

La colère

Les avantages de la maîtrise de soi

Deux forces formidables commandent cet univers énigmatique qu'est le nôtre: l'intelligence et la volonté. L'intelligence est comparable à une lumière déterminant le destin de l'homme dans sa vie, et c'est elle qui définit et révèle au mieux sa personnalité réelle, et l'on ne saurait, sans elle, progresser d'un seul pas.

L'homme a la responsabilité et le devoir de dompter les différentes impulsions qu'il ressent en lui-même, de les contenir entre les deux écueils de l'excès et de la répression totale.

Les facultés intellectuelles nous permettent d'appréhender les limites raisonnables dans lesquelles ces impulsions peuvent être libérées à notre avantage, sans nous envahir complètement.

Quand l'intelligence éclaire le champ de nos sentiments, il est tout à fait normal que notre vie reçoive en contrepartie les rayons réchauffant du bonheur.

Mais si nous obéissons aveuglément à nos instincts, et si nous devenons prisonniers de nos sentiments, notre personnalité perdra de sa consistance, et nous connaîtrons échec après échec.

La volonté qui joue un grand rôle dans l'édification morale, et constitue un puissant moyen pour parvenir aux objectifs louables est grandement déterminante du bonheur, car elle maintient l'homme à l'écart du vice.

Une volonté ferme puissante et décisive est la condition sine qua non de la sérénité, grâce à laquelle l'homme tient tête aux vicissitudes troublant sa vie.

Plus nous maîtriserons cette force, qui est l'axe même du succès, et plus nous nous rendrons aptes à l'acquisition des vertus, à nous mettre à l'abri de l'incertitude et à nous assurer le calme intérieur.

A ce sujet, un penseur occidental déclare:

«Il existe une belle définition de l'intelligence prenant en compte la vraie notion de l'équilibre psychique. Elle est celle de "force ordonnatrice". Cette force ordonnatrice est comparable, chez les deux sexes masculin et féminin au système de direction des voitures grâce auquel on évite les accidents et les virages et dont sont équipés de nos jours, la plupart des automobiles spacieuses et luxueuses.

Cet appareillage consiste à éliminer les vibrations violentes résultant du mauvais état des routes ou de chocs imprévus, et permettre aux voyageurs de ne pas ressentir la fatigue, d'être détendus et à l'aise dans la voiture.

Le crime n'est que le miroir reflétant l'image d'une personnalité instable. Quand vous perdez votre faculté intellectuelle, vous perdez en même temps votre libre-arbitre et votre volonté. Un homme privé d'intelligence, outre le fait qu'il cesse d'être un agent positif dans la société, devient un être nuisible et dangereux.

Le petit torrent qui serpente entre les rochers dans les montagnes fait plus de bruit, à lui seul, que tous les grands fleuves. Mais les grands hommes, sont en revanche comme les grands fleuves qui coulent sans bruit ni vacarme sur les plaines.»

La nature rétive et indomptable requiert une volonté inébranlable et constante, faute de quoi elle imposerait sa tyrannie, se rebellerait et conduirait l'homme à des états de tension dans lesquels il perdrait le contrôle de soi, et commettrait l'irréparable.

Les conséquences funestes de la colère

La colère est un état psychique dans lequel l'homme est littéralement hors de soi. Quand elle s'empare de lui, elle détruit toute retenue, lui impose son diktat. Elle supprime la volonté et le libre arbitre, causant de graves dommages.

La colère tombe comme un voile qui neutralise la faculté d'intelligence. Dans le cas extrême, sous le coup d'une colère violente, on finit par subir une transformation des traits du visage qui nous fait ressembler à un animal, dépourvu de toute intelligence, perdant contact avec la réalité, et commettant des actes et des crimes effroyables pouvant nous conduire à une perte irréversible. Et l'on s'en rendrait compte qu'après coup.

Cette passion, blâmable entre toutes, n'engendre rien d'autre que le regret. Car un accès de colère ne s'assagit qu'après avoir fait subir à sa victime les affres de l'âme concupiscente.

Reprenant conscience, l'homme est pris d'un remords profond et d'un sentiment d'indignité au spectacle des séquelles de son emportement.

Et ces dommages ne sont pas causés seulement à l'âme, le corps aussi n'en est pas épargné.

Au moment de la colère, le sang afflue vers le coeur, s'y concentre et fait gonfler ses veines. Le visage s'empourpre, et le corps frissonne, pendant que les membres s'agitent, prêts pour la riposte. La colère peut causer une inflammation des nerfs, des hémorragies internes, et la tuberculose.

La consommation des boissons alcoolisées et des cigarettes, et des autres intoxicants du sang sont grandement responsables des éclats de colère.

N'omettons pas de dire que l'existence de la colère, en tant que force naturelle latente et modérée, pourrait être signe de courage et de noblesse de caractère, dans les cas où elle pousse l'homme à se révolter contre l'injustice, et à défendre ses droits.

Un caractère vindicatif engendre toujours l'injustice, et sème la zizanie entre les gens. Si nous devons réparer par la vengeance toutes les atteintes grandes ou petites que nous subissons, nous devrions gaspiller notre temps en querelles interminables, et accepter d'avilir notre âme.

Tout homme est sujet à l'erreur et à l'omission. Quand quelqu'un se met en colère par notre faute, le mieux à faire pour gagner son pardon est de reconnaître notre tort.

Dale Carnégie écrit:

«Quand nous savons que nous méritons une punition, ne vaut-il pas mieux prendre les devants courageusement et faire notre mea culpa? Le blâme que nous infligeons à nous-mêmes n'est-il pas plus doux à nos oreilles que l'accusation lancée par une bouche étrangère?

Hâtez-vous de dire de vous-même toutes les choses déplaisantes que l'autre personne allait exprimer—dites-les avant elle, et vous la désarmerez. Il y a quatre-vingt-dix-neuf chances sur cent pour qu'elle adopte alors une attitude généreuse et clémentine, et qu'elle ferme les yeux sur vos fautes...

Le premier sot venu peut essayer de justifier ses erreurs —c'est d'ailleurs ce que font tous les sots. Mais l'homme qui reconnaît ses fautes s'élève au-dessus de la masse, il connaît une joie noble et rare...

Quand nous sommes sûrs d'avoir raison, efforçons-nous avec tact et douceur de faire partager notre opinion. Mais quand nous sommes dans notre tort— ce qui se produit avec une fréquence étonnante si nous avons la franchise de l'admettre—, reconnaissons notre erreur promptement et de bon coeur. Non seulement nous constaterons des résultats surprenants, mais encore ce sera beaucoup plus amusant que d'essayer de nous défendre.»

La clémence suscite une joie authentique dans le coeur, et le remplit de sentiments élevés. Par elle, nous pouvons même faire plier l'adversaire et obtenir sa reddition. Elle suscite assurance et confiance en soi, et fait régner l'entente et la cordialité.

L'acquisition du savoir et de l'expérience contribue à amoindrir la virulence des impulsions, et à adoucir le caractère.

Quand la culture s'élargit, des perspectives nouvelles s'offrent à l'esprit. C'est pourquoi les hommes d'expérience et les savants font preuve de plus de résistance devant les tentations de l'âme, de plus d'abnégation, et d'une façon générale de plus de mansuétude envers les faux-pas de leurs prochains que les autres hommes.

Sur les traces des Saints

Pour traiter cette grave maladie de l'âme, aucun remède n'est aussi salutaire que celui que nous enseignent les prophètes et les hommes saints. Les résultats auxquels a donné lieu la recherche médicale et psychologique moderne, bien que non dépourvus d'intérêt, ne sont pas définitifs. Nos chefs religieux ont par des phrases percutantes, attiré notre attention sur les conséquences et les dangers que présente la colère, et sur l'avantage qu'il y a à maîtriser ses emportements.

L'Imam Sadeq –que la paix soit sur lui– a dit:

«Abstenez-vous de vous mettre en colère, car cet état vous infligera l'humiliation de vous excuser.»

Le Dr. Marden dit:

«L'homme qui se met en colère, pour quelque raison que ce soit, en découvre la futilité dès qu'il retrouve son calme. C'est pourquoi s'il juge avec bon sens, il devrait au lendemain de sa colère, présenter ses excuses à la personne injustement incriminée la veille. Si l'on prend l'habitude de faire ce jugement du lendemain le jour-même, les méfaits de la colère seront ramenés à leur minimum.»

L'Imam Sadeq dit encore:

«La colère prive le coeur du sage de sa lumière; quiconque n'est pas maître de sa colère, n'est pas maître de son intelligence.»

De l'avis des médecins, la colère a des effets dangereux, et peut même quand elle est violente, entraîner la mort subite.

Le Commandeur des Croyants, Ali, dit:

«Quiconque lâche la bride à son irritation hâte la fin de ses jours.»

Le Dr. Marden fait encore les observations suivantes:

«Les gens souffrant de faiblesse cardiaques savent-elles que leurs emportements pourraient leur coûter la vie? Si elles ignorent cette menace, qu'elles sachent au moins que même des hommes en bonne santé ont été victimes de leurs impulsions. On a vu souvent des accès de colère se terminer par des crises cardiaques ou par la mort.

La colère détruit l'appétit, complique la digestion, et perturbe l'équilibre organique et nerveux pendant des heures voire des jours. Elle déränge tous les mécanismes corporels, et par voie de conséquence, toutes les facultés intellectuelles et psychiques. La colère de la femme qui allaite peut intoxiquer dangereusement son lait.»

Le Dr. Mann apporte aussi le témoignage qui suit:

«Les recherches sur les effets psychologiques des émotions, montrent que celles-ci mettent en branle tout l'organisme.

Les battements du coeur, les veines, le système digestif, le cerveau et les glandes endocrines sont tous affectés après une crise de colère.

La sécrétion de l'adrénaline est particulièrement remarquable, car elle entraîne une plus grande activité du foie qui met du sucre supplémentaire à la disposition de l'organisme.»

Les recommandations de l'Emir des Croyants, méritent d'être rappelées:

«Garde-toi de la colère, elle commence par la folie et finit par le remord.»

«La colère est un feu qui couve. Quiconque la retient l'éteint, et quiconque la relâche se brûle en premier.»

«Préservez-vous de l'accès de colère. Préparez-vous à le combattre par le silence et la mansuétude.»

«La maîtrise de soi au moment de la colère prémunit contre les coups mortels du sort.»

L'Imam Baqer –que la paix soit sur lui– a dit:

«y a-t-il chose plus grave que la colère? Quand l'homme est sous son emprise, il n'hésite pas à tuer son prochain, ce que Dieu a interdit.»

Jean Markowitz écrit:

«Les personnes de tempérament nerveux sont également de celles chez qui l'idée de meurtre se déroule dans le cerveau à la vitesse d'un film. Cette violence et ce déchainement figurent parmi les caractéristiques propres à ce groupe. De telles personnes envisagent instantanément le meurtre, et se mettent immédiatement à l'oeuvre perdant provisoirement toute faculté de discernement.»

Le noble Prophète de l'Islam– que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui et sur sa Famille – nous fait une recommandation judicieuse.

«...Et quand vous ressentez en vous quelque chose de cela (de la colère), asseyez-vous si vous étiez debout; et allongez-vous si vous étiez assis; si vous la ressentez encore, faites vos ablutions avec de

l'eau froide, ou encore prenez un bain, car le feu on ne l'éteint qu'avec de l'eau.»

Le Docteur Victor Pouchet écrit dans son livre "la voie du bonheur":

«Si l'enfant s'irrite beaucoup sans que vous ayez été dur envers lui par la parole, vous pouvez calmer sa colère en lui faisant prendre une douche froide, ou en le couvrant d'une serviette imbibée d'eau.»

Le Dr. Gilbert Robin apporte ce témoignage:

«La propreté corporelle revêt une grande importance dans l'éducation morale. Se laver matin et soir à l'eau tiède et prendre une douche à la fin d'un travail nettoient le corps et le reposent, le débarrassent des mauvaises humeurs et lui redonnent agilité, et calment l'irritation. Nous pouvons par conséquent affirmer que les avantages du bain sont également corporels et moraux.»

Les vies des hommes de piété éclairent en réalité la voie à suivre pour l'acquisition des vertus morales.

A travers leurs comportements qui nous servent de modèles, nous saisissons l'ampleur de la longanimité et de la maîtrise de soi, ainsi que la générosité d'âme envers les ennemis. Nous allons en citer ici un exemple:

Ibn Chahrachoub rapporte dans son ouvrage intitulé "Al Managhib" un évènement illustrant la grandeur d'âme de l'Imam Hassan, fils de l'Imam Ali ibn Abi Taleb –que le salut soit sur eux tous–:

«Al Moubarred et Ibn Aicha ont rapporté qu'un syrien rencontrant l'Imam Hassan sur sa monture se mit à le maudire. L'Imam ne lui répondait pas. Quand le syrien cessa ses imprécations, l'Imam s'avança vers lui, le salua et lui dit en souriant:

– Ô vieil homme, je te trouve étrange. Je crois que tu t'es trompé de personne. Si tu le désires, je saurais te satisfaire. Si tu es dans le besoin, nous te donnerons de nos biens; si tu es dans l'égarement, nous saurons t'orienter; si tu veux de l'aide pour transporter tes affaires, nous sommes prêts à te la fournir. Aurais-tu faim? nous te rassasierons; serais-tu dans le dénuement, nous te vêtirons. Serais-tu pauvre nous t'enrichirons; si tu es fugitif, nous te fournirons asile. Si tu as un désir quelconque, nous te le réaliserons.

Pourquoi ne te joindrais-tu pas à notre caravane pour y être notre hôte quelque temps. Dieu –qu'Il soit exalté– nous a accordé assez de Ses faveurs pour tenir promesse.»

Le syrien, touché par tant de tendresse prouvant la noblesse d'âme de l'Imam, ne put contenir son émotion, fondit en larmes et dit:

–Je prends Dieu à témoin que tu es Son vicaire sur la terre. Dieu sait mieux à qui confier son message. Vous étiez toi et ton père les plus détestables pour moi. A présent, vous m'êtes les plus chers.

Puis, il se joignit à lui, il fut son hôte et demeura toujours fidèle à son serment.»

Source URL:

<https://www.al-islam.org/ar/probl%C3%A8mes-moraux-et-psychologiques-sayyid-mujtaba-musavi-lari/la-col%C3%A9re#comment-0>