

**LA COLÈRE ET LES
DIFFERENTS
TRAITEMENTS
DE LA COLÈRE**

L'incitation à la maîtrise de la colère dans les textes :

قال الله تعالى: والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين [آل عمران:134]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" (رواه البخاري في صحيحه)

قال أبو الدرداء للرسول صلى الله عليه وسلم: دنني على عمل يدخلني الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: "لا تغضب، ولك الجنة" (رواه الطبراني وصححه الألباني).

وسئل : يا رسول الله ماذا يباعدني من غضب الله عز وجل؟ قال: ((لا تغضب)) [رواه أحمد].

ولقد كان من روائع دعائه قوله: ((اللهم إني أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا)) [رواه أحمد].

Allah Ta'ala a dit : “qui dépensent dans l’aisance et dans l’adversité, qui dominant leur rage et pardonnent à autrui – car Allah aime les bienfaisants.” [Ali ‘Imran – 134]

Le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit : **“L’homme fort n’est pas celui capable de terrasser autrui. L’homme fort est celui qui se maîtrise lors de la colère.”**

Et Abou Ad-Darda, qu’Allah l’agrée, a dit : **“indique moi une œuvre qui me fera entrer au paradis.”**

Le Prophète صلى الله عليه وسلم répondit : **“Ne te mets pas en colère et tu auras le paradis.”** Rapporté par At-Tabarani et authentifié par Al Albani.

Egalement, le Prophète صلى الله عليه وسلم a été questionné en ses termes : **“Ô Messenger d’Allah, qu’est ce qui peut m’éloigner de la colère d’ Allah عز وجل.”**

Il répondit : **“Ne te mets pas en colère.”** Rapporté par Ahmed

Et parmi les belles invocations du Prophète صلى الله عليه وسلم , il y a l’invocation suivante : **“Ô Allah, je te demande de m’octroyer une parole de vérité durant la colère et la satisfaction.”**Rapporté par Ahmed.

وليس كل الغضب هو مذموم بل هناك غضب محمود وهو أن يكون لله عز وجل عند ما تنتهك حرماته، والغضب على أعدائه فإن النبي صلى الله عليه وسلم لو يكن يغضب لنفسه، بل كان غضبه لله وحينما تنتهك حرماته.

Et les colères ne sont pas toutes blâmées, au contraire, il y a une colère qui est louable, c'est celle qui a lieu pour Allah عز وجل lorsque les interdits d'Allah ont été violés ainsi que la colère contre les ennemis d'Allah, en effet, le Prophète صلى الله عليه وسلم ne se mettait pas en colère pour sa propre personne, au contraire, il se mettait en colère pour Allah lorsque ses interdits étaient transgressés.

Les différents traitements contre la colère :

1- La demande de protection auprès d'Allah :

فعن سليمان بن صرد رضي الله عنه قال: ((كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، فأحدهما احمرَّ وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان، ذهب عنه ما يجد)) رواه البخاري (3282).

Il est rapporté de Soulayman Ibn Sard, qu'Allah l'agrée qu'il dit : "J'étais assis avec le Prophète صلى الله عليه وسلم quand deux hommes se mirent à s'insulter, le visage de l'un d'entre rougie et ses veines du cou se mirent à gonfler, le Prophète صلى الله عليه وسلم dit alors : "Je connais sûrement une parole qui s'il l'avait formulée, ce qu'il ressent (comme colère) se serait dissipé, s'il avait dit : "Je cherche refuge auprès d'Allah contre le diable, ce qu'il ressent se serait dissipé."

Rapporté par Al Boukhari.

2- Le changement de situation :

فعن أبي ذر رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس؛ فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع))
صححه الألباني في ((صحيح سنن أبي داود)) (4782)
وقال ابن مفلح: (ويستحب لمن غضب أن يغير حاله، فإن كان جالساً قام واضجع، وإن كان قائماً مشى)

((الآداب الشرعية)) لابن مفلح (2/261).

Abou Dharr, qu'Allah l'agrée, rapporte du Messenger d'Allah صلى الله عليه وسلم qu'il dit : **“Lorsque l'un d'entre vous se met en colère alors qu'il est debout, qu'il s'asseye, si la colère se dissipe de lui (l'objectif a été atteint) sinon qu'il s'allonge.”** Rapporté par Abou Dawoud et authentifié par Al Albani dans l'authentique des Sounans d'Abou Dawoud (4782)

Ibn Mouflih, qu'Allah lui fasse miséricorde, a dit : **“Et il est recommandé à celui qui est en colère de changer son état, s'il est assis, il se met debout et se couche et s'il est debout alors qu'il marche.”**
((الآداب الشرعية)) لابن مفلح (2/261).

3- Le silence :

قال ابن رجب عن السكوت: (وهذا أيضًا دواء عظيم للغضب؛ لأنَّ الغضب ان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرًا من السبب وغيره مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشرُّ كُلُّه عنه...) ((جامع العلوم والحكم)) (1/366).

Ibn Rajab, qu'Allah lui fasse miséricorde, a dit en ce qui concerne le silence :

“Et cela est également un remède immense contre la colère, car il émane comme parole provenant de la personne colérique au moment de la colère ce qu'il peut regretter après que la colère se soit dissipée comme beaucoup d'insultes et autres dont les dommages seront importantes; par conséquent, si la personne se tait, tout ce mal cessera de provenir de lui...”

وفي هذا يقول صلى الله عليه وسلم: إن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله يزل بها في النار أبعد مما بين المشرق والمغرب، وفي اللفظ الآخر: لا يلقي لها بالا يكتب الله له بها سخطه إلى يوم يلقاه

Et il se peut même que cette colère lui fasse perdre son bas-monde ou son au-delà ou même les deux, combien de personnes ont détruit leur famille ou leur vie après la colère et combien de personnes ont même pu perdre leur religion et en même temps leur au-delà en proférant la mécréance lors de la colère.

Le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit en ce qui concerne cela : **“Certes, le serviteur peut prononcer une parole qui provoquera la colère d’Allah, il glissera dans le feu d’une distance plus éloignée que la distance entre l’orient et l’occident.”** et dans une version : **“sans prêter attention à cette parole, pourtant Allah lui écrit pour celle-ci Sa colère jusqu’au jour de Sa rencontre.”**

4- Faire les ablutions :

قال ابن باز رحمه الله : "عليك أن تجتهد في العلاج بما تستطيع؛ حتى يهدأ الغضب، وأهم ذلك: التعوذ بالله من الشيطان الرجيم، والإكثار من ذكر الله وهو سوف يزول الغضب، وإذا تيسر الوضوء، القيام بالوضوء أيضًا الوضوء يطفى الغضب؛ لأن الغضب من الشيطان، والوضوء يطفى النار، نعم." جزء من فتوى ابن باز في كيفية التغلب على الغضب

Cheikh Ibn Baz, qu'Allah lui fasse miséricorde a dit : *"Tu dois faire des efforts pour remédier à la colère selon tes capacités et les choses les plus importantes (qui aident à cela) : il y a la demande de protection auprès d'Allah contre le diable, le lapidé, également la multiplication du rappel d'Allah et avec cela la colère se dissipera et s'il est facile alors d'accomplir les ablutions, d'accomplir les ablutions, également les ablutions éteignent la colère car la colère provient du diable et les ablutions éteignent le feu, oui."*

جزء من فتوى ابن باز في كيفية التغلب على الغضب

5- La prière accompagnée de la demande de protection :

قال ابن القَيِّم: (ولمَّا كان الغَضَب والشهوة جمرتين من نار في قلب ابن آدم، أمر أن يطفئهما بالوضوء، والصلاة، والاستعاذة من الشيطان الرجيم، كما قال تعالى: **أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ** وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ [البقرة: 44-45] الآية. وهذا إنما يحمل عليه شدة الشهوة، فأمرهم بما يطفئون بها جمرتها، وهو الاستعاذة بالصبر والصلاة، وأمر تعالى بالاستعاذة من الشيطان عند نزغاته، ولمَّا كانت المعاصي كلها تتولد من الغَضَب والشهوة، وكان نهاية قوة الغَضَب القتل، ونهاية قوة الشهوة الزنى، جمع الله تعالى بين القتل والزنى، وجعلهما قرينين في سورة الأنعام، وسورة الإسراء، وسورة الفرقان، وسورة الممتحنة. والمقصود: أنه سبحانه أرشد عباده إلى ما يدفعون به شر قُوَّتي الغَضَب والشهوة من الصلاة والاستعاذة ((زاد المعاد)) (2/463).

L'imam Ibn Al Qayyim, qu'Allah lui fasse miséricorde, a dit : *“Comme la colère et le désir sont deux braises de feu dans le coeur du fils d'Adam, il a été ordonné de les éteindre avec les ablutions, la prière et la demande de protection contre le diable, le banni, comme Allah Ta'ala a dit : **“Commanderez-vous aux gens de faire le bien, et vous oubliez vous-mêmes de le faire, alors que vous récitez le Livre ? Êtes-vous donc dépourvus de raison ?* 45 Et cherchez secours dans l'endurance et la Salat...”** jusqu'à la fin du verset.*

Et ceci porte sur le fort désir, Allah leur a ordonné de faire ce qui éteindra la braise du désir ardent qui est de chercher secours dans la patience et la prière, également, Allah Ta'ala a ordonné de chercher refuge auprès de Lui contre le diable lors de ses incitations (à commettre la désobéissance).

Et comme les désobéissances sont toutes engendrées par la colère et le désir et que le summum de la forte colère est le meurtre et que le summum du désir ardent est la fornication, Allah Ta'ala a rassemblé le meurtre et la fornication et Il en fit deux conjoint dans la sourate Al An'am, la sourate Al Isra, la sourate Al Fourqan et la sourate Al Momtahinah.

Et l'objectif visé est qu'Allah, Pureté à Lui, a orienté Ses serviteurs vers ce avec quoi ils repoussent les deux forces de la colère et du désir que sont la prière et le demande de protection."

((زاد المعاد)) (2/463).

Modification interdite

Rédigé par Walid Abou Mo'adh.