

Une proximité unique avec le divin

Yom Kippour n'est pas seulement un jour de jeûne, de gravité ou de jugement. C'est d'abord une journée unique dans l'année pour expérimenter une proximité rare avec le divin.

Il y a en nous une soif profonde que rien ne parvient vraiment à combler. Nous pouvons remplir nos journées d'actions, de paroles, de responsabilités, de réussites, parfois même de distractions; pourtant, quelque chose en nous continue de chercher plus haut, plus vrai, plus proche. Une part de notre âme sait qu'elle vient d'ailleurs et qu'elle a besoin, régulièrement, de retrouver sa source.

Yom Kippour répond à cette soif.

Ce jour-là, le monde matériel se retire. Nous ne mangeons pas, nous ne buvons pas, nous quittons pour vingt-cinq heures les préoccupations ordinaires du corps. Non pas parce que le corps serait mauvais, mais parce qu'il faut parfois faire silence autour de lui pour entendre la voix de l'âme. *Yom Kippour* est comme un grand mikvé spirituel. On y entre avec nos fautes, nos contradictions, nos ratés, nos forces mal orientées, nos relations abîmées. Et pourtant, nous n'y entrons pas écrasés. Nous y entrons appelés. *Hachem* nous invite à revenir, à nous rapprocher, à reprendre contact avec ce point intérieur qui n'a jamais cessé de vouloir le lien.

Car la *téchouva* n'est pas seulement le regret d'avoir mal agi. Elle est le mouvement profond de l'âme qui cherche à revenir vers *Hachem*. Elle est la réponse à cette soif de proximité qui nous habite.

Il existe une *téchouva* du bas, concrète, nécessaire, qui répare les actes, les paroles, les comportements. Mais il existe aussi une *téchouva* d'en haut, plus intime, plus relationnelle : une *téchouva* par amour, qui ne cherche pas seulement à effacer la faute, mais à retrouver le lien vivant avec *Hachem*.

C'est cette expérience que *Yom Kippour* nous propose : non pas seulement être pardonnés, mais être rapprochés. Non pas seulement tourner la page, mais transformer ce qui, en nous, s'était éloigné. Non pas seulement réparer ce que nous avons fait, mais retrouver Celui vers qui notre âme a toujours soif de revenir.

Pour entrer dans la profondeur de la *téchouva*, il faut commencer par un épisode de la *Torah* : celui des frères de *Yossef*, vingt-deux ans après sa vente.

Les fils de *Yaakov* descendent en Égypte pour chercher de la nourriture. La famine les pousse à se présenter devant le gouverneur du pays, sans savoir que cet homme puissant, déguisé en Égyptien, n'est autre que *Yossef*, leur frère vendu vingt-deux ans plus tôt.

Depuis la vente, *Yossef* a traversé la maison de *Potiphar*, la prison, puis l'ascension jusqu'à la direction économique de l'Égypte. Ses frères, eux, se tiennent maintenant devant lui. *Yossef* les accuse d'être des espions. Ils protestent : ils sont les fils d'un même homme, ils étaient douze frères, le plus jeune est resté auprès de leur père, et l'un d'eux n'est plus.

Yossef exige alors qu'ils fassent venir *Binyamin*. Pour prouver leur bonne foi, ils devront retourner chez leur père et ramener ce dernier fils, le seul qui reste à *Yaakov* de *Ra'hel*. En attendant, l'un d'eux restera prisonnier.

À ce moment-là, les frères se parlent entre eux. Ils ne savent pas que *Yossef* comprend l'hébreu, puisqu'il se fait passer pour un Égyptien et utilise un interprète.

Ils disent :

"אֲבֵל אֲשָׁמִים אֲנַחְנוּ עַל אֶחָיו אֲשֶׁר רָאִינוּ צָרָת נִפְשׁוֹ

בְּהַתְחַנְנוֹ אֵלָיו וְלֹא שָׁמְעָנוּ עַל כֵּן בָּאָה אֵלָיו הַצָּרָה הַזֹּאת"
Nous sommes coupables envers notre frère, car nous avons vu la détresse de son âme lorsqu'il nous suppliait, et nous ne l'avons pas écouté ; c'est pourquoi cette détresse nous arrive.

Réouven leur répond :

"הֲלוֹא אָמַרְתִּי אֵלֵיכֶם לֵאמֹר אַל תִּחַטְּאוּ בִּילֵד וְלֹא שָׁמַעְתֶּם
וְגַם דָּמוֹ הִנֵּה נִדְרָשׁ"

Ne vous avais-je pas dit : ne fautez pas contre cet enfant ? Mais vous n'avez pas écouté. Et voici que son sang nous est réclamé.

Puis la *Torah* précise qu'ils ne savaient pas que *Yossef* comprenait, parce qu'il y avait un interprète entre eux. *Yossef* se détourne alors et pleure.

À première vue, on pourrait penser qu'il pleure d'émotion en voyant ses frères reconnaître leur faute. Mais en regardant attentivement leurs mots, on entend autre chose. Ils ne disent pas : nous sommes coupables de l'avoir vendu.

Ils ne disent pas : nous avons détruit la vie de notre frère, nous avons brisé notre père, nous avons commis une faute immense. Ils disent : nous sommes coupables de ne pas avoir écouté lorsqu'il

nous suppliait. C'est une prise de conscience, mais elle reste minuscule au regard de la faute. Ils regrettent un détail, non la racine de leur acte. Ils reconnaissent la supplication ignorée, mais pas encore la vente elle-même.

C'est pourquoi Réouven intervient. Il ne leur dit pas simplement : je vous l'avais dit. Il replace la faute à son vrai niveau : "Ne fautez pas contre cet enfant." Le problème n'était pas seulement de ne pas avoir entendu ses cris. Le problème était d'avoir fauté contre lui, de l'avoir rejeté, vendu, effacé.

Yossef pleure peut-être parce qu'il voit que leur *téchouva* commence, mais qu'elle est encore très basse. Après vingt-deux ans, lorsqu'un moment de lucidité arrive enfin, ils ne voient encore qu'une partie de la faute.

La téchouva du bas

Il existe donc une *téchouva* du bas. Elle n'est pas inutile. Elle est même déjà précieuse, car elle suppose une première capacité d'introspection. Une personne traverse une épreuve, une peur, une difficulté, et tout à coup elle se demande : peut-être ai-je fait quelque chose ? Peut-être dois-je réparer ? C'est déjà un mouvement. Mais ce mouvement reste limité lorsqu'il naît seulement de la conséquence. On se réveille parce que quelque chose nous tombe dessus. On regrette parce qu'on a peur. On cherche à réparer parce que le résultat de nos actes devient douloureux. C'est une *téchouva* de réaction.

Le prophète Yona représente lui aussi cette question. Hachem lui demande d'aller prévenir Ninive. Si la ville ne fait pas *téchouva*, elle sera détruite. Yona fuit, parce qu'il ne croit pas à cette *téchouva*-là. Il sait que les habitants vont entendre la menace, avoir peur, changer de comportement. Mais est-ce une *téchouva* profonde ? Est-ce une transformation intérieure ? Ou seulement une réaction à la punition annoncée ?

La *téchouva* du bas peut être déclenchée par la peur, par la morale, par la prise de conscience d'un mauvais résultat. Elle peut produire un vrai changement de comportement. Mais elle ne va pas encore jusqu'à la racine. Elle dit : j'ai fait quelque chose de mal et je veux arrêter.

La *téchouva* d'en haut dira davantage : quelle force en moi s'est mal orientée ? Quelle relation ai-je

abîmée ? Quelle énergie dois-je reprendre et diriger vers la *kédoucha* ?

Pour comprendre cette différence, le *Zohar*, dans la paracha Nasso, enseigne que la mitsva de *téchouva* relève de la *Bina*, une sphère très haute.

Le *Zohar* lit le mot *téchouva* comme : תשובה - Que le Hé revienne.

Téchouva signifie donc : que revienne la lettre Hé. Or le Nom d'*Hachem* que nous ne prononçons pas s'écrit avec quatre lettres : יהוה -

Il contient deux lettres Hé. Il existe donc deux retours possibles, deux formes de *téchouva*.

Il y a la *téchouva* d'en bas : le retour du Hé inférieur vers le *Vav*. C'est la *téchouva* du monde concret, celle de l'action, celle qui répare la trace que nous laissons dans le monde.

Et il y a la *téchouva* d'en haut : le retour du Hé supérieur vers le *Youd*. C'est une *téchouva* plus haute, liée à la *Bina*. Elle n'est pas seulement attachée à une faute précise, ni à la peur d'une sanction. Elle relève de l'amour, de la *Torah*, de la relation, d'un retour plus profond vers *Hachem*.

Le Nom d'*Hachem* structure symboliquement les mondes. Le *Youd* représente les mondes supérieurs. C'est une petite lettre suspendue, non posée au sol. Elle évoque la spiritualité, le point d'origine, ce qui se tient au-dessus du monde visible.

Le premier Hé correspond à la *Bina*. La *Bina* est liée à la pensée profonde, à la compréhension, à la capacité de distinguer, de relier, de saisir ce qui se passe entre les choses. Dans le mot *Bina*, il y a *bein*, entre. La *Bina* est le monde de la relation, de la nuance, de ce qui se joue entre moi et l'autre, entre moi et *Hachem*.

Le *Vav* est comme un *Youd* tiré vers le bas. Il fait descendre la spiritualité vers le monde inférieur. Il correspond aux six *middot* : *Hessed*, *Guevoura*, *Tiferet*, *Netsah*, *Hod*, *Yessod*. C'est le monde émotionnel, celui des mouvements intérieurs, des passions, des désirs, des croyances, des élans qui nous mettent en mouvement.

Le dernier Hé correspond à la *Malkhout*, le monde de l'action. C'est le monde que nous connaissons, celui du corps, du temps, de l'espace, des paroles dites, des actes posés, des actes manqués. C'est la trace visible que nous laissons dans le réel.

La *téchouva* d'en bas concerne donc cette dernière dimension : qu'ai-je fait ? Qu'ai-je dit ? Quelle trace ai-je laissée ? Ai-je été honnête ? Ai-je parlé

mal ? Ai-je fait de la peine ? Ai-je accompli les *mitsvot* ? Ai-je abîmé mes relations ?

Cette *téchouva* est indispensable. Mais le *Zohar* invite à ne pas s'y arrêter.

Le Hé, lettre de la techouva

La *Guemara* enseigne que ce monde a été créé avec la lettre Hé. Et cette lettre porte en elle la possibilité même de la *téchouva*.

Le *Hé* est ouvert vers le bas. Cela signifie que l'homme peut tomber. Dans ce monde-ci, la chute est possible. L'imperfection fait partie de notre condition. Mais le Hé possède aussi une petite ouverture en haut : une porte discrète par laquelle on peut toujours revenir.

On peut tomber, mais on peut aussi remonter.

Hachem sait que nous sommes imparfaits. Il sait que nous chutons. La chute n'est pas une surprise pour Lui. C'est pourquoi Il a inscrit dans la structure du monde une porte de retour.

La *téchouva* d'en bas utilise cette porte. Elle permet à l'homme de réparer le monde de l'action, de revenir aux *mitsvot*, de changer concrètement de conduite.

Mais il y a une *téchouva* plus haute encore : celle qui ne se contente pas de corriger la conduite, mais qui transforme la racine du désir.

La *téchouva* du bas : réparer le comportement

La *téchouva* du bas est celle que l'on connaît le mieux. C'est une *téchouva* de comportement.

Elle regarde la trace laissée dans le monde. Ai-je été honnête ? Ai-je menti ? Ai-je parlé du *lachone hara* ? Ai-je blessé quelqu'un ? Ai-je respecté *Chabbat* ? Ai-je été juste dans mes relations ? Ai-je accompli les *mitsvot* qui m'étaient demandées ?

Cette *téchouva* passe souvent par une forme de crainte. L'homme comprend qu'il existe un monde de justice, de causes et de conséquences. Une faute produit une trace. Une parole laisse une blessure. Une mauvaise habitude finit par façonner une vie. Alors il veut changer.

Cette *téchouva* peut être très forte. Elle peut transformer l'apparence, les fréquentations, les choix de vie, les habitudes, les lieux où l'on va, le langage que l'on emploie. C'est souvent ce changement visible qui inquiète l'entourage lorsqu'une personne devient *baalat techouva*. On la voit changer de vêtements, d'amis, de rythme, de

préoccupations. On craint qu'elle devienne étrangère.

Mais cette *téchouva* reste encore liée au niveau inférieur lorsqu'elle se limite au comportement, à la faute précise, à la crainte de la conséquence ou au désir d'être accepté dans un nouveau groupe.

Elle est nécessaire. Mais elle ne suffit pas toujours.

La *téchouva* d'en haut : revenir par amour

La *téchouva* d'en haut est d'un autre ordre.

Elle n'est pas seulement liée à une faute précise.

Elle ne dépend pas d'un moment, d'un lieu, d'un événement. Elle se situe au-dessus du temps et de l'espace. Elle appartient au Hé supérieur, au monde de la *Bina*.

Cette *téchouva* n'est pas motivée par la peur de la punition ni par la recherche d'une récompense. Elle naît de l'amour. Elle naît du désir de revenir à *Hachem* parce que le lien avec Lui est devenu important.

La *téchouva* du bas dit : j'ai peur des conséquences, je veux réparer ce que j'ai fait.

La *téchouva* d'en haut dit : je veux être en relation. Je veux que mon lien avec *Hachem* soit vrai. Je veux que ce que je suis, même mes forces abîmées, revienne vers la *kedoucha*.

C'est à ce niveau que l'on peut comprendre l'enseignement de *Rech Lakich* dans le traité *Yoma*. *Rech Lakich* enseigne :

"גדולה תשובה שזדונו נעשות לו כשגגות"

Grande est la *téchouva*, car les fautes volontaires deviennent pour lui comme des fautes involontaires. Une faute faite volontairement peut donc, par la *téchouva*, être considérée comme une faute involontaire. Ce n'est plus le même niveau de gravité. Mais ailleurs, *Rech Lakich* enseigne :

"גדולה תשובה שזדונו נעשות לו כזכויות"

Grande est la *téchouva*, car les fautes volontaires deviennent pour lui comme des mérites.

La *Guemara* demande : comment est-ce possible ? Les fautes volontaires deviennent-elles des fautes involontaires ou des mérites ?

La réponse est qu'il n'y a pas de contradiction. Dans un cas, il s'agit d'une *téchouva* par crainte. Dans l'autre, d'une *téchouva* par amour.

La *téchouva* par crainte transforme les fautes volontaires en fautes involontaires. Elle les abaisse d'un niveau. La *téchouva* par amour va plus loin : elle transforme les fautes volontaires en mérites.

Cette idée est vertigineuse. Comment le passé peut-il changer ? Comment une faute volontaire peut-elle devenir un mérite ? Comment une action mauvaise peut-elle être retournée au point de devenir source de bien ?

Pour comprendre cet enseignement, il faut connaître celui qui le prononce : *Rech Lakich*.

Rech Lakich, de chef de brigands à maître de *Torah* La *Guemara* raconte que *Rech Lakich* était autrefois un chef de brigands. Un jour, il descend se baigner dans le Jourdain. *Rabbi Yo'hanan* s'y trouve également. *Rabbi Yo'hanan* était un homme d'une beauté extraordinaire. De loin, *Rech Lakich* croit voir une femme. Il plonge alors avec force pour la rejoindre.

Rabbi Yo'hanan voit cette énergie, cette fougue, cette puissance. Il lui dit : cette force que tu as, si tu la mettais dans la *Torah*, elle deviendrait grande. Il lui propose de faire *téchouva* et lui parle de sa sœur, plus belle que lui.

Rech Lakich fait *téchouva*. Il devient l'élève de *Rabbi Yo'hanan*, puis son compagnon d'étude, et finalement l'un des grands maîtres du *Beit Midrach*.

Un jour, à la maison d'étude, ils débattent d'une question de *halakha* : à partir de quel moment une épée, un couteau ou un poignard sont-ils considérés comme achevés et peuvent-ils recevoir l'impureté ? *Rabbi Yo'hanan* dit : à partir du moment où on les a durcis dans la fournaise. *Rech Lakich* dit : à partir du moment où on les a polis dans l'eau.

Rabbi Yo'hanan lui répond alors : un brigand connaît bien son métier de brigand.

À première lecture, cela ressemble à une remarque blessante, un rappel brutal de son passé. Mais il faut entendre ici un débat plus profond. *Rabbi Yo'hanan* semble lui dire : ne crois pas que ton savoir du monde extérieur, ton expérience du monde des brigands, peut entrer tel quel dans le *Beit Midrach*. Ici, nous sommes dans le monde de la *Torah*.

Rech Lakich répond alors : là-bas aussi on m'appelait *Rabbi*, et ici aussi on m'appelle *Rabbi*. Autrement dit : je ne suis pas devenu une autre personne. Je n'ai pas abandonné mon être ancien comme s'il n'avait jamais existé. La force qui faisait de moi un chef là-bas est la même force qui me permet d'être un maître ici. J'ai repris cette énergie et je l'ai orientée vers la *Torah*.

Il avait une puissance, une compréhension du réel, une intelligence des rapports humains, une capacité de questionnement. Dans le monde des brigands, cette force pouvait détruire. Dans le *Beit Midrach*, elle devient une force de *Torah*.

C'est cela, la *téchouva* supérieure.

Non pas effacer l'ancien moi, mais transformer ses forces. Non pas nier ce qui a existé, mais l'orienter vers la *kedoucha*.

C'est pourquoi *Rech Lakich* peut dire que les fautes volontaires deviennent des mérites. Car la force qui nourrissait la faute devient ensuite le moteur même du bien.

Je voudrais ici dire quelque chose de plus personnel. Enseigner la *Torah*, surtout en tant que femme, n'est pas toujours simple. Cela demande du temps, de l'investissement, des horaires parfois lourds, une disponibilité intérieure permanente. Il y a aussi les messages que l'on reçoit, les détresses que l'on entend, les questions auxquelles on voudrait répondre, sans toujours en avoir les moyens.

Il m'est arrivé plus d'une fois de me dire : peut-être que je devrais arrêter. Peut-être qu'il serait temps de rentrer dans une vie plus rangée, plus calme, plus maîtrisée. Mais je reviens toujours à cette évidence : je ne peux pas m'arrêter d'étudier et d'enseigner. Quand j'enseigne, je vis. Quelque chose en moi se remplit d'énergie.

Pourquoi ? Parce que la rencontre avec les personnes en mouvement, avec les personnes qui cherchent, avec celles que l'on appelle parfois les *baalei techouva* ou plus largement toutes les âmes qui questionnent, qui ne se contentent pas de réponses toutes faites m'oblige moi-même à rester en mouvement.

Elles m'empêchent de tomber dans le dogmatisme. Elles m'empêchent de proposer une *Torah* figée, automatique, préfabriquée. Elles viennent avec leurs questions, leurs résistances, leur besoin de comprendre, leur exigence de sens. Et cela m'oblige à chercher plus profondément.

Je ne peux pas leur proposer une *Torah* magique, une *Torah* de slogans, une *Torah* de recettes toutes prêtes. La *Torah* est beaucoup trop profonde pour cela. Elle demande d'être pensée, interrogée, travaillée, rencontrée encore et encore.

Quand ces personnes me bousculent par leurs questions, elles m'obligent à aller chercher le sens

plus loin. Elles m'obligent à ne jamais m'installer confortablement dans mes certitudes. Et c'est précisément cela qui me donne le goût de l'infini de la *Torah*.

C'est pourquoi je crois profondément que celui qui enseigne la *Torah* doit aussi l'enseigner à ceux qui questionnent, à ceux qui cherchent, à ceux qui ne parlent pas encore parfaitement le langage du monde religieux. Leur regard devient un miroir. Leur question nous oblige à affiner notre propre compréhension.

C'est l'une des forces du *baal téchouva* : il n'apporte pas seulement son manque. Il apporte aussi son monde, ses questions, son énergie, son expérience. Et lorsqu'il oriente tout cela vers la *kedoucha*, il enrichit la *Torah* qu'il rejoint.

Comme Rech Lakich, il ne laisse pas son ancienne force derrière lui. Il l'élève. Il la transforme. Il la fait entrer dans le *Beit Midrach*.

Le sixième jour : le *yetser hara* aussi est "très bon" Le sixième jour de la Création, jour de la création de l'homme, *Hachem* regarde tout ce qu'Il a fait et dit : טוב מאד - Très bon.

Rachi explique que ce "très bon" inclut aussi le Satan, le *yetser hara*, cette force qui tire l'homme vers le bas.

Cela paraît étonnant. Comment la force qui nous fait chuter peut-elle être appelée "très bonne" ? Pourquoi *Hachem* a-t-Il placé en nous cette puissance qui nous pousse parfois vers la colère, la jalousie, la violence, le désir interdit, la manipulation, l'impatience, la faute ?

La réponse est que *Hachem* ne cherche pas à nous détruire. Il ne place pas le *yetser hara* dans le monde pour nous piéger. Cette force existe pour être clarifiée.

Lorsqu'une personne découvre une chute, elle découvre aussi une énergie. Il ne s'agit pas de dire que la faute est bonne. La faute reste une faute. Mais il faut demander : quelle force s'est exprimée ici de manière abîmée ? Quelle puissance intérieure a pris une mauvaise direction ?

La grande *téchouva* consiste à ne pas nier cette force, mais à la reprendre et à la placer du côté de la *kedoucha*.

Une personne qui travaille de manière malhonnête possède peut-être une grande intelligence des systèmes. Elle sait repérer des failles, comprendre des mécanismes, lire des situations. Cette force

peut être utilisée pour tromper. Mais elle peut aussi être orientée vers le bien.

La *téchouva* ne consiste pas seulement à dire : j'arrête de voler ou de manipuler. Elle demande aussi : comment puis-je utiliser cette intelligence, cette capacité de lecture, cette force d'action, pour construire quelque chose de juste ?

Un autre exemple concerne une femme qui écrit au Rabbi de Loubavitch. Elle explique qu'elle a conçu un enfant alors qu'elle était nida. L'enfant existe maintenant. On ne peut pas revenir en arrière. Comment faire *téchouva* ?

La réponse du *Rabbi* est profonde. Il ne s'agit pas d'ajouter une faute à la faute en tombant dans un effondrement permanent. Cette femme a désormais une sensibilité particulière à ce domaine, précisément parce qu'elle y a connu une chute. Elle peut donc aller enseigner les lois de *taharat hamichpa'ha*, les transmettre, les rendre accessibles, parler à partir d'un endroit intérieur qui comprend la tension et la difficulté.

Le lieu de la faute devient alors un lieu de réparation.

Un troisième exemple concerne les relations interdites. Lorsqu'une personne cherche une relation interdite, il ne suffit pas de dire : c'est grave, c'est interdit, j'ai chuté. Il faut aussi oser regarder ce qui s'est joué. Cherchait-elle une intensité ? Une profondeur ? Une relation plus vivante ? Une dimension qui manque dans son couple ?

Il ne s'agit jamais de justifier la faute. Elle reste grave, interdite, destructrice. Mais la grande *téchouva* demande de reprendre l'énergie qui s'est fourvoyée et de la ramener dans un cadre juste. Si c'est une relation plus profonde que je cherche, alors je dois travailler à construire cette profondeur là où elle doit être construite. La faute devient un tremplin non parce qu'elle était bonne, mais parce que l'énergie qu'elle contenait peut-être transformée.

On peut maintenant revenir aux frères de *Yossef*.

Au début, ils regrettent un détail : ne pas avoir écouté *Yossef* lorsqu'il suppliait. Mais plus tard, lorsqu'ils reviennent avec *Binyamin* et que celui-ci risque d'être retenu en Égypte, *Yehouda* s'avance et propose de rester à sa place. Là, la *téchouva* change de niveau.

La Paracha par Mariacha

La téchouva par amour et la téchouva par crainte

Haazinou, Paris, vendredi 18 septembre 2026 19h39 - 20h43

essentielle

Il ne s'agit plus seulement de regretter une scène du passé. Il ne s'agit plus de discuter les détails : qui a commencé, qui a pleuré, qui a parlé, qui avait raison. La relation devient centrale. Le frère devient important. *Yehouda* dit en acte : *Binyamin* compte pour moi. Je ne l'abandonnerai pas. Je prends sa place.

C'est là que *Yossef* voit que la *téchouva* est devenue totale. La faute originelle était une rupture de la fraternité. La grande *téchouva* est la restauration de la fraternité. Elle ne corrige pas seulement un comportement ; elle répare le lien.

La *téchouva* d'en haut est liée à la *Bina* parce que la *Bina* est le monde du *bein*, de l'entre-deux.

Elle ne s'arrête pas à l'acte isolé. Elle demande : que se passe-t-il entre nous ? Quelle relation a été abîmée ? Quel lien faut-il reconstruire ?

Dans la *téchouva* du bas, je regarde la faute précise. Dans la *téchouva* d'en haut, je regarde la relation. Je ne nie pas les faits, mais je ne m'y enferme pas. C'est là que la notion de *Ra'hamim* devient centrale.

Le mot *Ra'hamim* vient de *re'hem*, l'utérus. Or l'utérus est l'organe de l'adaptation. Il s'adapte à la croissance de l'enfant, à ses besoins, à son développement. Il donne ce dont l'enfant a besoin au moment où il en a besoin.

La miséricorde n'est donc pas l'absence de cadre. Elle est la capacité de s'adapter à une réalité vivante.

Dans le monde du *Din*, il y a des règles, des causes et des conséquences. Ce monde est nécessaire. On ne peut pas vivre sans limites, sans cadre, sans responsabilité. Mais s'il n'y avait que le *Din*, aucune relation ne tiendrait.

Dans une famille, dans un couple, dans l'éducation, il faut savoir s'adapter à l'histoire, à la personnalité, à la fragilité et au moment de l'autre. On ne peut pas aimer chacun de manière identique. On ne peut pas éduquer tous ses enfants exactement pareils. On ne peut pas attendre que chaque personne corresponde à l'image que nous avons rêvée.

La *Bina* demande de comprendre ce qui se passe entre nous. Cette différence se voit très bien dans le couple. Un homme peut faire tout ce que sa femme attend de lui parce qu'il a peur des conséquences. Il n'oublie pas son anniversaire parce qu'il sait ce qui se passera s'il l'oublie. Il achète les fleurs de Chabbat parce qu'il redoute la réaction si elles ne

sont pas là. Extérieurement, il agit correctement. Mais intérieurement, il agit par crainte.

Ce n'est pas encore une relation haute.

Le même geste peut venir d'un endroit totalement différent : je le fais parce que tu es importante pour moi. Parce que je te connais. Parce que je veux que notre relation soit bonne. Parce que je m'adapte à ta sensibilité et que notre lien a de la valeur.

Avec *Hachem*, c'est la même chose.

Je peux accomplir les *mitsvot* parce que j'ai peur de la conséquence. C'est déjà un niveau. Mais je peux aussi les accomplir parce que je connais *Hachem*, parce que je sais que ce qu'Il me demande est bon, parce que notre relation m'importe. C'est la *téchouva* par amour.

Cette idée change très concrètement la manière de demander pardon avant *Kippour*.

On peut appeler quelqu'un et entrer dans tous les détails : ce qui s'est passé, pourquoi on a dit cela, ce que l'autre a fait, le contexte, les circonstances. Mais dès que l'on entre trop dans le détail, chacun apporte son histoire, ses justifications, son ressenti. On reste alors dans le niveau inférieur de la *téchouva* : celui du fait précis, du contexte et des torts. Il existe une manière plus haute de demander pardon.

Dire simplement : je te demande pardon. Notre relation est importante pour moi. Tu es une personne importante pour moi. Je ne veux pas que ce qui s'est passé reste entre nous.

Ce n'est pas nier les détails. C'est refuser de laisser les détails devenir plus grands que la relation.

La *téchouva* d'en haut est là : lorsque le lien devient plus important que la scène qui l'a abîmé.

Yom Kippour est le grand jour de *Ra'hamim*. Le Nom d'*Hachem* associé à la miséricorde enveloppe ce jour. C'est pourquoi le soir de *Kippour*, les hommes portent le talit, même la nuit. Comme si tout Israël était enveloppé dans un immense manteau d'amour.

Yom Kippour est comme un grand mikvé dans lequel l'âme plonge.

Mais comment obtient-on la *Ra'hamim d'Hachem* ? La *Guemara* enseigne au nom de *Rava* :

"כָּל הַמַּעֲבִיר עַל מִדּוֹתָיו מֵעֲבִירֵין לוֹ עַל כָּל פְּשָׁעָיו"

Celui qui passe sur ses propres mesures, on passe sur toutes ses fautes.

Hachem regarde comment nous nous comportons avec les autres. Si je sais m'adapter à la personne

La Paracha par Mariacha

La téchouva par amour et la téchouva par crainte

Haazinou, Paris, vendredi 18 septembre 2026 19h39 - 20h43

essentielle

qui est face à moi, *Hachem* s'adapte à moi. Si je sais prendre en compte l'histoire de l'autre, sa fragilité, son caractère, son contexte, alors *Hachem* prend en compte mon histoire, mes fragilités, mes combats, mes blessures.

Cela ne veut pas dire tout accepter. Cela ne veut pas dire abolir les limites. Mais cela signifie refuser la rigidité absolue.

La rigidité appartient au niveau du bas lorsqu'elle sert à poser un cadre. Mais la relation demande plus que le cadre. Elle demande une intelligence de l'autre. Ce n'est peut-être pas la belle-mère que l'on avait rêvée, ni le conjoint que l'on imaginait, ni l'enfant conforme à notre scénario. Mais *Hachem* ne s'est pas trompé dans les personnes qu'Il a placées dans notre vie. Il nous demande d'apprendre à nous adapter, non pour nous effacer, mais pour préserver le lien.

C'est cela, passer du *Din* au *Ra'hamim*.

Étudier la *Torah*, surtout dans ces jours qui précèdent *Kippour*, c'est déjà se connecter au Hé supérieur, à la Bina.

Pendant un moment, on se place au-dessus du bruit du monde. Il y a le monde dehors, les obligations, les urgences, les préoccupations. Et il y a cet instant suspendu où l'on entre dans la *Torah*, où l'on cherche à comprendre plus profondément ce que *Hachem* attend de nous.

Ce moment d'étude n'est pas seulement une information supplémentaire. C'est un retour au monde d'en haut. C'est une manière de dire : je ne veux pas seulement réparer mes gestes. Je veux élever mon regard, affiner ma compréhension, rejoindre un niveau plus profond de relation.

Yom Kippour nous demande d'abord une *téchouva* du bas. Il faut réparer les actes. Il faut regarder la trace que nous avons laissée dans le monde. Il faut demander pardon, changer de comportement, quitter la faute, revenir aux *mitsvot*.

Mais il ne faut pas s'arrêter là.

Yom Kippour nous appelle aussi à une *téchouva* d'en haut. Une *téchouva* qui demande : quelle énergie en moi s'est mal orientée ? Quelle force puis-je reprendre et sanctifier ? Quelle relation ai-je abîmée ? Quel lien puis-je reconstruire ?

La *téchouva* du bas corrige le comportement.

La *téchouva* d'en haut transforme l'énergie.

La *téchouva* du bas regarde la faute.

La *téchouva* d'en haut regarde le lien.

La *téchouva* du bas naît souvent de la crainte.

La *téchouva* d'en haut revient par amour.

C'est cette *téchouva* qui peut transformer les fautes volontaires en mérites, parce qu'elle ne se contente pas d'effacer le passé. Elle reprend la force qui s'était égarée et la ramène vers *Hachem*.

Yom Kippour est le jour où nous demandons à entrer dans ce *Ra'hamim*. Nous venons avec une *téchouva* mélangée, parfois par crainte, parfois par amour, parfois basse, parfois haute. Mais *Hachem* regarde si, nous aussi, nous savons nous adapter, passer sur nos mesures, donner de la place à l'autre, préserver le lien.

Alors nous pouvons Lui demander : adapte-Toi à nous comme nous essayons de nous adapter aux autres. Reçois notre *téchouva* imparfaite. Aide-nous à ne pas seulement regretter nos fautes, mais à transformer nos forces. Aide-nous à revenir vers Toi, non seulement par peur, mais par amour. *Chabat Chalom*.

Mariacha Drai

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