo. J'essaie de manger moins et de dormir peu. J'essaie d'explorer et de découvrir de nouveaux lieux et contempler la beauté de la nature.

Je m'inspire aussi des enseignements de ma religion à ce sujet. Notre Prophète (sav) a loué et encouragé la sobriété, qui est l'un des principes les plus importants des valeurs morales islamiques. Le Prophète Muhammed (as) a déclaré que peu importe la quantité de biens qu'une personne possède, la vraie richesse est la sobriété (Bukhari, Rikak, 15), et a aussi déclaré que toute la bonté du monde a été donnée à une personne qui est : à l'abri du mal de son âme, saine dans son corps et qui a de la nourriture quotidienne. (Tirmidhi, Zuhd, 34).

## **Ramazan Atan**

### **Contributeur externe de Voix d'Exils**

Ramazan Atan est une personne Turque réfugiée en Suisse depuis presque un an.