

À l'approche de *Roch Hachana*, un mot revient avec insistance dans nos prières : **'haïm**, la vie.

Nous demandons :

"**זְכֵרְנוּ לַחַיִּים**" - Souviens-Toi de nous pour la vie.

"**כְּתִבְנוּ בְּסֵפֶר הַחַיִּים**" - Inscris-nous dans le livre de la vie.

"**וְכָתֹב לַחַיִּים טוֹבִים**" - Inscris-nous pour une vie bonne.

Nous ne demandons pas simplement de continuer à vivre. Nous demandons une vie habitée, une vie bonne, une vie qui ait du sens. Nous demandons de retrouver en nous ce moteur profond qui nous fait aimer la vie, qui nous donne envie de l'embellir, de la recevoir comme une bénédiction et non comme un fardeau.

Mais aimer la vie est une question simple seulement en apparence. Car il faut parfois commencer par reconnaître une chose difficile : nous sabotons souvent la vie que nous demandons à *Hachem* de nous donner.

Nous rêvons parfois d'une autre vie, d'une existence lisse, belle, scénarisée, comme les vies parfaites que l'on voit défiler sur les réseaux sociaux. Nous voulons être metteuses en scène, mais d'une vie qui ne serait pas la nôtre. Or notre tâche n'est pas de fantasmer la vie d'un autre. Notre tâche est de devenir metteuse en scène de notre vie réelle.

Une grande partie de nos plaintes, de nos frustrations, de nos difficultés quotidiennes ne viennent pas toujours de l'extérieur. Certaines épreuves, bien sûr, nous dépassent totalement : la maladie, la perte, les drames que personne ne choisit. Mais beaucoup de nos soucis naissent de notre regard, de nos comparaisons, de nos attentes, de nos blessures, de nos interactions.

Même la *parnassa*, que nous demandons avec tant de ferveur à *Roch Hachana*, est parfois traversée par cette question. Quand disons-nous : « Je n'ai pas assez » ? Qui décide du moment où l'on a assez ? L'un se plaint de manquer, tandis qu'un autre regarde sa vie et se dit : « Quelle abondance ! » Ce sentiment est profondément subjectif. Il dépend moins du chiffre réel que du sous-titre intérieur que nous donnons à notre existence.

La question de *Roch Hachana* devient alors : comment apprendre à aimer la vie que *Hachem*

nous donne ? Comment cesser de la saboter par nos plaintes, nos comparaisons, nos peurs et nos scénarios intérieurs ? Comment recevoir l'abondance au lieu de la laisser passer sans la voir ?

Dans la *Amidah* de *Roch Hachana*, nous ajoutons :

"**זְכֵרְנוּ לַחַיִּים מֶלֶךְ תַּפִּיץ בְּחַיִּים וְכָתִבְנוּ בְּסֵפֶר הַחַיִּים לְמַעַן**"

"**אֱלֹהִים חַיִּים**" - Souviens-Toi de nous pour la vie, Roi qui désire la vie, inscris-nous dans le livre de la vie, **pour Toi**, Dieu de vie. Ces derniers mots sont décisifs : **לְמַעַן** - *lémaankha* - pour Toi.

Nous ne demandons pas seulement la vie parce que nous avons peur de mourir, ni seulement parce que nous voulons être bien. Nous disons à *Hachem* : donne-moi la vie afin que j'en fasse quelque chose pour Toi. Donne-moi l'abondance afin qu'elle devienne un instrument de bien. Donne-moi ce que je demande, non pour l'enfermer dans mon ego, mais pour agrandir Ta présence dans le monde.

Une scène très simple m'a aidée à comprendre cela. J'avais pris le train pour aller voir mes parents à Strasbourg. À la gare de l'Est, une femme sans domicile m'a abordée. Peut-être avait-elle vu mon *Maguen David*, peut-être lui avais-je simplement inspiré confiance. Elle m'a dit : « J'ai faim. Vous pouvez m'acheter à manger ? » À une telle demande, il est presque impossible de répondre non.

Je suis entrée avec elle dans une petite buvette. Elle était très digne, presque délicate, dans sa manière de demander. Elle a choisi une bouteille d'eau et un paquet de gâteaux. Puis, voyant que j'attendais tranquillement, elle s'est tournée vers moi et m'a demandé si elle pouvait prendre un deuxième paquet. Je lui ai répondu que bien sûr.

Je suis passée à la caisse. Il y en avait pour quatorze euros. J'étais heureuse de payer cette somme. Et ensuite, j'ai pensé : si j'avais eu de la monnaie dans mon sac, je ne lui aurais peut-être pas donné quatorze euros. J'aurais peut-être donné quelques pièces, comme on le fait souvent lorsqu'on nous tend la main.

Alors je me suis demandé : pourquoi n'ai-je pas hésité ? Pourquoi aurais-je payé vingt euros si cela avait coûté vingt euros ?

Parce qu'elle m'avait montré ce qu'elle allait faire de ce don. Ce n'était pas une demande vague. Elle ne disait pas seulement : donnez-moi. Elle disait : j'ai faim, et voilà ce dont j'ai besoin pour manger. C'est ainsi que nous devons nous présenter devant *Hachem*. Avec une demande claire, mais aussi avec une direction : que vais-je faire de ce que je demande ? À quoi servira cette vie ? À quoi servira cette *parnassa* ? À quoi servira cette joie, cette guérison, cette réussite ?

"למעןך אלקים חיים" - pour Toi, Dieu de vie.

Je veux recevoir la vie pour la mettre au service de la vie. Je veux que ce que Tu me donnes me rende plus juste, plus vraie, plus proche de ma mission.

'Hanna : la prière qui donne une direction

Cette idée éclaire l'histoire bouleversante de 'Hanna, que nous lisons à *Roch Hachana*.

'Hanna est stérile depuis de longues années. Chaque année, elle monte à Chilo, auprès du Michkan. Chaque année, elle espère. Chaque année, elle revient sans enfant. Jusqu'au jour où elle formule une prière qui devient le modèle même de la prière juive.

Elle ne demande pas seulement un enfant. Elle promet que cet enfant sera consacré à *Hachem*. Elle donne une direction à sa demande. Et lorsqu'elle met au monde *Chmouel*, son nom porte cette conscience : "כי מה שאלתיו" « Car c'est à *Hachem* que je l'ai demandé. »

Chmouel ne m'appartient pas vraiment ; il m'a été confié.

C'est l'un des secrets les plus profonds de la *tefila*. Prier, ce n'est pas seulement exprimer un manque. C'est orienter ce manque. C'est dire : voici ce que je désire, et voici comment ce désir peut devenir une part de Ton projet.

Nous savons prier spontanément. Les femmes, en particulier, prient partout : devant la *mezouza*, avec un livre, dans une langue ou une autre, dans une synagogue, dans une cuisine, dans une voiture, en silence ou dans les larmes. Mais *Roch Hachana* nous apprend à donner une direction à la prière : *lémaankha*. Pour Toi. Pour que ma vie devienne plus vraie.

Il y a des histoires qui semblent appartenir aux livres de *Tsadikim*, jusqu'au jour où elles se produisent dans notre propre vie.

Je me souviens d'un appel reçu en 2016. Une femme que je ne connaissais pas encore m'a appelée pour me demander de venir donner un cours de *Torah* chez elle. Elle m'a expliqué que son appartement était petit, qu'elle réunirait quelques amies, mais qu'elle voulait absolument faire entrer de la *Torah* dans sa maison.

Au début, j'ai failli refuser. C'était une période très chargée. Je donnais beaucoup de cours, mes enfants se plaignaient de ne pas me voir assez, et ils avaient raison. Mais cette femme m'a dit qu'elle attendait un enfant depuis plus de dix ans. Elle avait tout essayé. Puis une amie lui avait dit : « Tu n'as pas tout essayé. Tu n'as pas encore organisé un cours de *Torah* chez toi. Là où entre la *Torah*, entre la *brakha*. »

Je ne pouvais pas dire non. Ce que je ne lui ai pas dit au téléphone, parce que cela aurait été indécent, c'est que moi aussi, depuis plusieurs années, j'espérais tomber enceinte. Les médecins m'avaient expliqué que, médicalement, ce n'était plus possible. *Baroukh Hachem*, j'avais déjà des enfants, mais ce désir-là existait encore en moi.

J'ai donc accepté. Le cours a eu lieu un *motsaé Chabbat*, *parachat Vayétsé*.

Quelques semaines plus tard, je suis tombée enceinte. Et elle aussi.

Quand elle m'a annoncé sa grossesse, je lui ai partagé cette phrase extraordinaire de nos Sages : "כל המתפלל על חברו והוא צריך לאותו דבר - הוא נענה תחלה"

Celui qui prie pour son prochain alors qu'il a besoin de la même chose est exaucé en premier.

Mais il faut comprendre cette phrase en profondeur. Elle ne signifie pas seulement : moi aussi j'ai besoin de ce que l'autre demande. Elle signifie : j'ai besoin que l'autre reçoive ce dont il a besoin, car si l'autre demeure dans le manque, le monde n'est pas encore complet.

Prier pour l'autre, c'est vouloir que le monde devienne plus entier.

Et l'histoire ne s'est pas arrêtée là. En salle d'accouchement, j'ai reçu son message m'annonçant la naissance de son fils. Nos deux garçons étaient nés le même jour.

Ces histoires ne sont pas seulement des récits émouvants. Elles nous rappellent que la proximité avec *Hachem* n'est pas une idée abstraite. Elle

existe. Elle traverse les vies. Elle relie les prières. Elle ouvre des portes là où, humainement, tout semblait fermé.

Il suffit parfois d'un petit pas pour que des portes immenses s'ouvrent. L'abondance existe. Mais il faut accepter de se placer sous son flux.

Si l'abondance existe, pourquoi ne la recevons-nous pas toujours ?

Parce que nous portons des entraves intérieures. Nous ne les créons pas consciemment. Personne ne se lève le matin en décidant de se saboter. Mais nous vivons avec des lunettes invisibles, des cartes du monde, des présupposés qui orientent notre perception.

Nous croyons manquer alors que nous sommes entourés. Nous croyons être rejetés alors que l'autre est simplement maladroit. Nous croyons qu'il est impossible d'être heureux dans telle situation. Nous croyons qu'une relation ne peut pas évoluer. Nous croyons que la spiritualité est trop loin de nous.

Ces pensées deviennent des prisons. Elles nous font vivre comme si la réalité était fermée, alors qu'elle est souvent plus ouverte que nous ne l'imaginons.

L'objectif de *Roch Hachana*, premier jour des dix jours de *Téchouva*, est de recevoir des ondes de liberté. Et cette liberté vient par le *Shofar*.

Le Shofar de la liberté

Le *Shofar* est le grand symbole de *Roch Hachana*. Le *Sifri* enseigne : d'abord, fais régner *Hachem* sur toi ; ensuite, demande Sa miséricorde afin d'être rappelé favorablement devant Lui. Et comment demande-t-on cette miséricorde ? Par le *Shofar* de la liberté.

Le *Shofar* est associé à la liberté parce qu'il annonce le grand retour. Le prophète *Yechayahou* parle du *Shofar gadol*, le grand Chofar de la fin des temps :

"וְהָיָה בַּיּוֹם הַהוּא יִתְקַע בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל וּבָאוּ הָאֲבֹדִים בְּאֶרֶץ אֲשׁוּר וְהַגְדָּחִים בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם וְהַשְׁתַּחֲוִי לַה' בְּהַר הַקֹּדֶשׁ בִּירוּשָׁלַם"

« En ce jour-là, on sonnera du grand *Shofar* ; alors reviendront ceux qui étaient perdus au pays d'Achour et ceux qui étaient repoussés au pays d'Égypte, et ils se prosterneront devant *Hachem* sur la montagne sainte, à Jérusalem. » *Yechayahou* 27, 13

Ce verset parle du retour vers Israël. Mais il parle aussi d'un retour plus intime : le retour vers soi. Car il existe des exils géographiques, et il existe des exils intérieurs. On peut être perdu dans le monde, et l'on peut être perdu en soi-même.

Le *Shofar* appelle ceux qui sont dispersés à revenir. Il appelle aussi chaque âme à retrouver son propre centre.

Le *Shofar* n'apparaît pas pour la première fois à *Roch Hachana*. Il retentit déjà au Sinaï, au moment du don de la *Torah*. La *Torah* décrit un son de *Shofar* immense, accompagnant la révélation :

"וַיְהִי קוֹל הַשּׁוֹפָר הוֹלֵךְ וְחֹזֵק מְאֹד מִנְּשָׁה יִדְבֹּר וְהָאֱלֹקִים יַעֲנֵנוּ בְּקוֹל"

« Le son du *Shofar* allait en se renforçant fortement ; *Moché* parlait, et Dieu lui répondait par une voix. » *Chemot* 19, 19

C'est là que les Tables sont données, et qu'elles sont décrites comme gravées :

"וְהָלַחַת מַעֲשֵׂה אֱלֹקִים הָמָּה וְהַמִּקְתָּב מִקְתָּב אֱלֹקִים הוּא חֲרוּת עַל הַלַּחַת"

« Les Tables étaient l'œuvre de Dieu, et l'écriture était l'écriture de Dieu, gravée sur les Tables. » *Chemot* 32, 16

Les Sages, dans *Pirkei Avot* 6, 2, disent :

"אֵל תִּקְרָא חֲרוּת אֵלָּא חֲרוּת, שְׂאִין לָךְ בֶּן חוּרִין אֵלָּא מִי שְׂעוּסָק בְּתַלְמוּד תּוֹרָה"

« Ne lis pas *'harout*, gravé, mais *'herout*, liberté, car nul n'est véritablement libre si ce n'est celui qui s'adonne à l'étude de la *Torah*. »

Rav Moché Shapira explique que si le mot «gravé» et le mot « liberté » sont si proches, ce n'est pas un hasard. La vraie liberté n'est pas l'absence de forme. Elle est, au contraire, la capacité de recevoir la forme qui nous correspond profondément.

La cinquantième année, celle du *Yovel*, portait également cette idée. Au bout de quarante-neuf ans, le *Shofar* retentissait, les esclaves étaient libérés, les terres revenaient à leurs familles. Le *Yovel* était une remise à zéro, un retour à l'origine.

Pour comprendre cette liberté, imaginons un atelier de poterie.

On prend de la terre glaise, humide, malléable. Elle peut devenir une cruche, une assiette, un vase, un plat. Tant qu'elle n'a pas reçu de forme, elle peut devenir n'importe quoi. Mais cette

disponibilité totale est aussi une vulnérabilité : on peut lui imposer n'importe quelle forme de l'extérieur.

La matière brute est le monde de l'asservissement. En hébreu, la matière se dit *'homer*. Les mêmes lettres forment le mot *'hamor*, l'âne, symbole de la servitude. Être seulement matière, c'est être disponible à toutes les influences, malléable par toutes les mains, façonné par le regard d'autrui.

Une personne peut vivre ainsi. Selon son entourage, elle devient quelqu'un d'autre. Avec des personnes attachées à la *Torah*, elle se rapproche. Avec d'autres, elle s'éloigne. Elle se laisse modeler par le groupe, par les tendances, par les attentes, par les réseaux sociaux, par l'époque. Elle devient ce que l'on veut qu'elle devienne.

La question est alors : mais toi, qui es-tu ? Quel est ton désir ? Quelle est ta forme ?

Le roi *Chlomo*, dans *Michlé*, emploie l'image d'une femme qui se prostitue pour représenter une existence asservie, une vie où l'on fait ce que l'autre demande, où l'on se donne à une volonté extérieure. La métaphore est difficile, mais elle exprime une vérité : l'esclavage intérieur consiste à ne plus être sujet de sa vie.

À *Roch Hachana*, nous sommes appelés à sortir de cette matière informe. Nous ne voulons pas être modelés par toutes les influences. Nous voulons devenir une forme aboutie.

Actrice ou metteuse en scène

Une seconde image permet de comprendre encore mieux cette liberté : le théâtre.

Dans une pièce, il y a l'actrice et il y a la metteuse en scène. L'actrice reçoit un rôle. Elle apprend un texte. Elle répète des phrases écrites par un autre. La metteuse en scène, elle, décide de la narration. Elle donne une direction à l'histoire.

Dans une vie asservie, nous jouons un rôle écrit par d'autres. Nous répétons des phrases héritées, des peurs anciennes, des croyances familiales, des scénarios sociaux. Nous croyons choisir, mais nous reproduisons.

Dans une vie libre, nous redevenons metteuses en scène. Nous recevons la matière de notre existence, mais nous choisissons la forme que nous voulons lui donner. Nous ne contrôlons pas tout, bien sûr. Mais nous choisissons l'orientation, la réponse, la parole, le sens.

C'est cela que le *Shofar* vient réveiller : non pas la liberté extérieure seulement, mais la liberté intérieure de ne plus répéter mécaniquement ce qui nous a été imposé.

Le souffle avant les mots

Un troisième exemple éclaire cette idée : celui de la tétine donnée à un bébé.

Avant qu'un bébé ne s'habitue à une forme particulière, il peut recevoir plusieurs types de tétines. Mais une fois qu'il s'est habitué à une forme, il devient très difficile de la changer. Ce qui était ouvert s'est fixé.

Il en va de même pour nous. Nos habitudes, nos paroles, nos réactions, nos blessures finissent par prendre une forme. Nous croyons qu'elles sont nous, alors qu'elles ne sont parfois que des formes apprises.

Le *Shofar* nous ramène au moment d'avant la forme. Il n'y a pas de mots. Il est un souffle.

Or le souffle précède la parole. Avant de parler, il faut inspirer. À cet instant, tout est encore possible. On peut dire un compliment, une parole blessante, une phrase vraie, une phrase inutile. Le monde des mots n'est pas encore fixé.

Le *Shofar* nous ramène à ce point originel : le souffle pur, avant les mots imposés, avant les scénarios habituels.

Hachem nous donne du souffle, de l'oxygène, une nouvelle année de vie. À nous de choisir les mots que nous allons y déposer. Pas les mots dictés par la peur. Pas les mots répétés par habitude. Pas les mots imposés par une blessure. Nos mots. Des mots libres.

Cette liberté se joue particulièrement dans la parole.

Il existe des situations de couple dans lesquelles la parole est devenue violente. Les conjoints s'insultent. Pas seulement une parole maladroite ou une irritation ponctuelle, mais une parole qui détruit. Dans une telle situation, il devient presque impossible de bâtir tant qu'un travail préalable sur la parole n'a pas été fait.

Car personne n'est obligé d'insulter. Même blessé, même provoqué, même fatigué, l'être humain reste libre. Dire « il m'a poussé à bout » ne suffit pas. La parole doit redevenir un lieu de choix.

L'insulte brise la possibilité de la relation. Elle fait sortir la parole de sa mission, qui est de relier. Si

la relation passe par des mots non choisis, par des mots qui jaillissent comme des automatismes destructeurs, alors il faut d'abord retrouver la liberté de parler autrement.

Le *Shofar* de liberté est donc aussi le *Shofar* du retour à une parole maîtrisée, habitée, choisie.

Qu'est-ce que faire *techouva* ?

À l'approche de *Roch Hachana*, une question revient : que signifie faire *Téchouva* ?

Le mot peut faire peur. Il évoque parfois, dans l'imaginaire collectif, un changement radical d'apparence, de milieu, de vocabulaire, de vêtements, de monde. On a tous connu quelqu'un qui « a fait *Téchouva* » et dont on a pensé : elle a changé, elle n'est plus la même.

Mais le mot *תשובה* signifie d'abord : retour.

לשוב - *Lachouv*, en hébreu, veut dire revenir. Faire *Téchouva*, ce n'est donc pas devenir quelqu'un d'autre. C'est revenir. Revenir vers *Hachem*, et par là même revenir vers soi.

Car au fond de nous, il y a déjà une connaissance première. Les Sages enseignent que, dans le ventre de sa mère, l'enfant apprend toute la *Torah*. Un ange lui enseigne, et il voit d'un bout du monde à l'autre. Puis, au moment de naître, on lui fait oublier. Toute sa vie, il est invité à retrouver ce qu'il sait déjà dans les profondeurs de son âme. C'est pourquoi certaines paroles de *Torah* nous touchent si fortement. Elles ne viennent pas seulement de l'extérieur. Elles réveillent quelque chose qui était déjà là.

La *Téchouva* n'est donc pas un arrachement artificiel. Elle est un retour naturel à notre vérité la plus profonde.

Si la *Téchouva* est si proche, qu'est-ce qui nous empêche de revenir ?

Ce sont les esclavages de la pensée. Nos peurs, nos croyances, nos préjugés, nos images de nous-mêmes, les récits que nous avons construits à partir de notre histoire. Nous sommes parfois convaincus qu'il faut lutter, se défendre, répondre durement, rester triste, se méfier, ne pas changer.

Nous disons : « Dans ma situation, il est impossible d'être heureux. » Mais qui l'a décidé ?

Nous disons : « Ce n'est pas une abondance. »

Mais peut-être est-ce précisément notre abondance, simplement sous une forme que nous ne savons pas encore reconnaître.

La *Téchouva* demande de retirer les couches qui nous empêchent de voir ce qui est bon.

La *paracha* de *Nitsavim* contient des versets essentiels sur la *Téchouva*.

Moché y dit :

"כִּי תִשְׁמַע בְּקוֹל ה' אֱלֹהֶיךָ לְשָׁמֵר מִצְוֹתָיו וְחֻקֹּתָיו הַכְּתוּבָה בְּסֵפֶר הַתּוֹרָה הַזֶּה כִּי תָשׁוּב אֵל ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְכָּךְ וּבְכָל נַפְשְׁךָ"

« Pourvu que tu écoutes la voix de l'Éternel ton Dieu, en gardant Ses commandements et Ses lois écrits dans ce livre de la *Torah* ; que tu reviennes à l'Éternel ton Dieu de tout ton cœur et de toute ton âme. » *Devarim* 30, 10

Puis il ajoute :

כִּי הַמִּצְוָה הַזֹּאת אֲשֶׁר אֲנִי מֵצֵוְךָ הַיּוֹם לֹא נִפְלֶאת הִיא מִמֶּךָ וְלֹא רִחֲקָה הִוא, לֹא בַשָּׁמַיִם הִוא לֵאמֹר מִי יַעֲלֶה לָנוּ הַשְּׁמַיִמָּה וְיִקְחֶהָ לָנוּ וְיִשְׁמַעֲנוּ אֹתָהּ וְנַעֲשֶׂנָּה, וְלֹא מֵעֵבֶר לָיִם הִוא לֵאמֹר מִי יַעֲבֹר לָנוּ אֶל עֵבֶר הַיָּם וְיִקְחֶהָ לָנוּ וְיִשְׁמַעֲנוּ אֹתָהּ וְנַעֲשֶׂנָּה, כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ הַדָּבָר מְאֹד בְּפִיךָ וּבְלִבְכָּךְ לַעֲשׂוֹתוֹ"

« Car cette *mitsva* que Je t'ordonne aujourd'hui n'est pas trop difficile pour toi, et elle n'est pas loin. Elle n'est pas dans le ciel pour que tu dises : "Qui montera pour nous au ciel la chercher, afin de nous la faire entendre et que nous l'accomplissions ?" Elle n'est pas non plus au-delà de la mer pour que tu dises : "Qui traversera pour nous la mer afin de nous la faire entendre et que nous l'accomplissions ?" Car la chose est très proche de toi, dans ta bouche et dans ton cœur, pour la faire. » *Devarim* 30, 11-14

Ces versets sont bouleversants. *Moché* semble répondre, des millénaires à l'avance, à notre objection intérieure : « Faire *Téchouva*, c'est trop difficile. La *Torah* est trop haute. La spiritualité est trop loin. »

La *Torah* répond : non. Ce n'est pas dans le ciel. Ce n'est pas au-delà des mers. C'est très proche de toi.

Rav Chimchon Raphaël Hirsch explique :

"הִידִיעוֹת וְהַמַּעֲשִׂים שֶׁהַתּוֹרָה דּוֹרֶשֶׁת מִן הָאָדָם אֵינֵם שְׂיִיכִים לְתַחֵם הָעֶלְט־בְּעִי אוֹ הַשְּׁמַיִמִי. הַתּוֹרָה אֵינָה מַחֲכָה לָאָדָם שִׁיעֲלָה לַשָּׁמַיִם כְּדִי לְהַבִּיא מִשָּׁם גִּילּוֹי חֲדָשׁ; נוֹשֵׂאָה שֶׁל הַתּוֹרָה הִוא הָאָדָם עַצְמוֹ, וְתוֹכְנָה הִוא חַיּוֹ בְּעוֹלָם הַזֶּה."

« Les connaissances et les actes auxquels la *Torah* appelle l'homme ne relèvent pas du surnaturel ni du céleste. La *Torah* n'attend pas que l'homme

monte au ciel pour en rapporter une révélation nouvelle ; le sujet de la *Torah*, c'est l'homme lui-même, et son contenu, c'est sa vie dans ce monde.»

Nous n'avons pas besoin d'un être surhumain qui irait chercher pour nous les secrets célestes. Le sujet de la *Torah*, c'est toi. Son contenu, c'est ta vie dans ce monde.

Tu n'as pas besoin de monter au ciel. Il te suffit de descendre au plus profond de toi-même, et de regarder ta vie, tes choix, tes relations, avec des yeux ouverts.

Nous cherchons parfois un « saint », une figure très élevée qui rendrait la spiritualité accessible à notre place. Comme si la *kedoucha* était forcément ailleurs, au-dessus de nous, hors de portée.

Mais nous oublions que chaque matin, nous disons : "אֱלֹהֵי נֶשְׁמָה שְׁנִיתָ בִּי טְהוֹרָה הִיא"

Elokaï, neshama shénatata bi tehorah hi.

« Mon Dieu, l'âme que Tu as placée en moi est pure. » Cette phrase change tout. La pureté n'est pas seulement au ciel. Elle est aussi à l'intérieur de nous. La *neshama* est un souffle de *Hachem*. Elle est pure, même lorsqu'elle est recouverte par des peurs, des erreurs, des confusions, des couches accumulées au fil de la vie.

Il faut parfois creuser. Il faut parfois un vrai travail d'introspection. Mais la pureté n'a pas disparu.

Les otages et le bruit du monde

Les otages revenus de captivité ont montré quelque chose de saisissant. Lorsque le bruit du monde tombe, lorsque les distractions disparaissent, lorsque l'être humain est confronté à l'essentiel, beaucoup parlent à *Hachem*.

Chacun à sa façon. L'un imagine qu'il met les *tefilin*. Un autre revient avec un talit, avec une parole, avec une prière. Certains racontent qu'ils ont rencontré *Hachem* dans l'obscurité.

Cela ne signifie pas qu'il faille, à Dieu ne plaise, passer par la souffrance pour trouver *Hachem*. Cela signifie que lorsque le bruit se retire, une voix plus profonde peut être entendue.

Il faut apprendre à écouter cette voix avant que la vie ne nous y force.

Pour entendre, il faut parfois se retirer.

La ville, le bruit, les klaxons, les notifications, les enfants qui appellent, les sollicitations

permanentes : tout cela nous disperse. Même les lieux où l'on croit être seule ne le sont pas toujours. Une mère le sait bien : même la salle de bain ou les toilettes ne garantissent pas toujours un instant de silence.

Il faut chercher, autant que possible, un vrai moment de solitude. La nature y aide beaucoup. Le champ, la forêt, un lieu ouvert permettent à l'âme de se déployer. *Rabbi Na'hman de Breslev* a beaucoup parlé de l'*hitbodedout*, ce moment où l'on parle à *Hachem* seul, dans ses mots, loin des rôles et des regards.

La nature nous dépouille. Elle nous sort du narratif social. Lorsqu'il n'y a plus personne en face de nous, il n'y a plus de personnage à jouer. On peut commencer à entendre autre chose.

Nous avons souvent l'impression que la spiritualité est ailleurs. À l'époque du premier Temple, on la cherchait parfois dans l'idolâtrie cananéenne. À l'époque du second Temple, certains la cherchaient dans la culture grecque. Aujourd'hui encore, beaucoup vont chercher très loin ce qui se trouve tout près.

Rav Jonathan Sacks raconte une anecdote qui circulait sur les campus dans les années 1960, à l'époque des contestations étudiantes, de la méditation orientale, des Beatles et de la quête spirituelle en Inde.

Une femme juive américaine d'une soixantaine d'années part dans le nord de l'Inde pour rencontrer un gourou célèbre. Une foule immense attend de voir le maître. Elle insiste, se fraie un chemin, entre dans la tente et se retrouve devant lui. Alors elle lui dit : « Marvin, ça suffit. Écoute ta mère et rentre à la maison. »

Cette histoire est drôle, mais elle porte une grande vérité. Beaucoup cherchent loin ce qui les attend chez eux. On peut traverser le monde pour découvrir que la voix que l'on cherchait était déjà au plus près.

Rav Sacks écrit que Dieu est proche. Le judaïsme n'a besoin ni de cathédrales, ni de monastères, ni de théologie inaccessible pour rencontrer *Hachem*. Dieu est le Dieu de chacun, partout. Il a du temps pour chacun de nous et nous rencontre là où nous sommes, pour peu que nous ouvrons notre âme.

C'est exactement le verset de *Nitsavim* : "כִּי קָרוֹב אֵלֶיךָ הַדְּבָר מֵאֵד" - la chose est très proche de toi.

Depuis le 7 octobre, mais aussi dans un mouvement plus large qui grandit depuis plusieurs années, Israël connaît un phénomène remarquable : la jeunesse des *Seli'hot*.

Des dizaines de milliers de jeunes se rassemblent au *Kotel* pour chanter, prier, dire les *Seli'hot*. Certains connaissent le texte par cœur, d'autres à peine. Certains portent des signes religieux visibles, d'autres des tatouages, des piercings, des vêtements très éloignés des codes traditionnels. Mais tous expriment quelque chose : *ani mitkarev*, je me rapproche.

Ils semblent dire : et si ce dont j'ai besoin était là ? Et si la proximité que je cherchais se trouvait dans la *Torah*, dans la prière, dans le retour ?

Ce phénomène retire les étiquettes. Pendant longtemps, on a enfermé les personnes dans des cases : religieux, non religieux, traditionaliste, baal *Téchouva*. Chaque case venait avec son apparence, ses codes, sa manière de parler. Aujourd'hui, ces frontières deviennent plus floues. Et c'est une bonne nouvelle. Car il existe des millions de manières de faire *Téchouva*. Chacune peut avancer à son rythme, selon son lieu intérieur, selon ce que son âme est prête à recevoir. Faire *Téchouva* ne signifie pas forcément changer de visage, de garde-robe, de langage, de monde. Cela peut signifier rester soi, mais orienter sa vie autrement.

En Israël, on voit des femmes qui se couvrent les cheveux en jeans, des personnes qui gardent Chabbat sans entrer dans les codes attendus, des gens qui distribuent des repas de *Chabbat* aux soldats sans correspondre à l'image classique du religieux. La *Torah* prend des formes plus colorées, plus vivantes, moins enfermées dans des uniformes sociaux.

L'exil avait donné à la pratique juive une forme particulière, parfois rigide, une forme de survie. Le retour massif du peuple juif sur sa terre fait émerger d'autres formes. Cela ne veut pas dire que tout se vaut ni que la *halakha* disparaît. Cela veut dire que le retour à *Hachem* peut commencer par un pas authentique, sans devoir d'abord se déguiser en quelqu'un d'autre. On peut rester soi et revenir.

Rav Shneur Ashkenazi raconte une histoire personnelle.

Adolescent, il étudiait dans une *yeshiva*, mais l'étude ne l'attirait pas. Il était agité, peu investi, et restait surtout parce qu'il était le fils d'un *Rav* respecté. Un jour, son *Rav* le convoque et lui propose une récompense importante s'il apprend un chapitre entier de *Guemara* ou de *Michna*.

Le jeune garçon refuse intérieurement. Il se dit : je ne me lève même pas le matin, je ne fais rien, comment pourrais-je apprendre un chapitre entier ? Il répond qu'il ne veut pas.

Alors son *Rav* le regarde et lui dit simplement : « *Shneur, ne mens pas. Tu veux.* »

Ces mots changent sa vie. Le *Rav* ne lui impose pas un désir étranger. Il lui révèle son désir profond. Derrière le « je ne veux pas » apparent, il y avait un « je veux » plus vrai, plus enfoui, plus proche de son âme.

C'est cela, la *Téchouva*. Retirer les couches superficielles qui disent : je ne peux pas, ce n'est pas pour moi, je ne veux pas, je ne suis pas comme ça. Puis entendre la voix plus profonde : je veux me rapprocher. Je veux être vraie. Je veux vivre autrement.

Une autre histoire contemporaine l'illustre très bien. Le chanteur israélien *Igal Amir*, connu notamment pour une chanson souvent associée au retour des soldats après le 7 octobre, a raconté qu'après les événements du 7 octobre, il a voulu mettre les *tefilin*. Il n'était pas pratiquant, mais ce geste s'est imposé à lui comme quelque chose de juste.

Il voulait vraiment le faire. Pourtant, chaque matin, le téléphone l'aspirait. Les messages, les réseaux sociaux, les rendez-vous, les occupations : la journée passait, et les *tefilin* restaient de côté. Il se disait : demain.

Un jour, il a décidé d'installer une application qui bloque toutes les autres applications tant qu'il n'a pas mis les *tefilin*. Un message apparaît : « *Tsadik*, as-tu mis tes *tefilin* aujourd'hui ? » Ce n'est qu'après ce geste que son téléphone se débloque.

Cette histoire est précieuse parce qu'elle pose la vraie question de la liberté. Que voulait-il vraiment ? Mettre les *tefilin*. Qu'est-ce qui l'en empêchait ? Le bruit du monde.

Nous croyons parfois vouloir autre chose simplement parce que notre vrai désir s'est noyé dans le bruit. D'année en année, on peut se

déconnecter de ce que l'on voulait réellement, jusqu'à ne plus savoir ce que l'on veut.

Faire *Téchouva*, c'est retrouver cette clarté.

La peur de changer

Le mot *Téchouva* fait parfois peur parce qu'il semble annoncer un changement social visible. Que vont dire les autres ? Pour qui vais-je passer ? Vais-je devenir « relou » ? Vais-je devoir me justifier ? Est-ce cohérent de faire un pas si je ne fais pas encore tout ?

Ces questions sont réelles. Nous vivons dans un monde social. Changer un détail dans sa pratique peut déjà exposer au regard des autres : porter une *kippa*, mettre une casquette, allumer les bougies, faire *Chabbat*, s'habiller autrement, refuser certaines sorties, prier plus souvent.

Mais la *Téchouva* n'est pas d'abord un spectacle extérieur. Elle commence dans un lieu intérieur. Elle commence par un désir. Par un pas. Par une direction.

Il ne faut pas avoir peur de commencer petit. Le retour à *Hachem* ne demande pas de devenir quelqu'un d'autre en un jour. Il demande de ne pas se mentir sur ce que notre âme désire vraiment.

À *Roch Hachana*, nous demandons aussi à être inscrits dans le livre des mérites.

Mais que signifie cette demande ? Soit une personne a des mérites, soit elle n'en a pas. Comment le simple fait de demander pourrait-il la faire basculer dans le livre des mérites ?

Rav Shneur Ashkenazi explique que cette prière peut se comprendre autrement : « Écris-nous dans le livre de ceux qui voient les mérites. »

Autrement dit, donne-nous d'appartenir à ceux qui savent regarder les autres avec un œil bienveillant. Nous savons très bien le faire pour nous-mêmes. Lorsque nous avons mal réagi, nous savons expliquer notre complexité : j'étais fatiguée, inquiète, blessée, sous pression, marquée par mon histoire, enfermée dans une peur. Nous ne nous réduisons pas à notre mauvaise réaction. Nous savons qu'à l'intérieur, nous ne voulions pas faire du mal.

Roch Hachana nous demande d'appliquer ce regard aux autres.

Peut-être que l'autre a mal parlé parce qu'il souffre. Peut-être qu'il a réagi à travers son histoire. Peut-être qu'il s'est senti menacé là où je n'avais aucune intention de le blesser. Peut-être que sa réaction extérieure cache un désir profond de bien, recouvert par des couches de peur et de confusion. Cela ne signifie pas nier ce qui s'est passé. Cela signifie intégrer la complexité.

Les Sages disent :

"כל המעביר על מדותיו - מעבירין לו על כל פשעיו"

« Celui qui passe sur ses propres mesures, qui accepte de ne pas s'arrêter sur chaque offense, on passe sur toutes ses fautes. »

Lorsque je peux dire : « Je passe, la vie est plus importante que cette blessure », *Hachem* me regarde de la même manière. Si je sais voir la complexité de l'autre, *Hachem* regarde aussi la mienne.

Cette manière de regarder s'appelle *ayin tova*, un bon œil. Un bon œil n'est pas seulement un regard qui reçoit passivement la réalité. Nos yeux ne sont pas de simples organes d'observation. Ils peuvent être des projecteurs. Un œil bon projette du *tov* dans la situation qu'il regarde.

Voir avec *ayin tova* ne signifie pas inventer du bien là où il n'y en a pas. Cela signifie chercher la part de bien qui peut encore être révélée. Cela change celui qui regarde : il devient moins victime, moins agressif, moins défensif. Et cela change aussi l'autre, parce qu'on lui donne une porte de sortie. On ne l'enferme pas dans sa faute. *Roch Hachana* nous invite donc à demander la vie, mais aussi à devenir capables de la voir. Car l'abondance ne dépend pas seulement de ce qui descend du ciel. Elle dépend aussi de notre capacité à nous placer sous ce flux et à recevoir.

Nous sommes des êtres complexes. Nous portons des peurs, des histoires, des blessures, des croyances qui entravent notre liberté. Mais au cœur de cette complexité se trouve une *neshama tehorah*, une âme pure, qui veut la proximité avec *Hachem*.

Et cette proximité est accessible. Elle n'est pas dans le ciel. Elle n'est pas au-delà des mers. Elle est très proche : dans notre bouche, dans notre cœur, dans le pas que nous pouvons faire.

Le travail commence simplement : retirer une couche, écouter un désir vrai, poser une parole libre, regarder quelqu'un avec plus de bonté,

La Paracha par Mariacha

Le Shofar et la liberté de revenir à soi

Nitsavim, Paris, vendredi 4 septembre 2026 20h08 - 21h14

essentielle

choisir une *mitsva*, entrer dans un moment de silence, demander à Hachem une indication.

La prière peut être très simple :

Hachem, Tu sais combien j'ai envie de me rapprocher de Toi. Je ne sais pas toujours comment m'y prendre. Aide-moi à entendre la prochaine direction. Aide-moi à recevoir la vie que Tu veux me donner, et à en faire quelque chose de bon.

C'est ainsi que l'on entre dans *Roch Hachana* : non pas en rêvant d'une autre vie, mais en apprenant à aimer, à recevoir et à sanctifier celle qui nous est confiée.

Mariacha Draï

Si vous souhaitez dédicacer le prochain feuillet de la paracha, il vous suffit de scanner le QR code et de vous inscrire.

SCANNEZ MOI !



Pour la protection de tous nos soldats sur tous les fronts.

Pour la refoua chelema de:

- Gabriel ben Solika

Pour l'élévation de l'âme de:

- Eliahou Elhanan Itshak ben Hay Yossef Yoël
- Félix Acher ben Rahel
- Yaacov Meir ben Rahel