

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



Nos maitres nous enseignent que le nom de la Paracha nous indique les énergies spirituelles qui existent dans le monde durant cette même semaine. La *parasha*, ce n'est pas qu'un morceau de la Torah, elle-même découpée en tant de sections. Si cette semaine c'est *Vayigash*, c'est qu'il y a des énergies de rapprochement, de proximité présentes dans le monde. Si vous avez besoin de vous réconcilier, c'est la meilleure semaine. Profitez-en !

La semaine dernière, une jeune femme en larmes me disait qu'il fallait l'aider, l'accompagner pour divorcer, qu'elle était au bout du bout. Et le message de cette semaine c'était ça va mieux, le dialogue a démarré de nouveau. J'ai aussi entendu des familles qui étaient disputées, me dire qu'elles avaient enfin pu créer un pont. Nous allons parler de ce fameux pont. C'est une belle semaine pour créer du lien.

Vayigash, veut dire « il s'est approché ». Nous allons parler de cette racine, nous allons voir quelle est la bonne façon et la bonne distance pour se rapprocher. Nous voyons que ce mot revient sans arrêt dans la *parasha* : *geshou elay*, approchez-vous de moi ; *eretz goshen*, ils vont monter vers la terre de *goshen*, qui est a priori la terre des hébreux en Egypte. On retrouve souvent cette racine de *guimel shin* et ce n'est pas par hasard.

Un autre mot important revient dans cette *parasha* de rapprochement, c'est 'hai : *ahod avi 'hai*, est-ce que mon père est en vie, demande Yoseph ; *rav ki bni 'hai* dit Yaakov en apprenant que son fils est en vie ; *vate'hi rouah* Yaakov, il a retrouvé la vie en apprenant que son fils était vivant. C'est vraiment une *parasha* de résurrection de morts. Yaakov, qui porte quand même le deuil de son fils depuis plus de vingt ans, retrouve lui-même la vie en apprenant une résurrection.

Finalement, quand il y a eu un conflit, le fait de pouvoir se rapprocher des personnes et limiter l'éloignement est déjà de l'ordre du miracle de la

résurrection des morts. La mort c'est effectivement avant tout l'absence de liens. Une cellule qui meurt c'est une cellule qui cesse d'échanger avec l'extérieur. Un être humain meurt en partie quand il se coupe des échanges. Là, avec *Vayigash*, les échanges reprennent, la vie reprend. En cela, c'est une *parasha* bouleversante.

Comment va-t-on faire pour se rapprocher nous aussi ?

Il existe de grandes questions universelles concernant le principe du rapprochement vis-à-vis de l'autre. Pourquoi ? Parce qu'il y a, disons, a priori deux écueils majeurs. Ecueil numéro un, certaines personnes veulent absolument se rapprocher : « on s'entend bien, je pense que c'est lui, qu'on va se mettre en couple mais je ne comprends pas, il est distant, il répond trois jours après à mes messages, c'est compliqué d'avoir un *date*, mais pourtant ça s'est bien passé... » etc. A force d'être distant, quand toi tu as envie de te rapprocher, tu lui dis bye. Si l'autre garde un périmètre de sécurité, ça ne fonctionne pas. Il y a un autre écueil que j'entends très souvent - d'ailleurs le premier aussi- ce sont les personnes qui disent « j'ai cassé parce que j'etouffais, je le laissais fouiller mon portable, je disais où j'étais, avec qui, et je me suis laissé envahir dans mon périmètre personnel. » Trop de distance ou trop de proximité, dans les deux cas ça ne fonctionne pas. La vraie question de cette *parasha* c'est quelle est la bonne distance ?

C'est la question qui se pose dans toutes nos relations, autant dans le couple que dans l'amitié ou la fratrie. A chaque fois, il est question de ce que j'attends de l'autre, et de ce que lui attend de moi. J'ai une très bonne amie que j'ai vu récemment, qui m'a fait un reproche et je l'en remercie énormément : « Il y a eu le mariage de mon fils, c'est vrai que c'était en Israël mais je trouve que tu n'as pas été assez présente ». Pour elle, la distance n'était pas la bonne. On va d'ailleurs parler de comment faire un reproche. Si vous réfléchissez à toutes nos problématiques de relationnel, c'est souvent des problématiques de bonne distance. Sommes-nous capables d'être là ?

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



Trop ? Pas assez ? Tout d'abord, il faut savoir que l'on a des façons différentes de vivre la distance. Certains ont besoin de beaucoup d'intimité pour parfois s'y barricader, et d'autres ont besoin de fusion, d'échange, de partage.

Quelle est la bonne distance ? Cette question est la première évoquée quand Adam est créé. C'est dire à quel point elle est importante. Après sa création, Adam est placé au *gan eden*. Et là, un *passouk* incroyable dit qu'*Hashem* le met au *gan eden leovda oulechomra*, pour cultiver le *gan eden* et pour le protéger. Les sages notent que ces deux mouvements sont contraires : cultiver c'est s'ouvrir à l'extérieur, à l'altérité, c'est prendre une graine d'ailleurs pour la mettre dans un milieu propice, c'est une forme d'échange. Protéger c'est au contraire dessiner une frontière. Faut-il donc ouvrir les frontières ou les fermer ? Question politique de première importance qu'on trouve déjà dans la Torah et au niveau individuel bien sûr. L'idée de fermeture de frontières sur une personne, c'est l'idée de garder son identité, sa particularité, son authenticité. Je parlais hier longuement à une jeune fille en larmes qui vient d'une famille pratiquante, qui est en couple avec un non juif. Son cerveau lui dit de rompre mais son cœur lui dit autre chose. Elle me disait « si je le fais c'est pour mes parents » et je lui disais « non, la question est qui es-tu et qui veux-tu continuer d'être. Quelle est l'authenticité que tu veux maintenir à l'intérieur de toi ? » Une trop grande ouverture des frontières fait que tu n'es plus celle que tu es.

La première façon fondamentale de cultiver son jardin c'est via le mariage. On cultive son jardin en y ajoutant une graine extérieure. Le mariage va alors être l'absorption de la différence mais maintient des individualités propres. Cette question est fondamentale : comment garder sa particularité tout en étant en lien avec l'autre ? C'est aussi le principe du mot *Vayigash*. Cette racine de *guimel shin*, on la retrouve sans arrêt dans la *parasha* comme je vous le disais. Le Rav

Moshe Shapira¹ explique qu'on retrouve par exemple cette racine dans le mot *gesher*, qui est un pont. Le principe du pont c'est de créer un lien entre deux côtés de la rivière. Pour autant, les deux côtés ne fusionnent pas. Un autre mot lié à cette racine, c'est *pilegash*, une concubine c'est-à-dire une femme avec laquelle n'a pas été contracté de *kidoushim*, de mariage, mais qui a une vie conjugale, qui vit avec un homme. « -Ah c'est bien que tu sois à mes côtés -ok mais tu ne veux pas qu'on se marie ? -ah non tu m'angoisses avec tes projets, mais reste là. » Cela aussi je l'entends des milliers de fois. La *pilegash* c'est soit proche, mais pas trop ! Vous voyez que cette notion de *Vayigash*, c'est un lien concret avec l'autre.

C'est ce *Vayigash* là que Yehuda met en place quand il s'approche de Yoseph. Rappelez-vous bien du contexte : il va faire ici un discours qui nous chamboule, qui bouleverse Yoseph au point qu'il éclate en sanglots, qu'il ne se contient plus et révèle son identité. C'est le moment où Benjamin est faussement accusé d'avoir volé la coupe du roi et Yoseph a demandé à le garder en esclave. Yehuda dit qu'il est garant du jeune homme devant son père et se propose d'être pris en esclave à sa place. La *harvout*, le fait d'être garant fait que deux identités se juxtaposent l'une à l'autre, donc je peux devenir prisonnier à la place de Benjamin. Yehuda fait alors un discours extraordinaire en parlant de son père, vieux, qui porte le deuil de son fils, qui n'a que deux fils de sa femme Rahel, -Yehuda fils de Léa est capable de prononcer cela, prenons la mesure de ce qu'il est en train de dire. C'est à ce moment que Yoseph éclate en sanglots. Ce que je veux dire c'est qu'il fait alors un *Vayigash*.

Yoseph et Yehuda sont deux figures fondamentalement opposées dans la Torah, on va l'expliquer, et pourtant un pont se crée entre eux. Et ça, tout le monde est capable de le faire, même vis-à-vis de la belle-sœur que tu ne peux pas te voir en peinture. On ne te demande pas de fusionner, d'adhérer à toutes ses valeurs mais on te demande seulement de faire un pont. Une très

¹ Rav Moshe Shapira (1935-2017) Rabbin, Talmudiste et cabaliste il est considéré comme un des plus grands penseurs de la fin du 20ième siècle.

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



belle *Guemara* dans *Brahot* 56b dit : « toute personne qui rêve d'une rivière ou bien d'une marmite ou bien d'un oiseau peut espérer le *shalom* (la paix) dans sa vie ». La rivière, un peu comme le pont, c'est ce qui sépare deux terrains. C'est un niveau de paix disons commerciale, d'intérêt : tu es là où tu es, je suis là où je suis, mais nous avons un lien par un pont, tout en ayant une rivière qui nous sépare. A notre gré, on peut passer de l'un à l'autre. Niveau de *shalom* supérieur : la marmite. L'eau que je prends est séparée du feu par la marmite. Si je mélange l'eau et le feu, je n'ai ni eau ni feu. Avec la marmite, qui établit la frontière, l'eau et le feu ensemble peuvent faire cuire l'aliment dans la marmite. Il y a là, une forme de collaboration. Moi seul, je ne peux pas, toi seul tu ne peux pas, mais ensemble on peut créer quelque chose. Cette collaboration représente un niveau supérieur de paix. Le niveau maximal de paix est symbolisé par l'oiseau : pour se détacher du sol et monter il a besoin de deux ailes, celle de gauche et celle de droite. L'aile de gauche ne peut pas dire à l'aile droite j'ai la flemme, débrouille-toi toute seule. Il s'agit d'un équilibre permanent entre la droite et la gauche, où les deux donnent, et les deux reçoivent, où leurs efforts se conjuguent pour créer un mouvement vers le haut. Avec la marmite on avait aussi un mouvement vers le haut à travers la fumée qui monte. Mais là il y a une réelle ascension. Ce ne sont pas deux entités différentes qui se rencontrent comme l'eau et le feu, ce sont deux ailes qui fonctionnent ensemble, à l'unisson et ainsi, créent le *shalom*.

Dans *Vayigash*, on commence par un *shalom* de pont, on cherche à atteindre le minimum de *shalom* que chacun doit mettre en place. Voilà comment Yossef et Yehuda, deux figures très différentes vont y arriver. On est là dans des *parashiot* qui préfigurent la délivrance finale, *maase avot siman la banim*, ce qui se passe pour les pères, est un signe pour les fils. La Torah nous montre ici des choses fondamentales nous concernant. Yossef, c'est celui qui donnera naissance à *Machiah ben Yoseph*, Yehuda est celui qui donnera naissance à *Machiah ben David*. Souvent on ignore qu'avant l'arrivée du *Machiah*

qui est de la lignée de Yehuda, un premier *Machiah* arrive pour préparer le terrain et il a de quoi faire... Il y a encore des énièmes élections en Israël, on a bien besoin d'un *Machiah ben Yossef*. Il doit préparer le terrain en créant une proximité au sein du peuple d'Israël. Le *Machiah* ne peut pas venir tant qu'il y a des fossés et des éloignements, donc imaginez le chantier du *Machiah ben Yoseph*, il a du travail !

Ici donc on assiste à une rencontre entre deux figures du judaïsme : *Machiah ben Yossef* et *Machiah ben David*. Rav Moshe Shapira, en citant le Maharal² dans le *Netzach Israël* dit que le peuple d'Israël doit se représenter comme un seul corps, un homme, une unité avec douze membres, tel les douze tribus. Mais dans le corps il faut savoir qu'il y a deux membres qui règnent sur la totalité des autres. Ces deux rois du corps, si je puis dire, sont à égalité et doivent fonctionner ensemble. Les rois ce sont le cœur et le cerveau, comme en médecine. La semaine dernière, on disait qu'il n'y a pas de personnage plus émotif dans la Torah que Yossef. Yossef c'est le cœur du peuple d'Israël, Yehuda c'est le cerveau.

Dans notre vie, tout commence par le cœur, je désire quelque chose, j'ai un projet. Le cœur palpite et souhaite me faire courir dans une direction. Par exemple j'ai envie d'être reine d'Angleterre. Mais là, le cerveau va venir et dire euh ça va être un peu compliqué... Quand le cœur et le cerveau conjuguent leurs efforts, on va se dire bon, ça ce n'est peut-être pas possible effectivement, je vais plutôt donner des cours de Torah, c'est plus accessible. Tant que le désir reste dans le cœur, il est invisible. Ce qu'il y a à l'intérieur du premier moteur qu'est le cœur ne se voit pas. Ensuite, le cerveau évalue ce que dit mon cœur et voit comment extérioriser, comment concrétiser la volonté. J'ai envie d'une glace à la crème, bon bah je vais là-bas, je vais pouvoir concrètement avoir ma glace à la crème. Pour reprendre le langage du Maharal, le cerveau fait passer les choses du potentiel au réel. Idéalement, une personne en bonne santé psychique a un cœur

²Yeouda Löw ben Bezalel (1520-1609) dit le Maharal est un rabbin, talmudiste, mystique et philosophe.

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



et un cerveau liés qui fonctionnent ensemble, avec un bon *Vayigash*, un bon pont. Quand ça ne fonctionne pas, des névroses se créent, des déséquilibres, des frustrations. Tout l'équilibre d'une personne repose sur le fait de désirer et sur le fait que le cerveau rationalise la chose pour la mettre en œuvre.

Yossef et *Machiah ben Yossef* ont ce rôle dans le *am Israël* (le peuple juif). C'est le cœur, c'est l'invisible. *Machiah ben Yossef* sera là pour que notre amour d'*Hashem* et de la Torah puisse s'exprimer. Son rôle caché, invisible, intérieur est de nous reconnecter avec *Hashem*. La part de Yehuda, qui est le cerveau, c'est de nous lier à *Hashem* mais cette fois par la raison. Vous connaissez ce *passouk* : *veyadata veashevota el levaveha*, ce qui veut dire tu dois comprendre, lien intellectuel, et également, tu ramèneras à ton cœur, lien émotionnel. Yehuda est représenté par le cerveau, par l'expression concrète.

Ceci étant, nos sages disent que la force de Yossef est celle de la retenue, qui lui vient de sa maman. Rahel pouvait dire des choses, aurait pu faire en sorte que le mariage entre Léa et Yaakov ne fonctionne pas mais elle a fait preuve de retenue et a acquis le pouvoir du silence, *coah hashtika*. Cela va avec l'idée de l'invisible : il y a parfois des choses qu'il ne faut pas révéler. Inversement, Léa a acquis la capacité de la *hodaya*, la verbalisation et Yehuda veut dire, verbalisation de la reconnaissance. Deux grandes forces se profilent donc à l'intérieur de notre psyché et sont représentées par Yehuda et Yossef. Une force qui nous apprend à nous taire quand il faut se taire, et une force qui nous apprend à nous exprimer quand il le faut.

Yehuda acquiert précisément son titre de roi -le fait que de sa généalogie arrive la *malhout* le roi David et le *Machiah*- en sauvant Yossef de la mort. Pour ça, Yehuda s'adresse au cerveau de ses frères qui émotionnellement avaient envie de tuer Yossef. Il verbalise intelligemment des choses et ainsi sauve la vie de son frère. C'est ce qui lui vaut par la suite le titre de roi des douze tribus.

A l'inverse, on a un exemple historique de scission entre les royautes d'Israël et de Yehuda, avec dix tribus d'un côté et deux de l'autre. Les dix tribus sont les fameuses dix tribus perdues d'Israël. A l'époque du premier temple, donc avant l'exil de Babylonie, les dix tribus du nord d'Israël sont exilées. Vous avez peut-être vu ce documentaire sur la tribu de Menaché qui est en train de revenir et qui a gardé des rituels juifs évidents sans avoir la Torah orale. Les dix tribus perdues sont la conséquence du roi Yerovam qui manque à son rôle. Descendant de Yossef, il devait créer un lien émotionnel avec *Hashem* mais met en place de l'idolâtrie. Le cœur des juifs s'est détourné, il y a eu l'exil et on a perdu les dix tribus d'Israël.

On a donc ces deux figures fondamentales : celle de la retenue qui travaille dans le sentiment et l'invisible et celle de l'expression qui travaille dans l'extériorisation, responsable du rationnel. Si vous êtes une personne qui a beaucoup de mal à dire les choses, tout est à l'intérieur, vous n'arrivez pas à parler, vous n'arrivez pas à dire, à voir un psy, vous perdez pied, vous êtes envahie par des émotions, par le monde invisible des émotions, il y a de fortes chances que vous teniez de Yossef. Si au contraire, vous parlez même trop, comme moi par exemple, je ne fais que parler (et en plus je m'appelle Léa), vous êtes du côté de Yehuda.

Il est évident que dans la vie il faut les deux, il faut être capable de savoir quand parler et quand se taire. Quand un enfant vit de la maltraitance à l'école, *hazve shalom*, ou même pour des choses moins graves, il faut s'assurer quand on éduque nos enfants à se sentir toujours à l'aise pour nous raconter ce qui leur arrive. Parmi mes filles, j'en ai une qui parle très facilement et une autre qui est très secrète. Mais pour celle qui se tait, je m'assure de lui poser des questions pour savoir ce qu'il se passe dans sa vie. Beaucoup de parents découvrent un monde intérieur qu'ils ignoraient chez leurs enfants. Il peut y avoir une souffrance non envisagée parce que les enfants ne disaient rien.

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



Celui qui dans l'histoire du monde a délié les langues et a su dévoiler l'importance de ce qui est extériorisé c'est Freud. Il est fondamental de parler, sinon on risque d'étouffer ! Encore une fois, il faut savoir comment parler, quoi dire et quoi ne pas dire. Dans les histoires de familles, vous ne pouvez pas vous imaginer combien d'histoires proviennent du fait que des choses qui ne devaient pas être dites ont été dites. Il faut avoir l'intelligence de taire certaines choses.

Un *Midrach*³ nous décrit comment trouver l'équilibre entre la force de retenue qui nous vient de Rahel et la force d'expression qui nous vient de Léa. Au premier abord, ce *Midrach* est très étonnant sur ce passage de la Torah : *Vayigash elav Yehuda*, Yehuda s'est approché de Yossef. Un passage de *Amos*, qui est un prophète, est cité par le *Midrach* : *hinei yamim baim*, voilà que des jours arrivent. Il prophétise la fin des temps, il s'agit des jours de la fin des temps. A ce moment-là, *neoum Hashem*, promesse d'*Hashem*, *venigash* –qui nous fait penser à *Vayigash*-, il va y avoir un pont, une proximité entre le laboureur et le moissonneur, entre celui qui écrase le raisin et celui qui répand les semences. Là-dessus, le *Midrash* commente : le *horesh*, celui qui laboure c'est Yehuda et le *kotser*, celui qui récolte, c'est Yossef. Le *Midrach* rapporte des versets comme preuve, puis: *doreh hanavim*, celui qui écrase le raisin c'est Yehuda et celui qui répand la semence, c'est Yossef. Voilà la bizarrerie de cet extrait : celui qui laboure c'est Yehuda puis il est celui qui écrase le raisin. Or ce sont-là deux attitudes contraires : l'une qui relève du domaine de l'invisible et l'autre du visible. Quand on laboure, on investit mais il n'y a encore aucun résultat concret. Quand on répand la semence, on n'a toujours rien de concret. Par contre quand on récolte et quand on écrase le raisin, nous sommes devant un produit fini. Il y a donc une inversion dans le texte. Une fois Yehuda laboure – dimension invisible et intérieur-, une fois il écrase le raisin- dimension visible. Il en est de même pour Yossef. Pourtant on vient de dire que le principe de Yehuda est celui de l'expression

extérieure et que le principe de Yossef est celui de la retenue.

Justement, dit le *Midrach*. Ce *Vayigash*-là, c'est la proximité de deux figures opposées, le cœur et le cerveau qui sont capables de dialoguer ensemble. C'est parce qu'ils arrivent à communiquer, qu'il va y avoir une unité. On saura que c'est la fin des temps, *yamim baim*, quand Yehuda sera à la fois capable d'être dans la retenue, dans l'invisible et dans l'expression. Yossef également sera capable d'être lui aussi dans la retenue comme on le sait, mais aussi dans l'expression. Les symboles agricoles, tant ceux qui font référence à la dimension du visible que ceux qui font référence au travail sous la terre, nous font comprendre que l'accomplissement personnel relève de la capacité à savoir quand parler et quand se taire.

C'est extrêmement difficile parce que si je suis une parleuse, je n'arrive pas à me taire. Et à l'inverse, il est extrêmement difficile de s'exprimer quand on n'a jamais appris à le faire. Cette semaine, une personne dans mon cabinet me disait « nous n'avons jamais parlé dans notre famille. » C'est terrible. Pas d'expression, pas d'émotions verbalisées. A la fin, on arrive avec un gros paquet et il est difficile de dénouer les nœuds quand jamais les mots n'ont été mis sur les choses ! C'est pour cela qu'il est important avec les enfants, quand ils expriment des émotions, de reformuler derrière eux en leur demandant si c'est bien cela, ce qu'ils voulaient dire. Mettre des mots clairs sur des émotions enfouies c'est important. Quand ils sont ados aussi et qu'ils disent des phrases que je vais éviter de répéter « je vais te... je vais te... etc. », on ne doit pas laisser ces phrases sortir de la bouche. Et c'est ce qui fait que demain à l'âge adulte, ils sauront qu'il y a des choses qu'on ne dit pas.

Pourquoi on a envie de dire ? Parce que le cœur va exploser. Il faut que je dise ça ! Mais on a un cerveau, chère amie. Et le cerveau est là pour nous rappeler que non, on ne peut pas être reine d'Angleterre. Alors, tu te calmes, il y a des choses que tu ne peux pas dire. Parfois, le cœur explose tellement qu'il évite le cerveau et extériorise lui-

³ Le *Midrash* rassemble une collection d'écrits périphériques au Talmud, ordonnés selon le plan de la Bible

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



même tout, mais non ! Ce n'est pas son rôle ! Il faut d'abord passer par le filtre du cerveau sans quoi le cœur va aller dans tous les sens. Inversement, le cerveau qui est capable d'extérioriser doit aussi laisser passer le cœur. Avoir beaucoup sur le cœur, c'est une expression, c'est justement que rien n'a pu être extériorisé et ça crée des dégâts à l'intérieur. On nous donne là une approche brillantissime de l'équilibre psychique d'une personne. On parle de la fin des temps mais aussi de chacun de nous, de ton monde rationnel, de ton monde émotionnel, du lien entre les deux, de ce que tu dois dire, de ce que tu ne dois surtout pas dire. La distance entre le cœur et le cerveau est à la fois longue et courte. A nous d'établir la bonne distance !

Cette phrase magnifique du Gaon de Vilna⁴ écrite dans une lettre dit : *al col rega ve rega che adam hosem piv zohe bichvilo léor haganouz che ein malah oubria*, à chaque milliseconde où l'homme freine sa bouche, il mérite une lumière dont l'intensité ne peut être imaginée ni par un ange ni par aucune autre créature céleste. Je dis bien freiner sa bouche parce que le Gaon de Vilna parle là, d'un cas où je sais parler, j'ai de la répartie, j'ai de l'éloquence et où il ne faut pas, où je me retiens justement de parler. Ca c'est tellement dur, parce que tu as envie d'avoir raison, mais dès lors que tu te retiens, la lumière originelle de *Bereshit*, cette même lumière intense de *Hanouka* et de la Torah t'est alors réservée.

L'équilibre dans la vie, c'est donc tantôt dire, tantôt ne pas dire. Parfois il faut dire. En l'occurrence dans la *parasha* de *Vayigash*, Yossef a quand même des choses à dire. Il a été prisonnier dans un cachot pendant des années, il a été esclave des années avant de devenir vice-roi d'Egypte. Il a pas mal de choses à dire à ses

frères. Va-t-il les dire ? Ce que Yossef a à dire, on est d'accord que c'est bien pire que tout ce qu'on a à dire à notre sœur, à notre mari etc. Ce sont des broutilles à côté de ce que Yossef a à dire. Personne parmi vous n'a été vendu comme esclave, on est d'accord. Yossef qui a beaucoup à dire entend un discours extraordinaire de Yehuda, du 'cerveau', de celui qui sait parler. Et là le cœur craque complètement : *lo yahal Yoseph leitapek*, il ne peut plus se contenir, lui qui est dans la retenue. Le cerveau vient lui dire toi qui te tait depuis tant d'années -ça fait neuf ans qu'il est vice-roi d'Egypte- ne te tais pas cette fois.

Les frères sont là, qu'est-ce qu'il va bien pouvoir dire ? Ils ont fait *techouva*, ils se mettent tous en danger pour protéger Benjamin, fils de Rahel. Il n'empêche que les vingt années d'éloignement familial sont là et on ne peut pas revenir en arrière. Yossef fait sortir tout le monde et le texte rapporte que personne n'était présent quand il se fit connaître à ses frères. Ca y est, c'est le moment où moi je peux vous massacrer, non ? Venez, je vais vous montrer le cachot où j'étais, venez vous allez faire la visite de la maison d'une femme qui vous accuse d'un viol, venez je vais vous montrer. A la place, il dit une unique phrase « *ani Yoseph haod avi hai*, est-ce que mon père est en vie ». Réaction des frères, ils sont tétanisés, ils ne peuvent pas répondre. Et c'est Yossef qui est sympa : *geshou na elai*, venez on crée un pont, tous, pas que Yehuda. *Ani Yossef, ahitem*, j'étais votre frère, je suis encore votre frère.

Cette première phrase de Yossef, à savoir si papa est en vie est contraire à tout l'argumentaire de Yehuda qui repose sur l'idée que papa va mourir, et qu'il ne supporterait pas de perdre Benjamin. Donc il est au courant que papa est en vie. Les *hahamim* disent qu'en effet, « est-ce que papa est en vie » doit venir avec un point d'exclamation, pas d'interrogation. Alors comme ça, papa est en vie, sous-entendu, malgré tout ce que vous lui avez fait subir comme peine, comme le raconte Yehuda. Le *Netsiv* va nous expliquer. Cet étonnement, ce point d'exclamation est un reproche déguisé adressé aux frères. Car même si selon leur point de vue ils ont jugé Yossef avec

⁴ Eliyahou ben Shlomo Zalman, plus connu comme le Gaon de Vilna — Le Génie de Vilna — simplement par son acronyme hébraïque HaGRA (*HaGaon Rabbénou Eliyahu* - Notre Maître Élie, le Génie, (הגראון רבינו אליהו) (1720 - 1797), est l'un des représentants les plus éminents de la période des *Aharonim* (autorités juives à partir des temps modernes), au point d'être considéré par de nombreuses autorités ultérieures comme un *Rishon* (autorités juives médiévales, dont les opinions ont préséance sur celles des *Aharonim*).

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



justice, ils auraient dû prendre en considération la souffrance de leur père sachant combien il aimait Yossef. Sur toutes ces années de torture, le reproche de Yossef c'est papa est encore en vie ! Ici, il réenclenche la question de la souffrance du père mais avec Benjamin, il fait un remake, mais ne fait pas de reproche direct le concernant lui, Yossef. Vous vous rendez compte de ce que vous m'avez fait ? De ce que j'ai subi, de ce que j'ai vécu ? Non, il ne parle pas de lui.

De ce passage, on peut tirer une leçon de vie concernant la façon d'adresser un reproche à quelqu'un. Il faut le savoir, c'est un art le reproche. On ne peut pas ne pas faire de reproches. Dans la *parasha* de *Kedochim*, il y a une *mitsvah* de faire un reproche à quelqu'un : *ohiah tohiah et amiteha*. Vis-à-vis de quelqu'un qui a un mauvais comportement, il y a la *mitsvah* de le lui dire. Mais attention, de la même façon que c'est *mitvah* de dire à quelqu'un ce qu'il est capable d'entendre, il y a une *mitsvah* de ne pas dire ce qu'une personne n'est pas capable d'entendre. La Torah nous demande d'être de fins psychologues, comme Yossef qui se comporte particulièrement bien avec ses frères après les retrouvailles.

Dans la *parasha* de *Vayehi* de la semaine prochaine, on va voir que quand Yaakov va mourir, les frères se disent que Yossef a un tel respect de son père qu'il a été capable de bien se comporter avec eux. Pour avoir été capable de ça, ce qui est improbable avec ce qu'il a subi, il faut une *malhout*, une royauté. On sait donc que Yossef n'est pas un imposteur. Pourtant on pensait que Yoseph était un imposteur et qu'il volait la royauté à Yehuda. En fait on sait qu'une royauté vient de Yossef et une autre de Yehuda. Yossef ne fait donc rien de mal à ses frères. A la mort de Yaakov, les frères vont mentir à Yossef dit la *Guemara*. Ils disent à Yossef « papa nous a demandé comme dernière volonté que tu ne nous fasses pas de mal. » En réalité, il n'en est rien. Yossef les rassure en leur disant qu'il va continuer à s'occuper d'eux. Cette retenue semble incroyable aux frères.

On va essayer à notre tour, de s'améliorer dans l'art du reproche. Ce cours sur la proximité s'appelle « le reproche qui rapproche ». Un reproche peut et même doit rapprocher. La première question à se poser quand on veut adresser un reproche à qui que ce soit c'est est-ce qu'à la fin le reproche que j'adresse va nous éloigner ou nous rapprocher. On va voir comment ça fonctionne. Pourquoi le monde des reproches est si dur ? Quand je reçois un reproche d'une personne qui m'est proche, ça fragilise, ça bouleverse mon essence, mon être intérieur. L'estime de soi se construit justement tout au long de la vie en recevant des signaux valorisants sur nous-mêmes. Petit à petit, ces signaux créent ce que j'appelle une colonne vertébrale solide, c'est-à-dire une consistance, quelque chose qui me permette vraiment de me tenir droit.

Chaque reproche vient fragiliser l'image qu'on a de nous-mêmes si bien qu'on répond au reproche. C'est tellement impactant qu'on peut facilement tomber dans le tac au tac. Les enfants subissent parfois une surdité chronique dans ces moments et Rav Jacobson dit heureusement pour eux qu'ils ont l'intelligence d'être sourd. Parfois ça continue à l'âge adulte... Pourtant, le reproche d'une personne bienveillante est le meilleur moyen d'avancer. Nous ne nous voyons pas forcément, nous n'avons pas de recul sur nous-mêmes donc quand quelqu'un que l'on aime nous fait un reproche bienveillant avec l'art du reproche, on peut se remettre en question et s'améliorer.

Le reproche atteint parce qu'il éteint. C'est l'image que je vous donnais à *Hanouka* : la petite lumière à l'intérieur de nous a un variateur d'intensité. Faire un reproche porte le risque d'éteindre une partie de l'autre. La question, c'est comment est-ce que je peux me le permettre ? Il y a un premier principe à prendre en compte : si le reproche, le fait de diminuer l'autre me grandit moi par la même occasion — ça vaut surtout dans le couple- c'est sûr et certain que je suis dans la mauvaise voie. Je vous donne là le moyen d'être authentique et de réfléchir à ce qu'on dit. Par exemple si on adresse un reproche à quelqu'un et que la personne nous répond oh mais de toute

La Paracha par Mariacha

Le reproche qui rapproche

Paracha Vayigach. Paris, vendredi 25 Décembre 2020 16:40 | 17:53



façon t'es trop susceptible on peut inviter l'autre à prendre notre susceptibilité en compte plutôt que d'entrer dans un tac au tac où les reproches vont fuser.

Je vais vous raconter l'histoire d'un très vieil homme qui habitait seul dans une maison de plein pied dont le toit plat donnait sur la cour de récréation de l'école voisine. Les enfants s'amusaient à le tourmenter en marchant sur son plafond. Ca l'effrayait terriblement et les enfants détalait dès qu'il sortait, ravis d'avoir fait peur au vieux. Un jour ce vieux monsieur parle au père de rav Jacobson qui, enfant, faisait partie de cette petite bande d'enfants. Il lui raconte sa souffrance et le père comprend que son fils est de la partie donc il raconte l'histoire à son épouse devant le fils plutôt que de poser la question à son fils directement. Il raconte qu'il a été bouleversé par un vieil homme en larmes à cause de ce qu'il subit. Comment imaginer que des enfants fassent une chose pareille à un vieux monsieur, un rescapé en plus qui a déjà vécu tellement de choses... Il dit à sa femme tu sais quoi, prépare-moi des gâteaux, on va aller lui apporter un petit sac avant shabat. « Par hasard » il demande à son fils de l'accompagner. Son fils baisse les yeux, il ne sait pas où se mettre, il donne le sac au vieux monsieur qui se met de nouveau à raconter son tourment tout en gémissant. Le gamin n'a entendu un reproche à aucun moment. Mais depuis ce moment, il raconte, que si quelqu'un s'approchait de cette maison, il avait affaire à lui. Il est devenu le gardien de la maison du vieux monsieur.

Rav Jacobson dit qu'on est capable d'entendre un reproche sur neuf compliments. La réalité statistique, la moyenne de ce qu'entendent les enfants et même les adultes, c'est un compliment pour vingt-cinq reproches. C'est la moyenne dans le monde. Autre conseil essentiel : un reproche est à dire à l'occasion d'un compliment, après avoir valorisé quelqu'un. A méditer. J'en suis sûre, les compliments font du bien et ce sera prouvé neurologiquement un jour ou l'autre. *Beezrat Hashem* qu'on n'ait pas besoin de se faire trop de reproches les uns aux autres, que nous ayons cette intelligence de faire un pont en nous entre le cœur

et le cerveau, un pont avec ceux autour de nous et qu'on distingue ce qu'il faut dire de ce qu'il ne faut pas dire.

Mariacha Draï

Si vous souhaitez dédicacer la Paracha pour la guérison, l'élévation de l'âme, la réussite d'un proche... veuillez contacter le 06 18 86 46 53

*Leiloui nishmat –
Élévation de l'âme de :*

- Fredj ben Benini
- Zohra Bohbot bat Iza

*Refoua chelema –
Guérison de :*

- Hava Bat Turquia
- Nathan Moché Haï ben Myriam
- Moche Nethanel Ben Rahel Mina
- Shalom ben Hanna Azoulay