

# CONTRÔLER LA COLÈRE

Jouir de relations harmonieuses avec son conjoint, sa famille, ses amis et ses collègues de travail constitue un objectif humain universel. La colère, cependant, est un trait de caractère qui peut saper cette aspiration fondamentale. La colère peut détruire des années d'investissement dans une relation en quelques instants. Alors comment se fait-il que la plupart des gens sont assez satisfaits de vivre avec cette tendance à la colère ?

La réponse réside dans le fait que la plupart des gens vivent sans même réfléchir à quel point la colère est destructrice, et inversement, à quel point la patience est constructive. Et même si quelqu'un comprend effectivement cela, il se peut qu'il lui manque les techniques pratiques permettant de contrôler la colère. Ce cours analysera les raisons du caractère destructif de la colère et fournira des idées et des outils afin de nous aider à garder notre sang-froid dans les moments les plus difficiles.

Ce cours traitera des questions suivantes :

- ☞ Qu'est-ce qui rend une personne en colère si effrayante aux yeux des autres?
- ☞ Qu'est-ce qu'une personne en colère risque de perdre et une personne patiente a toutes les chances de gagner?
- ☞ Comment l'homme peut-il remplacer la colère par la patience?
- ☞ La colère n'a-t-elle pas sa place dans certaines circonstances?
- ☞ Est-il réellement possible de surmonter une tendance à la colère?

## Plan du cours

- Première Partie.      Ce que l'on risque de perdre
- A. Dommages personnels
  - B. Dommages sociaux
  - C. Entraver son développement personnel et spirituel
- Deuxième Partie.      Les avantages de la patience
- Troisième Partie.      Outils pour contrôler la colère
- A. Développer des habitudes positives
  - B. Prendre du recul par rapport à la situation
  - C. Développer l'humilité
  - D. Développer la confiance en D.

## PREMIÈRE PARTIE. CE QUE L'ON RISQUE DE PERDRE

---

Colère et frustration – pas tellement communes vous dites?! Considérez juste ce qui suit :

*Une grande compagnie internationale de vente au détail est maintenant fière d'offrir à sa clientèle « l'emballage sans frustration- pas de ficelles redoutables, pas de coque en plastique hermétique ». Cet emballage spécial est conçu pour empêcher les estimés clients de devenir des victimes de « la rage de l'emballage », la furie qui survient lorsque cela prend plus d'une nanoseconde à un client pour atteindre sa nouvelle acquisition.*

*La rage de l'emballage, aussi appelée rage du conditionnement – le nom communément utilisé pour définir la colère et la frustration résultant de l'incapacité à ouvrir un emballage difficile à enlever – est tellement commune que l'American Dialect Society a élu « rage de l'emballage » comme l'un des nouveaux mots les plus usités en 2007.*

*J'ai découvert que « l'emballage » n'est pas la seule « rage » qui sévit. « Rage », malheureusement, fait référence à toute la rage actuelle.*

*« La rage de l'ordinateur » est colère et frustration résultant de l'utilisation de l'ordinateur. Cela peut aboutir à des injures verbales ou physiques envers l'ordinateur innocent.*

*« La rage du caddie » est colère et frustration dans un supermarché, résultant d'articles en rupture de stock, et qui est caractérisée par des actions telles qu'emboutir le chariot d'un autre client.*

*Le mot « rage » vient du latin rabies, signifiant folie, rage ou fureur et est en rapport avec rabere, être fou ou enragé.*

*Yikes. (Sima Steinbaum, Mishpacha Jewish Family Weekly, December 16, 2009, p. 86.)*

Cela signifie-t-il que la « colère » est normale et acceptable? Est-ce quelque chose qui fait partie de la nature humaine, que nous le voulions ou non ?

Le Judaïsme affirme que la colère peut être totalement transcendée, même dans les circonstances les plus extrêmes. Et en effet, de temps à autre, l'action d'un individu est tellement exceptionnelle qu'elle nous sert d'exemple quant à ce que nous pouvons tous accomplir. Une personne devrait contrôler ses traits de caractère et ne pas laisser ses traits de caractère la contrôler, comme illustré par l'histoire qui suit.

*A Jérusalem, il y a de cela fort longtemps, un incident incroyable eu lieu dans le bureau d'un guema'h (fond gratuit de prêt juif, acronyme de guemilout hassadim, actes de générosité). D'ordinaire, les différents guema'him de Jérusalem étaient tous ouverts le jeudi, afin d'être disponibles pour les gens qui avaient besoin d'emprunter de l'argent pour la nourriture de Chabbat. Le jeudi soir, tous les bureaux de guema'h étaient déjà fermés, principalement parce que l'argent disponible pour la semaine avait déjà été épuisé.*

*Un seul guema'h restait cependant ouvert le vendredi matin. Le compatissant et bienveillant Réouven gardait son guema'h ouvert, juste au cas où quelqu'un aurait besoin de lui à la dernière minute. Il est vrai qu'il ne restait plus tellement d'argent le vendredi, mais il sentait que personne ne savait qui pouvait être désespérément dans le besoin. Un vendredi, alors que tous les guema'him étaient fermés sauf celui de Réouven, un jeune marié vint demander de l'argent pour la nourriture de Chabbat de sa famille. Réouven reconnut l'homme car il était venu au guema'h la veille, et dit : « Si je me rappelle bien, vous étiez là hier à peine. »*

*Le visage de l'homme rougit de colère: « Essayez-vous de me dire que je n'ai pas besoin de l'argent ? » Il rageait.*

*« Non, nous ne disons pas cela du tout... » expliqua Réouven.*

« Et bien alors prêtez moi l'argent dont j'ai besoin! J'ai déjà des garants. »

Réouven regarda l'homme avec compassion et expliqua que la politique du guema'h était de ne pas prêter deux fois à la même personne dans un laps de temps si court. Le jeune homme était enragé. Hurlant, il fulmina contre Réouven et le gifla ! Le doux Réouven resta là, choqué et incrédule. Personne n'avait jamais eu l'audace de crier à son encontre, encore moins de le gifler. L'assistant de Réouven s'avança pour riposter, mais Réouven le retint.

« Attend un moment » dit Réouven au jeune homme, « Je serais de retour avec l'argent tout de suite. » Il tendit les billets au jeune homme en lui souhaitant le meilleur. Ce dernier le remercia et partit. Attirés par le bruit et l'agitation, quelques voisins s'étaient rassemblés dans le bureau pour voir ce qui s'était passé. « Si j'étais à votre place », s'écria un homme, « après une telle humiliation je lui aurais demandé de rendre l'argent que vous lui avez prêté hier, et je l'aurais jeté dehors ! »

Réouven, le visage encore cuisant de la gifle, expliqua : « Je connais cet homme. Dans des circonstances normales il n'aurait jamais agi de la sorte. Il doit avoir des problèmes tellement terribles qu'il a totalement perdu son self-control. C'est parce qu'il s'est comporté de manière tellement anormale que j'ai réalisé à quel point sa situation était désespérée. Maintenant, plus que jamais, c'est le moment de l'aider, et de ne pas s'emporter contre lui. Aussi, je me suis comporté de façon inhabituelle pour lui. » (Rabbi Paysach Krohn, *The Maggid Speaks*, pp. 86-87)

D'un point de vue juif, non seulement la colère peut être transcendée, mais il est considéré comme insensé de rester une personne coléreuse.

Toute personne qui réfléchit réalisera rapidement combien elle risque de perdre du fait de la colère : son self-control, sa santé, ses amis, son niveau spirituel, son rang social – en résumé, tout.

Dans cette partie nous verrons que les aspects négatifs de la colère peuvent être divisés en trois catégories : (1) dommages personnels, (2) dommages sociaux, et (3) dommages spirituels.

## A. DOMMAGES PERSONNELS

### 1. *Kohelet (L'Ecclesiaste) 7:9* – La colère est la manière d'être de l'insensé.

Ne te hâte pas dans ton esprit de t'emporter, car la colère repose entre les mains des sots.

אל תבהל ברוחך לכעוס כי כעס בחיק כסילים ינוח:

### 2. *Talmud Bavli (le Talmud de Babylone), Pessa'him 66b* – La colère fait perdre à l'homme sa capacité à raisonner et penser clairement.

Tout homme qui se met en colère, s'il est sage il perd sa sagesse, et s'il est prophète il perd sa prophétie.

ריש לקיש אמר כל אדם שכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו.

### 3. *Rambam(Maimonide), Hilkhhot De'ot (Lois du comportement) 2:3* – La colère réduit la qualité de vie d'une personne.

Ceux qui se mettent fréquemment en colère, leur vie n'en est pas une; c'est pourquoi, [les Sages] nous ont enjoint de nous écarter le plus possible

ובעלי כעס אין חייהם חיים לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים.

de la colère, au point qu'une personne agisse comme si elle ne sentait même pas ces choses qui justifieraient qu'une personne se mette en colère.

4. **Or'hot Tzadikim (Les chemins des Justes), Porte 12 – La colère pousse une personne à s'entêter et à nier la vérité.**

La colère entraîne une personne à être entêtée, et à cause de sa colère elle ne fera pas de concessions et n'admettra pas la vérité.

הכעס גורם עזות לאדם, ומחמת הכעס לא יכנע וגם לא יודה על האמת.

Comme la prochaine source le montre, beaucoup de gens semblent gentils et polis lorsqu'ils sont calmes ; pour découvrir leur véritable nature, il suffit d'observer leur comportement lorsqu'ils se mettent en colère. La façon dont une personne réagit face à des situations provoquant la colère est un baromètre de leur nature globale.

5. **Talmud Bavli, Eirouvin 65b avec Rachi – La vraie nature d'une personne est révélée par sa facilité à se mettre en colère.**

Tu peux reconnaître la vraie nature d'une personne par trois choses: sa boisson [à quel point son esprit est sous contrôle lorsqu'il boit – Rachi], sa poche [son intégrité dans le commerce – Rachi], et sa colère [qu'il n'est pas extrêmement exigeant, et qu'il n'est pas contrarié par des choses qui énervent la plupart des gens – Rachi.]

בשלושה דברים אדם ניכר בכוסו ובכיסו ובכעס.  
 רש"י  
 בכוסו - אם דעתו מיושבת עליו בינו.  
 בכיסו - כשנושא ונותן עם בני אדם, אם באמונה הוא עושה.  
 בכעסו - שאינו קפדן יותר מדאי.

Inversement, si une personne est sensible ne serait-ce qu'à la moindre trace de colère qui est en lui et la contrôle, cela indique son haut niveau de raffinement personnel, comme dans l'histoire suivante:

*Rav Israël Salanter, le fondateur du mouvement du Moussar, était particulièrement conscient du fait que la colère est un trait de caractère qui vous mine. Une fois, alors qu'il vivait à Berlin, un visiteur trouva Rav Israël attristé, ce qui ne lui ressemblait pas du tout. Le visiteur se renseigna quant à la source de ses problèmes. Rav Israël répondit que deux Juifs de la ville de Kovno venaient juste de lui rendre visite et lui avaient rapporté les changements potentiellement gênants qu'ils étaient sur le point de faire dans le Beit HaMidrach (salle d'étude) local, où Rav Israël avait l'habitude d'étudier.*

« Les changements sont-ils tellement graves ? » demanda le visiteur.

« Non » répondit Rav Israel « mais j'ai tout de même ressenti une pointe de colère lorsqu'ils m'ont été rapportés. »

« Leur avez-vous parlé d'une manière qui aurait pu contenir un élément d'insulte ? »

« Non, pas du tout », répondit Rav Israël. « Personne à part moi ne l'a su. Mais vous savez tout aussi bien que moi que lorsqu'une personne se met en colère, c'est comme si elle servait des idoles. C'est à ce sujet que je suis peiné. » (Rabbi Avraham Feuer, A Letter for the Ages, p. 37.)

**B. DOMMAGES SOCIAUX**

Ce n'est pas un secret que la colère altère nos relations personnelles avec les gens. Il est difficile pour les autres d'aimer une personne coléreuse. Une telle personne peut aussi se sentir très seule, comme l'histoire suivante l'illustre :

*Dans la yechiva de Novardok il n'y avait pas de dortoirs pour les étudiants. Au lieu de cela, ils avaient la responsabilité de trouver leur propre logement, et la plupart des étudiants louaient des chambres à proximité de la yechiva à des propriétaires qui étaient très heureux de les avoir comme locataires. Cependant, il y avait une exception.*

*Un immeuble, où plus de vingt chambres étaient occupées par des étudiants, était la propriété d'une femme amère qui était veuve. Elle ridiculisait et critiquait chacun des étudiants qui étaient locataires chez elle. Sa colère l'amena même à fermer parfois l'eau et l'électricité le vendredi après midi. Son harcèlement devint vite difficilement tolérable et les étudiants déménagèrent un par un.*

*Seul un étudiant resta, Yossef Gefen. Un matin, alors qu'il rentrait de la choule, la femme se mit à crier : « Tu dois être fou ! Comment peux-tu encore rester dans mon immeuble ? Tu vois bien que tous les autres garçons sont partis – pourquoi t'entêtes-tu à rester? »*

*Yossef s'arrêta un moment et dit ensuite doucement à la dame : « Je reste ici pour vous. J'ai conscience que vous vivez seule et je crains qu'une nuit vous faisiez une chute ou tombiez malade et criiez à l'aide et il n'y aurait personne pour entendre vos pleurs. Je comprends que, quand vous hurler sur nous, vous évacuez simplement vos frustrations et votre colère d'être veuve et de devoir vous battre. J'ai donc senti qu'il était normal que je reste, juste pour le cas où vous auriez un jour besoin d'aide. »*

*Le visage de la femme se transforma. Ce n'était pas du tout la réponse à laquelle elle s'attendait. Elle fut tellement surprise par l'intérêt inattendu qu'elle supplia l'étudiant : « Pardonnez-moi ! Pardonnez-moi jeune homme ! Il ne me serait jamais venu à l'esprit que c'était la raison pour laquelle vous restiez. Quelle générosité et quelle bienveillance de votre part ! »*

*Les jours suivants, elle ne dit que des mots gentils aux étudiants qu'elle rencontrait. Petit à petit, la rumeur courut qu'elle n'était plus aussi amère et coléreuse qu'elle l'avait été, et les étudiants recommencèrent à emménager dans l'immeuble jusqu'à ce que toutes les chambres furent occupées. (Rabbi Paysach Krohn, Around the Maggid's Table, p. 76.)*

Pensez au fait que la colère de la veuve était la cause de son abandon par tous les étudiants. Et remarquez comment tous les étudiants réemménagèrent dans l'immeuble lorsque sa colère s'apaisa. Les sources qui suivent illustrent d'autres manières par lesquelles la colère peut ruiner les rapports d'une personne avec son entourage.

### 1. **Or'hot Tzadikim, Gate 12 – Une personne en colère ne peut contrôler ses actions, et elle occasionne conflits et querelles.**

Les gens qui sont en colère et qui s'entêtent dans leur rage, ne sont pas conscients de ce qu'ils font, et ils font beaucoup de choses dans leur colère qu'ils n'auraient pas faites lorsqu'ils sont calmes. Car la colère entraîne l'homme à penser de manière irrationnelle et à parler sous l'effet de la colère, provoquant ainsi conflits et querelles.

בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה ענינים בכעסם מזה שלא היו עושים בלא הכעס, כי הכעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הכעס, ונכנס במחלוקת וקנטורים.

Incapable de penser clairement, une personne sous l'emprise de la colère perd son recul par rapport aux choses. Le chemin tortueux paraît droit; l'interdit semble permis. Lorsque l'on n'est plus guidé par la raison,

insultes, querelles et même violence sont à notre portée (Voir 'Hafetz Haim, 'Hovat HaChmira, p. 24).

**2. Ibid. – Une personne en colère n'est pas aimée des autres et est un fardeau pour sa famille.**

Le coléreux ne trouve pas grâce aux yeux des gens et ces derniers le détestent. A cause de cela, ses actions ne seront pas acceptées par les gens... Le coléreux est un fardeau pour sa famille qui doit constamment entendre sa colère et ses plaintes.

הכעסן אין לו חן בעיני הבריות והוא שנוא בעיניהם, ומתוך כך אין מעשיו מקובלים בעיני הבריות... הכעסן הוא כובד על בני ביתו השומעים תמיד כעסו ותלונתו.

Beaucoup de gens savent contrôler leur colère lorsqu'ils sont en présence d'étrangers. Par conséquent, un critère plus précis pour évaluer la propension d'une personne à la colère est de voir comment elle réagit avec sa famille proche. Nous sommes plus exigeants avec notre famille qu'avec des étrangers et nous avons donc plus tendance à nous mettre en colère (Rabbi Eliyahou Lopian, *Lev Eliyahou*, Vol. I, p. 31).

**3. Ibid. – La personne coléreuse ne peut enseigner aux autres.**

Même si la personne coléreuse possède la Torah et des bonnes actions, les gens n'apprendront pas de lui.

הכעסן ... אפילו אם יש בידו תורה ומעשים טובים אין העולם למדים ממנו.

**4. Basé sur Talmud Bavli, Gittin 6b avec Rachi – Une personne coléreuse est comparée à un meurtrier.**

Celui qui crée une atmosphère de crainte dans sa maison par ses accès de colère est comparé à un meurtrier. Rachi explique que les gens fuiront sa présence avec une telle panique qu'ils ne regarderont pas où ils iront, et pourront tomber dans un puits ou d'un pont.

En vérité, la colère est même plus dangereuse qu'il est décrit dans la source précédente. Pensez juste combien de vies ont été perdues entre les mains de personnes en colère dans des accès de rage de la route ou d'actes de vengeance.

**5. Un moniteur d'auto-école démissionne après un incident de rage de la route - Driving Instructor Resigns Over Incident of Road Rage, www.nytimes, 16 Octobre 1997 – Un tiers des accidents mortels attribués à la rage de la route.**

Un moniteur d'auto-école démissionne après avoir été accusé d'avoir eu un élève qui avait rattrapé un automobiliste qui les avait dépassés, suite à quoi il lui avait donné un coup de poing.

L'enseignant, David C., 36 ans, démissionna le mercredi après avoir été suspendu à cause de l'accident.

Plus tôt dans la journée, la victime âgée de 23 ans, Jon M., et son avocat déclarèrent qu'ils espéraient que Mr C. pourrait garder son travail. Mr C. avait enseigné l'hygiène, l'éducation physique, et la science dans un collège pendant 11 ans. L'avocat de Mr M. dit : « Là se trouve un homme qui est un très bon enseignant, et qui a fait une chose qui est loin d'être intelligente. Nous sommes très inquiets au sujet de l'école du Comté qui risque de perdre un bon enseignant. »

La police dit que Mr C. était avec deux élèves le 19 Septembre lorsqu'une autre voiture les dépassa. Mr C. dit au conducteur de poursuivre la voiture. Lorsqu'ils la rattrapèrent, Mr C. sortit et donna un coup de poing à Mr M. Mr M. se sauva, et de nouveau, Mr C. dit à l'élève de le poursuivre. Lorsque la voiture de Mr C. fut arrêtée pour excès de vitesse, Mr M. se gara pour dire à l'officier ce qui s'était passé. L'élève conduisant la voiture ne fut pas inculpé.

L'Administration de Sécurité du Trafic des Autoroutes estime qu'un tiers des accidents de voiture mortels, dont 41 907 personnes ont perdu la vie l'an dernier, peuvent être attribués à la rage de la route, qui a été identifiée comme étant un comportement agressif et même violent de certains conducteurs qui deviennent fou furieux du fait de l'action d'autres conducteurs.

## C. ENTRAVER LA PROGRESSION PERSONNELLE ET SPIRITUELLE

Nous allons maintenant discuter de quelle manière la colère entrave la progression personnelle et spirituelle, l'homme devenant ainsi sujet à un cycle destructif de colère et à un comportement improductif.

### 1. *Or'hot Tzadikim, Gate 12 – Une personne coléreuse ne peut parvenir à aucune progression spirituelle positive.*

La colère prive l'homme de toutes les bonnes choses [par exemple]: une personne coléreuse n'a pas un cœur compatissant envers le pauvre... La colère empêche l'homme d'avoir de la concentration lorsqu'il prie et la Présence Divine ne peut reposer sur quelqu'un qui est en colère...

Une personne coléreuse ne peut apprendre d'une critique constructive ou l'accepter, car personne ne voudra lui révéler ses faiblesses par crainte de sa fureur.

Même si quelqu'un lui faisait un reproche, il ne l'accepterait pas dans sa colère...

En résumé, une personne qui a l'habitude de s'emporter ne peut rien accomplir de positif, à moins de chasser la colère de son cœur.

הכעס מונע לב האדם מכל הטובות, כי כשאדם כועס אין לו לב לרחם על העניים... הכעס מבטל כוונת לב האדם בתפילה, ואין שכינה שורה מתוך הכעס.

... הכעסן מונע מעצמו מוסרים ותוכחות, כי אין אדם רשאי לגלות לו טעויותיו ודרכיו המכוערות, כי כל אדם יפחד ממנו להגיד לו עניו, כי הוא ירגז עליו.

ואפילו אם יוכיח אותו שום אדם, לא יקבל ממנו מתוך הכעס:

כללו של דבר: אין הכעסן מקבל שום מידה טובה, אם לא יסיר מלבו הכעס.

### 2. *Rabbi Mena'ham Twersky, Meor Einayim (Chernobyl), appendix (likkoutim) sur Berakhot 29b – En termes spirituels, la colère est une transgression qui inclut toutes les autres.*

Car chaque nuit, au moment où l'âme monte, la Main écrit toutes les transgressions que l'homme a faites ce jour là. Cependant s'il s'est mis en colère ce jour là, seule cette faute est écrite, et rien d'autre n'a besoin d'être noté. Tout est inclus dans la colère car la colère mène à toutes les transgressions. C'est pourquoi le Talmud affirme que « rien n'émerge de ses mains mis à part sa

שכל לילה בעת עליית הנשמות כותבת היד כל מה שחטא האדם בזה היום, והנה אם היה לו לב רגז באותו היום אינה כותבת היד אלא חטא רגזנותו, ואז אינה צריכה לכתוב יותר, מאחר דדא ביה כולה ביה בו זה מביא לכל העבירות. וזה "לא עלתה בידו", רצונו לומר לא עלתה ידו לכתוב אלא וכו'.



colère » [Kiddouchin 41a] car c'est tout ce qui est écrit. (Les actions positives d'une personne sont aussi prises en compte ; l'accent est mis ici sur l'importance d'améliorer ses défauts).

Le Judaïsme comprend qu'une personne se compose d'un *Yetser Hatov*, qui est le penchant à faire le bien et de se construire en tant qu'être humain raffiné, et d'un *Yetser Hara'*, qui est le penchant à agir négativement et de manière autodestructrice. Le but de la vie est de choisir de vivre en accord avec son *Yetser Hatov*, et en minimisant le contrôle du *Yetser Hara'* sur nos actions.

Cependant, si une personne est tellement dominée par son *Yetser Hara'*, à tel point qu'elle ne puisse plus penser de manière rationnelle, elle est comparée à « celui qui sert les idoles ». Ceci est dû au fait que son *Yetser Hara'* la gouverne. Son incapacité à choisir quoi que ce soit, mis à part ce que le *Yetser Hara'* lui dicte, le rend comme le serviteur de ce dernier. Son *Yetser Hara'* est devenu comme un dieu qui le gouverne et décide de chacune de ses actions.

**3. Talmud Bavli, Chabbat 105b – Lorsqu'une personne succombe à la colère, il est assujetti à un « dieu étranger », qui est en fait le Mauvais Penchant qui est en lui.**

Une personne qui déchire ses vêtements dans le feu de sa colère, ou casse les objets qu'il possède, ou épargille son argent dans sa rage, est considérée comme si elle servait les idoles...

Quel verset y fait allusion ? « Qu'il n'y ait pas chez toi [littéralement, en toi] de divinités étrangères, ne te prosterne pas devant un dieu étranger » [Tehillim/Psaumes 81:10]. Quel est le « dieu étranger » qui est présent en l'homme ? C'est le *Yetser Hara'* [le Mauvais Penchant autodestructeur. Lorsqu'une personne se met en colère, il devient le serviteur du Mauvais Penchant qui est en lui.]

המקרה בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו, יהא בעיניך כעובד עבודה זרה ...

מאי קראה? "לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר". איזהו אל זר שיש בגופו של אדם? הוי אומר זה יצר הרע.

**4. Michlei (Proverbs) 29:22; Rabbeinou Yonah ibid. – Non seulement la colère est elle-même négative, mais elle mène à toutes sortes de comportements négatifs.**

« Un homme irascible provoque les disputes, qui se laisse emporter par la colère accumule les fautes. »

Rabbeinou Yonah:

La colère est un grand fléau pour la plupart des gens et dans la plupart des cas. Les Sages affirment que celui qui est en colère s'apparente à un idolâtre, car aujourd'hui son Mauvais Penchant lui dit de commettre tel et tel méfait, et demain il lui dira de servir les idoles.

איש אף יגרה מדון ובעל חמה רב פשע.

רבינו יונה

ענין הכעס ברוב הפעמים וברוב בני אדם הוא רעה רבה, כמו שנאמר איש אף יגרה מדון ובעל חמה רב פשע. ואמרו רז"ל (זוהר בראשית כז, ע"ב) כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה. כי היצר אומר לו היום עשה כך ולמחר אומר לו לך עבוד ע"ז.



Les Sages affirment également que tout celui qui se met en colère est alors impliqué dans tous types de méfaits et de transgressions, car sa colère le mène à toutes les transgressions et la malversation de ce trait n'a pas de limite.

ועוד אמרו כל הכועס כל מיני עבירות תלויין בו, כי מתוך הכעס בא לעשות כל העבירות, ואין תכלית לרעת המדה ההיא.

5. **Rabbi Yosef Giktilia, *Sefer HaMachalim*, # 76 – La colère laisse l'homme vulnérable à l'attraction du Mauvais Penchant.**

A quoi la colère est-elle comparable ? A une porte non verrouillée face à un voleur. L'explication [de cette parabole] est que tant que la lumière de la sagesse brille en l'homme, il ressemble à une maison solide avec des verrous de fer dans laquelle le voleur – le Mauvais Penchant – ne peut s'introduire par effraction. Mais si une brèche s'ouvre dans l'un des murs de la maison, le voleur peut alors pénétrer. De la même manière, lorsqu'une personne est calme et posée, et n'est pas sujette à des accès de colère à chaque occasion, le Mauvais Penchant ne trouve pas d'ouverture pour le gouverner.

Cependant, si elle se met en colère, le Mauvais Penchant trouve un point d'entrée et la pousse à commettre d'autres transgressions. Car la colère est la cause de toutes les querelles, les disputes et les meurtres ainsi que l'abandon de la foi.

למה הכעס דומה לפני יצר הרע - לפרצה לפני הגנב: פירוש, בעוד שאור החכמה מאיר בגוף הרי הגוף דומה אצל יצר הרע לבית שכתליו בריאים ומנעוליו חזקים שאין לגנב דרך להכנס לבית, ואם נפרץ כותל אחד שבבית הרי מצא הגנב פירצה ליכנס לבית, כן בהיות האדם מיושב בדעתו ואינו מתקומם לכל דבר לכעוס אין דרך ומקום ליצר הרע למשול בו,

ואם הוא כועס הרי מצא יצר הרע פרצה להכנס לפתותו לעשות עבירות, שהרי הכעס הוא סיבת המריבות והמכות והרציחות וציאה מן הדת.

Cette partie peut être résumée par la source suivante :

6. ***Talmud Bavli, Kiddouchin 40b-41a – Une personne ne gagnera rien à se mettre en colère, et restera juste avec les conséquences destructives de sa colère.***

Bar Kafrah disait : "Il ne reste rien au coléreux mis à part sa colère."

דרש בר קפרא: רגזן - לא עלתה בידו אלא רגזותא.

**POINTS CLÉS DE LA PREMIÈRE PARTIE**

- ∞ Il n'existe pas de domaine dans la vie d'un homme qui ne soit pas affecté défavorablement par la colère.
- ∞ Quant à la personne elle-même, elle perd ses niveaux intellectuel et spirituel, se renvoyant à une « vie qui n'est pas une vie » dans laquelle les réussites personnelles sont malheureusement insaisissables.
- ∞ Socialement, les méfaits de la colère sont évidents, condamnant une personne à ne pas être appréciée et à être évitée par les autres.

- ≈ Spirituellement, la colère rend l'homme vulnérable à toutes formes de transgressions, et le prive de progression et d'épanouissement.
- ≈ Selon le point de vue de la Torah, le défaut de la colère va bien plus loin qu'une simple manie de laquelle nous pouvons nous accommoder. Lorsqu'une personne en fureur perd le contrôle d'elle-même, les Sages nous disent qu'il y a « quelqu'un d'autre » qui prend le contrôle. En transférant les rênes du pouvoir de son moi conscient à son *Yetser Hara'*, une personne détache ses actions de D., et même de « l'image de D. » à laquelle l'homme a été créé.

## DEUXIÈME PARTIE. LES AVANTAGES DE LA PATIENCE

En contraste frappant avec la nature destructrice de la colère, la patience est apaisante et constructive. En maintenant constamment le calme, une personne peut éviter des réactions irréfléchies et peut agir de manière constructive en toutes circonstances. Il n'est donc pas surprenant que plusieurs grands Sages étaient connus pour leur remarquable patience.

### 1. *Talmud Bavli, Chabbat 30b-31a – Hillel était le Maître de la génération, et ne put être mis en colère même par un homme qui cherchait résolument à l'énerver avec des questions ineptes lors d'un Erev Chabbat chargé.*

Il arriva une fois que deux hommes étaient en conversation l'un avec l'autre et ils conclurent un pacte « Celui qui ira mettre en colère Hillel recevra 400 zouz ». L'un d'eux dit : « Je vais aller le mettre en colère dès aujourd'hui. »

C'était Erev Chabbat et Hillel était en train de se laver les cheveux. L'homme passa devant la porte de la maison de Hillel en s'écriant : « Qui ici est Hillel? Qui ici est Hillel ? »

Hillel s'habilla et sortit en disant : « Mon fils, que veux-tu? »

« J'ai une question à poser » dit-il.

« Pose mon fils »

Sur ce, il demanda : « Pourquoi la tête des Babyloniens est-elle si ronde? »

« Mon fils, tu as posé une question importante » répondit-il. « Parce que leurs sages femmes ne sont pas compétentes ».

מעשה בשני בני אדם שהמרו זה את זה אמרו כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ארבע מאות זוז אמר אחד מהם אני אקניטנו.

אותו היום ערב שבת היה והלל חפף את ראשו הלך ועבר על פתח ביתו אמר מי כאן הלל מי כאן הלל?

נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו בני מזה אתה מבקש?

אמר לו שאלה יש לי לשאול.

אמר לו שאל בני שאל.

מפני מה ראשיהן של בבליים סגלגלות?

אמר לו בני שאלה גדולה שאלת מפני שאין להם חיות פקחות ...

[L'homme revint à deux reprises avec des questions stupides similaires, et à chaque fois Hillel lui répondit patiemment. Finalement l'homme dit:]

« J'ai beaucoup de questions à poser mais ne crains pas que vous vous emportiez. »

Hillel resserra son peignoir, s'assit face à lui et dit : « Pose toutes les questions que tu as à poser. »

« Etes-vous le Hillel qui est appelé le Maître d'Israël? »

« Oui », répondit Hillel.

« Si c'est bien vous », rétorqua-t-il, « qu'il n'y en ait pas beaucoup comme vous dans le peuple d'Israël ».

« Pourquoi donc mon fils ? » demanda-t-il.

« Car j'ai perdu quatre cents zouz à cause de vous ! »

אמר לו שאלות הרבה יש לי לשאול ומתירא אני שמא תכעוס.

נתעטף וישב לפניו אמר לו כל שאלות שיש לך לשאול שאל.

אמר לו אתה הוא הלל שקורין אותך נשיא ישראל?

אמר לו הן.

אמר לו אם אתה הוא לא ירבו כמותך בישראל.

אמר לו בני מפני מה אמר לך?

מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז.

Le but de cette histoire est de nous inciter à atteindre le niveau de patience et d'humilité de Hillel. De l'exemple de Hillel, nous apprenons qu'une personne doit être prête à répondre calmement à des questions même dans les conditions les plus pénibles. Sans se soucier de l'agacement provoqué par le questionneur, soyez poli avec lui et parlez lui d'un ton plaisant et affectueux (*Orah' Mécharim* 7 : 15). La source suivante montre comment la patience et le calme peuvent amener les gens à se rapprocher de D. et de la spiritualité.

## 2. *Talmud Bavli, Chabbat 31a – La douceur et la patience de Hillel rapprochaient les gens de D.*

Il arriva qu'un certain non-juif se présenta devant Chammaï et lui dit : « Convertis-moi à condition que tu m'apprenes toute la Torah pendant que je me tiens sur un pied ». Chammaï le repoussa avec le mètre mesureur du maçon.

Il se rendit chez Hillel qui le convertit. Hillel lui dit : « Ce qui est détestable à tes yeux, ne le fais pas à ton prochain : c'est là toute la Torah, et le reste est commentaire, va et apprends-le »...

Quelques temps après, trois convertis se rencontrèrent. Ils dirent : « La sévérité de Chammaï cherchait à nous bannir du monde, mais la douceur de Hillel nous amena sous les ailes de la Présence divine. »

מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי אמר לו גירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו באמת הבנין שבידו.

בא לפני הלל גיריה. אמר לו דעלך סני לחברך לא תעביד זו היא כל התורה כולה ואידך פירושה הוא זיל גמור:

...לימים נזדווגו שלשתן למקום אחד. אמרו קפדנותו של שמאי בקשה לטורדנו מן העולם ענותנותו של הלל קרבנו תחת כנפי השכינה.

3. **Rabbi Sim'ha Zissel de Kelm, 'Hokhma ou'Moussar Vol. I, p. 433 – La patience constitue l'essence de toutes les vertus.**

L'idéal serait si nous pouvions nous habituer à l'attribut de patience car la patience est la source de tous les bons traits de caractère, de la paix intérieure et elle constitue la base de toutes les vertus.

מי יתן ונתרגל במידת הסבל, כי זה שורש כל המידות והמנוחה והשורש כל המעלות.

4. **Talmud Bavli, Yoma 23a, 'Hidouchei Ritva ibid. – Le mérite de ceux qui ne répondent pas aux insultes et restent calmes.**

Ceux qui se font insulter mais n'insultent pas en retour, ceux à qui on fait honte mais ne répondent pas... à leur sujet le verset dit : « Ceux qui L'aime seront comme le lever du soleil dans toute sa puissance ». [Choftim/Juges 5:31].

'Hidouchei Ritva:

[Concernant le verset dans Choftim] il peut être expliqué par le verset : « Le sage brillera comme le rayonnement des cieux » [Daniel 21: 3] : la personne qui, sagement, ne répond pas avec colère lorsqu'elle est insultée fait preuve d'une grande humilité et d'une grande force intérieure. Cette personne est au-dessus de tout ce qui se passe autour d'elle [et indifférente, comme le soleil est au-dessus de tout ce qu'il y a sur terre]. C'est pourquoi la récompense d'une telle personne est comparée à l'objet le plus grand et le plus élevé que nous connaissons : « le puissant soleil levant ».

הנעלבין ואינן עולבין שומעין חרפתן ואינן משיבין ... עליהן הכתוב אומר "וְאֵהָבֵיו כְּצֵאת הַשֶּׁמֶשׁ בְּגִבְרָתוֹ".

**חידושי הריטב"א:**

... זה כמו שנאמר "וְהַמְשִׁבִּים יִזְהָרוּ כְּזֶהֱרָה הַרְקִיעַ", ומפני שזו ענוה וחסידות גדולה שהיא למעלה מן הכל, דימה שחרם לגדול שבכולם, דהיינו "כצאת השמש בגבורתו" שתרגם אותו יונתן שהוא מה שאמר הכתוב ואור החמה יהיה שבעתים.

Comme la source suivante le montre, non seulement il est louable d'être calme mais les mots d'une personne ont plus d'impact lorsqu'ils sont dits de manière posée.

5. **Kohelet 9:17 – Les mots du sage, prononcés tranquillement, sont acceptés.**

Les paroles des Sages prononcées avec douceur sont acceptées plus volontiers que le cri d'un souverain parmi les idiots.

דברי חכמים בנחת נשמעים מזעקת מושל בכסילים:

L'homme sage garde son self-control en toutes circonstances. Il écoute courtoisement et tranquillement quand les autres s'adressent à lui. Il réfléchit avant de parler, se donnant quelques moments de réflexion avant d'offrir sa réponse calme (Rabbi Avraham Feuer, *A Letter for the Ages*, p. 29). L'histoire suivante en est un exemple :

*Le fils d'un Rabbi vint chez Rabbi 'Haïm Ozer Grodzenski, le Rav de Vilna et tenta de le persuader d'influencer une certaine communauté d'accepter son père comme leur rav. Rav 'Haïm Ozer ne considérait pas la personne digne d'une position si importante et refusa poliment. Le fils commença à parler rudement et avec insolence, et continua d'insister pour que Rav 'Haïm Ozer fit droit à sa demande, mais ce dernier resta silencieux et ne répondit pas. Lorsque les paroles du jeune homme devinrent trop extrêmes, Rav 'Haïm Ozer et un autre érudit qui lui rendait visite, sortirent de la pièce. L'autre érudit commenta : « Rebbe, il y a une limite à la patience et à la tolérance. Pourquoi n'avez-vous pas*

dit quelque chose à ce jeune homme insolent ? »

Rav 'Haïm Ozer répondit calmement : « Il essaye d'aider son père. Tandis que mon sens des responsabilités pour cette communauté ne me permet pas d'agréer à sa demande, je n'ai tout de même pas le droit de me plaindre de cette personne et de ses paroles. Après tout, il est motivé par le désir d'aider son père ». (Rabbi Zelig Pliskin, *Gateway to Happiness*, p. 206).

## POINTS CLÉS DE LA DEUXIÈME PARTIE

☞ Les Sages insistent sur la vertu de la patience. Hormis le fait qu'elle a une grande valeur intrinsèque, la patience est un tremplin indispensable pour aller de l'avant dans tous les domaines de la progression personnelle et de la réussite. Il est donc naturel de trouver que les Sages du Talmud étaient célèbres pour leur patience exceptionnelle.

## TROISIÈME PARTIE. OUTILS POUR CONTRÔLER LA COLÈRE

Dans cette dernière partie, nous discuterons de différentes stratégies permettant d'aider à contrôler et à combattre la colère.

Les première et deuxième parties traitaient des aspects négatifs de la colère et des aspects positifs de la patience. Analyser et intégrer ces informations est en soit une stratégie pour surmonter la colère (Rav 'Haïm Chmoulévitz, *Si'hot Moussar*, 5733, #23).

Dans cette partie, nous nous concentrerons sur deux autres types de stratégies : (1) développer des habitudes positives, et (2) changer notre manière de penser.

### A. DÉVELOPPER DES HABITUDES POSITIVES

En prenant l'habitude de parler avec douceur, et de nous entraîner à la patience, nous découvrirons que nous nous emportons bien moins souvent que nous le faisons.

#### 1. Ramban (Na'hmanide), *Iguéret HaRamban (La lettre du Ramban)* – Parler gentiment et posément est une habitude à prendre car cela permet d'éviter de se mettre en colère.

Habitue-toi à parler avec douceur à tout homme et à tout moment. Cela te protégera de la colère – un défaut des plus sérieux qui pousse l'homme à fauter.

תתנהג תמיד לדבר כל דבריך בנחת לכל אדם ובכל עת  
ובזה תינצל מן הכעס שהיא מידה רעה להחטיא בני  
אדם.

#### 2. Rambam, *Hilkhot De'ot 2:3* – Bien que, concernant la plupart des traits de caractère, l'homme doit choisir le « juste milieu » de la modération, en ce qui concerne la colère, l'homme doit prendre le « chemin extrême » et l'éviter totalement.

Il existe certains traits de caractère desquels il faut s'écarter à l'extrême. En effet, il est interdit de prendre [l'approche standard du] le « juste milieu » au sujet de ces traits de caractère...

יש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות אלא  
יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר...

La colère est un trait de caractère extrêmement négatif et il convient à l'homme de s'en écarter à l'extrême. On doit s'entraîner à ne jamais se mettre en colère, même en ce qui concerne les choses pour lesquelles la colère serait justifiée.

הכעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו.

Bien que le Rambam enseigne généralement que l'homme doit équilibrer ses traits de caractère – être fort, mais flexible, compatissant, mais ferme – la seule exception est la colère. Au sujet de la colère il n'existe pas de juste milieu et on doit totalement l'éviter. Etant donné que cela pourrait sembler être un objectif inaccessible, une personne doit commencer par s'entraîner sur de courtes périodes.

**3. Rabbi Chlomo Wolbe, *Alei Shour*, Vol. II, p. 215 – Consacrez un quart d'heure par jour pendant lequel vous vous entraînerez à répondre à tout avec patience et sans vous emporter.**

Nous allons nous former à être patient : nous fixerons un temps spécifique chaque jour – par exemple, un quart d'heure – pendant lequel nous tenterons de supporter avec patience tout ce que nous voyons et entendons, même lorsque les choses peuvent nous contrarier, et même si elles sont blessantes à notre égard, sans jamais perdre notre sang-froid. Dans les cas où il est nécessaire ou obligatoire de réagir, nous le ferons avec des mots calmes et mesurés, sans prendre les choses trop à cœur.

נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן מסוים כל יום, כרבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול כל מה שאנו רואים ושומעים, אע"פ שאינו כלל לפי רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מנוחת נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.

En se basant sur les deux sources précédentes, une personne devrait consacrer 15 minutes pour aller à l'« extrême opposé » de la colère et s'exercer à être patiente.

La prochaine source décrit comment l'homme développe des « muscles internes » lorsqu'il apprend à être patient.

**4. Rabbi Reouven Leuchter, correspondance personnelle – La colère naît d'une situation qui n'est pas conforme à mes désirs et à mes manques. Apprendre à être patient consiste à renforcer notre capacité à porter le fardeau de ces désirs insatisfaits.**

Comment une personne peut-elle réussir à déraciner la colère ? Il faut identifier la raison essentielle de la colère et savoir comment la gérer.

Les manques et les désirs d'une personne, ou *ratson* (רצון, volonté) sont le noyau de ce qu'est une personne, et constitue son instinct le plus profond. La raison pour laquelle la colère est tellement difficile à contrôler est que l'on se met en colère du fait d'une situation qui va directement contre son *ratson* ou ses désirs. La colère est déclenchée car la situation va contre « Moi ».

L'opposé de la colère est la patience. Le terme hébraïque pour patience est *savlanout* (סבלנות) qui signifie « supporter » quelque chose. La patience prend en charge le fardeau de son *ratson* ou de ses désirs. Savoir gérer la colère signifie être capable de porter le fardeau d'une chose qui va à l'encontre de notre volonté.

Développer des habitudes positives nécessite beaucoup de discipline. Comme source d'encouragement, nous devrions nous rappeler que les *tsaddikim* (individus droits autant sur le plan du caractère que de l'action) ne sont pas tous nés naturellement calmes. Le 'Hafetz 'Haïm (Rav Israel Meïr Kagan, 1838-1933, Radin), par exemple, travailla constamment pour améliorer son caractère.

*Un disciple se cacha une fois sous un banc à la choule, espérant observer la conduite du 'Hafetz 'Haïm la nuit. A l'approche de minuit, le tsaddik déjà âgé apparut, ouvrit l'arche sur le devant de la choule et pria D. de l'aider à surmonter ses sentiments de colère (Rabbi Avraham Feuer, A Letter for the Ages, p. 31).*

Le Roch Yechivah mondialement connu, Rav Moché Feinstein (1895 -1986, New York), était célèbre pour son comportement agréable; et même dans les situations les plus provocantes, il évitait une réponse empreinte de colère.

*Lorsqu'un étudiant de yechiva interrogea Rav Moché Feinstein au sujet de sa sérénité, il dit clairement que cela ne lui était pas naturel, ni que cela lui était venu rapidement. « Ce sont des années de travail que j'ai passées à perfectionner ce trait de caractère » dit-il (ibid.).*

Il existe beaucoup d'autres techniques pratiques pour développer des habitudes positives. Par exemple, consacrer une certaine somme d'argent que vous donnerez si vous vous permettez de vous emporter (*Reichit 'Hokhma*, Cha'ar Ha'anava, Ch. 3). Si quelqu'un vous met en colère, essayez de ne pas le regarder dans les yeux tant que votre colère est intense, de cette manière vous pourrez plus facilement contrôler votre humeur (ibid., Ch. 5). Si jamais une situation vous met en colère, attendez de passer la nuit pour répondre (Sefer 'Hassidim, 655).

## B. PRENDRE DU REcul PAR RAPPORT À LA SITUATION

Souvent, nous nous emportons car notre ego gonfle un évènement bien au delà de ses proportions réelles. Une partie de notre travail sur la colère consiste à amoindrir la gravité de l'évènement en prenant du recul par rapport à la situation et en se demandant « Est-ce vraiment une raison pour se mettre en colère ? »

### 1. **Rebbetzen Feige Twerski, *Anger Management* (aish.com) – Nous pouvons choisir de réfléchir aux événements avant d'y répondre, et souvent ce qui nous semble être une attaque personnelle est rarement dirigé contre nous.**

Tous nos comportements et les expressions de nos émotions sont précédés par la pensée. La façon dont nous sommes confrontés à une situation donnée débute avec la manière dont nous la percevons. Il n'y a pas de réalité objective en jeu. Témoignez du fait qu'une situation donnée peut nous mettre un jour dans tous nos états, et que la même combinaison de circonstances n'a aucun effet sur nous à un autre moment. Nous sommes les interprètes. Nous sommes les penseurs.

La conscience de ce fait devrait nous permettre de prendre du recul lorsque nous avons une de ces pensées négatives qui nous attaque, éveillant notre colère, et de nous demander si c'est le chemin que nous voulons emprunter. Nous avons les moyens nécessaires, si nous le voulons, d'abandonner la pensée polluante et d'aller de l'avant, faisant ainsi place à la pensée claire de notre sagesse innée, la meilleure partie de nous-mêmes.

Une deuxième composante de cette approche est, qu'en général, lorsque nous nous sentons offensés ou vexés, c'est notre « moi » qui est en cause. Je me sens pris pour cible, ainsi mon ego est meurtri, et la colère constitue la défense de mon ego. En réalité, l'affront qui nous semble personnel nous concerne rarement. Le comportement peu approprié d'autrui qui déclenche notre mal être et la colère qui s'en suit, provient généralement d'un certain manque d'assurance de la personne qui nous provoque. Si nous sommes capables de reconnaître cette vérité, nous trouverons le calme dans la tempête.



Lorsque nous prenons du recul, nous voyons que notre colère nous causera beaucoup plus de torts que la perte que nous avons subie en tout premier lieu, comme l'illustre l'analogie suivante:

*Si quelqu'un perd une magnifique fleur, il serait fou de sa part de réagir en cassant un objet précieux valant mille fois plus que la petite fleur. De la même manière, une personne qui perd son sang-froid détruit sa tranquillité d'esprit – une matière première bien plus précieuse que la perte relativement insignifiante qui est à l'origine de sa colère (Sefer 'Hareidim, Téchouva, Ch. 4).*

### C. DÉVELOPPER L'HUMILITÉ

Les *ba'alei moussar* (les maîtres de l'éthique juive) enseignent qu'une personne coléreuse souffre souvent d'un manque d'humilité. En travaillant sur l'humilité et en tempérant son arrogance, on est moins sujet à la colère. La source suivante donne des détails à ce sujet :

#### 1. **Chela HaKadoch, Lettre Reich, # 19 – Effacer l'arrogance de son cœur et être humble sont des conditions préalables à la suppression de la colère.**

«Les paroles des sages, prononcées avec douceur, sont acceptées.» (Kohélet 9:17). Celui qui a acquis ce trait de caractère n'en n'arrivera jamais à la colère. La signification de « prononcées avec douceur » est qu'elles ne sont pas prononcées avec arrogance. Car une personne qui s'attache à l'attribut d'humilité n'en viendra jamais à la colère, car il est patient et ignore ceux qui rient de lui.

דברי חכמים בנחת נשמעים (קהלת ט, יז). מי שמדדו  
כך, אזי אינו בא לידי כעס לעולם. והכוונה בנחת  
נשמעים, בנחת רוח ולא ברמות רוח. כי מי שאוחז  
במדת הענוה ממילא אינו כועס לעולם, כי הוא סובל  
ומעלים עין מסוררים.

Il est à noter que cette approche du développement de l'humilité constitue un sujet d'étude en soi. Il est vrai que la colère et l'humilité sont en corrélation, mais en pratique il est trop difficile de travailler sur les deux à la fois. Chacun doit donc être abordé comme un projet indépendant dans les progrès personnels.

### D. DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN D.

Pour finir, un principe fondamental du Judaïsme est que D. nous guide à tout moment pour nous aider à atteindre notre potentiel. Tout ce qui nous arrive est un défi et un exercice afin de faire ressortir ce potentiel. Ceci est connu comme la Providence divine (*hachga'ha pratit*, voir le cours de Moracha à ce sujet). Comme les sources suivantes l'illustrent, lorsque ce savoir est intégré, il n'y a ensuite aucune raison de ressentir de la colère.

#### 1. **Rabbi Avigdor Nebenzhal, Si'hot LeSefer Beréchit (La Genèse), Beréchit 50:20, p. 287-288 – Savoir que tout vient de D. et que, finalement, tout est pour le bien implique que la colère, la rancune et la revanche ne sont pas nécessaires.**

Yossef (Joseph) nous enseigne un grand principe sur la façon dont on peut accomplir le commandement difficile de « Ne garde pas rancune » (Vayikra/ Le Lévitique 19:18). Nous pouvons peut être nous retenir de nous venger, mais comment est-il possible de ne même pas garder rancune envers quelqu'un qui nous a fait du mal ?

וכאן מלמד יוסף יסוד גדול על האופן בו ניתן לקיים  
את הציווי הקשה של "לא תיטור" (ויק' יט יח), כי לא  
לנקום אפשר עדיין להתאפק ולעמוד בזה, אבל איך  
אפשר שלא להרגיש טינה בלב כנגד מי שהרע לי כל  
כך?

Cependant, si nous comprenons que la personne n'a rien fait, il n'y plus lieu de lui tenir rancune.  
« Si vous ne m'aviez pas vendu à l'Égypte » dit Yossef « D. aurait envoyé quelqu'un d'autre pour le faire » (voir *Ta'anit* 18).

Une autre raison de ne pas garder rancune est de réaliser que seul D. gère les événements. « D. l'a combiné pour le bien » Yossef calma ses frères (*Beréchit* 50 :20). De plus, « Tout ce que D. fait est pour le bien » (*Berakhot* 60b). Si c'est ainsi, il n'y a pas lieu de garder rancune.

Yossef éprouva même de la gratitude envers ses frères car, par leur mérite, il devint gouverneur de l'Égypte. De plus, concernant sa vente, il était manifeste que cela mena à « faire vivre une grande nation » (*Beréchit* 50:20).

Cependant, la vérité est que la même chose est vraie de chaque personne et de chaque cas. Si quelqu'un vous fait du mal, D. préserve, sachez tout d'abord que cela vient de D. et deuxièmement que, finalement, du bien en sortira. Même dans le cas de Yossef, cela prit vingt deux ans jusqu'à ce que cela devienne clair que « D. l'a combiné pour le bien ».

אלא שאם מבינים שהוא בעצם לא עשה מאומה, הרי פשוט שאין מקום ליטור לו טינה. אם אתם לא הייתם למצרים גורמים שארד מצרימה, אומר יוסף, היה ה' שולח מישהו אחר שיעשה זאת (עי' תענ' יח).

וכשמאמינים שרק ה' הוא הפועל והעושה, הרי מצטרפת סיבה נוספת לכך שאין צריך ליטור. "אלקים חשבה לטובה", מרגיע יוסף את אחיו (ברא' נב), והרי "כל דעביד רחמנא לטם עביד" (ברכ' ס:), ואם כן על מה יש בכלל לנקום או ליטור?

יוסף עוד חש רגשי הכרת טובה כלפי אחיו על שבזכותם נעשה אדון לכל מצרים. אמנם במכירת יוסף יודעים כולם שהמכירה הובילה "להחיות עם רב" (ברא' שם),

אך האמת היא שכך הוא בכל אדם ומאורע. אם פגע בך מישהו ח"ו דע לך שראשית הכל הוא מאת ה', ושנית ודאי הוא שתצמח טובה מכך בסופו של דבר, שהרי גם אצל יוסף חלפו עשרים ושתים שנה עד שנתברר לכל ש"אלקים חשבה לטובה".

2. **Rabbi Chneour Zalman de Liadi, Tanya, Iguéret HaKodech, # 25 – Celui qui nous met en colère est juste un messenger de D. mais qui n'a pas de pouvoir de lui-même. Etre en colère contre la personne équivaut à être en colère avec le messenger pour avoir apporté le message.**

«Quiconque se met en colère est considéré comme s'il servait les idoles» [*Chabbat* 105b]. La raison de cela est que lorsqu'une personne est furieuse, sa *émouna* (confiance en D.) le quitte, car s'il était persuadé que tout lui vient de D. il ne se serait pas mis en colère du tout. Même si la personne qui l'a frappé ou injurié l'a fait de son libre arbitre, et qu'il est responsable devant les cours humaine et Céleste, néanmoins, en ce qui concerne la part des dommages, cela a déjà été décrété dans les Cieux et D. a beaucoup de messagers.

De plus, au moment même où la personne attaque ou injurie, il reçoit sa force de D. qui lui accorde constamment vie et existence...

כל הכועס כאילו עובד עכו"ם וכו'. והטעם מובן ליודעי בינה לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס כלל ואף שכן אדם שהוא בעל בחירה מקללו או מכהו או מזיק ממונו ומתחייב בדיני אדם ובדיני שמים לרוע בחירתו אעפ"כ על הניזק כבר נגזר מן השמים והרבה שלוחים למקום.

ולא עוד אלא אפילו בשעה זו ממש שמכהו או מקללו מלתבש בו כה ה' ורוח פיו ית' המחיהו ומקיימו...

La petite histoire suivante illustre qu'une attitude de « ceci aussi vient de D. » (*Berakhot 60b*) empêche un homme de se mettre en colère.

Un jour, le 'Hozé de Lublin (*Rabbi Ya'akov Yits'hak*) voulut se lever le matin de bonne heure afin de s'occuper d'une affaire importante. Le jour précédent, il demanda donc à sa femme de préparer le repas du soir plus tôt que d'ordinaire.

Mais il s'avéra que le repas fut prêt bien plus tard que d'habitude. Il commenta : « Il aurait été naturel que je me mette en colère maintenant. Mais la seule raison pour laquelle je voulais le repas prêt plus tôt était pour accomplir la volonté de mon Créateur. C'est aussi la volonté de mon Créateur que je ne m'emporte pas. » (*Rabbi Zelig Pliskin, Gateway to Happiness, p. 186*).

#### POINTS CLÉS DE LA TROISIÈME PARTIE:

- ∞ Travailler sur la colère est le travail d'une vie, et nous ne pouvons nous attendre à la conquérir du jour au lendemain. Nous sommes capables de développer les habitudes positives de parler avec douceur et d'agir avec patience, ce qui au fil du temps deviendra notre seconde nature.
- ∞ Les Sages nous ordonnent de nous éloigner de la colère autant que possible. Nous devrions commencer par pratiquer cela pendant 15 minutes par jour, durant lesquelles nous devons nous efforcer d'être patients – ce qui signifie apprendre comment gérer des événements qui vont à l'encontre de nos désirs.
- ∞ En prenant du recul par rapport aux événements décevants, nous pouvons combattre notre pulsion pour la colère.
- ∞ Si nous intégrons (1) le fait que tout est dirigé par D., (2) que les incidents impliquant notre ego n'ont pas autant d'importance que celle que nous leur accordons et (3) que l'humilité est l'approche juste à toutes les situations, nous nous abandonnerons à la colère beaucoup moins souvent.

## LECTURES ET SOURCES SUPPLEMENTAIRES RECOMMANDÉES

---

#### Première Partie. Ce que l'on risque de perdre

*Talmud Bavli, Nedarim 22a*

*Zohar 3:179a*

#### Deuxième Partie. Les avantages de la patience

*Pirkei Avot (Les Maximes de nos Pères) 5:10*

*Rabbi Yehouda Ha'Hassid, Sefer 'Hassidim, # 145*

#### Sources additionnelles

*Rabbi Avraham Yellin, Sefer Erekh Apayim (Jerusalem 1963)*

*Rabbi Zelig Pliskin, Anger – The Inner Teacher (ArtScroll, 2003)*