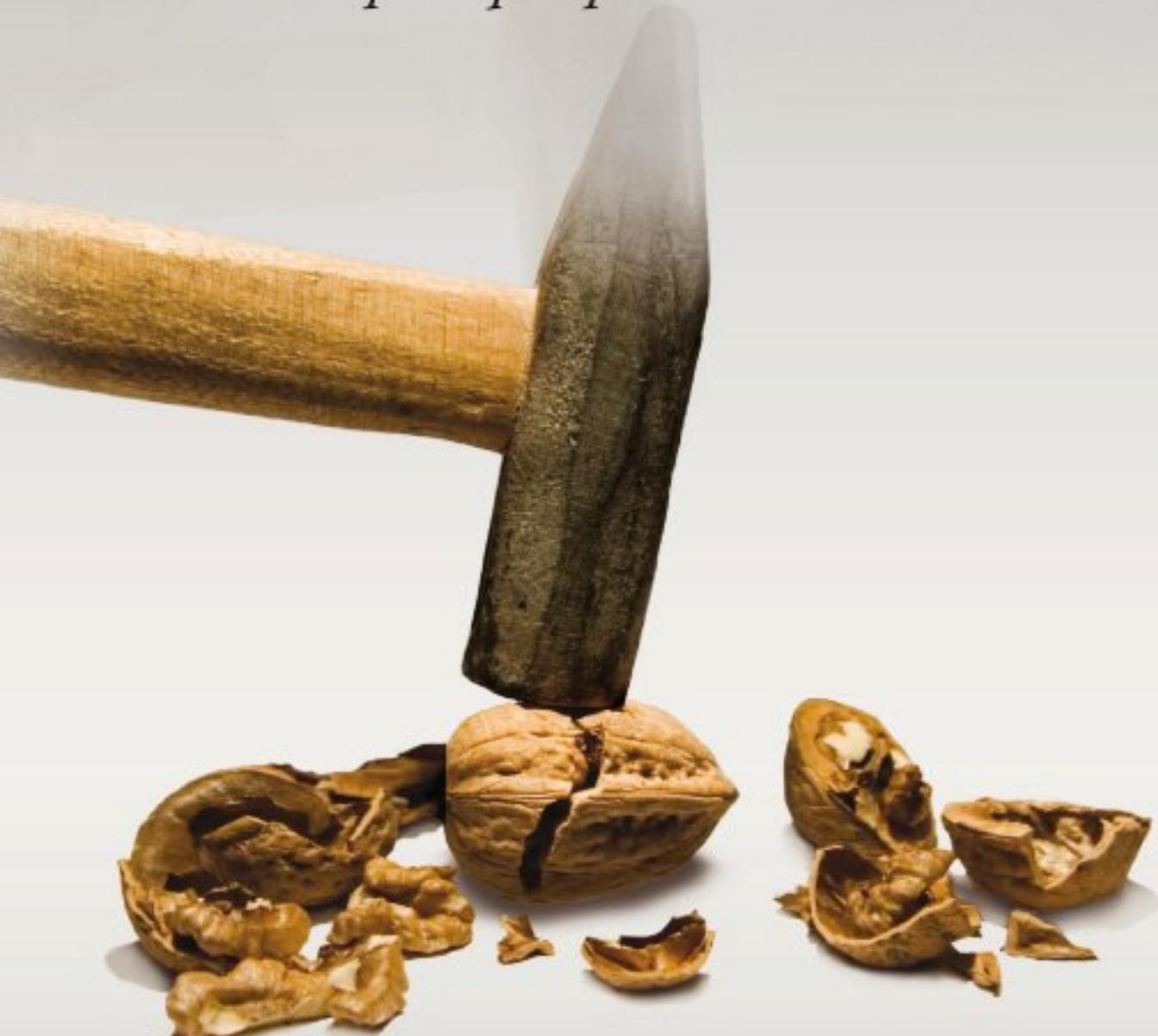


Travail des Midot

# COMMENT MAITRISER LA COLERE ?

*Conseils pratiques pour vaincre le Ka'ass*



Editions Torah-Box



# COMMENT MAITRISER LA COLERE ?

*Conseils pratiques pour vaincre le Ka'ass*



*Rav Avraham Sitbon*



**Torah-Box.com**

Diffusion du Judaïsme aux francophones

**AUTEUR**

Rav Avraham SITBON  
Port: 00.972 (0)527.64.98.05

•

**TRADUCTION**

Néhama KOHN

•

**RELECTURE ET MISE EN PAGE**

Nathalie SITBON

•

**COUVERTURE ET GRAPHISME**

Aviad BEN-SIMON

Publié et distribué par les  
EDITIONS TORAH-BOX

France

Tél.: 01.80.91.62.91

Fax : 01.72.70.33.84

Israël

Tél.: 077.466.03.32

Email : [contact@torah-box.com](mailto:contact@torah-box.com)

Site Web : [www.torah-box.com](http://www.torah-box.com)

© Copyright 2013 / Torah-Box

•

Imprimé en Israël

Ce livre comporte des textes saints, veuillez à ne pas le jeter n'importe où,  
ni le transporter d'un domaine public à un domaine privé pendant Chabbath.



*A la mémoire de*



**Shlomo Robert**  
ben  
**Eliezer Moos** ל"ג

*Homme sage et respectueux  
de nos lois et de nos Maîtres.*

*décédé le*  
7 Av 5770

ת.נ.צ.ב.ה

*Que le mérite de cet ouvrage  
contribue à l'élévation  
de son âme*

עַז חַיִם הִיא לְמַחְזִיקִים בָה

« *La Torah est un arbre de vie pour ceux qui la soutiennent* »

*Que le mérite de cet ouvrage protège et soit une source de bénédiction spirituelle et matérielle pour mes très chers sœur et beau-frère*

**Guila Anne-Marie & Gérard**

**Elbaze** ח'י"ז

*ainsi que leurs enfants et petits-enfants **Jordan et Julia Lauren** et son époux **Samuel**, et leur fils **Joseph***

*que l'Eternel leur prodigue joie, bonheur, bénédiction, paix, santé, jusqu'à la venue de Machia'h*

*Amen*

**ברוך ה' וישמרך**

## Approbation du Rav Ovadia YOSSEF

OVADIA YOSSEF  
RISHON LEZION  
AND PRESIDENT OF TORAH SAGES COUNCIL

עובדיה יוסף  
הראשון לציון  
שיא מועצת חכמי התורה

Le livre « Comment maîtriser la colère » renferme des conseils et des propos de morale relatifs à la colère. L'ouvrage m'a été présenté et il s'agit là d'un très beau livre... écrit par Rabbi Avraham Sitbon *chlita* qui a réussi à rassembler des textes et à composer un ouvrage attrayant et bien écrit... Le lecteur y trouvera des propos intéressants et je l'encourage vivement...



## Bénédiction de Rabbi David Abi'hssira

Je suis entré chez Rabbi David Abi'hssira chlita et lui ai montré ce livre.

Il en fut très content et, avant de donner sa bénédiction, il a dit :  
« C'est une grande sanctification du Nom divin ! ».

## Approbation du Rav Ron Chaya

Institutions

Yechouot Yossef  
Jerusalem



מוסדות  
רשות יומת  
ירושלים

Le 2 décembre 2012 à Jérusalem

C'est avec un immense plaisir que je recommande le livre « Comment maîtriser la colère » de mon très cher ami le rav Avraham Sitbon Chalita.

Nous avons tous des accès de colère provenant de notre manque de maîtrise des situations de la vie, il faut absolument travailler ce mauvais trait de caractère.

Or, on ne peut bien changer nos défauts qu'en lisant beaucoup de moussar, c'est pourquoi nous voyons la parution de ce livre en français comme un heureux événement qui aidera la communauté francophone à faire un travail de fond dans ce domaine.

Avec mes bénédictions les plus chaleureuses.



**LA YESHIVA:** ÉTUDES SUPÉRIEURES TALMUDIQUES EN FRANÇAIS ET EN HEBREU, KOLLEL.  
INITIATION AU TALMUD, PENSEE ET PRATIQUE JUIVE, OULPAN, INTÉGRATION DES BAALÉ TECHOUVA EN ISRAËL ET AU MONDE DE LA TORA.

**LES SEMINAIRES LEAVA:** SEMINAIRES DE TECHOUVA DANS TOUS LES PAYS FRANCOPHONES, SEMINAIRES POUR AVANCES, CONFÉRENCES,  
VOYAGES D'ÉTUDE ET D'EXCURSION EN ISRAËL.

SECRETARIAT EN ISRAËL: Mirsky 39/3 Ramot 04 - 97284 Jérusalem - Tel : (02) 5888490 ; Fax : 97284 58-025-400-1  
SECRETARIAT EN FRANCE: Tel: 0140404026 (Paris) - 0491742043 (Marseille) - 0478847221 (Lyon)  
Roch Yeshiva: Rav Ron M. Chaya, Tel/Fax : (02) 6518588 / (02) 6541883 ; E-mail: [rchaya@leava.fr](mailto:rchaya@leava.fr)  
Adresse de la Yeshiva: Shabtai Hizky, 8 - Ramot Dalet, Jérusalem - 91130 - Israel - [www.leava.fr](http://www.leava.fr) - [rchaya@leava.fr](mailto:rchaya@leava.fr)

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Préface .....</b>	<b>3</b>
<i>L'amendement des qualités morales ♦ La préparation préalable</i>	
<b>Recueil d'enseignements de nos Sages .....</b>	<b>17</b>
<b>Enseignements du Zohar sur la colère .....</b>	<b>45</b>
<i>La colère nous fera savoir qui il est ♦ Comme un prédateur déchire sa proie ♦ Un sacrifice offert à la force du mal ♦ Une âme mauvaise entre en lui</i>	
<b>La colère et la foi .....</b>	<b>53</b>
<i>La foi en la Providence divine individuelle ♦ Vaincre la colère en enracinant la foi dans le cœur ♦ Tout vient du Créateur</i>	
<b>La colère et l'éducation .....</b>	<b>69</b>
<i>Une bonne communication ♦ Punir avec amour ♦ Visualiser les conséquences ♦ Existe-t-il une colère positive ?</i>	
<b>Les relations entre les époux .....</b>	<b>91</b>
<i>Un homme charitable ♦ Ségoula (amulette) pour l'harmonie dans le foyer ♦ Une autre Ségoula (amulette) ♦ La patience – fondement du foyer ♦ Comment considérer les défauts de son conjoint ♦ Connaitre les défauts du conjoint ♦ Connaitre sa personnalité et celle de l'autre ♦ Comment rendre son épouse heureuse ? ♦ Une petite collation ♦ L'effet de miroir ♦ La femme est comparée à la lune ♦ Ecouter patiemment la critique ♦ Comment réagir aux reproches ? ♦ A toute remarque, une réponse ♦ Lorsque l'amertume grandit</i>	

**Les moments propices à la colère ..... 117**

*Avant Chabbat ♦ Une ségoula: faire entrer le chabbat plus tôt ♦ N'allumez pas de feu ♦ A l'issue du chabbat ♦ Roch Hachana ♦ Les Jours Redoutables ♦ Souccot ♦ Pessa'h ♦ La Sefirat Haomer ♦ Les jeûnes*

**Les relations interpersonnelles ..... 133**

*Demander un service ♦ S'acquitter de ses obligations envers son prochain ♦ Exprimer une demande aux membres de sa famille ♦ Demander sans exiger ♦ Donner de l'importance à son prochain ♦ Honorer ses prochains ♦ Etre bienveillant envers chacun ♦ Critiques et réprimandes ♦ Provoquer l'examen de conscience de façon indirecte ♦ S'abstenir de critique destructive ♦ Comment convaincre notre prochain d'accepter notre avis ? ♦ Dureté et douceur ♦ Susciter la bonne volonté ♦ Tact et sincérité ♦ Ne pas importuner ♦ Patience et respect de l'opinion d'autrui ♦ Faire confiance ♦ Encouragements après un échec ♦ Eviter de faire des promesses ♦ Refuser ♦ Accepter une situation ♦ Comment considérer chaque accomplissement ? ♦ L'inquiétude ♦ Comment réagir aux insultes ? ♦ Ne pas tenir rigueur ♦ Passer outre ses tendances, à quel point ? ♦ Le conseil de Ramban*

**Extraits de lois ..... 177**

*Les effets négatifs de la colère*

**Pensées et réflexions ..... 191**

*Comment aimer ce qui est différent ou même détestable ♦ L'homme – une âme habillée d'un corps. ♦ Les différents types d'obstacles au lien avec autrui ♦ Le mal chez l'autre n'est qu'un habit ♦ La colère simulée ♦ Les origines de la colère ♦ Les différents niveaux de colère*

**Anecdotes tirées de la vie des tsadikim ..... 205**

*Les qualités morales ♦ Les clous dans la barrière ♦ La récompense ♦ Voir juste ♦ La pitié divine ♦ Le testament ♦ Le secret du 'Hazon Ich ♦ Le sourire de la marchande ♦ Le Ari rétablit la paix ♦ Que vaut-il mieux ? ♦ La grandeur du Rav ♦ Eviter la colère ♦ L'amende ♦ L'étrog et la mitsva ♦ Impatience ♦ La patience ♦ Etre avisé ♦ Qui ne répond pas à l'insulte ♦ L'importance de céder ♦ Chez les philosophes non-juifs ♦ Où faire porter l'effort ? ♦ Atteindre le sommet ♦ Est-ce que moi, j'ai réussi ? ♦ Imiter la conduite du Tout Puissant ♦ Quelle grandeur ! ♦ Le coléreux ♦ La joie de la victoire ♦ La prière du 'Hafets 'Haïm ♦ La santé avant tout ♦ Avant l'ordre ♦ La volonté du Créateur ♦ Quoi qu'il arrive !*

**Conseils ..... 241**



## **Note de l'auteur**

L'un des phénomènes douloureux pour l'humanité depuis toujours est la colère. Le lecteur découvrira dans cet ouvrage un univers de sagesse tirée des enseignements des Sages de la Torah, qui enseigne à l'homme comment se contrôler et mener une vie paisible.

« Il n'est pas d'artisan sans outils » dit le dicton. Tout artisan a besoin d'outils pour accomplir son travail. De même, dans le domaine du travail sur soi pour améliorer ses traits de caractère, nous avons besoin de nombreux outils pour nous aider à réaliser nos aspirations. Ici sont présentés des enseignements de nos Sages et leurs commentaires, comprenant des conseils et des moyens d'éviter la colère, ainsi que des réflexions écrites par nos Maîtres de toutes les générations.

Nous espérons que le présent ouvrage sera utile pour comprendre les versets et leurs enseignements dans le but de les appliquer pour se parfaire, et qu'aucune erreur n'y figure.

Mes remerciements sont particulièrement adressés à ma chère épouse Nathalie pour toute son aide et son dévouement, tant pour la préparation de ce livre que pour ses responsabilités quotidiennes. Puissions-nous voir nos enfants grandir dans la Torah et la crainte du Ciel, en bonne santé et dans la sérénité.

Que l'Eternel bénisse également ma mère ainsi que mes beaux-parents pour tout ce qu'ils m'ont donné.

Avraham Sitbon  
Jérusalem, 5773



# Préface



## **L'amendement des qualités morales**

*Tikoun hamidoth*

Le travail sur soi en vue de corriger ses défauts et d'améliorer ses qualités morales exige d'entreprendre en profondeur un immense travail sur soi. Cette tâche recouvre un large éventail de domaines. Nous nous efforcerons donc d'en exposer brièvement l'essentiel.

Après avoir clairement discerné la qualité morale sur laquelle il doit travailler, l'homme ne doit pas commencer immédiatement ce travail. Il lui faut d'abord déterminer avec exactitude quelle est la nature de cette qualité et quel est son contraire, car pour connaître la nature exacte d'une chose, il convient d'examiner son contraire...

Il convient aussi d'observer quelles sont les conséquences de ce trait de caractère, et jusqu'où il est susceptible de le conduire.

A ce stade, il considérera cette qualité de façon strictement objective, comme s'il n'était pas personnellement concerné. Cette étape représente une part importante du travail sur soi : elle consiste à ne pas considérer la qualité morale sur laquelle on veut travailler de façon subjective, comme une chose sur laquelle il faut immédiatement commencer à travailler. Passer

immédiatement à l'action relève d'une incompréhension totale de l'essence même de la réparation des qualités morales. Au début, l'homme ne doit pas penser à lui-même ni au rapport qu'il entretient avec ce trait de caractère, mais seulement l'analyser, l'étudier. Ce stade est primordial pour celui qui veut travailler sur lui-même : ne pas s'impliquer dans cette première analyse, ne pas s'inquiéter de savoir quel impact pourrait avoir tel ou tel trait de caractère sur sa propre personnalité dans le but de commencer immédiatement le travail de perfectionnement. Ceux qui procèdent ainsi se trompent ; ils n'ont saisi que le côté superficiel du travail intérieur et non la véritable essence de cette discipline. Ils font preuve de précipitation, croyant ainsi atteindre rapidement leur but, mais leur entreprise manque de fondements solides.

L'homme doit cerner le rapport qu'il entretient avec cette qualité et quelle place elle occupe dans sa personnalité, comment elle se présente et se manifeste chez lui, comment elle se manifeste en lui, quels en sont les effets et les répercussions. Il doit évaluer la puissance de cette qualité, et s'il estime avoir la force nécessaire pour l'empêcher de se développer. Ressent-il vraiment le désir de la corriger ? Si tel est le cas, quelle somme d'énergie est-il prêt à investir dans cette entreprise ?

Après avoir examiné tout cela, l'homme doit prendre le temps de méditer les conseils proposés pour corriger ce trait de caractère qu'il connaît. Il les passera en revue un à un afin de déterminer lequel il doit suivre.

Ce n'est qu'après avoir procédé à toutes ces analyses que l'homme commencera à travailler sur cet aspect de sa personnalité. Le travail consacré à mieux connaître ce trait de caractère, à examiner la façon dont il s'inscrit dans sa propre personnalité, représente une tâche extrêmement minutieuse, un travail approfondi qui exige précision et finesse. A ce stade, en effet, l'homme est susceptible de commettre de graves erreurs de jugement. Il peut avoir *a priori* une certaine vision des choses, mais lorsqu'il commence à travailler sur un trait de son caractère, la situation devient plus claire, et il arrive très souvent que son point de vue change. C'est pourquoi le travail d'analyse ne doit pas uniquement précéder l'action. Il est impératif de le poursuivre aussi longtemps que l'on travaille sur une qualité. Il faut sans cesse considérer l'analyse qui a précédé l'action et renouveler l'examen de la situation dans ses moindres détails.

L'amendement des qualités morales nécessite donc une grande patience. Seule la persévérance permet de se livrer à une analyse sûre des détails les plus infimes, à l'observation méticuleuse des principes fondamentaux comme des détails. Il faut avoir la patience nécessaire pour examiner cela plusieurs fois, tout en progressant dans le travail que l'on effectue sur cette qualité. De cette façon, on sera en mesure de discerner ce qui est à sa place et ce qui ne l'est pas, et d'ordonner les choses autrement.

Tout cela exige de la sérénité, une grande stabilité psychologique, la profonde certitude d'avoir une juste

estimation des choses. Il faut déployer énormément de patience avant de voir cette démarche porter ses fruits.

Par dessus tout, l'homme ne doit pas se décourager du fait des obstacles rencontrés en chemin. Même s'il tombe mille fois, il doit persévérer sans jamais perdre espoir. Il examinera la situation : peut-être s'est-il trompé sur tel ou tel point ? Peut-être son analyse est-elle faussée à la base ? Il le fera sans tristesse, calmement, dans la sérénité, avec la volonté de bâtir un édifice authentique aux fondations solides.

L'homme doit utiliser la même méthode pour chacun des aspects de son caractère. Il choisira chaque fois le trait de caractère qui perturbe le plus sa vie spirituelle. La façon de procéder est toujours la même : il s'agit de passer en revue tous les traits de son caractère, non pas dans le désordre, comme ils se présentent à l'esprit, mais dans l'intention de construire un édifice spirituel. Plus encore, il ne faut jamais travailler sur deux traits de caractère en même temps, mais l'un après l'autre.

La réparation des qualités morales doit s'accomplir dans la joie. C'est là un aspect essentiel de cette tâche. La volonté de l'entreprendre doit naître dans la joie, ainsi que le travail lui-même.

Celui qui n'a pas encore acquis la véritable connaissance éprouvera un sentiment de tristesse lorsqu'il prendra conscience de ses carences. Il deviendra irritable, sera en proie à un sentiment d'insatisfaction... Cependant, c'est une erreur fondamentale, nous expliquerons pourquoi par la suite.

Qui a octroyé à l'homme une qualité imparfaite ? Le Saint-béni-soit-Il ! Pourquoi ? La création est ainsi faite qu'elle comporte des manques, et le rôle de l'homme consiste à combler ce manque. Les livres saints traitent abondamment de ce sujet. Ainsi, s'attrister parce qu'on découvre en soi un défaut revient à s'affliger de l'arrangement de la création et de sa finalité. (Plus encore, cette tristesse provient du fait que l'on s'imaginait jusqu'à présent être dépourvu de ce défaut, ou du moins qu'il était moindre etc. Il faut en réalité se réjouir de sortir du domaine de l'imagination pour entrer dans celui de la réalité). Découvrir l'existence d'un défaut doit en réalité être pour l'homme une source de joie : la joie d'avoir trouvé " ce que l'Eternel ton D. veut de toi ", et de savoir clairement ce qu'il lui appartient de faire. L'homme désire-t-il traverser cette vie tel un désœuvré et quitter ce monde sans savoir pourquoi il a vécu, en ignorant quel rôle lui incombaît ? C'est pour cela que la prise de conscience d'un défaut doit être source de joie, parce que l'homme sait alors clairement quel est son rôle, il a conscience que c'est D. qui a voulu que ce défaut existe et qu'il se corrige.

La tristesse éprouvée face à ce défaut peut émaner de deux causes :

- a. L'orgueil : l'homme refuse de concevoir, de voir et de ressentir qu'il est imparfait.
- b. Le manque de foi conscient ou inconscient : son imperfection éveille en lui un sentiment de culpabilité, il s'en sent responsable, comme s'il s'était " créé lui-même".

L'homme doit faire des efforts pour se convaincre que ce manque a été créé par le Saint-béni-soit-Il. Cette imperfection a été voulue par D., et sa tâche consiste à la réparer.

Ainsi, la découverte de l'imperfection et le travail de réparation doivent se faire dans la joie : la joie que doit éprouver l'homme parce qu'il accomplit son devoir, celui de construire un homme parfait attaché à son Créateur.

Ainsi, toutes les erreurs qu'il peut commettre, tous les obstacles qu'il peut rencontrer dans le service divin, en particulier dans la réparation de ses qualités morales, ne doivent pas éveiller un sentiment de tristesse car telle est la volonté de D. : « le juste tombe sept fois et se relève ». Je ne suis pas coupable de ma chute : c'est un aspect, une étape du travail sur moi-même et de ma construction : se relever, tomber, comprendre pourquoi... se relever, tomber, comprendre pourquoi... et ainsi de suite. Lorsqu'on a compris que telle est la volonté de D., on éprouve un sentiment de joie lorsqu'on tombe aussi bien que lorsqu'on construit. Car ces deux aspects procèdent de la volonté divine. Le mauvais penchant tente d'induire les hommes en erreur en leur faisant croire, à chaque obstacle rencontré, qu'ils sont coupables. Il utilise ce moyen pour éveiller en eux un sentiment de tristesse, et parfois il les détourne complètement du service divin, à D. ne plaise ! Tout cela vient de la difficulté à comprendre que telle est la volonté de D. : Il veut que l'homme tombe et se relève, tombe à nouveau et se relève encore. Ce travail, s'il ne s'appuie pas sur une foi en D. suffisamment forte et authentique, fait naître un sentiment de tristesse, de détresse.

Mais s'il est fondé sur une foi inébranlable il pourra s'effectuer dans la joie et aboutira plus sûrement à la réussite. De façon générale, celui qui ne perçoit pas que la joie est nécessaire à la réparation des qualités morales ne doit généralement pas entreprendre cette tâche. Tout d'abord, l'homme doit s'efforcer d'acquérir une foi limpide. Seule une telle foi lui permettra d'être dans la joie. Lorsqu'il aura fermement acquis cette vertu qu'est la joie, il pourra entreprendre le travail de réparation de ses qualités morales. Mais toute règle a son exception...

En réalité, il existe un point essentiel, indispensable à la réparation des qualités morales.

La Guemara rapporte les paroles de Rabbi Shimon ben Lévi (*Kiddouchine 30b*) : « *Le mauvais penchant de l'homme tente chaque jour de dominer ce dernier et veut sa perte, comme il est écrit (Psaume 37,12) : 'Le méchant fait le guet pour perdre le juste...' et sans l'aide du Saint béni-soit-Il le juste ne peut le vaincre, comme il est écrit (ibid. ibid.) : 'l'Eternel ne l'abandonne pas entre ses mains'* ».

Nous voyons que le mauvais penchant est plus fort que l'homme, et les capacités naturelles de ce dernier ne lui permettent pas de sortir vainqueur du combat contre lui. La force dont le Saint béni-soit-Il a doté le mauvais penchant dépasse celle qu'il a octroyée à l'homme. De ce fait, parce que celui-là est plus puissant que l'être humain, il est évident que suivant l'ordre naturel des choses il l'emportera sur ce dernier, à D. ne plaise !

Dans ce cas, quelle est la destinée de l'homme ? A-t-il été créé pour être vaincu par le mauvais penchant et voué à l'enfer ?! Nos Sages nous ont révélé la réponse à cette question : « l'Eternel ne l'abandonne pas entre ses mains... » : le Saint béní-soit-Il aide l'homme à vaincre le mauvais penchant. Mais en est-il toujours ainsi ? Non ! Dans quel cas D. apporte-t-Il son aide à l'homme ? Lorsque ce dernier L'appelle à son secours, L'associe à sa lutte et marche avec lui 'main dans la main', si il est permis de s'exprimer ainsi. Alors le Saint béní-soit-Il se bat à ses côtés. En revanche, si l'homme tente de mener seul ce combat, s'il néglige d'implorer l'aide du Tout-Puissant, de Lui demander de venir combattre à ses côtés, D. ne participera pas au combat. C'est donc à l'homme de décider s'il veut vraiment remporter la victoire. S'il le veut, il doit associer le Saint béní-soit-Il à son combat. S'il ne le fait pas, il est voué à l'échec.

Comment faire pour associer le Saint béní-soit-Il à son action ? Par la prière ! En Lui parlant ! En Lui demandant de venir à son aide, de combattre à ses côtés.

Lorsque l'homme désire commencer à travailler sur ses qualités morales afin de les corriger, il doit s'adresser au Maître du monde en ces termes : « Maître du monde, dans Ta Torah, Tu nous donnes ce commandement : 'et vous vous attacherez à Lui' (*Devarim/Deutéronome 11,22*). Nos Sages commentent : en imitant Tes vertus, Tes *midoth*. Ce commandement je veux l'accomplir, m'attacher à Tes attributs et m'y conformer. Mais les qualités dont tu m'as doté ne sont pas conformes à Tes attributs. C'est pourquoi je désire les

corriger, afin qu'elles les imitent. Ainsi j'accomplirai Ta volonté. Tu ne m'as pas donné la force nécessaire pour entreprendre de corriger toutes mes qualités à la fois mais seulement une après l'autre. Je désire savoir par laquelle je dois commencer. Je te demande de m'aider à discerner le trait de caractère sur lequel je dois travailler en priorité. Maître du monde, nos Sages ont enseigné que le mauvais penchant est plus fort que moi. Ils disent que si Tu ne m'aides pas, je ne réussirai pas. Je Te demande de toujours m'aider, de demeurer à ma droite et de me soutenir dans ce dur combat. Si Tu ne viens pas à mon secours, il est inutile que j'entreprene de corriger mes qualités morales car j'irais droit à l'échec. C'est pourquoi je T'implore, parce que je veux me corriger afin de m'attacher à Toi : aide-moi dans cette tâche, accorde-moi le mérite de m'attacher à Toi. »

Rabbi Alexander Ziskind écrit dans son livre *Yessod VéChorech Haavoda* : « Vous avez le sentiment de commettre une faute sous l'effet de la mauvaise habitude, poussé par le mauvais penchant... Je peux vous assurer, fils bien-aimés, que l'Eternel vous aidera, car ‘celui qui vient se purifier est aidé’. J'en ai très souvent fait l'expérience – pas une fois, pas dix fois ! J'ai observé en moi le processus de purification des qualités morales, et j'ai vraiment constaté que si D. ne m'avait pas aidé quand je priais sans relâche, en particulier lorsque je disais la bénédiction *hachivénou* (dans la prière de la *Amida*) du plus profond de mon cœur, je serais très difficilement parvenu à purifier parfaitement toutes mes qualités morales.

Aussi, mes fils bien-aimés, soyez fermes dans cette sublime entreprise... et vous serez d'authentiques serviteurs de l'Éternel ».

Lorsque l'homme est sous l'emprise d'un défaut, d'un vice, il ne doit pas perdre espoir mais s'adresser au Maître du monde et lui dire : « Je veux vraiment réparer ce défaut, mais cette fois encore j'ai échoué. Je désire ardemment le corriger, et je promets d'affermir encore cette volonté à l'avenir. Je T'en supplie, aide-moi à ne plus me laisser dominer par ce défaut ». Aussi longtemps qu'il travaillera sur ce trait de caractère, il ne cessera de prier le Saint béní-soit-Il de lui accorder le mérite de le corriger parfaitement et de lui montrer la bonne voie pour y parvenir. Chacun continuera cette prière selon sa personnalité. Il convient aussi d'éclaircir les choses avec un authentique serviteur de D. ayant déjà accompli cette démarche avec succès. (*Bilvavi Michkan Evneh*, tome 5 p. 89)

### **La préparation préalable**

Pour savoir de quoi nous éloigner, commençons par définir la colère.

Différentes forces sont présentes en l'homme, certaines conscientes, d'autres inconscientes. L'identité de l'homme se trouve principalement dans ces forces sombres dissimulées dans le subconscient. Comme elles sont profondément implantées dans sa personnalité, leur influence est extrêmement importante. Elles exercent une action sur sa personne et la dirigent dans différents domaines. Les désirs physiques appartiennent aussi à ces forces inconscientes. En

général, ces forces sont sous-jacentes mais elles s'expriment sous la forme d'explosion dans certaines circonstances qui les suscitent.

La colère est l'une des expressions de ces forces inconscientes. Elle se caractérise par la perte de contrôle de soi sous l'effet du sentiment, à différents niveaux d'intensité. Quand tout va bien, l'homme contrôle sa conduite et exprime ses réactions envers son entourage seulement après avoir pesé rationnellement la situation. Cette analyse rend ses réactions équilibrées ; la puissance de ses sentiments diminue au point de produire une réaction normale. En cas de colère, par contre, cet équilibre est perturbé. Nous assistons donc à des crises qui proviennent de la perte de contrôle de l'intelligence sur les sentiments. Ce changement peut s'exprimer sous différents formes, depuis la modification de l'expression faciale jusqu'à l'explosion verbale parfois accompagnée d'actes violents. Le point commun à ces réactions est l'absence de maîtrise de soi. Dans son commentaire sur la michna « *Ne sois pas prompt à la colère* » (*Avot 2,10*), Rabbénou Yona fait remarquer que de par sa nature, l'homme est prompt à la colère mais qu'il existe deux sortes de personnes.

L'une est intelligente, elle s'habitue à déclencher des mécanismes de défense pour surmonter ses sentiments exacerbés. Elle a un système de prévention et réussit donc à rester calme même dans une situation qui porte à la colère. Aurait-elle de bonnes raisons de s'énerver, les mécanismes de défense déjà formés en elle éviteront le développement de la colère et de ses conséquences dramatiques.

La deuxième donne libre-cours aux raisons qui éveillent la colère car elle n'a pas su préparer en elle ces mécanismes de défense. Qui plus est, en présence de raisons similaires, même moins fortes, elle ne réussit pas à les maîtriser à cause de ses mauvaises habitudes. Aussi, il lui est de plus en plus difficile de se contrôler.

Le Sage dit bien : « *Ne sois pas prompt à la colère* » (*Avot 2,10*), ce qui montre qu'on n'attend pas que l'homme ne se mette pas en colère du tout. Sans préparation suffisante, il n'est pas possible de n'éprouver aucune colère. Ce qu'il faut, c'est se préparer à l'avance afin de ne pas s'emporter facilement. Ces préparations fourniront une situation de défense qui, même quand la colère est justifiée, permettront à l'homme de la maîtriser.

# Recueil d'enseignements de nos Sages

Un homme avait l'habitude de dire :  
« Heureux celui qui entend des paroles  
humiliantes et s'est habitué à garder  
le silence... Il gagne d'être épargné  
de cent malheurs [qu'il aurait subi  
s'il s'était querellé] ».

*(Sanhédrin 7a)*

Le meilleur trait de caractère  
consiste à « s'habituer » à ne pas s'affliger  
des affronts au point de n'en ressentir  
aucune peine.

*(Ben Yehoyada)*



Après avoir défini la colère, prêtons attention à plusieurs enseignements de nos Sages mettant en lumière la gravité de ce trait de caractère. Nous en déduirons combien il faut travailler pour rectifier ce trait et quel bénéfice extraordinaire nous retirerons en maitrisant nos réactions.

***Bar Kapara enseignait : « Le coléreux n'a rien obtenu d'autre que [d'exprimer] sa colère » (Kidouchine 41a)***

Cette phrase nous apprend à quel point réagir à une situation par la colère est absurde. Nos Sages ne disent pas ici que le coléreux n'a rien obtenu mais qu'il a uniquement obtenu *sa colère*. Rachi explique : il n'a rien gagné mais a seulement maigri, [il a perdu ses forces].

Que se passe-t-il dans le corps lors d'un excès de colère ?

Au moment où la colère monte, la coagulation du sang se fait plus rapide. Le nombre de globules grandit jusqu'à atteindre 500,000 globules au centimètre cube. Les muscles à l'entrée de l'estomac se serrent au point qu'aucune nourriture ne peut forcer l'obstacle. Le système digestif entier se contracte si bien qu'il cause des douleurs à l'estomac et aux intestins. Mais c'est dans le cœur que les effets de la colère sont les plus dévastateurs : les battements cardiaques

augmentent jusqu'à atteindre 180-220 battements par minute, et parfois davantage. La tension artérielle monte elle aussi de façon nette, de 130 à près de 230. Quand le cœur bat si vite et que la tension artérielle est si haute, le corps est pris de tremblements violents qui durent parfois longtemps.

Les explosions de rage peuvent entraîner un rétrécissement des artères coronaires au point de causer une angine de poitrine, une crise cardiaque ou une embolie artérielle. Il est bien connu que la colère et la nervosité font monter la tension artérielle et ont une influence directe sur le fonctionnement du cœur. Elles accroissent également le taux de sucre dans le sang et causent parfois des ulcères, comme on le dit couramment : « Ton ulcère est dû non pas à *ce que* tu manges mais à *ce qui* te mange »... (Une enquête menée par la Clinique de Psychologie Mayo aux Etats-Unis révèle que, dans les hôpitaux américains, plus de la moitié des lits sont occupés par des patients souffrant de maladies des nerfs !)

**« *Il en est trois que le Saint béni soit-Il aime : celui qui ne se met pas en colère, celui qui ne s'enivre pas et celui qui passe outre ses tendances* »** (Pessa'him 113b)

Le Maharal explique cet enseignement de nos Sages ainsi : l'amour est un sentiment de lien et d'affinité. Le sentiment d'amour entre deux personnes naît du fait qu'elles ont de nombreuses choses en commun. Une communauté de goûts, de sentiments et de vues crée une bonne entente. Deux frères ayant les mêmes parents et appartenant à un même système d'éducation éprouveront un sentiment de solidarité. La

fraternité ne nait pas seulement d'un lien biologique : la similitude du caractère peut suffire à créer une affinité entre deux personnes.

Le Maharal fixe le principe suivant : « Ceux qui se ressemblent ont tendance à s'aimer ». Cette règle permet d'expliquer l'enseignement du traité *Pessa'him*. Les hommes ayant réussi à développer des qualités spirituelles qui les font ressembler au Créateur, sont aimés de D. Avant de chercher pourquoi D. aime ces trois catégories de personnes et en quoi elles Lui ressemblent, découvrons d'abord comment il est possible de ressembler à notre Créateur.

Cette possibilité, qui existe malgré nos limitations humaines, est évoquée dans les Psaumes (*Téhillim 8,6*) : « *[L'homme], Tu ne l'as privé que peu par rapport à D. (Elo-him)* ». Le fait que D. ait créé l'homme à Son image permet à l'être humain de Lui ressembler.

L'auteur du *Néfech Ha'Haïm* l'explique ainsi : le Nom divin *Elo-him* exprime le libre-arbitre, l'initiative et la domination. Ayant reçu de D. ce potentiel, l'homme doit faire des efforts pour le développer au maximum. Plus il utilise et développe les forces de libre-arbitre, d'initiative et de domination qui lui ont été données, plus il ressemble à son Créateur. D'après le principe que « ceux qui se ressemblent ont tendance à s'aimer », nous parvenons à la conclusion que D. aime ceux qui atteignent ce but.

Revenons à présent aux trois personnes que citent nos Sages et voyons en quoi elles ressemblent au Créateur.

### « Celui qui ne se met pas en colère »

Le fait qu'une personne ne se mette pas en colère ne veut pas dire qu'elle n'ait aucune raison de s'emporter. Au contraire, on parle de celle qui, ayant de bonnes raisons de s'irriter, réussit à réprimer ses impulsions, à maîtriser sa nature et à éviter de s'emporter.

Par sa conduite, cette personne montre qu'elle fait dominer l'esprit sur la matière. Nos Sages expliquent le verset « *Tu n'auras pas en toi de dieu étranger* » (*Téhillim/Psaumes 81,10*) ainsi : existe-t-il un 'dieu étranger' à l'intérieur de l'homme ? En fait, le verset parle de l'homme colérique. Son cœur abrite une divinité étrangère qui le domine et le fait exploser à l'instant et de la façon qu'elle désire. La colère est un feu qui brûle dans l'âme et que le corps n'a aucune possibilité d'éteindre.

Seule la personne qui réussit à atteindre des niveaux spirituels élevés et à se rapprocher de son Créateur peut le maîtriser. Aussi, l'homme qui surmonte sa colère ressemble nécessairement au Créateur : il a réussi à mettre en valeur l'image divine qui est en lui, et il n'est pas étonnant que D. l'aime.

### « Celui qui ne s'enivre pas »

Le Maharal définit l'homme ivre comme « dépourvu de toute raison ». Au lieu de se dominer, l'ivrogne est dominé. Il se condamne à perdre le contrôle de ce qui se passe autour de lui. Cette attitude est le contraire absolu de celle de l'homme

créé à « l'image de D. ». Le Créateur a donné la vie à l'homme afin qu'il assume ses responsabilités et fasse bon usage de son libre-arbitre, de son initiative et de sa domination. L'homme qui se dérobe à la réalité pour échapper à ses responsabilités ne peut être aimé de D. car il fuit délibérément le but qu'il doit poursuivre et atteindre. L'enseignement de nos Sages place donc celui qui reste sobre parmi les trois personnes que D. aime. Cet homme est conscient du dommage que cause l'ivresse et craint de perdre l'image divine qu'il porte en lui. Il est naturel que l'homme, aimant la vie que le Créateur lui a accordée, ne cherche pas à fuir la réalité et soit aimé de D.

### **« Celui qui passe outre ses tendances »**

Le Talmud ajoute qu'il aura une longue vie. Il ne s'entête pas à réclamer ses droits. Alors qu'il pourrait rendre la pareille à ceux qui lui font du mal et lui causent des préjudices, il reste conciliant et pardonne. Dans son livre *Tomer Devora*, Rabbi Moché Cordovéro choisit précisément cette qualité lorsqu'il parle de la nécessité de s'attacher à l'image divine qui est en nous : « l'homme est tenu de chercher à ressembler à son Créateur et grâce à cela, il parviendra à intérieuriser Ses attributs. Aussi, il est bon qu'il ressemble aux actes de la Couronne qui sont... les treize attributs supérieurs de miséricorde évoqués dans le sens caché des versets (*Mikha/Michée 7,18-20*) : « *Qui est comme Toi, D., qui pardonne la faute et passe sur le péché pour le restant de Son peuple. Il ne garde pas éternellement Sa colère car Il désire la bonté* ».

Parmi les Treize Attributs divins, Rabbi Moché Cordovéro sélectionne la qualité de passer outre la volonté de punir immédiatement et explique : « Certainement, rien n'est dissimulé à Sa surveillance. Pas un instant, l'homme n'est privé de nourriture et ne manque d'être maintenu en vie grâce à une force Suprême. Aussi, il n'arrive jamais que l'homme commette une faute contre Lui sans qu'au même moment, D. lui envoie tout le nécessaire pour sa survie et ses mouvements. Et bien que l'homme commette des fautes grâce à cette force, D. ne l'en empêche absolument pas. D. supporte cet affront, consistant à fournir à l'homme la force de bouger ses membres, force que l'homme utilise au même moment pour commettre des fautes et L'irriter. D. subit cet état de choses avec patience. » Autrement dit, l'homme qui commet des fautes utilise précisément la force que D. lui donne, la force vitale, pour irriter son Créateur, ce qui est le pire affront qui soit. Malgré cela, D. prend patience et ne réagit pas.

« De plus, le Saint bénit soit-Il supporte la faute. L'homme qui commet un péché crée une force destructrice... qui se tient devant D. et dit : 'Untel m'a fait ceci...' et D. supporte la faute. De même qu'Il nourrit le monde entier, Il nourrit aussi cette force destructrice [crée par le péché]. C'est une marque de grande patience et de tolérance de la part de D. que de nourrir la mauvaise créature que le fauteur a créée par sa faute jusqu'à ce qu'il se repente. »

En d'autres termes, non seulement D. ne réagit pas et supporte l'usage des forces données à l'homme pour commettre des fautes mais, alors qu'Il pourrait détacher

l'homme de sa source de vie en un instant, D. continue à donner la vie et la subsistance au pécheur jusqu'à ce qu'il se repente. Il n'est donc pas étonnant qu'un homme qui tente de ressembler autant que possible à son Créateur, en particulier par sa faculté de supporter, méritera d'être appelé « aimé de D. ». En effet, il utilise tout son potentiel pour représenter l'image de D. dans sa plus belle dimension.

Le point commun à ces trois sortes de personnes est qu'elles correspondent à la définition de nos Sages (*Avot 3,10*) : « *Toute personne que les gens apprécient est appréciée de D.* ». Si elle est aimable et aimée des gens, c'est qu'elle joue convenablement son rôle sur terre. En retour, D. l'aime.

*« Celui qui déchire ses vêtements, casse ses objets et jette ses pièces de monnaie dans sa colère, considère-le comme un idolâtre. Car telle est la manœuvre du mauvais penchant : aujourd'hui il lui dit de faire telle chose, le lendemain de faire telle autre, jusqu'à ce qu'il lui dise d'aller travailler un culte idolâtre, et l'homme s'exécute »*

*(Chabat 105b)*

Parmi toutes les fautes, il en existe trois pour lesquelles il faut se laisser tuer plutôt que de les commettre : l'idolâtrie, les relations interdites et le meurtre. La première est probablement la plus grave des trois. Nos Sages ne trouvent pas d'image plus fidèle à laquelle comparer le coléreux que celle de l'idolâtre : « Celui... qui casse ses objets dans sa colère.... considère-le comme un idolâtre » disent-ils.

Une question se pose : comment est-ce possible ? Qu'a fait cet homme, somme toute ? Il « déchire ses vêtements dans sa colère », « casse des objets » et « jette ses pièces de monnaie dans sa colère ». Il a, tout au plus, transgressé l'interdiction de *bal tach 'hit*, de gâcher des aliments ou des objets utiles. Il n'a pas même causé de dommage à son prochain puisque ce sont ses propres objets, habits et pièces de monnaie qu'il abime ! Pourquoi nos Sages se sont-ils montrés si sévères envers lui, et le présentent-ils comme s'il avait commis la plus grave transgression qui soit, faute pour laquelle on doit se laisser tuer plutôt que de la commettre ?

Nous trouverons la réponse à cette question si nous analysons les motifs de cet homme d'une part, et ce qu'il obtient par son acte, d'autre part.

En y réfléchissant, nous nous rendrons compte que briser des objets constitue un substitut à un désir bien plus blâmable, celui de faire du mal à son ennemi, de le frapper et peut-être même d'attenter à sa vie. Le Rav Wolbe écrit : « Au plus profond de la colère existe le désir puissant que la personne – l'objet de la colère – meure sur le champ ! » (*Alei Chour*, 1<sup>ère</sup> Partie, page 184). Voilà la pensée qui se trouve dans l'inconscient au moment où l'on s'emporte.<sup>1</sup> Mais pour diverses raisons, il

---

1. L'un des élèves du Rav Dessler fit une nuit un rêve effrayant, dans lequel il voulait prendre un couteau et assassiner son fils. Bien entendu, il se réveilla, affolé. Au lieu de penser que son rêve n'avait aucune signification, il se mit à réfléchir à une explication plausible. Comme il n'en trouva guère, il consulta son Rav. La réponse du Rav fut très surprenante : peut-être qu'une nuit, quand ton bébé a pleuré, ta femme t'a dit qu'elle s'était déjà levée trois fois cette nuit-là et t'a demandé de te lever. A ce moment-là, tu n'avais pas

n'est pas possible de réaliser ce désir. L'homme soulage donc ce souhait par un substitut : il brise des objets dans sa colère, même si ce sont les siens.

« Car tel est la manœuvre du mauvais penchant : aujourd'hui il lui dit de faire telle chose, le lendemain de faire telle autre, jusqu'à ce qu'il lui dise d'aller rendre un culte idolâtre ». Au début, cet homme manifeste de la colère mais il serait certainement capable d'en venir à rendre un culte aux idoles. Bien qu'il ne le fasse pas pour l'instant, si l'occasion s'en présentait et que son mauvais penchant l'y incitait, il le ferait. Réfléchissons : que fait cet homme au moment de sa colère ? Il déchire ses propres vêtements, brise ses objets et lance les pièces qu'il a difficilement gagnées. Jusqu'où peut-il aller ? Jusqu'à être capable de faire des choses contraires à la raison. Il n'est donc pas étonnant que si son mauvais penchant l'incite à rendre un culte idolâtre à des divinités de bois et de pierre, il lui obéira. Ce même mauvais penchant, qui le conduit peu à peu à faire des choses contraires à la logique, le mènera à coup sûr vers l'abîme de l'idolâtrie. Nos Sages apportent une preuve à cette progression du verset : « *Il n'y aura pas en toi de dieu étranger et tu ne te prosterneras pas devant un dieu étranger* » (Téhillim/Psaumes 81,10). La deuxième partie de ce verset est compréhensible : il ne faut pas se prosterner devant

---

envie de te lever et une pensée terrible t'a peut-être traversé l'esprit : 'Ah ! Si cet enfant n'était plus là, je pourrais dormir tranquillement'. Bien que cette pensée n'ait sûrement pas duré plus qu'une fraction de seconde, elle s'est révélée dans ton rêve. Cela montre que, bien que tu ne le veuilles certainement pas, cette volonté existe en toi dans un millième de pourcent de l'âme.

un dieu étranger. Nous savons que le monde non-juif est rempli d'idoles et de divinités diverses mais que veut dire « *il n'y aura pas en toi de dieu étranger* » ? *Rabbi Abine* dit : « *Que signifie le verset : 'il n'y aura pas en toi de dieu étranger'* ? *Quel dieu étranger se trouve dans le corps de l'homme* ? *C'est le mauvais penchant !* » (*Chabbat 105b*). Le mauvais penchant est appelé un « dieu » car il possède une très grande force. Pourtant, il est « étranger ». Il constitue un substitut étranger et néfaste au vrai gouverneur de l'homme : l'intelligence dont D. l'a dotée.

*Rabbi Yo'hanan* dit : *Quiconque se met en colère, toutes sortes d'enfers le dominent, comme il est écrit : « Ecarte la colère de ton cœur et fais passer le mal (raa) de ta chair ». Or le mal (raa) désigne la géhenne comme on le voit dans le verset : « D. a tout fait pour Son propre but, même le méchant pour le jour du malheur (raa) »* (*Michlei/Proverbes 16,4*) (*Nedarim 22*)

Pour chaque faute commise, un domaine du *guéhinom* et une autre sorte de géhenne sont prévus. Comme le coléreux ne contrôle pas ses actes et qu'il est capable de transgresser toutes sortes de commandements, il n'est pas destiné à une géhenne particulière mais à « toutes sortes de géhenne ». (*Chemirat Halachone*)

### **La colère et l'ivrogne**

Nous trouvons un autre point commun entre la colère et l'ivresse dans cet enseignement de nos Sages : « *Ne te mets pas en colère et ne commets pas de faute ; ne t'enivre pas et ne faute pas* ». (*Berakhot 29*)

Le mot hébreu 'het (faute) a de nombreux sens. L'un d'eux est le fait de 'manquer', comme dans l'expression « *he'hti ète hamatara* » (il a manqué son but) – il avait la possibilité de toucher le but mais l'a manqué et n'a pas atteint la cible. Comme la colère, l'ivresse fait que l'homme manque le but pour lequel il a été créé. Pour atteindre un but, l'homme doit se soumettre aux ordres de la raison. C'est une erreur de penser que l'ivresse et la colère dictent à l'homme un comportement animal. C'est le contraire qui est vrai ! La nature humaine est composée, qu'on le veuille ou non, du tempérament animal. La domination de l'intellect limite le penchant animal chez l'homme et l'empêche de s'exprimer par des actes. La colère et l'ivresse libèrent ce penchant et l'affranchissent du contrôle de la raison. C'est alors que le comportement animal passe de l'état latent à l'état actif.

*Un homme avait l'habitude de dire : « Heureux celui qui entend les humiliations et s'est habitué à garder le silence... Il gagne d'être épargné de cent malheurs [qu'il aurait subis s'il s'était querellé] » (Sanhédrin 7a)*

Le meilleur trait de caractère consiste à « s'habituer » à ne pas s'affliger des affronts au point de n'en ressentir aucune peine. (*Ben Yehoyada*)

***Par quel mérite vis-tu si longtemps ? (Taanith 20a, Meguilla 28a)***

En réfléchissant à cet enseignement, nous voyons à quel point nos Sages blâment la colère ou, plus exactement, à quel point ils prient celui qui chasse ce trait méprisable de sa personnalité. Voici le texte complet de ce passage de la guemara : « *Les disciples [de Rabbi Zéï'ra ou de Rav Ada bar Ahava] lui ont posé la question : Par quel mérite vis-tu si longtemps ? Il leur a répondu : Je ne me suis jamais mis en colère chez moi.* »

La question des disciples et la réponse de Rav Ada suscitent plusieurs questions.

Premièrement, quel est le sens de la question des disciples ? Plusieurs versets explicites promettent la longévité : « *Qui est l'homme qui désire la vie, qui aime les jours pour voir le bien ? Garde ta langue du mal et tes lèvres des paroles trompeuses* » (Téhillim/Psaumes 34,13) ou encore : « *Car on t'ajoutera la longueur de jours et des années de vie* » (Michlei/Proverbes 3,2) pour ne citer que ceux-là.

Deuxièmement, il est étonnant que Rav Ada bar Ahava donne cette réponse qui l'honneure. Les érudits et, certainement ceux du niveau des *Amoraïm*, veillaient à ne pas mentionner leurs propres mérites et cachaient à tous leurs remarquables traits de caractère. Comment donc Rav Ada a-t-il pu révéler son comportement au risque d'avoir l'air de s'en vanter ?

Sa réponse est surprenante : « Je ne me suis jamais mis en colère *chez moi* ». Est-ce la raison de la longévité ? Pourquoi a-t-il précisé « chez moi » ? Et dans quel but la Guemara écrit-elle ces faits dans le Talmud ? Pourquoi cite-t-elle ce dialogue entre Rav Ada et ses disciples ?

La réponse à ces questions se trouve dans le livre *Yaalzou Hassidim* de Rabbi Eliézer Papo : « Si tu vois un érudit vivre longtemps, sache qu'il a apporté un soin particulier à l'accomplissement des commandements par rapport à ses collègues, dans des choses qui ne sont pas écrites dans la Torah ». Cette phrase nous permet de résoudre toutes les questions que nous avons posées.

Rav Ada Bar Ahava, le plus grand sage de sa génération, avait coutume de dissimuler ses mérites et ses bonnes actions. Mais quand l'occasion se présenta de transmettre un message important, il lui fallut dépasser le cadre de sa conduite habituelle et livrer son secret à ses disciples afin qu'ils le transmettent aux générations futures. Révéler un trait exceptionnel à la fin de sa vie n'avait pas pour but de se flatter, D. en préserve, mais de communiquer un enseignement important.

Quelle est la relation de cause à effet entre une si grande récompense (la longévité) et une attitude a priori si ordinaire consistant à ne pas se mettre en colère chez soi ? L'homme intelligent veille soigneusement à ne pas se mettre en colère devant autrui, mais tient à se montrer calme. Se mettre en colère hors de chez soi, à la synagogue ou au travail par exemple, est une conduite inhabituelle. Même dans une

situation potentiellement explosive, l'homme essaie de ne pas révéler sa faiblesse en public et fait mine d'être calme et posé. Sa conduite en public ne peut donc pas être révélatrice de ses vrais traits de caractère. Le véritable examen, c'est « chez lui » qu'il le passe, dans son foyer, parmi les siens. Quand on s'occupe de choses ordinaires, routinières, dans son milieu habituel, le « masque » tombe et l'homme se conduit de façon naturelle et spontanée. Le Sage a révélé à ses disciples qu'il ne s'était jamais mis en colère « chez lui ». Même dans son environnement habituel, il n'a jamais montré de signes d'irritation. Qui plus est, l'expression « mis en colère » sous-entend que quelque chose l'a irrité mais qu'il a résisté à la colère.

Le Maharcha va plus loin et dit que, même lorsque l'enjeu était important et qu'il était impossible de l'ignorer, Rav Ada bar Ahava faisait mine d'être en colère mais n'éprouvait pas de colère réelle. Pour quelle raison ? Parce que la colère au foyer, c'est l'inverse d'une vie paisible. Lorsque le chef de famille est coléreux, la femme et les enfants lui obéissent mais seulement en apparence, par crainte de ses réactions. En son absence, ils agiront à leur guise, par désir de compenser ce sentiment de crainte. La Guemara raconte (*Guittin* 7) qu'une femme terrorisée par son mari peut en venir à lui servir des aliments interdits pour ne pas éveiller sa colère. Il en est de même des enfants : tant qu'ils dépendent de leur père, ils lui obéissent, non pas parce qu'ils sont d'accord avec lui mais parce qu'ils appréhendent ses accès de colère. Lorsqu'ils se sentiront suffisamment mûrs pour agir de façon indépendante, ils essaieront de « compenser » leur dépit en faisant le contraire

de ce que leur père voulait leur inculquer par le biais de la coercition. Ils tenteront même, de temps à autre, de le mettre en colère par esprit de vengeance, à cause de son comportement envers eux lorsqu'ils étaient sans défense. Dès lors, la situation se retourne et c'est le père qui se retrouve sans défense. On peut facilement imaginer quelle vie cet homme mène.

Nous comprenons à présent que le trait désigné par le Sage comme la cause principale de sa longue vie n'est pas aussi insignifiant que nous aurions pu le penser. Son attitude paisible a évité un grand nombre de tensions entre les membres de sa famille, moyen infaillible pour obtenir le calme, la sérénité et même la longévité !

Même selon ceux qui expliquent l'expression « chez moi » dans le sens de « en moi-même », l'idée est claire. Le Sage voulait dire que la colère n'a jamais pris de place en lui, qu'il ne l'a jamais laissée le dominer. Dès que l'homme se laisse aller à la colère, il ne contrôle plus son apparence, ni dans le temps ni dans l'espace. Il s'emportera non seulement en lui-même mais aussi chez lui et hors de chez lui, contre lui-même et contre ses prochains. Sa vie devient une suite de crises de colère et d'amertume, une source de douleur pour lui-même et pour son entourage.

La personne qui réussit à empêcher la colère de se faire la moindre place en son cœur sera continuellement calme. Cette sérénité influera sur son entourage, proche ou lointain. Elle bénéficiera d'une qualité de vie admirable qui la lui rendra

agréable, tant matériellement que spirituellement. Elle mérite que se réalise pour elle le verset « *D. comblera tous tes désirs* ». (*Téhillim/Psaumes 20,6*)



On a demandé à Rabbi Eliahou Lopian (décédé à l'âge de 95 ans !) :

« Par quel mérite avez-vous vécu longtemps ?

- Depuis que j'ai passé l'enfance, je ne me suis jamais mis en colère contre quiconque et pour quelque raison que ce soit ». (*Lev Eliahou*)

### « Veillez à l'honneur de vos prochains »

Nos Sages rapportent que les disciples de Rabbi Eliézer *Hagadol* lui demandèrent avant sa mort :

« *Notre maître ! Apprends-nous les chemins de la vie (or 'hot 'haïm) grâce auxquels nous mériterais la vie future !* ». (*Berakhot 28*)

Le Maharal explique qu'il existe une différence entre *ora'h* et *déreh* (tous deux voulant dire 'chemin'). *Ora'h* est un sentier étroit et *déreh*, une voie large. Les disciples de Rabbi Eliézer *Hagadol* savaient que, pour mériter le monde futur, il fallait suivre un chemin étroit. Quand ils lui demandèrent de le définir, il leur répondit :

« Veillez à l'honneur de vos prochains, éloignez vos enfants du *higuayon* (explication d'un verset selon son sens apparent et non selon l'exégèse de nos Sages), installez-les parmi les érudits, et quand vous priez, sachez devant Qui vous priez. Grâce à cela, vous méritez la vie au monde futur. »

Rabbi Eliézer *Hagadol* a révélé à ses disciples que s'ils désiraient la vie au monde futur – dans le monde des âmes et de l'élévation spirituelle – ils devaient mener une vie élevée. Veillez à l'honneur de vos prochains : essayez constamment de leur trouver des qualités et veillez à ne pas leur manquer de respect. (*Héarat Hadérehk*)

***Rabbi Eléazar dit : « Que l'honneur de ton prochain te soit aussi précieux que le tien, et ne sois pas prompt à la colère » (Avot 2,10)***

Au premier coup d'œil, ces deux paroles de Rabbi Eléazar semblent n'avoir aucun rapport entre elles. Leur seul dénominateur commun semble être d'avoir été prononcées par Rabbi Eléazar. Mais la plupart des commentateurs affirment que l'une dépend de l'autre. Rabbi Ovadia de Barténoura explique : Quand l'honneur de ton prochain te sera-t-il aussi précieux que le tien ? Lorsque tu ne seras pas prompt à la colère. Si un homme se met facilement en colère, il en viendra inévitablement à négliger l'honneur de son prochain.

L'auteur du *Tiféret Yisrael* explique le lien entre ces deux déclarations à l'inverse. Si un homme désire se garder de la colère pour ne pas être prompt à s'irriter, il doit avoir en mémoire la première partie de cet enseignement : « Que

l'honneur de ton prochain te soit aussi précieux que le tien ». Lorsqu'un homme se rappelle à quel point il lui est pénible qu'on porte atteinte à son honneur, il ne s'emportera pas facilement car, comme on le sait, « *la colère repose dans le sein des sots* » (*Kohélet/Ecclésiaste 7*). Quand on ne veille pas à l'honneur de son prochain, on crée une réaction en chaîne incontrôlable qui fait boule de neige, au point de conduire à une querelle généralisée accompagnée de rancœur mutuelle dont l'issue est imprévisible.

**« *Rabbi Chimon ben Eléazar dit : Ne tente pas de te réconcilier avec ton ami lorsqu'il est en colère* »** (*Avot 4,18*)

Rachi explique : Cela ne te servira à rien car il est si fâché qu'il n'acceptera pas tes tentatives de réconciliation. Fais-le après qu'il se soit calmé, comme le disent nos Sages (*Berakhot 7a*) : « *On ne tente pas de se réconcilier avec une personne en colère, ainsi qu'il est écrit : 'Ma Présence ira et te conduira'* » (*Chemot/Exode 33,14*). » D. dit à Moché d'attendre que Son expression de colère passe.

**« *Un sage... n'interrompt pas les paroles de son prochain* »** (*Avot 5,7*)

Un homme qui, par impatience, coupe la parole à son prochain lui fait perdre le fil de ses pensées. Il ébranle son assurance comme s'il lui disait : « Je t'ai assez entendu, maintenant c'est à mon tour de parler ». Par contre, celui qui écoute patiemment les paroles de son interlocuteur fait preuve d'estime et de respect à son égard.

**« Celui qui résiste à la colère l'emporte sur le héros ; et celui qui domine ses passions l'emporte sur un preneur de ville »** (Michlei/Proverbes 16,32)

Comme l'explique le Malbim, ce verset n'est pas une répétition de la même idée mais expose deux stades de contrôle de la colère. La première partie du verset véhicule le message suivant : la victoire de l'homme patient dépasse de dix fois celle du héros. Lorsque le héros veut montrer sa force, il ne se retient pas et ne résiste pas à la colère. Il concrétise le désir de vengeance qui brûle en lui en prenant sa revanche sur ses ennemis. L'homme qui domine ses passions, et résiste à la colère est bien plus fort car il exerce un contrôle sur son ennemi intérieur qui l'incite à se venger sans tarder. L'ennemi intérieur, c'est le mauvais penchant, bien plus irrépressible que l'ennemi extérieur. Quand cet homme tempérant domine son désir et résiste à la colère sans se venger, il est bien plus puissant que le héros.

« Celui qui domine ses passions » fait en sorte de ne pas éprouver de pensée l'incitant à se venger. Cette attitude le porte à un niveau supérieur qui dépasse de loin celui du héros et du « preneur de ville ». Le « héros » a une force latente : il est possible qu'il prenne la ville et il est possible qu'il ne la prenne pas mais le « preneur de ville » a une force active. Il va jusqu'à supprimer son esprit de vengeance au point qu'on peut parler de lui non pas au futur mais au présent : « le preneur de ville ».

**« Si ton ennemi a faim, donne-lui à manger ; s'il a soif, donne-lui à boire. Ainsi tu amasses des braises sur sa tête, et D. t'accordera ta rétribution »** (Michlei/Proverbes 25,21-22)

Dans son commentaire, le Malbim explique que ce verset donne un conseil à l'homme qui désire se libérer des sentiments négatifs qui s'accumulent en lui par suite du comportement de son ennemi. Si un homme regarde le but qu'il désire atteindre, il existe une voie meilleure et plus sûre que celle de la vengeance. « Si ton ennemi a faim », à première vue l'occasion se présente de se venger passivement de lui en ne lui donnant rien à manger pour calmer sa faim. Il pourrait penser : ‘je ne me venge pas de mon ennemi. Je ne lui fais rien de mal. Je ne fais que m'abstenir de calmer sa faim ou d'étancher sa soif’. Or le roi Chlomo lui explique : ‘si tu as pour but de faire cesser ses agissements en ne lui donnant pas ce dont il a besoin, sache que non seulement tu n’atteindras pas ton but mais que tu t’en éloigneras. Il se souviendra que tu ne t’es pas porté à son secours lorsqu’il avait besoin d’aide’. Le plus sage des hommes lui conseille donc : « Donne-lui à manger... donne-lui à boire » – fais un pas inattendu qui l’émouvrira. « Ainsi tu amasses des braises sur sa tête » – ton geste lui fera regretter le mal qu'il t'a fait ; ainsi tu atteindras facilement le but que tu t'étais fixé, à savoir qu'il cesse de t'importuner.

Il s'agit là de la meilleure « vengeance » qui soit. Par la vengeance, on cherche à soulager les sentiments profonds d'humiliation en les retournant à l'envoyeur dans l'espoir qu'à l'avenir, il cesse sa conduite honteuse. L'alternative que propose le roi Chlomo atteint le même but. Elle suscite des

sentiments de soumission et de regret de la part de l'ennemi, avec un avantage supplémentaire : « D. t'accordera ta rétribution ». Non seulement ton ennemi se transformera en ami mais D. te récompensera d'avoir secouru ton ennemi. Si tu n'adoptes pas ce conseil mais choisis la vengeance dans le sens habituel du mot, tu essuieras une double perte : tu n'amasseras pas de braises sur sa tête – il ne sera pas ému et gardera la même attitude haineuse envers toi, si ce n'est davantage et D. ne te donnera pas de récompense car tu n'auras pas aidé cet homme.

Le même message figure dans les *Pirkei Avot DeRabbi Nathan* (23,1). Le Sage demande : « *Quel est le plus grand héros ? Certains disent : celui qui transforme son ennemi en ami !* »

Pour mettre cette idée en pratique, citons l'enseignement des *Pirkei Avot* : « *Qui est fort ? Celui qui domine son penchant* » (*Avot 4,1*). Selon le commentaire de l'auteur du *Tiféret Yisrael*, l'éloge de l'homme fort ne tient pas au fait qu'il est capable de donner la mort, car l'usage répréhensible de la force n'est pas digne de louanges. Mais s'il l'utilise dans le but de dominer son désir de vengeance ou de rancune, c'est là un emploi noble et méritoire de la force. Répondre à l'appel du désir de vengeance mène l'homme à vaincre extérieurement son ennemi alors que l'utilisation de la force pour diriger son désir le mènera à dominer son ennemi intérieur. S'il agit avec bonté envers cet ennemi, il produira en lui un bouleversement. L'ennemi reconnaîtra son erreur d'avoir voulu se battre contre

un homme de valeur. Il aura honte de ses actes et sera reconnaissant à son bienfaiteur d'avoir rendu le bien pour le mal.

**« *Mieux vaut du pain sec avec la paix qu'une maison pleine de festins accompagnés de discorde* »**  
(Michlei/Proverbes 17,1)

La réussite n'est parfois qu'apparente et inauthentique. Nous voyons parfois un méchant réussir financièrement, sa maison étant pleine de festins et un juste, se contenter d'une tranche de pain sec. Si le pauvre a la paix chez lui, il réussira mieux que le riche chez lequel la discorde enlève tout le plaisir de sa pseudo-réussite. Qu'est-ce que la réussite ? C'est la paix intérieure, le fait d'être serein sans que rien ne trouble son calme. Voilà la vraie réussite même si l'on en est réduit à manger du pain sec. (Malbim)

**« *Celui qui est patient fait preuve d'une grande intelligence ; mais celui qui se montre irascible met en relief sa folie* »** (Michlei/Proverbes 14,29)

Ce verset montre que l'homme patient est très intelligent alors que l'impatient prouve sa sottise au plus haut degré. Le roi Salomon, le plus sage des hommes, met ces deux attitudes côte à côte pour exposer une qualité et son contraire afin de renforcer le message : vanter la patience et déprécier l'impatience.

Le Gaon de Vilna explique ce verset par rapport à la colère. Celui qui lui résiste fait preuve d'une grande intelligence tandis que l'irascible, incapable de contrôler sa colère, même pendant le court laps de temps nécessaire pour déterminer si elle est justifiée, met en relief sa folie et révèle sa grande sottise. Non seulement l'irascible laisse le sentiment de colère naître en lui mais il va jusqu'à rugir et faire étalage de sa bêtise. Aussi, explique le Gaon de Vilna, la patience et l'irritabilité sont des instruments infaillibles pour mesurer l'intelligence d'un homme. S'il retient sa colère, c'est le signe de sa grande intelligence ; s'il se montre irascible, c'est le signe qu'il est la sottise incarnée.

**« *Les grenouilles émergèrent* (litt. *la grenouille émergea*) »**  
(Chemot/Exode 8,2)

Le Midrache (rapporté par Rachi) s'étonne du singulier qu'emploie le verset en hébreu : *la* grenouille. Est-ce une seule grenouille qui émergea du Nil pour envahir l'Egypte ? Pharaon avait pourtant reçu l'avertissement : « *les* grenouilles émergeront contre toi ». Le Midrache explique que D. fit monter une seule grenouille du fleuve mais que les Egyptiens eux-mêmes s'infligèrent cette plaie redoutable ! Alors qu'ils la frappaient pour la tuer, chaque coup qu'ils portaient à la mère-grenouille produisait des hordes de grenouilles. Rabbi Yaakov Yisrael Kaniewsky écrit dans son *Bircat Pérets* : au premier coup que donnèrent les Egyptiens à la grenouille-mère, et peut-être aux quelques coups suivants, leur réaction est compréhensible. Il leur a sans doute fallu un certain temps pour assimiler que les coups non seulement ne réduisaient pas le

phénomène mais au contraire ne faisaient que l'accroître. Une fois qu'ils ont constaté qu'il était inutile, et même nuisible, de s'acharner à frapper la grenouille, pourquoi ont-ils continué à la battre ?

Le *Bircat Pérets* répond : si les Egyptiens avaient agi avec raison, en suivant leur intellect, ils auraient effectivement cessé de frapper la grenouille. Mais, en réalité, leurs actes furent dictés par ce sentiment : « Ah ! Elles se multiplient ! Vengeons-nous d'elles ! Frappons-les ! ». Or plus ils frappaient et plus elles se multipliaient. Plus leur colère grandissait et plus les coups redoublaient d'intensité. Les Egyptiens susciterent un cercle vicieux insurmontable : coup, prolifération, colère, coups redoublés, prolifération redoublée, colère redoublée, et ainsi de suite.

Non seulement la tentative de se venger des grenouilles n'atteignit pas son but mais elle produisit le résultat inverse. Les Egyptiens causèrent une prolifération plus rapide en raison de leur explosion de colère. C'est ainsi que « la grenouille émergea » et, qu'à la suite des coups administrés sous l'effet de la colère, « elle couvrit l'Egypte ».

Cela nous montre à quel point la colère et les tentatives de vengeance ne font que raviver la haine. Si, au contraire, un homme adopte l'attitude d'« entendre les insultes sans répondre », le feu de la discorde s'étouffe faute de réaction.

**« Celui qui est prompt à la colère, fait des sottises »**  
(Michlei/Proverbes 14,17)

L'homme dépourvu de patience qui agit impulsivement fera des sottises.

**« Une réplique pleine de douceur détourne le courroux ; mais une parole blessante éveille la colère »**  
(Michlei/Proverbes 15,1)

Lorsque l'homme parle avec humilité et douceur, il peut calmer la colère de son prochain. Mais celui qui lance des paroles blessantes à son ami risque de le mettre en colère.

**« Un homme irascible excite la dispute ; mais celui qui est patient calme la querelle »** (Michei/Proverbes 15,18).

La colère entraîne les querelles mais la patience est susceptible de les calmer.

**« L'intelligence d'un homme lui fait maîtriser sa colère ; son honneur est de pardonner l'offense »** (Michlei/Proverbes 19,11).

L'intelligence de l'homme le fera se montrer patient et il ne cédera pas facilement à la colère même dans des situations éprouvantes. La grandeur d'un homme, c'est de pardonner l'offense qu'on lui fait et de ne pas attiser la querelle. Par cette attitude, il fera régner l'affection entre lui et ses prochains. (Rabag)

*« Ne cède pas trop vite à ton humeur irascible car la colère repose dans le sein des sots » (Kohélet/Ecclésiaste 7,9)*

La colère vient du désir de corriger celui qui nous a fait du mal. Nous devons évaluer avec sagesse si nous avons vraiment raison et si notre prochain nous a réellement fait du mal. La colère se trouve chez le sot parce qu'il ne réfléchit pas avec honnêteté et objectivité.

# Enseignements du Zohar sur la colère

Au sujet de la colère, mon maître (le Ari *zal*) était très rigoureux, plus que pour toutes les autres fautes. Il disait que les autres fautes n'altèrent pas l'âme comme le fait la colère. Quand l'homme se met en colère, l'âme qui est en lui le quitte et une âme mauvaise entre en lui.

*(Rabbi Haïm Vital)*



## **La colère nous fera savoir qui il est**

*"Si nous voyons un homme qui a tous ces niveaux : néfech, roua'h, néchama (âme vitale, esprit et âme divine) mais n'a pas encore été mis à l'épreuve pour prouver qui il est réellement [et pour savoir si ces niveaux sont fermement établis en lui ou ne sont que passagers et disparaîtront lorsqu'il sera confronté à l'épreuve], "comment peut-on le connaître pour savoir s'il faut se lier à lui ou s'écartez de lui ? "*

*" La colère nous fera savoir qui il est ".*

[L'homme possède *néfech*, *roua'h*, et *néchama*. L'âme est l'inspiration divine qui repose sur l'homme.] Lorsqu'il est en colère, l'homme coupe l'inspiration sainte et fait reposer, à sa place, une mauvaise inspiration qui puise sa source dans « le dieu étranger qui se trouve à l'intérieur du corps de l'homme ».

*" S'il ne veille pas à ce que l'âme reste à sa place, il chasse de ses propres mains la sainteté divine de son lieu réel pour mettre à sa place un dieu étranger. Il devient certainement un homme qui se rebelle contre son Maître ". [Le Zohar appelle cela une rébellion car l'homme a la capacité de dominer sa colère ; s'il ne le fait pas, il se rebelle contre son D.]*

*" Il est interdit de s'approcher de lui et de se lier à lui ".*  
[Du fait qu'il n'a pas surmonté l'épreuve et s'est mis en colère, on se rend compte que l'âme, qui est la connaissance, n'est pas acquise en lui ; lors de l'épreuve, elle s'est écartée et a laissé la place à ce dieu étranger.]

*" Il déchire son âme et l'arrache à cause de sa colère, et introduit en lui-même un dieu étranger.*

Il est écrit à ce sujet : « Ne vous approchez pas de l'homme » dont l'âme est dominée par la colère.

Car cette âme sainte, il l'a déchirée et souillée par sa colère.

Cet homme est considéré comme un autel sur lequel on rend un culte idolâtre. Celui qui se lie à lui et qui lui parle est considéré comme s'étant réellement lié à une idole ". (*Zohar Parachat Tétsavé* page 192a).

### **Comme un prédateur déchire sa proie**

Quiconque s'est, un jour, mis dans une colère terrible a certainement senti qu'à ce moment-là, il était « hors de lui », il n'était plus lui-même. Lorsqu'il s'est calmé et a retrouvé ses esprits, il n'a pas compris comment il a pu s'emporter de cette façon comme si ce n'était pas lui !

Au moment de la colère, une véritable révolution se produit en l'homme. La force de son âme sainte le quitte et il déchire littéralement son âme spirituelle comme un prédateur déchire sa proie. A sa place repose un esprit mauvais d'idolâtrie, un « dieu étranger ». Cet homme-là perd toutes ses valeurs, aussi

nobles soient-elles, comme le disent nos Sages : « Tout homme qui s'emporte, s'il est sage, sa sagesse le quitte et s'il est prophète, sa prophétie le quitte ». Nos Sages vont jusqu'à dire : « Quiconque s'emporte ne tient même pas compte de la Présence divine ». Son orgueil emplit tous les replis de son âme, ce qui ne laisse de place pour aucune autre valeur. Toutes les révélations de la sagesse auxquelles il a eu accès, qui correspondent aux dévoilements de l'âme, le quittent. (*Héarat Hadéreh*)

### **Un sacrifice offert à la force du mal**

Le Zohar nous révèle : « Il existe un ange accompagné de plusieurs accusateurs. Ils prennent ces choses mauvaises que l'homme émet de sa bouche, ainsi que les objets qu'il a lancés au moment où la colère reposait sur lui. Alors le responsable saisit cet objet que l'homme a lancé dans sa colère, monte et dit : « Voici le sacrifice qu'Untel nous a offert ! » Car la sérénité correspond à la foi et la colère correspond aux forces du mal. Aussi, quand un homme en colère jette un objet de ses mains, toutes les forces impures saisissent cet objet et l'offrent en sacrifice à la force du mal en disant : « Voici le sacrifice qu'a offert Untel ! »

Cette annonce résonne dans tous les cieux et dit : « Malheur à Untel qui, par sa colère, s'est tourné vers un dieu étranger, et a offert un culte à un dieu étranger ! Heureux l'homme qui fait attention à ses voies, qui ne s'écarte ni à droite ni à gauche, et qui ne tombe pas, à cause de sa colère, dans un puits profond dont il ne peut remonter ». (*Parachat Pekoudei*)

Dans le livre *Beer Mayim 'Haïm (Parachat A'harei Mot)*, il est écrit que si un homme commet une faute que nos Sages qualifient de comparable à l'idolâtrie, il donne de la force à tous les idolâtres du monde.

### **Une âme mauvaise entre en lui**

Au sujet de la colère, mon maître (le Ari *zal*) était très rigoureux, plus que pour toutes les autres fautes. Il dit que les autres fautes ne changent pas l'âme comme le fait la colère. Quand l'homme se met en colère, l'âme qui est en lui le quitte et une âme mauvaise entre en lui. C'est pourquoi tout homme qui se met en colère, sa sagesse le quitte même s'il était un grand sage et un homme très pieux. Qui est plus grand que Moché ? Bien qu'il se soit emporté pour l'accomplissement d'un commandement, le verset dit à son sujet : « *Il a déchiré son âme par sa colère* » (*Iyov/Job 18*). Au moment de sa colère, l'homme lacère son âme et la rend impropre (*tréfa*) et sans vie. Bien que l'homme sanctifie son âme et accomplisse de nombreux commandements, il perd tout. Car son âme se perd et est remplacée par une autre qu'il faut de nouveau rectifier comme au début, et ainsi de suite chaque fois qu'il se met en colère. En fin de compte, le coléreux ne peut rectifier son âme. Et si une âme sainte était en lui, elle le quitte ; il ne pourra plus accéder à la sainteté. Les autres fautes ne déchirent pas et n'arrachent pas l'âme mais elles ne font que l'abîmer. Elle pourra être réparée par une rectification correspondante. Par contre, le coléreux ne pourra ramener son âme déchirée que par un repentir très profond. C'est comme s'il n'y avait pas de

rectification possible. Il faut donc éviter à tout prix de se mettre en colère, même à propos d'une *mitsva*. (*Rabbi 'Haïm Vital, Séfer Chaar Hayi'houdim et Séfer Naguid Oumetsavé*)





## La colère et la foi

« Celui qui se livre à la colère est comparable à un idolâtre » (*Chabbat 105b*). Le *Sefer HaTanya* explique : quand il s'emporte sa foi l'abandonne, car s'il croyait que ce qui lui arrive est voulu par D., il ne se mettrait pas en colère.



## **La foi en la Providence divine individuelle**

« *Rabbi Hanina dit : nul ne peut lever un doigt ici-bas sans que cela soit proclamé aux Cieux, comme il est écrit : 'L'Éternel affermit le pas de l'homme [intègre]' (Téhillim/Psaumes 37,23), 'mais combien l'homme doit considérer sa voie !' (Pr 20,24) ».* Rachi commente : « *proclamé, [signifie] décrété* ». ('Houline 7b)

Ce principe enseigné par Rabbi Hanina n'est pas un détail dans le travail spirituel de l'homme mais régit l'existence de l'homme dans sa globalité et s'applique jusque dans les moindres détails à tous les événements qui la tissent. Rien de ce qui survient dans la vie d'un homme n'est dû au hasard. Tout y est ordonné suivant un arrangement précis. Si dans sa théorie, l'enseignement de Rabbi Hanina nous est familier, notre tâche consiste à l'assimiler, à l'intérioriser jusqu'à le concevoir comme une règle s'appliquant de manière concrète à tous les instants de notre vie.

## **Vaincre la colère en enracinant la foi dans le cœur**

Avant d'être exposé en détail, ce point nécessite une réflexion préalable. Seule une foi solide, profonde, permet à l'homme de vaincre son penchant à la colère. C'est le

fondement de toute démarche spirituelle en ce sens. Il s'agit d'ailleurs d'un travail en soi, qui devient une attitude spirituelle authentique lorsque le sentiment de la présence de D. dans notre vie lui donne sens. Autrement dit, tout travail spirituel en vue d'une réparation, d'un perfectionnement, doit prendre en compte la présence de D. dans tous les instants de notre vie et la désirer : « Si Je suis là, alors tout est là. Celui qui associe D. à cette démarche est assuré de réussir. Si la Présence divine est au cœur de ses actes, il ne peut y subsister aucun mal, aucun défaut. Tout le travail de l'homme consiste donc à faire résider la présence de D. dans sa vie et dans ses actions de façon authentique.

La colère peut être provoquée par différents événements. Elle est plus ou moins ressentie, plus ou moins intense. Parfois réduite à un sentiment à peine perceptible qui ne s'extériorise pas, elle peut au contraire se manifester violemment. Les principales causes de la colère sont les contrariétés – l'homme n'aime pas que l'on s'oppose à sa volonté, et que l'on blesse son amour propre – l'homme a horreur d'être traité avec mépris, il estime qu'on doit le respecter et toute frustration dans ce domaine éveille en lui un sentiment de colère.

Les causes de la colère se divisent en deux catégories :

- a. Les événements n'obéissent pas à la volonté de l'homme mais se déroulent suivant les lois de la nature – par exemple un individu se rend en voiture à un rendez-vous. En chemin, il est victime d'une crevaison. Personne n'est responsable de cet incident, pourtant il se met en colère parce qu'il sera en retard, même s'il ne peut

s'en prendre à autrui. Si on lui demande : « Contre qui es-tu en colère ? Contre le pneu ? » Il niera : « Non, je ne suis pas en colère contre ce pneu mais contre la situation dans laquelle je me trouve à présent ! Tous mes projets sont compromis ! »

Sa colère ne vise personne en particulier (du moins semble-t-il – nous verrons plus loin que tel n'est pas le cas).

b. Une tierce personne est à l'origine d'une contrariété – par exemple quelqu'un casse une vitre de sa maison. Dans ce cas, il existe bien un responsable contre lequel déverser le flot de sa colère.

Il existe donc deux sortes de colère : celle qui n'est pas dirigée contre quelqu'un en particulier parce qu'il n'y a personne contre qui s'emporter, et celle qui est dirigée vers une personne qui a déclenché la colère.

En réalité quelles qu'en soient les causes, toutes les formes de colère se valent. Si l'homme comprend véritablement ce qu'est la foi, la *Emouna*, avec son intellect comme avec son cœur, il prend conscience que la cause véritable de tout ce qui lui arrive n'est autre que la volonté du Créateur.

Examinons à présent ces deux types de colère :

Un homme prend sa voiture afin de se rendre à un rendez-vous important. Soudain il doit s'arrêter car l'un de ses pneus a crevé. S'il a une conception superficielle de l'existence, notre homme s'énerve, car la nature humaine est ainsi faite... S'il a acquis une vision authentique de la vie, il

se comportera de façon bien différente : avant de monter dans sa voiture il réfléchira : qui me permet de posséder ce véhicule ? Le Saint béni soit-Il ! Lui seul commande les forces qui le mettent en mouvement et les renouvelle à chaque instant. Si la voiture tombe en panne, pour quelque raison que ce soit, cet homme observera la situation comme il se doit : qui a permis à ma voiture de se déplacer jusqu'ici ? Le Saint béni soit-Il ! Qui l'a arrêtée ? Le Créateur ! S'il en vient alors à se mettre en colère parce qu'il est obligé de s'arrêter, sa colère est dirigée contre le Créateur lui-même, D. en préserve, car nul autre que Lui n'est à l'origine de cette situation.

Si l'homme vit de façon superficielle, il ne peut prendre conscience en un instant – avec son intellect, et a fortiori son cœur – que le Saint béni soit-Il est la cause de tout ce qui peut lui arriver, que sa Providence conduit tous les événements de sa vie personnelle jusque dans leurs moindres détails. Aussi, lorsque survient une contrariété, il lui est très difficile de penser au Créateur, de se souvenir que tout est soumis à Sa volonté. Cette pensée doit l'habiter avant qu'un incident vienne compromettre ses projets, sinon il trouve une raison de s'emporter. Si au contraire, cette pensée l'accompagne toujours – tout est régi par le Créateur, la Providence conduit la vie de chacun – au moment de l'épreuve il ne se mettra pas en colère car dans son esprit et dans son cœur il saura que seul le Créateur l'a mis dans cette situation difficile. C'est Lui qui a placé un obstacle sur son chemin. Il aura atteint une connaissance vraie de la vie, ancrée dans son intellect et dans son cœur.

### **Tout vient du Créateur**

*Tout vient du Créateur*, la Torah nous l'enseigne de façon quasiment explicite. Il n'y est pas question d'une voiture... mais d'une ânesse ! Balaam se rend chez Balak, monté sur son ânesse. En chemin, la bête se couche sous lui, l'empêchant d'avancer. Balaam est persuadé que l'ânesse choisit de l'empêcher d'avancer mais en réalité, il n'en est rien ! Celle-ci s'est arrêtée parce qu'un ange envoyé par D. s'est placé en travers de sa route, pas parce qu'elle a décidé de contrarier son maître. Si à trois reprises la bête s'arrête et reprend son chemin, c'est par la seule volonté du Créateur. Mais Balaam ne le sait pas. Aussi laisse-t-il éclater sa fureur contre sa monture. Lorsqu'enfin il comprend, sa colère disparaît et il se repente de son attitude (*Bemidbar/Nombres* 22,23-33). En toute circonstance, l'homme doit être conscient qu'il est vain de se mettre en colère contre les êtres vivants ou les objets, car tout vient du Créateur. Il doit comprendre que s'il s'emporte, c'est contre le Saint-béni soit-Il... ce qui pour lui est inconcevable ! L'homme ne doit jamais perdre de vue que le Créateur est au cœur de sa vie. Il doit savoir que le Saint béni soit-Il est présent dans tout ce qu'il fait, dans tout ce qui lui arrive. Il ne doit pas considérer les seules apparences – qui ne sont que des instruments – mais porter son regard au-delà, vers Celui qui dirige tout, le Créateur de l'univers.

Une fois cette connaissance acquise, quand elle a pénétré son esprit et son cœur, l'homme n'a plus de raison de se mettre en colère. Il sait que tout ce qui lui arrive est un bien que le Créateur lui prodigue du plus profond de son amour pour lui. On s'emporte quand une personne nous nuit ou nous veut du

mal... Or D. ne veut que notre bien, et tout ce qui nous arrive nous manifeste Son amour pour nous. Comment cela pourrait-il nous mettre en colère ?

Dans un premier temps, l'homme doit donc prendre conscience et ressentir que seul le Saint-béni soit-Il est à l'origine de toute action, de tout événement. Une certitude doit ensuite pénétrer son esprit et s'ancrer profondément dans son cœur : D. l'aime infiniment. Cela le conduit à comprendre que D. seul sait ce qui est bon pour l'homme à chaque instant de son existence.

Il arrive que le mauvais penchant induise l'homme en erreur. Il l'incite à penser ainsi : certes, ce qui m'arrive est bon pour moi. Mais pourquoi D. ne me manifeste-t-il pas Son amour sous une forme différente, qui serait agréable et douce ? La réalité profonde est cependant tout autre : il faut comprendre et ressentir que devant le Créateur, tout est dévoilé. Dans son infinie Sagesse, D. prodigue à l'homme ce qui lui convient exactement, ce qui est bon pour lui à tel moment précis de sa vie.

Si l'homme laisse ces choses pénétrer au plus profond de son cœur, il ne se mettra plus en colère, quoi qu'il arrive dans sa vie. Au contraire, il s'en réjouira, ainsi que nos Sages nous l'ont enseigné : « ils trouvent leurs délices dans les épreuves ». Celui qui sait que tout a un sens et lui vient du Créateur trouve la joie dans cette certitude qui empreint son esprit et son cœur. Pourquoi s'emporterait-il ? Il doit plutôt se réjouir ! Cette joie doit remplir le cœur de l'homme, n'y laisser aucune place pour la colère. Tant qu'il n'a pas atteint ce degré, sa foi mérite d'être

encore purifiée. Pour y parvenir, l'homme doit méditer ces notions et se les répéter souvent – pas seulement en pensée, mais les mots doivent concrètement sortir de sa bouche. Il s'adressera au Saint-béni soit-il en ces termes : « Je sais que c'est Toi qui as fait cela, et je sais que Tu m'aimes. Je sais que ce qui m'arrive est un bienfait. Accorde-moi le mérite de comprendre et de ressentir les choses telles qu'elles sont vraiment. » Ces mots-là, il convient de les prononcer souvent, des centaines et des milliers de fois... jusqu'à éprouver au plus profond de son cœur la réalité qu'ils expriment.

Si malgré cela il lui arrive encore de s'emporter, l'homme ne s'en étonnera pas. Il persévétera dans sa démarche afin d'enraciner sa foi au plus intime de son être. Jamais il ne se lassera s'il tombe, il ne cédera pas au désespoir. Il n'attendra pas d'être confronté à l'épreuve : sans cesse il méditera cette vérité qui doit pénétrer son intellect et son cœur. S'il persévère malgré les obstacles et les chutes, D. accordera à l'homme le mérite d'acquérir une foi pure et solidement enracinée dans son cœur.

La colère peut-être causée par une tierce personne. Cet aspect est plus délicat. En effet, comme nous l'avons vu, il est impossible de s'emporter contre un objet – une voiture en panne, une pierre qui tombe etc., car on sait qu'en réalité, seul le Créateur est à l'origine de ces événements. En revanche, quand la colère est provoquée par autrui, la situation peut sembler différente : l'homme étant doté d'un libre arbitre, c'est

lui et non le Ciel qui décide de ses actions. Il est donc responsable des actes qu'il pose, des préjudices qu'il cause, et sa victime risque donc de diriger sa colère contre lui.

On raconte une anecdote célèbre survenue au *Beth Ha-Din* (tribunal rabbinique) du Rav Yossef Dov Soloveitchik : un jour, un homme vint lui demander s'il était permis de consommer un certain animal. Le Rav lui répondit que la consommation de cette bête était interdite. L'homme accepta sereinement la décision, malgré la perte financière importante qu'il allait subir. Quelque temps plus tard, le même homme se présenta devant le tribunal pour une affaire l'opposant à une autre personne. Le *Beth Din* lui donna tort et son adversaire remporta le procès. Cette fois, il entra dans une grande fureur. Rav Soloveitchik expliqua que sa première décision – interdisant une bête à la consommation – lui avait occasionné une perte plus grande que la deuxième. Mais la première fois il n'y avait personne contre qui se mettre en colère, car comment s'en prendre à un animal ? Aujourd'hui, il avait un adversaire, ce qui enflamma son désir de se battre.

Deux points sont à retenir : premièrement, quand il est victime de son prochain, l'homme a tendance à tenir ce dernier pour responsable ; deuxièmement, l'orgueil et le sens de l'honneur enveniment rapidement les relations humaines.

Seule une foi pure peut transformer le comportement de l'homme et le corriger. Si sa *émouna* est authentique, peu lui importe qui lui a causé du tort, un être humain ou un objet. Mais si sa foi demeure confuse, il est en proie à la colère.

Voici une allégorie tirée du Zohar : quand on frappe un chien avec un bâton, le chien s'attaque au bâton, il tente de le mordre. Le chien ignore que ce n'est pas le bâton qui le frappe, mais celui qui le tient. Il en va de même dans ce monde-ci : les hommes et les événements ne sont que des intermédiaires. Ils sont comme un bâton dans les mains du Saint béni soit-Il. L'homme doit discerner qui le frappe en réalité : est-ce le bâton ou bien le Créateur ? Parfois le bâton prend l'apparence d'une pierre, parfois celle de l'eau, ou encore celle d'un être humain. Mais en réalité, il n'existe aucune différence : ces manifestations n'ont qu'une seule origine, le Créateur. (*Bilvavi Michkan Evneh* I et III)

Celui dont la *émouna* est authentique sait que la mesure du bien ou du mal qu'on lui fait ici-bas est déterminée selon ses actes par la Providence divine. Nous l'apprenons du roi David : quand son fils Avchalom le traque, David est en danger de mort. Dans sa fuite, il rencontre Chim'i ben Ghêra (*II Chemouel/Samuel 16, 5-13*) :

« *Le roi David venait d'atteindre Bahourim lorsqu'il en vit sortir un homme de la famille de Chaoul, nommé Chim'i, fils de Ghêra, qui, tout en s'avançant, l'accabrait d'injures, lui lançait des pierres à lui et à tous ses serviteurs, à toute la foule et à tous les guerriers qui l'entouraient à droite et à gauche. Et Chim'i s'exprimait ainsi dans ses imprécations : 'Va t'en, va t'en, homme de sang, homme indigne !'.*

*Avichaï, fils de Tserouya, dit au roi : 'Pourquoi laisse-t-on ce chien mort insulter mon maître le roi ? Permets-moi d'avancer et de lui trancher la tête'. [Avichaï demande à David l'autorisation de tuer Chim'i ben Ghéra pour avoir insulté le roi.]*

*'Qu'ai-je affaire de vous, enfants de Tserouya? S'il insulte ainsi, c'est que D. lui a inspiré d'insulter David ; qui lui demandera compte de sa conduite ?'* »

Le roi David répond à Avichaï que Chim'i ne mérite pas d'être exécuté car c'est D. qui lui a dit de proférer ces insultes. David ne désire pas se venger. Les paroles de Chim'i ne provoquent même pas sa colère car il sait que ce dernier est envoyé par le Saint béni soit-Il. David sait qu'il reçoit ce qui lui revient d'après ses actes. Contre qui s'indignerait-il ?

Lorsqu'une tierce personne intervient dans notre vie, nous devons savoir discerner la main du Créateur. Il existe trois façons de considérer ces situations où l'homme subit les paroles ou les actes d'autrui :

a. Le préjudice, la souffrance, que l'autre nous fait subir ne découle pas de son libre arbitre mais il s'agit d'un châtiment divin.

Le *Séfer Ha-Hinoukh (Mitsva 241)* enseigne au sujet de l'interdit de se venger : « Ce précepte est fondé sur la connaissance véritable de ce principe : tout ce qui lui arrive, en bien ou en mal, est voulu par D. seul. De la

main de l'homme, rien n'arrive sans que ce soit voulu par D. ». Même les actes d'un homme doué de libre arbitre émanent d'un décret divin.

« Quand autrui le fait souffrir, l'homme doit savoir au fond de lui que c'est à cause de ses fautes et que le Créateur lui envoie ce châtiment. Aussi ne doit-il pas songer à se venger, car ce n'est pas la personne qui lui fait du mal qui est à l'origine de sa peine, mais bien ses propres fautes ». Quand un homme lui cause de la peine, c'est à cause de ses péchés. L'autre n'est que le moyen, l'instrument choisi pour appliquer, par son mauvais choix, la punition décrétée dans le Ciel. La décision divine a guidé sa décision de nuire à son prochain. « Comme il est écrit (*II Chemouel/Samuel 16,11*) : ‘*S'il insulte ainsi, c'est que D. lui a inspiré d'insulter David*’ ». Si David subit ces injures, il a compris que ce n'était pas à cause de Chim'i ben Ghêra mais à cause de ces fautes.<sup>2</sup>

b. Lorsqu'un homme nuit à son prochain, sa décision provient de son libre arbitre. Cependant, son choix n'est que le moyen de mettre en application un décret divin. Seul le Créateur peut lui en demander compte. Il ne

---

2. Nos Sages enseignent (*Sota 49b*) : « *A l'approche de l'avènement du Messie, cette génération prendra une face de chien* ». Le 'Hafets 'Haïm commente (*Maassai Lemélekh* p. 209) : ils vivront dans l'obscurité totale, sans comprendre la Providence divine. Ils n'auront foi que dans les lois de la nature. C'est pourquoi ils seront semblables au chien : lorsqu'on le bat avec un bâton, il essaie de le mordre, incapable de comprendre que le bâton n'est qu'un instrument dans la main de celui qui le frappe. Ainsi, 'cette génération prendra une face de chien', les hommes seront dépourvus de discernement, ils ne verront que l'apparence des choses. Dans leur aveuglement, ils ne comprendront pas que les épreuves leur sont envoyées par le Ciel.

revient pas à sa victime de le punir, car ce qu'elle subit par son intermédiaire est la juste rétribution de ses fautes, émanant d'une décision divine.

c. Dans chacun des événements qui le touchent, l'homme doit discerner la volonté du Créateur – Son intention de le rappeler à l'ordre ou de le punir. Le prochain n'est qu'un instrument désigné par le Ciel pour appliquer sa sentence. Cependant, il existe parfois un aspect supplémentaire : ce que la Torah lui impose comme devoirs vis-à-vis de son prochain, par exemple remettre son prochain dans le droit chemin, sauver l'opprimé des mains de son persécuteur, ou les droits qu'elle lui octroie, comme celui de réclamer la réparation financière d'un préjudice. Mais dans un cas où la victime ne peut réclamer de réparation monétaire de par la Torah, elle doit garder à l'esprit le fait que le dommage subi est en réalité un châtiment que lui envoie le Ciel. L'auteur du sinistre ou du méfait n'est qu'un instrument envoyé par le Saint béni soit-Il. (*Siftei 'Haim*)

« *Celui qui se met en colère est considéré comme un idolâtre* » (*Nedarim 22a*). Rabbi Shnéour Zalman explique ainsi cette sentence dans le *Séfer Ha-Tanya* : dès l'instant où il se met en colère, sa foi l'abandonne. Car s'il croyait alors que seul le Saint béni soit-Il lui envoie cette épreuve, il ne s'en irriterait pas.<sup>3</sup>

---

3. L'auteur du préjudice est doté de libre arbitre, et devra rendre compte de ses actes devant la justice divine. Cependant le dommage lui-même représente l'exécution d'une sentence divine à l'égard de celui qui le subit... et le Ciel dispose de nombreux envoyés pour appliquer ses décrets.

Voici un petit scenario qui illustre bien ce propos : imaginons que Reouven en veuille à Chimon, car il pense que ce dernier est l'auteur du préjudice qu'il subit. Alors qu'il médite sa vengeance, Reouven apprend que Chimon est innocent. C'est Lévi le responsable ! Sa colère contre Chimon disparaît aussitôt.

Ainsi, l'homme doté d'une foi authentique ne s'y méprend pas : il ne s'arrête pas à la cause apparente de ce qui lui arrive. Au-delà de celle-ci, il discerne l'action du Créateur. Il sait que ce serait une erreur de croire que son prochain est à l'origine de la perte ou de la souffrance qu'il subit. Seule cette attitude, découlant d'une *émouna* purifiée et profondément ancrée dans son cœur, peut libérer l'homme de la colère et du désir de vengeance. « C'est D. qui lui a dit de proférer ces insultes » : ces paroles de David expriment le principe même de la foi.