

## La maîtrise de soi en islam (partie 2 de 2): L'islam offre diverses méthodes pour surmonter sa colère

**Description:** Des exemples tirés du Coran et de la sounnah nous montrent comment nous comporter lorsque nous sommes en colère.

par Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publié le 21 Sep 2015 - Dernière mise à jour le 21 Sep 2015

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

La colère peut affecter nos vies et nos relations avec les gens qui nous entourent. Le prophète l'a comparée à un charbon ardent sur le coeur des descendants d'Adam.[1] La colère est naturelle et nous ne pouvons l'éliminer complètement de nos vies. Mais l'islam nous apprend à la contrôler et à l'exprimer en actes et en paroles acceptables. Il y a également des avantages à respecter ces conseils, car en les appliquant, nous contrôlons notre colère d'une manière qui plaît à Dieu et pour laquelle Il nous rétribuera.



Le Prophète a dit : « **Quiconque réprime sa colère alors qu'il a l'occasion de la laisser exploser, Dieu l'appellera, au Jour de la Résurrection, et lui dira de choisir parmi une sélection de rétributions offertes.** »[2] Il a également dit : « **Nul ne réprime quelque chose de meilleur que sa colère, aux yeux de Dieu, le Grand, le Glorieux, lorsqu'il le fait dans le but de Lui plaire.** »[3]

Un jour, un homme vint voir le Prophète et lui dit : « **Ô messenger de Dieu! Enseigne-moi des paroles que je pourrai appliquer dans mon quotidien. Et fais en sorte qu'elles soient concises, de crainte que je ne les oublie.** » Il répondit : « **Ne te mets pas en colère.** »[4]

Le Prophète a également dit : « **Si l'un de vous se met en colère alors qu'il est debout, qu'il s'assied. Si la colère le quitte, tant mieux. Sinon, qu'il s'étende.** » [5]

Il nous a également recommandé de faire nos ablutions pour faire retomber notre colère. Il a dit : « **La colère vient de Satan; Satan fut créé de feu et le feu peut être éteint avec de l'eau. Alors si vous êtes en colère, faites vos ablutions.**[6]

Le Prophète a suggéré d'autres méthodes pour faire retomber la colère. Un jour, il conseilla à un homme en colère de chercher refuge auprès de Dieu contre l'influence du diable. Il dit à ses compagnons « **Je connais des paroles qui, s'il les prononçait, feraient retomber sa colère. Ces paroles sont : « Je cherche refuge auprès de Dieu contre Satan ».**[7]

L'imam Ahmad a rapporté que le Prophète a dit : « **Si vous vous mettez en colère, demeurez silencieux.** » [8] Car si l'on demeure silencieux alors que l'on est en proie à la colère, cela nous évitera de prononcer des paroles que nous pourrions regretter par la suite.

L'islam offre donc divers moyens de contrôler notre colère. La première chose à faire est de changer de position, si possible. Nous pouvons également faire nos ablutions et chercher refuge auprès de Dieu contre l'influence du diable. Enfin, nous pouvons nous concentrer sur la rétribution qu'offre Dieu à ceux qui sont patients, indulgents et enclins au pardon plutôt qu'à la rancœur.

Le Coran définit ainsi les personnes vertueuses :

**« ...ceux 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 3:134)**

Le prophète Mohammed faisait preuve d'une extraordinaire retenue et d'une grande patience lorsqu'on l'insultait, qu'on se moquait de lui ou qu'on l'attaquait physiquement. Comme l'a si bien dit son épouse Aïsha : « Son caractère était à l'image du Coran ».[9]

Au cours d'une période particulièrement difficile de sa vie, le Prophète se rendit dans la ville de Taïf dans l'espoir d'y trouver des gens prêts à l'écouter et à le soutenir. Mais plutôt que d'y trouver du soutien, il y trouva des hommes, des femmes et des enfants qui l'insultèrent et qui le chassèrent de leur ville à coups de pierres. Avec ses sandales couvertes de sang et le cœur rempli de tristesse, il invoqua Dieu. Immédiatement, l'ange des montagnes descendit vers lui et lui demanda sa permission pour faire s'écrouler les montagnes entourant Taïf et ainsi tuer tous ses habitants. Malgré la douleur et l'affliction, le Prophète lui dit : « **Non, car j'ai espoir qu'Allah fasse en sorte qu'une partie de leur progéniture n'adorent que Lui, sans rien Lui associer.** »[10]

La maîtrise de soi en islam peut donc être résumée ainsi :

- Chercher refuge auprès de Dieu contre le diable.
- Faire ses ablutions, car l'eau éteint le feu.
- Changer de position; si l'on est debout, s'asseoir et si l'on est assis, s'étendre. Une personne étendue est moins sujette à crier ou à détruire des choses qui l'entourent.
- S'éloigner de la situation lorsque c'est possible.
- Demeurer silencieux, car les paroles prononcées sous l'effet de la colère ne peuvent être retirées par la suite.

---

Note de bas de page:

[1] *At Tirmidhi*

[2] *Abou Daoud*

[3] *At Tirmidhi*

[4] *Sahih Al-Boukhari*

[5] *At Tirmidhi*

[6] *Abou Daoud*

[7] *Sahih Al-Boukhari*

[8] *Imam Ahmad*

[9] *Sahih Mouslim*

[10] *Sahih Al-Boukhari*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/5240>

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