

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِنَّمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

## MAITRISONS NOTRE COLERE DANS TOUS LES DOMAINES DE LA VIE

### Chers musulmans !

Un jour, un homme vint trouver le Prophète Muhammad (s.a.s) et lui dit : "Ô Messager d'Allah ! Donne-moi un conseil." Le Prophète bien-aimé (s.a.s) lui répondit : "Ne te mets pas en colère !" L'homme reposa la même question à plusieurs reprises. Et à chaque fois, le Messager d'Allah (s.a.s) lui donna le même conseil : "Ne te mets pas en colère !"¹

### Chers croyants !

En tant qu'êtres humains, nous sommes capables de ressentir un large éventail d'émotions, de la joie à la tristesse, de la sérénité à la colère. En tant que croyant, il est de notre devoir de ne pas être prisonniers des émotions négatives, et de veiller à remplir notre vie de nobles qualités.

### Chers musulmans !

La colère est l'une des émotions que nous possédons en tant qu'être humain. Lorsqu'elle est utilisée de manière appropriée, elle peut nous aider à repousser les attaques contre notre famille, notre communauté, notre patrie et nos valeurs. Cependant, devenir prisonnier de la colère entraîne inévitablement des problèmes souvent difficiles à réparer. Elle nous éloigne de la miséricorde d'Allah et de l'amour des autres. Lui succomber provoque la violence, l'agitation et le chaos dans la société.

### Chers croyants !

D'abord, la colère d'un croyant est du côté de la vérité, contre le mensonge, ensuite elle est l'ami de l'opprimé, l'ennemi de l'opresseur. Enfin, elle est la compassion et la miséricorde pour les bons, une barrière contre les méchants. En bref, la colère d'un croyant est la clé du bien et le verrou du mal.

Lorsque la colère obscurcit l'esprit, la perception et la conscience disparaissent. Les yeux ne voient plus, les oreilles n'entendent plus. Lorsque la colère envahit le cœur, les sentiments deviennent aveugles, le cœur s'endurcit. L'amour et le respect diminuent, la violence et la haine augmentent. Lorsque la colère domine l'âme, la patience et la tolérance sont

perdues. La parole devient blessante, la personne devient destructrice.

### Chers musulmans !

Malheureusement, nous entendons de plus en plus d'histoires édifiantes de personnes qui ont succombé à leur colère. Elle est à l'origine de nombreux drames dans la famille, sur les réseaux sociaux, dans la circulation et dans différents domaines de la vie. Dans un moment de colère, les liens familiaux, amicaux et fraternels sont rompus, laissant derrière eux du ressentiment, de la haine et de l'hostilité. Des familles se brisent, des foyers s'éteignent, des vies se perdent, des espoirs s'anéantissent.

### Chers croyants !

Notre Seigneur Tout-Puissant dit dans un verset : "Ceux qui sont croyants évitent les péchés majeurs et l'indécence. Lorsqu'ils se mettent en colère, ils pardonnent."² Alors, faisons donc de la miséricorde l'antidote de la colère. Traitons chaque être vivant avec compassion. Éloignons-nous de toutes les formes de violence, de haine et d'oppression. Libérons-nous de la prison de la colère en empruntant le chemin de l'indulgence et du pardon. Purifions nos cœurs de l'inimitié, du ressentiment et de la vengeance.

### Chers musulmans !

Le Prophète Muhammad (s.a.s) a dit dans un hadith : "Le vrai lutteur n'est pas celui qui terrasse son adversaire en lutte, mais celui qui se maîtrise lorsqu'il est en colère."³ Par conséquent, maîtrisons notre colère avec patience. Soyons fermes dans les moments d'adversité et ne perdons pas notre sang-froid. Réfugions-nous auprès d'Allah face aux difficultés. Comme le Prophète Muhammad (s.a.s) nous l'a appris, lorsque nous sommes en colère, disons: "أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" "Je cherche refuge auprès d'Allah contre le mal du satan maudit." Si possible, faisons nos ablutions. Si nous sommes debout, asseyons-nous ; si nous sommes assis, allongeons-nous pour essayer de calmer notre colère.⁴

Je termine mon sermon par la signification de ce verset dans lequel notre Seigneur Tout-Puissant présente ses serviteurs pieux : "Ce sont ceux qui dépensent dans le chemin d'Allah en abondance et en temps de détresse. Ce sont ceux qui maîtrisent leur colère. Ce sont ceux qui pardonnent aux gens. Allah aime ceux qui font le bien."⁵

¹ Bukhari, Adab, 76.

² Ash-Shura, 42/37.

³ Bukhârî, Adab, 76; Muslim, Birr, 107.

⁴ Bukhârî, Adab, 44; Abu Daoud, Adab, 3.

⁵ Ali Imran, 3/134.