658 - Le traitement de la colère

question

Comment pourrait on parvenir à maîtriser sa colère ?Je suis très gêné.Quand je suis en colère,je quitte les lieux.Jai récité certains dhikr et dit : Il n y a ni moyen ni puissance qu'en Allah Mais cela n'a rien donné.Quelle solution ?

la réponse favorite

Louange à Allah.

La colère résulte d'une impulsion satanique qui entraîne des maux et des catastrophes que seul Allah connaît.

C'est pour cela que charia évoque fréquemment ce mauvais caractère. La Sunna prophétique comporte plusieurs remèdes qui permettent de se débarrasser de cette maladie et de juguler ses effets. Parmi ces remèdes ,citons :

1) Demande de la protection divine contre Satan

D'après Soulayman ibn Surad, il se trouvait une fois aux cotés du Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) quand deux hommes se mirent à échanger des injures. L'un des adversaires eut le visage tout rouge et les artères du coup tendus. Le Prophète dit : « Je connais une formule qui calmerait cet homme: s'il disait : Je demande la protection divine contre Satan le damné il serait débarrassé de ce qu'il éprouve » (rapporté par Boukhari, Al –Fatah, 61 337)

Le prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit :« si un homme en colère dit : je demande protection à Allah, sa colère s'apaise (Sahih Djami as Sakhir, 2° 695)

2)Se taire

Le Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : Quand l'un de vous se trouve en colère, qu'il se taise (rapporté par l'imam Ahmed dans al Mousnad, 1/339 et cité dans Sahih al – Djami, 639,4027)

Cela s'explique par le fait que l'homme est momentanément inconscient. Il peut même prononcer des mots qui le rendent mécréant –à Allah ne plaise- ou se livrer à l'imprécation ou au divorce ou à des injures et insultes qui lui attireront par la suite l'hostilité des autres. En somme, le fait de se taire constitue la solution qui permette d'éviter tout cela.

3)Rester calme

Le messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : Si l'un de vous se trouve en colère, qu'il s'assoie s'il était debout pour chasser la colère. Si celle–ci ne le quitte pas, qu'il se couche
Le cas est arrivé à Abou Dharr rapporteur du présent hadith. En effet, un jour où il abreuvait ses bêtes dans un bassin à lui, des hommes arrivèrent auprès de lui. Abou Dharr leur dit : lequel d'entre vous viendrait m'aider quitte à en recevoir la récompense de la part d'Allah ? Un homme dit : moi. Puis il se présenta et finit par casser l'abreuvoir et le détruire. Autrement dit Abou Dharr voulait qu'on l'aidât à abreuver les chameaux, mais son visiteur lui s'y mal prit puisque qu'il provoqua la destruction du bassin. Au moment des faits Abou Dharr était debout. Et puis il s'assit puis se coucha. On lui dit alors : Abou Dharr pourquoi tu t'es assis d'abord, ensuite tu t'es couché.

« C'est parce que le messager (bénédiction et salut soient sur lui) ……il cita le contenu du hadith précédent mentionné dans le Mousnad d'Ahmad, 5/152. Voir Sahih al Djami n° 694.

Selon une autre version du hadith, Abou Dharr abreuvait (des chameaux) dans un bassin lorsqu'un homme le mit en colère. Il s'assit… ……. (voir Faydhal – Qadir d'al –Manawi,1/408).

Une des leçons à tirer de cette instruction du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) consiste dans l'interdiction faite à l'homme en colère de se livrer à un comportement irresponsable. En effet, il peut frapper, faire mal voire tuer comme nous le verrons plus bas. Il peut aussi détruire des biens et faire d'autres dégâts semblables. C'est pourquoi on lui conseille de s'asseoir. car cette posture est plus à même de l'éloigner de l'excitation débordante. S'il se couche, il devient

encore plus éloigné des actes involontaires et des actions nuisibles. L'érudit al – Khattabi (puisse Allah lui accorder sa miséricorde) a dit dans son commentaire sur la sunan d'Abou Dawoud : « Quand on est debout, on est disposé à se mouvoir et à frapper. Quand on est assis, on l'est moins. Quand on est couché on n'en n'est pas capable. C'est pourquoi il semble que le prophète(bénédiction et salut soient sur lui) lui ait donné l'ordre de s'asseoir et de se coucher afin qu'il ne fît pas un acte regrettable pendant qu'il était debout ou assis. Allah le sait mieux. Voir les Sunan d'Abou Dawoud avec en marge Ma'alim as – sunan,5/141)

4)Avoir toujours présent à l'esprit la recommandation faite par le Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui)

D'après Abou Hourayra (P.A.a) un homme dit au prophète (bénédiction et salut soient sur lui) : donne moi un conseil :- ne te mets pas en colère lui dit le prophète.L'homme répéta plusieurs fois la demande et le prophète répéta de le même manière sa réponse.(rapporté par Boukhari, Fateh al-Bari, 10/465)

Selon un autre version, l'homme dit : j'ai réfléchi sur les propos du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) et me suis rendu compte que la colère est la source du mal (le Mousnad d'Ahmad , 5/373)

Ne te mets pas en colère, tu iras au paradis c'est un hadith authentique (voir Sahih al Djami,7374). Ibn Hadjar l'a attribué à at-Tabarani, voir al Fateh, 4/465.

Le fait de se souvenir de ce qu'Allah a promis aux meilleurs qui évitent les causes de la colère et déploient un effort pour la maîtriser et la refouler fait partie des moyens les plus importants d'éteindre la colère. Parmi les textes qui indiquent l'importante récompense que cela nous procure, figurent les propos du prophète : celui qui maîtrise la colère tout en ayant la possibilité de lui laisser libre cours aura son cœur rempli de lumière au jour de la Résurrection rapporté par at- Tabarani,12/453 et cité dans Sahih al- Djami, 176.

Une autre grande récompense est révélée dans les propos du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) est ainsi exprimée : Quiconque étouffe sa colère alors qu'il est en mesure de lui

laisser libre cour, Allah, le Puissant, Le Majestueux, l'interpellera au jour de la Résurrection devant toutes les créatures et l'invitera à choisir celle des Houris qui lui plaira. (rapporté par Abou Dawoud, 4777 et jugé bon dans Sahih al- Djami, 6518)

6)Connaître le haut grade et la grande qualité que confère la maîtrise de soi

Le Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : le fort n'est pas celui qui bat son adversaire, mais plutôt celui qui s'avère capable de se maîtriser cas de colère (rapporté par Ahmad, 2/236.ce hadith est cité dans les deux Sahih). Plus la colère est intense, plus sa maîtrise est plus apte à rehausser le grade de l'intéressé. À ce propos, le prophète a dit : le fort qui l'est réellement est celui qui est capable de faire face à et dominer un coup de colère, qui rend ses yeux rouges et le fait trembler,. (rapporté par l'imam Ahmad, 5/367 et jugé bon dans Sahih al Djami , 3859)

Pour expliquer cette idée, le prophète (bénédiction et salut soient sur lui) saisit l'occasion d'un incident qui se déroula devant lui en présence de ses compagnons. D'après Anas, le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) passa prés de gens qui s'adonnaient à la lutte (ludique). Il dit :

qui est celui- là ?

«un tel, un champion invincible. Lui dit on

– «ne vais je pas vous dire qui est plus fort que lui ?

- un homme à qui l'on a infligé une injustice mais qui maîtrise sa colère et domine son démon et celui de son adversaire (rapporté par al- Bazzaz. Ibn Hadjar qualifie sa chaîne de transmission de "belle". Voir al –Fateh, 10/519)

7) S'inspirer de la conduite du Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) en cas de colère.

La maîtrise de soi fait parti des traits de caractères du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) qui est le modèle à suivre pour nous. Les preuves de sa possession de ce caractère sont claires et cités dans de nombreux hadith. Citons –en celui dans lequel Anas (P.A.a) dit : « une fois je

marchais avec le Messager d'Allah (bénédiction et salut soient sur lui) qui était vêtu d'un manteau fait à Nadjran et doté d'une bordure grossière. Un bédouin le saisit et tira son manteau si brutalement que le manteau a laissé des marques sur les épaules du Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) que je pus constater. Puis le bédouin lui dit : Emets un ordre pour qu'on me remette (ma part) des biens d'Allah que tu gardes ! Le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) se retourna vers lui, sourit puis donna l'ordre de lui remettre ce qu'il sollicitait.(rapporté dans les deux Sahih, voir Fateh al-Bari, 10/375). Suivre le modèle comportemental du Prophète implique que nous réservons notre colère à la cause d'Allah en cas de violation de Ses interdits. Voilà la colère légitime.

Le prophète (bénédiction et salut soient sur lui) s'est bien mis en colère quand il a appris le cas de l'imam qui décourageait les prieurs en raison de la longueur de sa récitation. Il s'était également mis en colère quand il avait trouvé des dessins représentant des êtres dotés d'une âme sur un rideau d'Aïcha. Il s'était encore mis en colère quand Ussama lui avait parlé du cas de la femme makhzoumite coupable de vol et lui avait dit : Tu interviens pour empêcher l'application d'une peine édictée par Allah ? Il s'était mis en colère quand il avait été interrogé sur des choses qu'il réprouvait. Aussi sa colère était- elle toujours pour Allah et en Allah.

8)Connaître le fait que le refoulement de la colère fait partie des signes distinctifs des pieux.

Ceux dont Allah a fait la louange dans Son Livre et auquel le prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a rendu hommage et auquel a été promis l'accès à un paradis aussi vaste que les cieux et la terre, ceux-là ont pour qualité qui dominent leur rage et pardonnent à autrui -(Coran ,3 :134). Allah leur a attribué de belles qualités et de bonnes actions qui poussent les gens à suivre leur exemple. Il est dit à propos de leur caractère "qu'ils pardonnent, en dépit de leur colère "

9)Se souvenir quand on rappelle

La colère est une réaction instinctive qui varie selon les individus. C'est pourquoi il est difficile de l'éviter. Cependant, quand les véridiques sont en colère et qu'on leur rappelle en Allah, ils se souviennent et s'arrêtent aux limites tracées par Lui. Voici des exemples : d'après Ibn Abbas

(P.A.a) un homme demanda et obtient une audience avec Omar ibn al- khattab. Reçu par ce dernier, le visiteur lui dit : "Omar ibn al- khattab , au nom d'Allah, tu ne nous donnes pas beaucoup et n'administres pas bien la justice !" Omar se mit en colère et voulut le frapper. Harr ibn Qays , un membre de l'entourage d'Omar , dit à celui- ci : Ô commandeur des croyants , Allah a dit à son prophète (bénédiction et salut soient sur lui) : Accepte ce qu' on t' offre de raisonnable, commande ce qui est convenable et éloigne- toi des ignorants. (coran ,7 :199) , or celui- là fait partie des ignorants. Au nom d'Allah, Omar se conforma immédiatement au contenu du verset qui lui fut récité. Car il était très attaché à l'application du livre d'Allah, le Puissant, Le Majestueux (rapporté par Boukhari, Fateh ,4/304). C'est de cette façon que le musulman doit se comporter. Il doit se démarquer de l'attitude de cet hypocrite abject. En effet, une fois en colère, on lui rapportera le hadith du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) et l'un des compagnons lui dit de demander la protection d'Allah contre Satan. À quoi l'hypocrite répondit : Tu pense que je suis fou ? Tu penses que suis un homme de mal ? Va – t- en (rapporté par Boukhari , Fateh , 1/465). Nous demandons à Allah de nous protéger contre le déshonneur.

10)Connaissance des méfaits de la colère

Ils sont nombreux, mais ils se résument dans le préjudice fait à soi même et aux autres. La langue se lance dans les injures, les insultes et d'autres propos obscènes. La main frappe sans mesurer les conséquences de son geste. Parfois l'on finit par tuer. Voici un récit qui incite à la méditation. D'après Alqama ibn Wail, son père lui a dit :
« Je me trouvais en compagnie du prophète (bénédiction et salut soient sur lui) quand un homme arriva en emmenant un autre attaché à une corde et dit :

-messager d'Allah , cet homme a tué mon père

«l'as tu réellement tué ? Demanda le prophète (bénédiction et salut soient sur lui)

-oui, répondit le captif

-comment l'as tu tué ?. Reprit le Prophète

- nous étions allés secouer des arbres pour faire tomber les feuilles mortes, histoire d'en faire une nourriture pour nos bêtes. C'est alors qu'il m'injuria et en réaction, je lui assommé un coup de hache à la tempe, ce qui le tua, etc. (rapporté par Mouslim dans son Sahih, 1307 classement d'Abd al-Baqi)

Parfois il arrive des choses moins graves qui entraînent fractures ou blessures. Mais si l'objet de la colère échappe à son poursuivant, celui-ci se retourne contre sa propre personne, déchire ses vêtements, se frappe les joues ou tombe évanoui. Parfois il vide sa colère sur des ustensiles et les détruit.

Le divorce fait partie des pires conséquences de la colère et provoque un désastre social, dissout les liens familiaux et en détruit la structure. Interrogez la plupart de ceux qui ont divorcé avec leurs femmes pour savoir quand et comment ils en ont pris la décision ? Ils vous révéleraient que tout est parti d'une crise de colère... Il en résulte la dispersion des enfants, le regret, la déception et une vie faite d'amertume. Tout cela résulte de la colère. Si les intéressés s'étaient souvenus d'Allah et Lui avaient demandé de les protéger contre Satan, ils se seraient épargnés ce qui s'est passé. Mais l'inapplication de la charia ne conduit qu'à la perte.

Les effets physiologiques de la colère sont très importants. Les médecins parleront de la coagulation du sang, de l'hypertension, de l'accélération des battements du cœur et de l'intensification du rythme de la respiration. Ce qui peut provoquer un arrêt (cardiaque) mortel ou le diabète ou d'autres (conséquences). Nous demandons à Allah de nous mettre à l'abri (de tout cela)

11)S'examiner attentivement au moment de la colère.

Si la personne en colère pouvait se regarder dans un miroir pendant sa colère, elle ne serait pas contente de son apparence. Si elle constatait le changement de sa couleur, son tremblement, l'instabilité de ses extrémités, le changement de son caractère, la modification de son teint, la rougeur de son visage, le gonflement de ses yeux, le caractère désordonné de ses mouvements devenus comme ceux d'un fou, il aurait honte et se répugnerait de son état.

Il est bien connu que la laideur de l'intérieur (morale) est plus grave que la laideur apparente (physique). Combien Satan se réjouit d'une personne qui se trouve dans un tel état ? Nous demandons à Allah de nous protéger contre le déshonneur et contre Satan.

L'Invocation

Elle constitue toujours l'arme du croyant. Car celui-ci invoque son Maître pour qu'il le débarrasse des maux, des tours et des mauvaises mœurs. Il demande à Allah de lui éviter de se précipiter dans le gouffre de la mécréance ou de l'injustice en raison de la colère. C'est parce que qu'il figure parmi les trois choses qui permettent de se sauver l'équité observée aussi bien en cas de joie qu'en cas de colère (cité dans Sahih al -Djami, 3039).

Parmi les invocations utilisées par le prophète (bénédiction et salut soient sur lui) figurait celle-ci : « Mon Seigneur, par ta connaissance de l'invisible et par la puissance que tu exerces sur tes créatures, laisse moi vivre aussi longtemps que tu jugeras que la vie est meilleure pour moi. Laisse moi mourir dés que tu estimeras que la mort est meilleure pour moi. Mon Seigneur, je te demande de m'inspirer Ta crainte aussi bien en public que dans l'intimité. Je Te demande de m'inspirer le mot de la sincérité en cas de joie comme en cas de colère. Je Te demande de m'inspirer la modération aussi bien en cas de richesse qu'en cas de pauvreté. Je Te demande des bienfaits inépuisables et une quiétude permanente. Je Te demande de m'inspirer l'acceptation du jugement (divin). Je te demande de m'accorder une vie (fraîche) heureuse après la mort. Je te demande de m'accorder le plaisir de contempler Ton visage et d'assouvir mon dessin de Te rencontrer sans que cela me fasse subir un lourd préjudice et traverser des troubles qui entraînent l'égarement. Mon Seigneur, pare-nous de la parure de la croyance. Fais de nous des gens biens guidés et qui guident les autres. Louanges à Allah, le Maître de l'univers.