

Il est des sujets qui traversent toutes les existences, quels que soient l'âge, le milieu ou l'histoire personnelle. Des sujets qui portent en eux la promesse des plus grandes joies, mais aussi la possibilité des plus profondes blessures. Le couple est de ceux-là. Il peut être un lieu d'épanouissement, de sécurité et de tendresse. Il peut aussi devenir le théâtre de nos frustrations, de nos incompréhensions et de nos solitudes les plus douloureuses. Et pourtant, quelle que soit l'étape de notre vie, une possibilité demeure : celle d'apprendre à mieux nous rencontrer. Il est remarquable que la *Torah*, dès ses premiers chapitres, place la relation entre l'homme et la femme au cœur même de la condition humaine. Au premier chapitre de *Béréchit*, l'être humain apparaît sous le nom d'Adam.

"וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וּנְקֵבָה בָּרָא אֹתָם"

«Dieu créa l'être humain à Son image ; à l'image de Dieu Il le créa ; masculin et féminin Il les créa.» (*Béréchit 1,27*)

Adam désigne ici l'humanité, avant que le récit ne développe la distinction entre l'homme et la femme. Le *Midrach* évoque cette unité première du masculin et du féminin, deux dimensions encore réunies dans une même réalité humaine. Puis, au deuxième chapitre, une parole divine vient interrompre la succession des affirmations selon lesquelles la Création était bonne.

"לֹא-טוֹב הָיִיתָ הָאָדָם לְבִדּוֹ אֶעֱשֶׂה-לּוֹ עֶזֶר כְּנֶגְדּוֹ"

« Il n'est pas bon que l'être humain soit seul ; Je lui ferai une aide qui lui corresponde, face à lui. » (*Béréchit 2,18*)

Pour la première fois, quelque chose n'est pas bon. Non pas parce que la Création serait défectueuse, mais parce qu'un être humain enfermé dans sa propre suffisance ne peut accomplir pleinement sa vocation.

Dieu seul est absolument Un. L'être humain, lui, est appelé à découvrir que sa grandeur ne réside pas dans son autosuffisance, mais dans sa capacité à entrer en relation. La rencontre de l'autre commence ainsi par la reconnaissance d'un manque. Il me manque quelque chose que je ne peux pas me donner à moi-même. Il existe une dimension de mon humanité que je ne peux découvrir qu'à travers la présence d'un autre. Lorsque l'homme s'éveille et découvre la femme, il s'exclame :

"זֹאת הַפֶּעַם עִצְמִי מֵעִצְמִי וּבָשָׁר מִבָּשָׁרִי לְזֹאת יִקְרָא אִשָּׁה כִּי מֵאִישׁ לִקְהָה-זֹאת"

« Cette fois, voici l'os de mes os et la chair de ma chair. Celle-ci sera appelée *Isha*, car c'est de *Ish* qu'elle a été prise. » (*Béréchit 2,23*) *Ish* et *Isha*. Deux mots presque identiques. Deux êtres qui se découvrent l'un à travers l'autre. La *Torah* ne précise pas encore leurs fonctions respectives. Elle ne distribue ni les responsabilités domestiques, ni les missions sociales, ni les rôles conjugaux. Elle nous révèle d'abord une vérité plus fondamentale : l'homme et la femme sont appelés à se rencontrer dans une relation de complémentarité.

Mais une question demeure. Si ces deux êtres ont été créés pour se compléter, pourquoi leur rencontre devient-elle si souvent le lieu de leurs plus grandes frustrations ? C'est précisément après la faute de l'arbre de la connaissance que la *Torah* nous invite à découvrir une nouvelle dimension de leur relation.

Après avoir consommé le fruit de l'arbre de la connaissance, Adam et Ève découvrent un monde qui n'est plus celui du jardin d'Éden. Il ne s'agit pas simplement d'un monde dans lequel l'homme serait puni pour avoir désobéi. C'est désormais un monde qui demande à être réparé. Un monde dans lequel la réalité ne correspond plus spontanément à l'idéal, dans lequel les désirs rencontrent des obstacles et les aspirations se heurtent à des limites. C'est le commencement du travail de *Tikkoun*, de réparation. Dieu s'adresse d'abord à la femme :

"אֱלֹהֵי-אִשָּׁה אָמַר הָרְבָה אֲרֹבָה עֲצֻבוֹנָךְ וְהָרַגְךָ בַּעֲצָב תֵּלְדִי בָנִים וְאֶל-אִישׁךָ תִּשְׁקָתִי וְהוּא יִמְשָׁלְךָ"

« À la femme Il dit : Je multiplierai ta peine et celle de tes grossesses ; c'est dans la douleur que tu enfanteras des enfants. Vers ton mari se portera ton désir, et lui dominera sur toi. » (*Béréchit 3,16*) Ce verset est difficile. Il évoque la douleur, le désir et une relation de domination qui ne saurait être confondue avec un idéal moral du couple. Mais un mot mérite particulièrement notre attention : *Etsev* - עֲצָב. Il apparaît à deux reprises dans ce verset, sous des formes différentes. On le traduit généralement par peine, douleur ou souffrance. En hébreu moderne, une forme apparentée évoque également la tristesse. Nous pouvons cependant y entendre une dimension supplémentaire : celle de la frustration.

La frustration est cette expérience douloureuse d'un écart entre ce que nous désirons et ce que la réalité nous offre. Nous avons imaginé une certaine vie. Nous avons rêvé d'un foyer harmonieux, d'enfants qui grandiraient selon nos espérances, d'un couple qui répondrait à nos attentes, de relations familiales paisibles et chaleureuses. Et puis la réalité survient. Les enfants ne prennent pas toujours les chemins que nous avons imaginés. Le conjoint ne réagit pas comme nous l'espérions. Les relations familiales se compliquent. Les efforts ne produisent pas nécessairement les résultats attendus. Nous voudrions davantage. Nous voudrions autrement. Et nous découvrons que la vie ne se laisse pas entièrement façonner par notre volonté.

Cette expérience de l'inachèvement traverse particulièrement les domaines de la maternité, de l'éducation, de la famille et des relations. Non qu'elle appartienne exclusivement aux femmes, mais parce que ces dimensions occupent une place essentielle dans l'expérience féminine décrite ici. La femme découvre qu'elle ne peut ni tout maîtriser, ni tout réussir, ni garantir le bonheur de ceux qu'elle aime. Mais l'homme n'échappe pas davantage à cette condition. À lui aussi, Dieu annonce une existence marquée par l'effort, la résistance et la frustration.

"אָרֻרָה הָאֲדָמָה בְּעִבּוּרְךָ בְּעִצְבוֹן תֹּאכֶלְנָהּ כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ"
« Maudite est la terre à cause de toi ; c'est dans la peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie. » (Béréchit 3,17) Puis :

"בְּזֵעַת אִפְיֶךָ תֹּאכֵל לֶחֶם עַד שׁוּבְךָ אֶל־הָאֲדָמָה"
« C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes à la terre. » (Béréchit 3,19)

La même racine, עִצַּב, réapparaît dans le destin de l'homme. Lui aussi connaîtra la frustration. Mais celle-ci semble prendre une forme particulière : celle de l'effort qui ne s'achève jamais. Il devra travailler la terre, affronter ses résistances, arracher sa subsistance à un monde qui ne la lui donnera plus spontanément. Et cette course ne prendra fin qu'au moment où il retournera lui-même à la terre. Quelle image saisissante de la condition humaine ! L'homme court. Il travaille. Il construit. Il entreprend. Il se dépasse. Il cherche à réussir, à

progresser, à être reconnu. Mais chaque réussite ouvre la perspective d'une nouvelle réussite. Chaque objectif atteint laisse apparaître un autre objectif. La performance devient une course sans ligne d'arrivée. Notre société contemporaine a porté cette logique à son paroxysme. Il faut produire davantage, gagner davantage, être plus compétent, plus efficace, plus performant. Il faut répondre immédiatement, rester connecté, ne jamais manquer une occasion, ne jamais perdre une longueur d'avance. Et derrière cette agitation se cache une interrogation profondément humaine : suis-je à la hauteur ? Suis-je suffisamment compétent ? Suffisamment capable ? Suffisamment admirable ? Suis-je reconnu pour ce que je fais ?

Lorsque notre valeur dépend de nos performances, aucune réussite ne peut véritablement nous apaiser. Car il faudra toujours recommencer à prouver.

C'est précisément à cet endroit du récit que surgit un verset étonnant. Dieu vient d'annoncer à Adam qu'il travaillera à la sueur de son front jusqu'à son retour à la poussière. La mort vient d'entrer dans l'horizon humain. Et immédiatement après cette annonce, Adam donne un nom à sa femme.

"וַיִּקְרָא הָאָדָם שֵׁם אִשְׁתּוֹ חַוָּה כִּי הִוא הִיְתָה אֵם כָּל־חַי"
« L'homme donna à sa femme le nom de 'Hava, car elle était la mère de tout vivant. » (Béréchit 3,20)

Pourquoi ce nom apparaît-il précisément ici ? Pourquoi, au moment même où l'homme vient d'entendre qu'il retournera à la poussière, éprouve-t-il le besoin de nommer sa femme « mère de tout vivant » ? La juxtaposition des versets nous invite à une lecture bouleversante. À l'homme vient d'être annoncé un monde de lutte, d'effort, d'usure et de mortalité. Mais voici qu'il tourne son regard vers la femme et découvre, face à lui, un lieu où la vie peut se renouveler. 'Hava porte dans son nom une résonance de vie. Elle est *Em kol 'hai*, la mère de tout vivant. Comme si Adam découvrait qu'au milieu d'un monde où il lui faudra constamment lutter pour exister, il demeure un espace dans lequel il pourra simplement être. Un espace où sa valeur ne dépendra pas de ses performances. Où il n'aura pas besoin de gagner une compétition. Où il ne lui sera pas demandé de démontrer sans cesse sa puissance, son intelligence ou sa réussite. Un lieu dans lequel il pourra déposer les armes.

Cet espace, c'est la relation. Et la femme, dans cette lecture symbolique, apparaît comme celle qui peut offrir à l'homme un lieu d'accueil, de reconnaissance et de vie. Non pas parce qu'elle serait chargée de porter seule le poids de son équilibre émotionnel, ni parce qu'elle devrait renoncer à ses propres aspirations, mais parce que la relation conjugale peut devenir ce lieu singulier où l'être humain cesse enfin d'être évalué pour commencer à être accueilli. Il ne s'agit plus d'être le meilleur. Il s'agit d'être aimé. Et ces deux expériences sont radicalement différentes. On peut être admiré pour ce que l'on accomplit sans jamais se sentir véritablement aimé pour ce que l'on est. On peut réussir dans le monde et se sentir profondément seul dans son foyer. Mais lorsque quelqu'un nous regarde sans nous demander de prouver notre valeur, quelque chose en nous peut enfin se reposer. L'amour véritable commence peut-être précisément là : au moment où l'être humain découvre qu'il n'a plus besoin de mériter sa place à chaque instant.

La pensée kabbalistique permet d'éclairer cette rencontre à travers deux figures symboliques : la ligne et le cercle, que nous pouvons représenter par une flèche et un espace d'accueil. La flèche évoque l'énergie masculine. Elle avance, traverse, poursuit un objectif. Elle incarne le mouvement, l'action, l'initiative, la conquête et la transformation du monde. Le cercle évoque l'énergie féminine. Il délimite un espace, contient, enveloppe, accueille. Il n'est pas orienté vers une destination extérieure : il rend possible une présence à l'intérieur de lui-même. Ces images proposent une lecture symbolique des énergies masculine et féminine, sans enfermer les hommes et les femmes dans des caractéristiques immuables.

La flèche représente le mouvement vers un but. Le cercle représente la capacité à recevoir et à donner un lieu à ce mouvement. Or, une flèche qui ne rencontre jamais de destination poursuit indéfiniment sa course. Et un cercle qui ne reçoit rien demeure un espace encore inhabité. C'est dans leur rencontre que peut naître la fécondité. La biologie nous en offre une illustration : le spermatozoïde se déplace vers l'ovocyte, et leur union rend possible une vie

nouvelle. Cette image ne constitue pas une preuve scientifique de rôles psychologiques distincts, mais elle nous aide à contempler le sens de l'accueil.

Le féminin n'est donc pas l'absence d'action. Il possède une puissance propre : celle de créer l'espace dans lequel quelque chose peut advenir. Accueillir, ce n'est pas subir. C'est permettre à une réalité de trouver sa place. Recevoir, ce n'est pas être passive. C'est offrir à ce qui vient vers nous la possibilité de devenir fécond. Et c'est précisément cette énergie féminine que notre époque risque de nous faire oublier. Quand les femmes entrent elles aussi dans la course La femme contemporaine a conquis, à juste titre, une liberté d'action, d'étude, de création et d'accomplissement dont les générations précédentes ne disposaient pas toujours.

Mais cette conquête s'est parfois accompagnée d'un phénomène paradoxal. Pour trouver sa place dans un monde structuré autour de la performance, elle a adopté les mêmes critères de réussite que ceux qui gouvernent traditionnellement l'énergie masculine. Elle aussi doit courir. Réussir professionnellement, être indépendante, compétente, accomplie. Mais également être une mère présente, une épouse attentive, une femme séduisante, une maîtresse de maison irréprochable. Elle doit tout faire, tout réussir, tout maîtriser. Et comme l'homme, elle finit par mesurer sa valeur à ce qu'elle accomplit. La voilà devenue, elle aussi, une flèche. Elle court au travail, elle court à la maison, elle court pour les enfants, elle court pour son couple. Et lorsqu'elle s'arrête enfin, elle éprouve parfois la culpabilité de ne pas en avoir fait suffisamment. Mais si l'homme court et si la femme court également, où se trouve désormais le lieu de la rencontre ? Qui crée l'espace dans lequel la course peut s'arrêter ? Qui permet à la relation de devenir autre chose qu'une succession d'objectifs à atteindre ? Il ne s'agit évidemment pas de demander aux femmes de renoncer à leur vie professionnelle, à leur autonomie ou à leurs ambitions. Il s'agit de leur proposer de ne pas sacrifier, au nom de ces conquêtes, une autre dimension essentielle de leur être : leur capacité d'accueil.

Se réapproprier l'énergie féminine, ce n'est pas renoncer à agir. C'est retrouver la liberté de ne pas

être constamment dans l'action. C'est apprendre à recevoir sans culpabilité, à reconnaître ses besoins sans honte, à laisser de la place à l'autre sans éprouver le sentiment de perdre sa propre valeur. C'est comprendre que notre grandeur ne réside pas uniquement dans ce que nous faisons, mais aussi dans ce que nous rendons possible par notre présence. Et c'est peut-être l'un des grands défis spirituels des femmes de notre génération : retrouver le cercle sans renoncer à la flèche.

La tradition juive nous offre une image particulièrement profonde de cette énergie féminine : le *Chabbat*. Tout au long de la semaine, l'être humain est engagé dans l'action. Il construit, transforme, produit, organise, entreprend. Les six jours sont ceux du mouvement. Puis arrive le septième jour. Et soudain, il lui est demandé de s'arrêter. Non parce que son travail serait terminé. Il ne l'est jamais véritablement. Non parce qu'il aurait atteint tous ses objectifs. Mais parce qu'il existe une dimension de la vie qui ne peut être rencontrée dans la seule logique de la production.

Le *Chabbat* nous enseigne que la valeur de l'existence ne se mesure pas uniquement à ce que nous accomplissons. La tradition mystique personnifie le *Chabbat* sous des traits féminins : *Chabbat Malketa*, la reine *Chabbat*, et *Chabbat Kalla*, la fiancée. Dans le chant *Lekha Dodi*, nous proclamons :

"לְכָה דוֹדִי לִקְרָאת כָּלָה כְּנִי שָׁבַת נְקֻבָּלָה"

« Viens, mon bien-aimé, à la rencontre de la fiancée ; accueillons la présence du *Chabbat*. » Le verbe est essentiel : *Nekabela*, accueillons. Le *Chabbat* n'est pas quelque chose que nous conquérons. C'est une présence que nous recevons. Nous cessons de transformer le monde pour apprendre à l'habiter. Nous cessons de produire pour apprendre à être. Nous quittons la logique de la performance pour entrer dans celle de la présence. Et c'est pourquoi le *Chabbat* constitue une si belle image du féminin. Non parce que les femmes devraient seules incarner le repos ou l'accueil, mais parce que l'énergie féminine, représentée par le cercle, nous rappelle que la vie a besoin d'un espace dans lequel elle puisse être reçue. La femme peut devenir, dans la relation conjugale, celle qui invite l'homme à déposer sa course. Mais elle ne peut offrir cet accueil que si elle

s'autorise elle-même à sortir de la compétition permanente.

Une femme épuisée à vouloir être parfaite ne peut aisément devenir un espace de repos, ni pour elle-même ni pour l'autre. Il lui faut donc apprendre à accueillir sa propre humanité. Ses limites. Ses imperfections. Ses besoins. Sa vulnérabilité.

Le *Chabbat* nous enseigne ainsi une vérité essentielle : il n'est pas nécessaire d'avoir tout terminé pour avoir le droit de s'arrêter. Et peut-être devons-nous apprendre à faire entrer quelque chose du *Chabbat* dans notre vie conjugale. Un temps où l'on cesse de se mesurer, de s'évaluer, de se reprocher ce qui n'a pas été accompli. Un temps où l'on se retrouve simplement. Où l'on se regarde. Où l'on s'écoute. Où l'on peut enfin être présent.

Revenons à cette parole adressée à la femme :

"וְאֵל-אִישׁ תְּשׁוּקָתְךָ"

« Vers ton mari se portera ton désir. » (*Béréchit* 3,16)

Le mot *Techouka* - תְּשׁוּקָה - désigne un désir, une aspiration, un mouvement profond qui porte un être vers un autre. Le *Midrach* évoque plusieurs formes de *Techouka*, parmi lesquelles celle de la pluie pour la terre. Cette image est particulièrement suggestive. La pluie et la terre sont deux réalités distinctes. Chacune possède sa nature, son mouvement, sa fonction. Mais c'est dans leur rencontre que peut surgir la fécondité.

La terre attend la pluie. Elle a besoin de recevoir ce qui lui permettra de faire apparaître la vie qu'elle porte en puissance. Et la pluie, dans cette image poétique, trouve dans la terre le lieu où son mouvement peut devenir fécond. La *Techouka* n'est donc pas simplement un désir de possession. Elle peut être comprise comme un mouvement vers une rencontre dont on attend quelque chose d'essentiel. Or, dans le verset, cette *Techouka* apparaît immédiatement après l'annonce de la frustration. Comme si la *Torah* nous invitait à découvrir que la frustration, lorsqu'elle est bien comprise, peut devenir le point de départ d'une relation. Je suis frustrée parce que je ne peux pas tout accomplir seule. Je suis frustrée parce que je ne peux pas tout maîtriser.

Mais cette frustration peut m'ouvrir à une découverte fondamentale : j'ai besoin de l'autre.

Ce besoin n'est pas nécessairement une faiblesse. Il peut être l'expression de ma condition humaine. Il existe des choses que je ne peux pas me donner à moi-même. Je ne peux pas me regarder entièrement avec les yeux d'un autre. Je ne peux pas me reconnaître, me rassurer, me consoler ou m'accueillir toujours toute seule. J'ai besoin d'être rencontrée. J'ai besoin que quelqu'un me voie. La *Techouka* devient alors cette aspiration à sortir de ma solitude intérieure pour rencontrer une présence capable de m'accueillir. Mais encore faut-il accepter de reconnaître ce besoin. Et c'est ici que commence l'un des apprentissages les plus difficiles de la vie conjugale.

Il existe une souffrance particulièrement douloureuse dans la vie du couple : celle de se sentir invisible. On peut vivre sous le même toit, partager les repas, élever les mêmes enfants, organiser ensemble le quotidien, et pourtant éprouver le sentiment de ne plus être véritablement vu. La femme peut accomplir une multitude de gestes qui rendent la vie familiale possible. Elle peut anticiper les besoins, prendre soin, organiser, écouter, porter les préoccupations de chacun. Et cependant, elle peut avoir le sentiment que personne ne remarque réellement sa présence.

Mais ce besoin d'être vue dépasse largement la reconnaissance des tâches accomplies. Être vue ne signifie pas seulement que l'autre remarque notre apparence, nos efforts ou nos réussites. Être vue, c'est être reconnue dans notre réalité intérieure. C'est sentir que nos émotions ont une place. Que nos inquiétudes méritent d'être entendues. Que nos aspirations comptent. Que nos blessures ne sont pas insignifiantes. Que nous existons dans le regard de l'autre autrement qu'à travers les fonctions que nous remplissons.

Une femme peut être entourée et se sentir profondément seule si personne ne cherche à comprendre ce qu'elle éprouve. Et un homme peut être admiré, respecté, reconnu pour ses accomplissements, tout en souffrant de ne pas pouvoir dévoiler ce qu'il vit véritablement. Car, au fond, le besoin d'être vu appartient à l'être humain.

Nous voulons être reconnus au-delà de nos apparences. Nous voulons que quelqu'un puisse

nous dire, non seulement « je vois ce que tu fais », mais aussi « je cherche à comprendre qui tu es ». Cette reconnaissance constitue l'un des fondements de l'intimité. Mais pour être véritablement vu, encore faut-il accepter de se montrer. Et c'est précisément ce que nous avons tant de mal à faire.

Nous vivons dans une société qui valorise la force, la maîtrise, la réussite et l'apparence. Il faudrait être sûr de soi, savoir ce que l'on veut, maîtriser ses émotions, afficher une vie heureuse, une famille harmonieuse, un couple épanoui. Les réseaux sociaux ont considérablement renforcé cette représentation d'existences presque parfaites.

Nous contemplons des maisons impeccables, des familles souriantes, des couples amoureux, des femmes accomplies, des hommes admirables. Et nous finissons parfois par croire que notre propre fragilité constitue une anomalie. Nous nous imaginons que nous serons davantage aimés lorsque nous serons suffisamment beaux, suffisamment compétents, suffisamment forts ou suffisamment accomplis. Alors nous travaillons à devenir cette personne idéale. Nous dissimulons nos doutes. Nous retenons nos larmes. Nous cachons nos peurs. Nous essayons de ne pas montrer nos besoins. Nous construisons une armure. Une armure destinée à nous protéger du rejet, de la critique, de l'humiliation ou de la déception.

Mais cette protection possède un coût immense. Car lorsque nous dissimulons ce que nous sommes véritablement, nous empêchons aussi l'autre de nous rencontrer. Il peut aimer notre image, admirer nos qualités, apprécier notre force. Mais connaît-il notre vérité intérieure ? Peut-on se sentir profondément aimé lorsque l'on a le sentiment que l'autre ne connaît que la partie de nous que nous avons choisi de lui montrer ? La psychologue et chercheuse américaine Brené Brown a consacré une grande partie de ses travaux à cette question. Elle montre combien la vulnérabilité, souvent confondue avec la faiblesse, est en réalité au cœur du courage relationnel. Être vulnérable, c'est accepter de se montrer sans avoir la garantie de la réaction de l'autre. C'est reconnaître que l'on peut être blessé, déçu, incompris, et choisir malgré tout, dans une

relation suffisamment sûre, de ne pas dissimuler systématiquement sa vérité. La vulnérabilité n'est donc pas le contraire du courage. Elle en est une expression. Car il faut parfois beaucoup plus de courage pour dire « j'ai peur » que pour afficher une assurance que l'on ne ressent pas. Il faut davantage de courage pour dire « j'ai besoin de toi » que pour prétendre que l'on se suffit entièrement à soi-même. Et il faut une force intérieure considérable pour accepter d'être aimé sans chercher constamment à mériter cet amour par ses performances. « Ils étaient nus et n'en éprouvaient aucune honte » Il est fascinant de retrouver cette question au cœur même du récit de *Béréchit*.

Avant la faute, la *Torah* nous livre une description étonnante de l'homme et de la femme :

"וַיִּהְיוּ שְׁנֵיהֶם עֲרוּמִים הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ וְלֹא יִתְבָּשְׁשׁוּ"

« Ils étaient tous deux nus, l'homme et sa femme, et ils n'en éprouvaient aucune honte. » (*Béréchit* 2,25) La nudité évoquée ici est d'abord celle du récit biblique. Mais elle nous offre également une image saisissante de l'intimité. Être nu devant l'autre, au sens symbolique, c'est pouvoir exister sans masque. Sans devoir cacher ses imperfections. Sans craindre que la découverte de ses fragilités entraîne automatiquement la perte de l'amour. Avant la faute, Adam et Ève ne ressentent aucune honte. Ils sont exposés l'un au regard de l'autre, mais cette exposition ne semble comporter aucune menace. Puis survient la transgression.

"וַתִּפְקְחָה עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיֵּדְעוּ כִּי עֲרֻמִּם הֵם וַיִּתְּפְרוּ עֹלָה תָאֲנָה וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם חֲגֹרֶת"

« Les yeux de tous deux s'ouvrirent et ils surent qu'ils étaient nus. Ils cousirent des feuilles de figuier et s'en firent des ceintures. » (*Béréchit* 3,7) Les feuilles de figuier deviennent alors une image puissante de nos protections psychologiques. Dès que l'être humain prend conscience de sa vulnérabilité, il éprouve le besoin de se couvrir. Il ne veut plus être entièrement exposé au regard de l'autre. Il craint d'être jugé. Il craint de ne pas être suffisamment bon. Il craint que ses imperfections deviennent les raisons pour lesquelles on cessera de l'aimer. Alors il se protège. Et nous continuons, aujourd'hui encore, à fabriquer nos feuilles de figuier. Certaines prennent la forme de la perfection. D'autres, celle du contrôle. D'autres encore, celle

de l'agressivité, de l'indifférence apparente ou de l'autosuffisance. Nous croyons ainsi nous préserver de la souffrance. Mais lorsque deux êtres se rencontrent derrière leurs armures, ce ne sont plus véritablement leurs cœurs qui dialoguent. Ce sont leurs défenses. L'un attaque parce qu'il a peur de ne pas compter. L'autre se défend parce qu'il a peur de ne pas être à la hauteur. Et chacun finit par confirmer, malgré lui, la peur de l'autre. La construction du couple suppose alors un mouvement inverse : apprendre, progressivement, à déposer les armures. Non pas en renonçant à toute protection ou à toute limite, mais en découvrant qu'une relation saine peut accueillir notre vérité sans l'utiliser contre nous. La vulnérabilité ne signifie jamais accepter la maltraitance, le mépris ou l'humiliation. Elle exige au contraire un cadre de respect et de sécurité. L'intimité naît lorsque deux êtres peuvent être connus sans devoir être parfaits.

Comment cette réflexion peut-elle transformer concrètement notre vie conjugale ? Prenons une situation ordinaire. Une femme éprouve le sentiment que son mari ne lui accorde pas suffisamment d'attention. Elle souffre de ne pas se sentir importante à ses yeux.

Mais au lieu de lui parler de cette souffrance, elle lui dit : « Tu ne fais jamais attention à moi ! » Cette phrase exprime une douleur réelle. Pourtant, elle prend la forme d'une accusation. Celui qui l'entend peut avoir immédiatement le sentiment d'être jugé. Il se dit peut-être qu'il fait déjà beaucoup d'efforts, qu'il n'est pas parfait mais qu'il essaie, qu'il ne mérite pas une condamnation aussi générale. Il se défend. Il explique. Il conteste. Il rappelle toutes les occasions où il a effectivement prêté attention à sa femme. Et la conversation se transforme en débat sur les faits. Mais pendant que les deux conjoints discutent de ce qui s'est réellement passé, le besoin essentiel demeure invisible. Ce que cette femme voulait peut-être exprimer, c'était : « J'ai peur de ne pas suffisamment compter pour toi. »

La différence entre ces deux phrases est immense. Dans la première, elle accuse l'autre de son insuffisance. Dans la seconde, elle lui ouvre une porte vers son monde intérieur. Elle ne dit plus :

«Tu n'es pas à la hauteur.» Elle dit : « Il existe en moi une peur, et j'aimerais pouvoir la partager avec toi. » Elle ne lui demande pas de se défendre. Elle l'invite à la rencontrer. Et cette invitation peut transformer toute la dynamique relationnelle. Car lorsqu'un être humain se sent attaqué, il cherche naturellement à se protéger. Mais lorsqu'il découvre la vulnérabilité de celui qu'il aime, il peut éprouver le désir de le rassurer, de le comprendre et de se rapprocher de lui. Prenons un autre exemple. Un mari rentre régulièrement tard, et sa femme en souffre. Elle lui dit : « Tu es encore en retard ! Tu es toujours en retard ! » Il entend qu'il n'a pas répondu à ses attentes. Il peut se sentir insuffisant, critiqué, incapable de satisfaire son épouse.

La course à la performance recommence jusque dans son foyer. Mais derrière ce reproche se cache peut-être une demande beaucoup plus tendre : « J'ai besoin de passer davantage de temps avec toi. Nos moments ensemble me manquent. » Cette formulation ne nie pas le problème des retards. Elle permet simplement d'en révéler l'enjeu affectif. Le véritable sujet n'est peut-être pas l'horaire. C'est le manque de proximité. De la même manière, lorsque nous disons : « Tu ne m'écoutes jamais ! » nous pouvons chercher à reconnaître le besoin qui se dissimule derrière cette accusation : « J'ai besoin de sentir que ce que je ressens est important pour toi. » Ce changement de langage n'est pas une simple technique de communication. Il suppose une transformation intérieure. Il exige que nous acceptions de regarder au-delà de notre colère pour découvrir la blessure ou le besoin qui l'accompagne.

Il nous demande de renoncer, un instant, à prouver que l'autre a tort, pour essayer de lui faire comprendre ce que nous vivons. Cela s'apprend. Il ne suffit pas de remplacer mécaniquement une phrase accusatrice par une formule plus douce. Encore faut-il parvenir à identifier notre émotion, à reconnaître notre besoin et à l'exprimer sans faire de l'autre le responsable de toute notre vie intérieure. Mais cet apprentissage est l'un des plus précieux que nous puissions offrir à notre couple. Car une demande sincère ouvre plus facilement un espace de rencontre qu'une accusation. Et

lorsqu'un besoin est formulé avec clarté, l'autre peut enfin comprendre comment y répondre. La vulnérabilité possède une autre vertu essentielle : elle peut construire la confiance. Lorsque je confie à mon conjoint une inquiétude profonde, je lui révèle une partie de moi que je ne montre pas nécessairement au reste du monde. Je lui dis peut-être que je doute de mes capacités. Que je me sens insuffisante. Que j'ai peur de l'échec. Que certaines paroles m'ont blessée. Que je porte encore des fragilités anciennes.

En lui confiant ces choses, je lui remets quelque chose de précieux. Je lui offre l'accès à une partie sensible de mon monde intérieur. Et si cette confiance est accueillie avec délicatesse, elle peut devenir le fondement d'une confiance nouvelle. L'autre sait désormais où je suis fragile. Mais au lieu d'utiliser cette connaissance pour me blesser, il peut s'en servir pour mieux me comprendre et me soutenir. Il peut reconnaître mes inquiétudes tout en me rappelant mes forces. Il peut tenir compte de mes sensibilités. Il peut m'aider à traverser une difficulté sans me réduire à cette difficulté. Une telle expérience transforme profondément la relation. Je découvre que je peux être connu sans être diminué. Que je peux montrer mes limites sans perdre ma dignité. Que je peux avoir besoin d'aide sans cesser d'être respectable. Et plus cette expérience se répète, plus la relation devient un lieu de sécurité.

La confiance ne naît donc pas seulement du fait que l'autre ne nous ment pas. Elle naît aussi de cette certitude progressive : ce que je lui confie de plus fragile sera traité avec respect. C'est pourquoi la vulnérabilité doit toujours être réciproquement protégée. Une confiance ne doit jamais devenir une arme lors d'une dispute. Une faiblesse révélée dans l'intimité ne doit jamais être utilisée pour humilier. L'amour implique une responsabilité particulière envers les parties les plus sensibles de l'autre. Car plus nous sommes proches de quelqu'un, plus nous possédons le pouvoir de le blesser. Et plus nous possédons ce pouvoir, plus nous avons le devoir d'en faire un usage bienveillant.

Il existe enfin une troisième dimension de la vulnérabilité, peut-être la plus profonde. Elle nous permet de recevoir. Nous pensons

souvent que l'amour consiste essentiellement à donner. Donner de son temps, de son énergie, de son attention, de son affection. Nous admirons ceux qui donnent beaucoup, ceux qui prennent soin, ceux qui se rendent disponibles. Mais nous oublions parfois que recevoir est également un acte relationnel fondamental. Pour recevoir, il faut reconnaître qu'il existe en nous une place que l'autre peut venir habiter. Il faut accepter de ne pas être autosuffisant. Il faut pouvoir dire : « J'ai besoin. » Et cette reconnaissance n'est pas toujours facile.

Certaines personnes savent admirablement donner, mais éprouvent une immense difficulté à recevoir. Elles refusent l'aide. Elles minimisent les attentions. Elles ont du mal à accepter un compliment. Elles ne veulent dépendre de personne. Elles craignent qu'en recevant, elles deviennent redevables ou perdent une part de leur autonomie. Pourtant, une relation dans laquelle l'un donne constamment sans jamais pouvoir recevoir risque de perdre sa réciprocité. Recevoir, c'est permettre à l'autre d'exister comme celui qui peut nous apporter quelque chose. C'est reconnaître que sa présence a de la valeur dans notre vie. C'est lui offrir la joie de contribuer à notre bonheur. Dans l'image biologique évoquée précédemment, l'ovocyte reçoit le spermatozoïde, et leur rencontre rend possible le développement d'une vie nouvelle. Cette image peut éclairer une dimension symbolique du couple : la fécondité relationnelle suppose une capacité d'accueil.

Il ne suffit pas que quelque chose soit donné. Encore faut-il que ce don puisse être reçu. Et recevoir véritablement implique aussi de reconnaître ce qui nous a été offert. C'est le commencement de la gratitude. La gratitude ne consiste pas simplement à prononcer un merci poli. Elle suppose de voir le don. De comprendre qu'une attention, un geste, un effort ou une parole ont été dirigés vers nous. Et de reconnaître que notre vie en est devenue, même modestement, plus riche. Un conjoint peut faire beaucoup pour l'autre et finir par se sentir invisible si rien de ce qu'il apporte n'est reconnu.

À l'inverse, un simple regard de gratitude peut donner une signification nouvelle à des efforts quotidiens. La reconnaissance dit à l'autre : « Ce

que tu m'apportes existe à mes yeux. » « Ta présence compte. » « Ce que tu fais pour moi n'est pas considéré comme acquis. » Ainsi, le besoin féminin d'être vue et le besoin masculin d'être reconnu, tels qu'ils ont été décrits dans notre lecture symbolique, se rejoignent dans une exigence profondément humaine. Chacun a besoin de sentir que sa présence possède une valeur pour l'autre. Et chacun peut contribuer à répondre à ce besoin.

Une expérience célèbre menée par le psychologue américain Arthur Aron et ses collègues a cherché à comprendre comment pouvait naître un sentiment de proximité entre deux personnes. Les chercheurs ont proposé à des participants de répondre, à tour de rôle, à une série de questions personnelles, organisées selon une progression vers une intimité croissante. Les premières questions permettaient de faire connaissance. À quoi ressemblerait une journée parfaite ? Pour quelles choses éprouvez-vous le plus de gratitude ? Puis les questions devenaient plus personnelles. Quel est votre souvenir le plus précieux ? Quel rêve n'avez-vous pas encore réalisé ? Quelles expériences ont profondément marqué votre vie ? Enfin, les participants étaient invités à dévoiler des dimensions plus intimes de leur histoire et de leur sensibilité. L'objectif n'était pas de mesurer la capacité de deux personnes à se séduire, mais d'étudier la manière dont un dévoilement personnel progressif et réciproque pouvait favoriser un sentiment de proximité.

Les résultats ont montré qu'un échange structuré de confidences personnelles pouvait accroître ce sentiment, comparativement à des conversations plus superficielles. Cette expérience nous enseigne quelque chose de précieux. La proximité ne dépend pas uniquement du temps passé ensemble. Deux personnes peuvent se côtoyer pendant des années sans jamais véritablement se rencontrer. Elles peuvent connaître leurs habitudes, leurs goûts, leurs horaires, leurs obligations, sans connaître leurs peurs, leurs aspirations ou leurs blessures. Inversement, une conversation authentique peut parfois créer en quelques instants une proximité que des années de coexistence n'avaient pas produite. Ce qui rapproche profondément les êtres humains, ce n'est pas

seulement la quantité d'informations qu'ils échangent. C'est la qualité de la présence qu'ils s'offrent. C'est leur capacité à écouter sans juger. À dévoiler quelque chose de vrai. À accueillir ce qui leur est confié. À accepter de rencontrer une personne réelle plutôt qu'une image idéalisée. L'expérience d'Arthur Aron nous rappelle ainsi une vérité fondamentale : l'intimité se construit lorsque deux êtres acceptent progressivement de se laisser connaître. Et cette connaissance ne peut être véritablement profonde si chacun dissimule systématiquement ses fragilités.

Revenons, pour conclure, à Adam et à 'Hava. L'homme vient d'entendre qu'il devra travailler, lutter, se dépasser, jusqu'à son retour à la terre. Et il tourne son regard vers celle qu'il appelle *Em kol 'hai*, la mère de tout vivant. Dans cette juxtaposition des versets se dessine une intuition magnifique. Au milieu d'un monde qui nous demande constamment de réussir, de produire, de prouver et de nous dépasser, la relation conjugale peut devenir un espace dans lequel il nous est enfin permis d'être. Mais pour cela, il nous faut retrouver la complémentarité des deux mouvements. La flèche et le cercle. L'action et l'accueil. Le désir de donner et la capacité de recevoir. La femme contemporaine a appris à courir, à construire, à réussir. Elle a développé une force extraordinaire dans le monde de l'action. Il lui reste peut-être à redécouvrir que sa puissance ne réside pas seulement dans sa capacité à faire, mais également dans sa capacité à accueillir.

À créer un espace où l'autre peut être reconnu. À recevoir sans culpabilité. À reconnaître ses besoins sans honte. À permettre à la relation de devenir un lieu de vie. Et l'homme, de son côté, doit apprendre que sa valeur ne dépend pas exclusivement de ses accomplissements. Qu'il peut quitter, lui aussi, la logique de la performance pour entrer dans celle de la présence. Le *Chabbat* nous rappelle chaque semaine que la vie ne se réduit pas à ce que nous produisons. Il nous invite à cesser de courir pour apprendre à recevoir.

Et peut-être est-ce là l'une des plus belles vocations du couple : devenir, l'un pour l'autre, quelque chose de ce *Chabbat*. Un espace où la course s'arrête. Où les masques peuvent tomber. Où les fragilités ne sont pas des défauts à

dissimuler, mais des réalités humaines à accueillir. Où l'on peut dire « j'ai besoin » sans éprouver de honte. Où l'on peut donner sans chercher à prouver sa valeur. Où l'on peut recevoir sans se sentir diminué. C'est peut-être ainsi que nous pouvons retrouver quelque chose de cette nudité originelle décrite par la *Torah* :

"וַיְהִיו שְׁנֵיהֶם עֶרְוָמִים הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ וְלֹא יָתַבְּשׁוּ"

« Ils étaient tous deux nus, l'homme et sa femme, et ils n'en éprouvaient aucune honte. » Non pas une vie sans défauts, sans frustrations ou sans blessures. Mais une relation dans laquelle il devient possible de déposer les armures.

Une relation dans laquelle l'autre n'est pas celui devant qui nous devons constamment nous justifier, mais celui auprès de qui nous pouvons progressivement apprendre à nous révéler. Une relation dans laquelle chacun devient pour l'autre un lieu de vie. Car l'amour véritable ne commence pas lorsque nous sommes enfin devenus dignes d'être admirés. Il grandit lorsque nous osons être connus et que nous découvrons que, même ainsi, nous pouvons être aimés.
Chabbat Chalom !

Si vous souhaitez continuer à explorer ce thème vous pouvez vous inscrire à la formation Bina Vebinian (qui débutera le 19 octobre).

bina-vebinian.com

Mariacha Drai

Si vous souhaitez consacrer 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, et pour la *Ahdout* du Am Israel.

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