



COVENANT & CONVERSATION



ESSAIS SUR L'ÉTHIQUE

AVEC RAV JONATHAN SACKS זצ"ל



Avec nos remerciements à la **Wohl Legacy**
pour leur généreuse contribution au
projet Covenant & Conversation

Sponsorisé par
Marion et Guy Naggar

Traduit par Liora Rosenblatt

Maîtriser sa colère

'Houkat

Le Talmud affirme qu'il y a des gens qui acquièrent leur monde futur en une heure, alors que d'autres le perdent en une heure. Aucun exemple du deuxième cas n'est plus frappant et déconcertant que le fameux épisode de la Paracha de cette semaine. Le peuple a demandé de l'eau. D.ieu dit à Moïse de prendre un bâton, de parler au rocher et de l'eau en jaillira. Voilà ce qui suit :

Puis Moïse et Aaron convoquèrent l'assemblée devant le rocher, et il leur dit : "Or, écoutez, ô rebelles ! Est-ce que de ce rocher nous pouvons faire sortir de l'eau pour vous ?" Et Moïse leva la main, et il frappa le rocher de sa verge par deux fois; il en sortit de l'eau en abondance, et la communauté et ses bêtes en burent.

Mais l'Éternel dit à Moïse et à Aaron : "Puisque vous n'avez pas assez cru en moi pour me sanctifier aux yeux des enfants d'Israël, aussi ne conduirez-vous point ce peuple dans le pays que je leur ai donné." (Nombres 20:10-12).

"Est-ce la Torah et sa récompense ?", sommes-nous tentés de dire. Quel fut le péché de Moïse pour mériter une telle punition ? Les années passées, j'ai exprimé mon opinion selon laquelle Moïse n'a pas fauté, ni n'a été puni. C'est simplement que chaque génération a besoin de son propre dirigeant. Moïse était le seul et unique dirigeant capable de faire sortir les Israélites d'Égypte. Ils avaient besoin d'un autre type de dirigeant, ainsi que d'un style différent de leadership pour accompagner la prochaine génération en Terre promise.

Dans le cadre de la série de cette année cependant, puisque nous discutons de l'éthique de la Bible, il semblerait plus approprié de se pencher sur une autre explication, celle offerte par Maïmonide dans le *Chemoné Perakim*, les "Huit Chapitres" qui composent la préface de son commentaire sur la Michna, Traité Avot, les Maximes des Pères.

Dans ces chapitres, Maïmonide présente le judaïsme sous un angle étonnamment contemporain, en tant que formation à l'intelligence émotionnelle¹. Les émotions saines sont essentielles pour mener une vie paisible et heureuse, mais le tempérament n'est pas quelque chose que l'on choisit. Certaines personnes naissent plus patientes, plus calmes, plus généreuses ou plus optimistes que d'autres. Les émotions furent un temps qualifiées de "passions", un mot qui provient de la même racine que "passif", signifiant que ces sentiments émergent en nous, plutôt que des réactions que l'on choisit. Malgré cela, Maïmonide croyait qu'avec assez de pratique, il nous est possible de surmonter des émotions destructrices et de reconfigurer notre vie affective.

En général, Maïmonide, comme Aristote, pensait que l'intelligence émotionnelle existe par l'équilibre entre l'excès et l'insuffisance, entre le "trop" et le "pas assez". Trop de peur fait de moi un lâche, mais un manque de peur me rend imprudent et téméraire, par ma prise de risques inutile. Le juste milieu est le courage. Il existe cependant deux exceptions, dit Maïmonide : la fierté et la colère. Même un peu de fierté (certains Sages ont affirmé "un huitième d'un huitième") est trop. De la même manière, même une petite colère est néfaste.

Maïmonide dit que c'est la raison pour laquelle Moïse fut puni. Il s'est mis en colère lorsqu'il a dit au peuple : "Or, écoutez, ô rebelles". Il est important de rappeler qu'il y a eu d'autres occasions lors desquelles il s'est mis en colère, ou bien en avait-il l'air. Sa réaction à la faute du Veau d'or, avec la destruction des deux tables de la Loi, n'était pas tellement irénique ou détendue. Mais ce cas de figure était différent. Les Israélites avaient fauté. D.ieu Lui-même menaçait de détruire le peuple. Moïse devait agir de manière décisive et avec suffisamment de force pour restaurer l'ordre au sein d'un peuple hors de contrôle.

Toutefois, le peuple n'avait pas fauté ici. Les Israélites avaient soif. Ils avaient besoin d'eau. D.ieu n'était pas en colère contre eux. La réaction impulsive de Moïse était donc inappropriée, indique Maïmonide. Il est évident que la colère est quelque chose qui nous atteint tous. Mais Moïse était un dirigeant, et un dirigeant doit montrer l'exemple. C'est la raison pour laquelle Moïse fut si sévèrement puni ; cette faute aurait fait l'objet d'une réprimande plus légère pour une personne moins élevée que lui sur le plan spirituel.

Par ailleurs, poursuit Maïmonide, en se mettant en colère, Moïse n'a pas su respecter le peuple et l'a peut-être démoralisé. Sachant que Moïse était l'émissaire de D.ieu, le peuple a peut-être déduit que si Moïse était remonté contre lui, alors D.ieu l'était aussi. Mais les Israélites n'ont fait que demander de l'eau. En donnant au peuple l'impression que D.ieu était en colère contre lui, Moïse n'a pas su sanctifier le nom de D.ieu. Ainsi, il suffit d'un moment de colère pour priver Moïse de la récompense qui lui était la plus précieuse, celle de voir l'aboutissement de son travail en conduisant le peuple à travers le Jourdain, en Terre promise.

Les Sages étaient très directs dans leur critique de la colère. Ils auraient entièrement adhéré au concept actuel de la gestion de la colère. Ils n'aimaient pas du tout la colère, et réservaient les mots les plus tranchants pour la décrire.

"La vie de ceux qui ne peuvent contrôler leur colère n'est pas une vie" ont-ils déclaré (Pessa'him 113b). Rech Lakich a dit : "Lorsqu'une personne se met en colère, si c'est un sage, sa sagesse se détache de lui ; si c'est un prophète, sa prophétie se détache de lui" (Pessa'him 66b). Maïmonide a dit que lorsque quelqu'un se met en colère, c'est comme s'il était devenu idolâtre (Hilkhot Déot 2:3).

¹ Le terme fut introduit par Peter Salovey et John Mayer. Voir Peter Salovey, Marc A. Brackett, et John D. Mayer, *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model* (Port Chester, NY: Dude Pub., 2004), rendu célèbre par Daniel Goleman, dans son livre *Emotional Intelligence* par exemple (New York: Bantam, 1995).

Ce qui est dangereux dans la colère, c'est qu'elle nous fait perdre le contrôle. Elle active la partie la plus primitive du cerveau humain, qui contourne le circuit neuronal que nous employons lorsque nous réfléchissons et faisons des choix rationnels. Lorsque nous sommes en colère, nous perdons la capacité de prendre du recul et de jauger les conséquences potentielles de nos actes. Le résultat est que, lorsque nous sommes dans cet état, nous pouvons dire ou faire des choses que nous pourrions regretter à vie.

Maïmonide décrète que c'est pour cela qu'il n'y a pas de "juste milieu" lorsqu'il s'agit de la colère (Hilkhot Déot 2:3). Nous devons plutôt l'éviter dans n'importe quelle circonstance. Nous devons aller à l'autre extrême. Même lorsque la colère est justifiée, nous devons l'éviter. Il y a peut-être des moments où il est nécessaire "d'avoir l'air en colère". C'est ce que Moïse a fait lorsqu'il a vu les Israélites vénérer le Veau d'or, et qu'il a brisé les tables de la Loi. Mais, même lorsque nous faisons preuve de colère d'un point de vue extérieur, nous devrions rester calme à l'intérieur, dit Maïmonide.

Le *Or'hot Tsadikim* (un commentateur du quinzième siècle) note que la colère détruit les relations interpersonnelles². Les gens colériques font peur aux autres, qui évitent par conséquent de s'approcher d'eux. La colère éloigne les émotions positives : le pardon, la compassion, l'empathie et la sensibilité. Le résultat est que les gens coléreux se retrouvent seuls, rejetés et dépités. Ils n'accomplissent rien sauf leur mauvais tempérament (Kiddouchin 40b). Ils perdent tout le reste.

L'exemple classique de patience devant la provocation est Hillel. Le Talmud raconte qu'un jour, deux personnes parièrent : "Celui qui met Hillel en colère recevra quatre cents *zouz*." L'un a dit : "Je vais aller le provoquer". C'était *Erev Shabbat* et Hillel était en train de laver ses cheveux. L'homme se tenait devant le pas de sa porte et s'est exclamé : "Hillel est-il là ? Hillel est-il là ?" Hillel s'habilla, sortit, puis demanda :

"Mon fils, que veux-tu ?"

"J'ai une question à poser", a-t-il dit.

"Pose-la, mon fils", a répondu Hillel.

Il dit : "Pourquoi les têtes des Babyloniens sont-elles rondes ?"

"Mon fils, tu poses une bonne question", a dit Hillel. "La raison est qu'ils n'ont pas de sages-femmes compétentes".

L'homme s'en alla, s'arrêta puis revint, en criant : "Hillel est-il là ? Hillel est-il là ?" Hillel se rhabilla, sortit, puis demanda "Mon fils, que veux-tu ?"

"J'ai une autre question."

"Pose-la, mon fils."

"Pourquoi les yeux des Palmyréens sont-ils particulièrement ronds ?"

"Mon fils, tu poses une bonne question", a dit Hillel. "La raison est qu'ils habitent dans des zones sablonneuses."

Il s'en alla, attendit, puis revint une troisième fois en disant : "Hillel est-il là ? Hillel est-il là ?"

À nouveau, Hillel s'habilla et sortit en disant "Mon fils, que veux-tu ?"

- J'ai une autre question.

- Pose-la, mon fils.

² *Or'hot Tsaddikim, Chaar Kaas*, "La Porte de la colère."

- Pourquoi les pieds des africains sont-ils larges ?

- Mon fils, tu poses une bonne question. C'est parce qu'il vivent dans des marécages.

- J'ai beaucoup de questions à poser", a dit l'homme, "mais je crains que vous ne vous mettiez en colère".

Hillel s'est assis puis dit : "Pose toutes les questions que tu aimerais poser".

"Êtes-vous Hillel, le *nasi* (dirigeant, prince) d'Israël ?

- Oui", a répondu Hillel.

"Dans ce cas", a dit l'homme, "qu'il n'y en ait pas beaucoup comme vous en Israël.

- Pourquoi, mon fils ? " a-t-il dit.

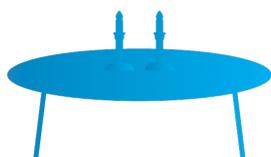
"Car je viens de perdre quatre cents *zouz* à cause de vous !

- Fais attention à tes humeurs" a dit Hillel. "Tu perdras peut-être quatre cents *zouz*, et ensuite un autre quatre cents *zouz* à cause d'Hillel, mais Hillel ne se mettra pas en colère"³.

Selon le Talmud (Erouvin 13b), cette qualité de patience mise sous pression par la provocation fut l'un des facteurs expliquant pourquoi les Sages tranchèrent pratiquement toujours en faveur de l'école de Hillel plutôt que celle de Chammaï.

La meilleure façon de vaincre la colère est de s'arrêter, de faire une pause, de réfléchir, de se retenir, de compter jusqu'à dix et de respirer profondément. On raconte que l'un des Rabbis de Loubavitch, à chaque fois qu'il se sentait en colère, prenait un Choul'han Aroukh pour voir si la colère était permise dans les circonstances. Dès qu'il avait fini d'étudier, sa colère avait disparu.

La vie morale est un combat contre la colère sans jamais la laisser gagner. Dans le judaïsme, le verdict est simple : soit nous vainquons la colère, soit elle nous vainc.



QUESTIONS À POSER À LA TABLE DE CHABBATH

1. Pourquoi pensez-vous que la colère est permise en tant qu'affichage extérieur mais pas en tant qu'émotion intérieure?
2. Qu'en est-il de D.ieu Lui-même lorsqu'il s'est mis en colère contre le peuple?
3. Quelles méthodes trouvez-vous utiles lorsque vous vous mettez en colère?

³ Chabbat 30b-31a.