

## La maîtrise de soi en islam (partie 1 de 2): Contrôler sa colère est un signe de vertu

**Description:** Les excès de rage n'ont pas leur place en islam et la colère doit être maîtrisée de manière saine.

par Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publié le 21 Sep 2015 - Dernière mise à jour le 31 Jan 2016

Catégorie: [Articles](#) > [L'adoration et la pratique religieuse](#) > [Morale et pratiques islamiques](#)

Bien que la colère soit un sentiment naturel, elle peut entraîner des effets négatifs chez ceux qui se laissent emporter par elle, de même que sur les personnes de leur entourage. La colère peut facilement détruire les relations humaines, la santé, les biens et même faire perdre un emploi. La colère mal maîtrisée est un des moyens utilisés par le diable pour détruire les gens, car elle est à la source de plusieurs tragédies. C'est pour cette raison que l'islam traite en détail de cette émotion destructrice.



Parce que la colère est souvent associée à une réaction de lutte ou de fuite, il est parfois difficile de distinguer un acte d'auto-défense d'un acte perpétré sous l'effet d'une colère intense. Il est acceptable et normal de ressentir de la colère, mais il n'est pas acceptable de laisser celle-ci prendre le dessus sur soi au point de s'en prendre aux autres ou à leurs biens, allant parfois jusqu'au meurtre et à la destruction. L'histoire suivante, tirée de la vie d'Ali, compagnon et gendre du prophète Mohammed, démontre bien la différence entre les deux.

Une fois, sur un champ de bataille, Ali ibn Abi Talib fut attaqué par le leader de l'armée non-musulmane. Au cours de la confrontation, Ali parvint à maîtriser son ennemi et, alors qu'il était sur le point de l'achever, ce dernier lui cracha au visage. Ali lâcha prise et recula. L'homme lui dit : « Tu avais l'occasion de me tuer, qu'est-ce qui t'en a empêché? » Et Ali répondit : « Je n'ai aucune animosité personnelle contre toi. Je combats contre toi à cause de ton incroyance et de ta rébellion contre Dieu. Si je t'avais tué après que tu m'eus craché au visage, je l'aurais fait sur la base de ma colère personnelle et de mon désir de vengeance, que je ne souhaite pas assouvir. »

Une fois, le Prophète demanda à ses compagnons : « Qui, parmi vous, considérez-vous comme un homme fort? » Ils répondirent : « Celui qui peut battre untel ou untel dans une compétition de lutte. » Il dit : « Non; l'homme fort est celui qui arrive à se maîtriser quand il est en colère. »[\[1\]](#)

Si une personne est incertaine de la façon dont elle devrait agir dans certaines situations, elle devrait se fier à la façon d'agir du prophète Mohammed et des pieux prédécesseurs. Le prophète Mohammed était connu comme un homme capable, même dans les circonstances les plus difficiles, de maîtriser sa colère. Un jour, il fut attaqué par un bédouin, qui l'agrippa brusquement par le col de son vêtement, au point de laisser une marque sur son cou. Il demanda ensuite au Prophète de lui donner un peu d'argent. Le Prophète (qui aurait eu raison de se fâcher) se tourna vers lui et, souriant, demanda à ses compagnons de donner au bédouin de quoi le satisfaire.<sup>[2]</sup>

On peut aussi suivre l'exemple du Prophète en faisant en sorte que notre colère ne s'exprime que lorsque les droits de Dieu sont bafoués. C'est là un type de colère qui est louable. Par exemple, le Prophète se fâcha lorsqu'on lui rapporta qu'un imam décourageait les gens d'aller à la prière en congrégation en faisant des prières trop longues, lorsqu'il vit un rideau avec des images d'animaux ou quand on lui posa des questions qu'il n'aimait pas. Mais sa colère était toujours pour Dieu et ne s'exprimait qu'avec retenue; il ne sortait pas de ses gonds ni ne criait ni n'effrayait les gens autour de lui.

Quand le Prophète se mettait en colère à cause des actions ou des paroles de certaines personnes, il ne l'exprimait jamais physiquement et n'usait que de mots convenables. En fait, ceux qui ne le connaissaient pas très bien ne soupçonnaient parfois même pas qu'il était en colère. Mais ses compagnons, eux, savaient, par son expression faciale, qu'il était en colère; son visage rougissait et des perles de sueur apparaissaient sur son front.

Plutôt que d'exprimer ouvertement sa colère, il demeurait calme, utilisant ces premiers instants pour se maîtriser.

Maîtriser sa colère est un signe de vertu. Dieu a fait la promesse du Paradis aux personnes vertueuses et l'une de leurs caractéristiques est qu'elles maîtrisent facilement leur colère.

**« Et rivalisez les uns avec les autres pour obtenir le pardon de votre Seigneur, et pour un Paradis aussi large que les cieux et la terre, préparé pour les pieux, qui dépensent [de ce que Dieu leur a donné], dans l'aisance comme dans l'adversité, qui contrôlent leur colère et qui pardonnent à autrui. Dieu aime les bienfaisants. » (Coran 3:133-134)**

**« Tout ce qui vous a été donné [comme bien] n'est qu'une jouissance temporaire de la vie d'ici-bas. Mais ce que Dieu réserve [dans l'au-delà] est meilleur et plus durable pour ceux qui croient et placent leur confiance en leur Seigneur, qui s'abstiennent [de commettre] les péchés les plus graves et [de sombrer dans] l'indécence, qui pardonnent même lorsqu'ils sont en colère... » (Coran 42:36-37)**

Même si la colère est une émotion naturelle, elle demeure une émotion potentiellement très puissante. Elle peut varier, selon les individus, d'une irritation

mineure à une rage intense et destructrice. Le sentiment de rage envahit totalement la personne et crée, chez elle, un désir intense de vengeance, en plus de la pousser à s'attaquer physiquement à la chose ou à la personne ayant provoqué sa colère. Ce genre d'émotion est difficile à éviter totalement; il est cependant possible de la comprendre et, par conséquent, de mieux la contrôler.

Quand une personne se met en colère, qu'elle ait ou non été provoquée, elle a le choix de se maîtriser du mieux qu'elle peut ou de se laisser emporter par l'émotion et de se comporter de manière répréhensible, suscitant la désapprobation de Dieu, mais le plaisir absolu du diable.

À notre époque où l'islam est dénigré partout sur la planète, trop nombreux sont les musulmans qui laissent la colère les emporter à la moindre provocation. Bien qu'il soit désagréable et blessant de voir notre religion et notre prophète calomniés, nous ne devrions jamais, en tant que croyants, laisser nos émotions dicter notre conduite. Nos actions devraient toujours être basées sur la sagesse divine. Il n'est pas en notre pouvoir d'empêcher les gens d'exprimer leur désaccord avec notre mode de vie ou de proférer des mensonges et des insultes envers l'islam; mais nous avons le pouvoir de nous maîtriser, d'éduquer les gens et de prendre des mesures positives approuvées par l'islam.

Dans la deuxième partie, nous verrons des exemples de la meilleure façon de se comporter lorsque nous sommes en colère, tirés du Coran et de la sounnah (hadiths) du prophète Mohammed.

---

Note de bas de page:

[1] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

[2] *Ibid.*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/5236>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.