



Abou Hourayra, dont Allah est satisfait, a dit:

- 1 Un homme demanda au Messenger d'Allah ﷺ: Fais-moi une recommandation.
- 2 Il lui répondit: "Ne te mets pas en colère".
- 3 L'homme répéta sa demande plusieurs fois et le Prophète ﷺ lui répéta à chaque fois: "Ne te mets pas en colère"<sup>(1)</sup>.

#### Les Versets

﴿Et concourez au pardon de votre Seigneur, et à un Jardin (paradis) large comme les cieux et la terre, préparé pour les pieux qui dépensent dans l'aisance et dans l'adversité, qui dominent leur rage et pardonnent à autrui, car Allah aime les bienfaisants﴾ [Sourate Al-Imrane: 133-134].

﴿Tout ce qui vous a été donné [comme bien] n'est que jouissance de la vie présente; mais ce qui est auprès d'Allah est meilleur et plus durable pour ceux qui ont cru et qui placent leur confiance en leur Seigneur, qui évitent [de commettre] les péchés les plus graves ainsi que les turpitudes, et qui pardonnent après s'être mis en colère﴾ [Sourate Ach-Choura: 36-37].

#### Le Narrateur

Il s'agit d'Abou Hourayra, dont le nom est certainement 'Abd Ar-Rahmane Ibn Sakhr Ad-Dawsi Al-Azdi Al-Yamani. Il embrassa l'Islam l'année de la bataille de Khaybar, soit en l'an 7 de l'Hégire, et accompagna constamment le Prophète ﷺ. Soucieux d'acquérir la science et de mémoriser les hadiths, il devint le Compagnon ayant narré le plus de hadiths. Il est mort à Médine en l'an 58 de l'Hégire<sup>(1)</sup>.

#### Résumé

Un homme demanda au Prophète ﷺ de lui faire une recommandation et le Prophète ﷺ lui recommanda de ne pas se mettre en colère. L'homme voulut que le Prophète ﷺ lui donne d'autres recommandations, mais il ne lui en donna pas d'autres.

1 Al-Boukhari (6116).

1 Voir sa fiche biographique dans Ma'rifate As-Sahaba d'Abou Nou'aym (4/1846), Al-Isti'ab Fi Ma'rifate al-As'hab d'Ibn 'Abd Al-Barr (4/1770), Ousd Al-Ghabah d'Ibn Al-Athir (3/357) et Al-Issaba Fi Tamyiz As-Sahaba d'Ibn Hajar (4/267).



# Compréhension (fiqh)

1 Un homme vint demander au Prophète ﷺ de lui faire une recommandation qui englobe toutes les catégories de bien et les causes de réussite afin qu'il la mémorise et la mette en pratique.

2 Le Prophète ﷺ lui recommanda alors de ne pas se mettre en colère, car la colère est la clé de tout mal et ne pas se mettre en colère, est la voie qui mène vers tout ce qui est bien, au point que certains savants ont affirmé que le bon comportement est le délaissement de la colère. En effet, la colère conduit l'individu à tuer, frapper, insulter et à être obscène. De même, elle conduit l'être humain à faire des serments qui ont des implications graves et elle le conduit souvent à répudier son épouse ou à rompre avec ses proches. La colère peut même faire tomber le serviteur dans la mécréance et l'associationnisme, qu'Allah nous en préserve.

3 L'homme répéta sa question afin que le Prophète ﷺ lui donne une autre recommandation qui lui soit bénéfique dans sa vie de ce bas monde et dans son au-delà, mais le Prophète ﷺ n'ajouta pas d'autres paroles que "Ne te mets pas en colère".

La défense du Prophète ﷺ de se mettre en colère signifie délaisser les causes qui mènent à la colère, comme la polémique et la controverse injustifiées, et se parer des vertus qui permettent de l'éviter, comme l'indulgence, la libéralité, la retenue, le fait de supporter les gens, l'affabilité et l'amabilité.

Lorsque l'âme possède ces vertus, elle repousse nécessairement la colère quand les causes de celle-ci apparaissent.

Cette défense signifie également ne pas agir sous le coup de la colère lorsqu'elle survient sans qu'on ne puisse la repousser. Ainsi, lorsque le musulman est en colère et qu'il atteint un grand degré d'irritation, il doit se retenir et ne pas parler ou agir sous l'effet de la colère, car ceci peut lui faire commettre des péchés.

D'ailleurs, Allah fit l'éloge de Ses serviteurs qui maîtrisent leurs émotions, se retiennent et pardonnent à ceux qui leur ont fait du mal. Allah dit: **«Et concourez au pardon de votre Seigneur, et à un Jardin (paradis) large comme les cieus et la terre, préparé pour les pieux qui dépensent dans l'aisance et dans l'adversité, qui dominent leur rage et pardonnent à autrui, car Allah aime les bienfaisants»** [Sourate Al-Imrane: 133-134]. Pour sa part, le Prophète ﷺ nous informa de la rétribution immense réservée à ceux qui ne se mettent pas en colère lorsqu'il dit: *«Celui qui calme une colère alors qu'il était capable de l'extérioriser, Allah l'appellera devant tous les gens le Jour de la Résurrection afin qu'il choisisse les houris qu'il veut»*<sup>(1)</sup>.

1 Ahmad (15637), Abou Dawoud (4777) et Ibn Maja (4186).





- 1 (1) Il convient que tout musulman sollicite les recommandations des gens de science et des personnes expérimentées, car leurs recommandations concentrent leurs connaissances et leurs expériences.
- 2 (1) Les Compagnons – qu’Allah a agréés – veillaient à interroger le Prophète ﷺ sur tout ce qui les préoccupait et ils lui demandaient souvent de leur faire des recommandations et de les exhorter. Ceci est la preuve qu’ils étaient des disciples sincères et qu’ils se souciaient d’acquérir la science et d’apprendre la religion d’Allah. Nous gagnerions donc à les prendre pour exemples en cela.
- 3 (2) Il convient que le prédicateur et l’éducateur prodiguent des recommandations adaptées à chacun selon ce qui convient à sa situation. Ainsi, il semble que l’homme qui sollicita une recommandation au Prophète ﷺ était quelqu’un de colérique, et c’est la raison pour laquelle le Prophète ﷺ lui recommanda de ne pas se mettre en colère et ne lui recommanda rien d’autre.
- 4 (2) Prends garde à la colère, car elle s’interpose entre le serviteur et la religion d’Allah. Elle conduit en effet le musulman à mentir, à accuser et à insulter les gens, à s’en prendre à eux et à leur attribuer des méfaits dont ils sont innocents. Voilà pourquoi le Prophète ﷺ invoquait Allah en disant: *“Je Te demande de me faire dire des paroles vraies, dans la colère comme dans la satisfaction”*<sup>(1)</sup>.

- 5 (2) Sache que ta lutte contre toi-même est plus dure que ta lutte contre tes ennemis, car l’âme ordonne le mal et incite l’individu à s’en prendre à celui qui lui cause un préjudice, sans faire de distinction entre ami et ennemi. C’est pourquoi le Prophète ﷺ a dit: *“L’homme fort n’est pas celui qui terrasse les autres, mais celui qui se maîtrise lorsqu’il est en colère”*<sup>(1)</sup>. Ainsi, l’homme fort n’est pas celui qui se bat avec les gens et triomphe d’eux, mais le vrai homme fort est celui qui se retient lorsqu’il est en colère. Lorsqu’on demanda à Al-Hasane Al-Basri – qu’Allah lui fasse miséricorde – quelle est la meilleure lutte, il répondit: *“Lutter contre ton âme et ta passion”*<sup>(2)</sup>.
- 6 (2) Le Prophète ﷺ est notre exemple à tous. Il ne se mettait pas en colère pour un intérêt personnel ni ne défendait une cause personnelle, mais se mettait en colère pour défendre un droit d’Allah. La Mère des Croyants ‘A’icha – qu’Allah a agréée – a dit: *“Le Messager d’Allah ﷺ ne s’est jamais vengé pour une atteinte personnelle, mais lorsqu’un interdit d’Allah était violé, il le vengeait pour Allah”*<sup>(3)</sup>. La colère est donc réprouvée, sauf lorsqu’on se met en colère pour Allah, car c’est une obligation pour tout musulman.

1 Ahmad (18515).

1 Al-Boukhari (6114) et Moslim (2609).

2 Voir le commentaire du Sahih d’Al-Boukhari d’Ibn Battal (9/296).

3 Al-Boukhari (3560) et Moslim (2327).

**7** (2) Le Prophète ﷺ orienta vers différents moyens de résister à la colère et la traiter. Parmi ces moyens, il y a le fait de chercher refuge auprès d'Allah contre Satan le lapidé. [Soulayman ibn Surad a dit:] Deux hommes se sont insultés chez le Prophète ﷺ alors que nous étions assis. Alors que l'un des deux insultait l'autre en ayant le visage rouge de colère, le Prophète ﷺ dit: *“Je connais une formule qui fera disparaître ce qu'il ressent s'il la dit. Il doit dire: Je me réfugie auprès d'Allah contre Satan le lapidé”*<sup>(1)</sup>. Par conséquent, lorsque le musulman sent la colère monter en lui, qu'il se réfugie auprès d'Allah contre Satan le lapidé.

**8** (2) Parmi les autres moyens de traiter et maîtriser la colère, il y a le fait de s'asseoir si on est debout et s'allonger si on est assis. En effet, celui qui est debout est prêt à passer à l'action, celui qui est assis l'est moins et celui qui est allongé l'est encore moins. Le Prophète ﷺ a dit: *“La colère est une braise dans le cœur du fils d'Adam. Ne voyez-vous pas ses yeux devenir rouges et les veines de son cou gonfler? Ainsi, que celui qui ressent ces symptômes se rapproche du sol”*<sup>(2)</sup>. Le Prophète ﷺ a dit: *“Lorsque l'un de vous se met en colère et qu'il est debout, qu'il s'assoie. Si la colère disparaît tant mieux, sinon qu'il s'allonge”*<sup>(3)</sup>.

**9** (2) Parmi les autres moyens de traiter et de maîtriser la colère, il y a le fait de se taire et de ne plus parler, car parler alimente la colère et c'est celle-ci qui se met à parler à sa place. C'est pourquoi Allah dit : **«Et quand la colère de Moïse se tut»** [Sourate Al-A'raf : 154]. Pour sa part, le Prophète ﷺ a dit : *“Lorsque tu es en colère, tais-toi”*<sup>(4)</sup>.

**10** (2) Prends garde de proférer, alors que tu es en colère, des paroles qui gâcheront ta vie et que tu regretteras le reste de ta vie, car on ne compte plus les colères qui ont eu comme conséquences humiliation et regrets. 'Ata Ibn Abi Rabah – qu'Allah lui fasse miséricorde – a dit : *“Rien ne fait pleurer les savants à la fin de leur vie autant qu'une colère qui détruit une vie de cinquante, soixante ou soixante-dix ans. Que de colères ont en effet mis des personnes dans des situations dont ils ne se sont jamais sortis”*<sup>(5)</sup>. Quant à Mouwarraq Al-'Ijli – qu'Allah lui fasse miséricorde –, il dit : *“Tout ce que j'ai dit sous l'effet de la colère, je l'ai regretté une fois calmé”*<sup>(6)</sup>.

1 Al-Boukhari (6115) et Moslim (2610).

2 Ahmad (11608) et At-Tirmidhi (2191). At-Tirmidhi a dit : Ce hadith est bon.

3 Ahmad (21348) et Abou Dawoud (4782). Ce hadith a été déclaré authentique par Al-Albani dans Michkate Al-Massabih (5114).

4 Ahmad (2556) et Al-Boukhari dans Al-Adab Al-Moufrad (1320) d'après Ibn 'Abbass – Allah a agréé les deux hommes. Ce hadith a été déclaré authentique dans Sahih Al-Adab Al-Moufrad.

5 Voir Jami' Al-'Ouloum wa Al-Hikam d'Ibn Rajab (1/374).

6 Voir Majmou' Rassa'il Ibn Rajab (1/166).

**11** (3) Le Prophète ﷺ n'ajouta rien de plus à sa recommandation de ne pas se mettre en colère, car la colère est le point de départ de tout ce qui est mauvais. On demanda à Ibn Al-Moubarak – qu'Allah lui fasse miséricorde – de résumer le bon comportement en un mot et il répondit : Ne pas se mettre en colère<sup>(1)</sup>.

### Un poète a dit:

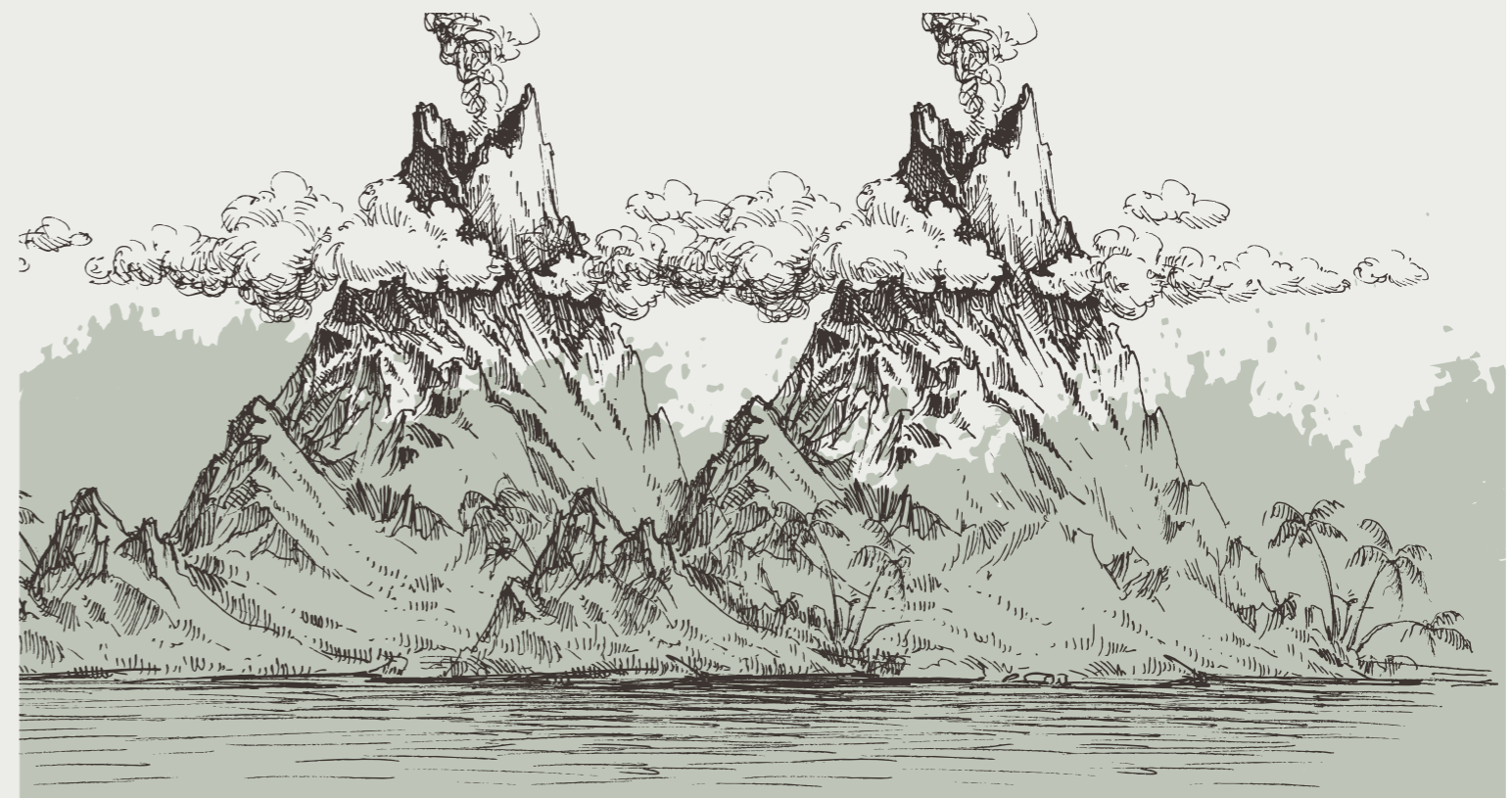
*Contenir ma colère est meilleur que tenter d'attiser celle de mon ennemi tout en portant atteinte à ma foi.*

*Il n'y a rien de bien dans une chose qui me causera du tort le Jour de la Reddition des Comptes lorsque mes œuvres seront pesées.*

### Un autre poète a dit:

*Je ne connais pas de mérite atteint sans vertu et je ne connais pas d'esprit sain dépourvu de bienséance.*

*Je ne connais pas non plus, parmi tous les ennemis que je connais, d'ennemi plus nocif pour l'individu que la colère.*



1 Voir Jami' Al-'Ouloum wa Al-Hikam d'Ibn Rajab (1/361, 364).