

L'histoire de l'humanité semble commencer dans le désordre. À peine le monde a-t-il été créé que le projet du *Gan Eden* se brise. Adam et 'Hava quittent le jardin, Caïn tue Hével, les générations se succèdent dans la violence et la corruption, jusqu'à ce que le déluge engloutisse presque toute l'humanité. Puis survient la tour de Babel, cette tentative de construire une humanité unie autour d'un projet qui finit, lui aussi, dans la dispersion. À travers ces premiers récits de *Béréchit*, une question semble revenir obstinément: comment faire émerger un sens de tant de désordre ? Comment transformer ce chaos en une histoire qui mène quelque part ?

Car le chaos n'appartient pas seulement aux premiers temps de l'humanité. Il traverse aussi nos existences. Il y a des périodes où les événements s'enchaînent sans que nous parvenions à en comprendre la direction. Nos certitudes vacillent, nos projets se heurtent à la réalité, nos relations se compliquent. Nous continuons à avancer, mais nous ne savons plus très bien vers quoi.

Nous éprouvons alors ce besoin profondément humain : que les fragments de notre vie se rassemblent en une histoire cohérente. Que le chemin, malgré ses détours, conduise quelque part. C'est précisément à ce moment de l'histoire biblique qu'apparaît *Avraham*. Après tant de chaos, une voix se fait entendre.

לֵךְ לְךָ - Lekh Lekha. « Va vers toi. »

Deux mots, et toute l'histoire de l'humanité semble reprendre une direction.

Pourquoi *Avraham* ? La *Torah* introduit *Avraham* d'une manière étonnante.

Alors que les grandes figures bibliques sont souvent présentées à travers leur histoire et leurs actes, *Avraham* apparaît presque sans passé. Nous connaissons sa généalogie, mais la *Torah* écrite ne nous raconte pratiquement rien de son enfance, de ses premières recherches ou des événements qui l'ont conduit à découvrir le Dieu unique.

Les récits de sa jeunesse, de son opposition aux idoles ou de sa quête spirituelle nous sont transmis essentiellement par les *Midrachim*.

Et soudain, *Hachem* lui adresse ces paroles :

וַיֹּאמֶר ה' אֶל אַבְרָם לֵךְ לְךָ מֵאֶרֶץ כְּנָעַן וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ
אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֹרְאָךְ

« *Hachem* dit à *Avram* : Va pour toi, quitte ton pays, ton lieu de naissance et la maison de ton

père, vers le pays que Je te montrerai. »
(*Béréchit* 12,1)

Pourquoi lui ? Qu'avait-il donc de si particulier pour devenir le père du peuple juif et l'une des figures fondatrices du monothéisme ?

Le *Sfat Emet* propose une lecture bouleversante de cet appel.

La voix divine qui disait *Lekh Lekha* n'était pas, dans cette interprétation, une voix exclusivement destinée à *Avraham*. C'était un appel adressé au monde. Une invitation à quitter l'idolâtrie, à sortir des évidences trompeuses, à chercher au-delà des apparences la présence du Dieu unique.

Mais seul *Avraham* a véritablement su l'entendre.

Voilà peut-être ce qui le distingue : non pas seulement le fait d'avoir reçu un appel, mais sa capacité à y prêter attention.

Au milieu d'un monde peuplé de divinités, il a perçu qu'au-delà de toutes les forces qui semblaient gouverner l'univers, il devait exister une unité.

Le soleil, le vent, le feu, l'eau, la fertilité, la puissance, la richesse : chacune de ces réalités pouvait devenir l'objet d'un culte. Les hommes attribuaient à ces forces une existence indépendante, comme si le monde était partagé entre une multitude de pouvoirs.

Avraham a refusé de s'arrêter à cette dispersion.

Derrière la multiplicité, il a recherché l'unité.

Derrière les forces visibles, une origine commune.

Derrière les contradictions apparentes, la présence de Celui qui donne existence à toutes choses.

***Avraham* est celui qui, au milieu du bruit du monde, a su entendre la voix qui l'appelait à chercher plus loin.**

Il serait tentant de considérer l'expérience d'*Avraham* comme un événement appartenant à une époque lointaine, celle des prophètes et des grandes révélations.

Pourtant, cet appel nous concerne profondément.

Chacun de nous connaît, à certains moments de sa vie, cette intuition discrète qu'il est temps de changer quelque chose.

Une situation dans laquelle nous ne nous reconnaissons plus. Une habitude qui nous enferme. Une relation figée dans une ancienne blessure. Un travail qui ne correspond plus à ce que nous sommes devenus. Une manière de penser

que nous continuons à reproduire sans même nous demander si elle nous convient encore.

Il existe tant de domaines dans lesquels nous finissons par nous fossiliser.

Nous demeurons là où nous avons toujours été, parce que c'est confortable, parce que c'est connu, parce que nous n'avons jamais imaginé faire autrement. Et pourtant, quelque chose en nous sait parfois que ce chemin ne nous correspond plus. C'est peut-être là que résonne le *Lekh Lekha* d'*Avraham*. Va vers toi. Ne confonds pas l'habitude avec la vérité. Ne prends pas ta zone de confort pour une destination.

Le verset est particulièrement exigeant :

"מֵאַרְצְךָ וּמִמּוֹלֶדְתְּךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ"

« De ton pays, de ton lieu de naissance et de la maison de ton père. »

Il ne s'agit pas seulement d'un déplacement géographique. Parfois, ce que nous devons quitter, ce sont des représentations héritées de notre histoire, de notre éducation ou de notre milieu. Des manières d'agir que nous reproduisons par fidélité, sans avoir réellement choisi de les faire nôtres. Il peut même arriver que nous éprouvions un conflit de loyauté : comment devenir pleinement nous-mêmes sans avoir le sentiment de trahir ce que nous avons reçu ?

Il n'existe évidemment pas de réponse unique. Toute remise en question n'est pas nécessairement juste, et toute fidélité n'est pas un enfermement. Mais une chose demeure : vivre suppose d'être en mouvement.

C'est d'ailleurs ce que suggère le mot *halakha*, issu de la racine הלך, marcher.

La *halakha* ne signifie pas que la *Torah* devrait se modifier au gré de nos désirs. Elle nous enseigne plutôt que la fidélité elle-même accompagne une manière de cheminer dans le monde.

Être fidèle à *Hachem*, ce n'est pas s'immobiliser. C'est apprendre à avancer avec Lui.

Et avancer ne signifie pas nécessairement tout détruire pour recommencer.

Nos aspirations évoluent, nos connaissances s'enrichissent, ce qui nous convenait autrefois peut devenir insuffisant. Mais une expérience dépassée n'est pas forcément une expérience à effacer. On peut parfois construire un nouvel étage sur les fondations de ce qui existe déjà.

Grandir, ce n'est pas renier ce que nous avons été, mais donner une forme nouvelle à ce que nous sommes devenus.

Comment trouver sa direction dans un monde aussi complexe ? Comment retrouver l'unité lorsqu'autour de nous, et parfois à l'intérieur de nous, tout semble dispersé ?

Un verset de *Béréchit* ouvre une perspective fascinante :

"אֵלֶּה תּוֹלְדוֹת הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ בְּהִבְרָאָם"

« Telles sont les origines du ciel et de la terre lorsqu'ils furent créés. » (*Béréchit* 2,4)

Nos Sages proposent une lecture du mot "בְּהִבְרָאָם" - *behibaream* : le monde aurait été créé ב"ה - avec la lettre *Hé* (*Mena'hot* 29b).

Que signifie cette image ?

Les lettres hébraïques ne sont pas seulement des signes destinés à composer des mots. Dans la tradition juive, elles portent également une profondeur symbolique.

La lettre ה - *Hé* peut être envisagée comme une combinaison graphique du ד - *Dalet* et du י - *Youd*.

Le *Dalet*, dont la valeur numérique est quatre, évoque les quatre directions de l'espace : le nord, le sud, l'est et l'ouest. Il représente symboliquement l'étendue, le déploiement, la multiplicité des réalités créées.

Le *Youd*, lui, est la plus petite des lettres hébraïques. Il est aussi la première lettre du Nom divin. Dans cette lecture symbolique, il évoque le point d'unité, la dimension spirituelle qui demeure présente au sein même de la multiplicité.

Ainsi, le *Hé* contient deux mouvements.

D'un côté, le déploiement du monde dans toutes ses dimensions. De l'autre, ce point intérieur qui rappelle que la diversité ne doit pas nous faire oublier son origine unique.

Regardons le monde autour de nous.

Il existe une infinité de réalités : le monde minéral, végétal, animal, humain. Des sciences innombrables, des cultures, des langues, des découvertes, des savoirs qui ne cessent de se multiplier. La physique, la médecine, l'astrophysique, la philosophie, la politique, la technologie ouvrent sans cesse de nouveaux territoires à notre connaissance.

Et pourtant, la vocation spirituelle de l'homme consiste à ne pas perdre de vue l'unité qui traverse cette multiplicité. C'est précisément ce qu'a recherché *Avraham*.

Là où les hommes voyaient des forces indépendantes, parfois contradictoires, il a cherché le *E'had*, l'Un. L'eau et le feu, le mouvement et l'immobilité, le masculin et le féminin, les réalités les plus opposées peuvent trouver leur place dans une création qui possède une origine commune.

L'unité ne consiste pas à effacer les différences. Elle consiste à découvrir ce qui peut les relier.

Cette lecture de la lettre *Hé* nous ramène à une expérience beaucoup plus intime.

Car notre vie aussi ressemble à ce *Dalet* qui se déploie dans toutes les directions.

Nous sommes à la fois parents, enfants, conjoints, amis, collègues, membres d'une communauté. Nous portons des responsabilités, des projets, des inquiétudes, des souvenirs, des ambitions, des blessures.

Une partie de nous se trouve dans notre travail. Une autre dans notre couple. Une autre encore auprès de nos enfants, de nos parents, de nos amis. Nous laissons partout de petits morceaux de nous-mêmes. Et les réseaux sociaux amplifient encore cette dispersion. Ils nous invitent à regarder la vie des autres, à comparer nos situations, à suivre des événements qui parfois ne nous concernent pas directement, à entrer dans des préoccupations supplémentaires alors que notre propre monde intérieur déborde déjà.

Nous courons après les rendez-vous, les enfants, les dossiers, les repas, les messages auxquels il faut répondre, les obligations familiales, les nouvelles du monde.

Et parfois, au milieu de cette course, une question surgit : **où suis-je, moi, dans tout cela ?**

Où est mon centre de gravité ?

Il ne s'agit pas de condamner la dispersion. Elle appartient à la vie. Nous devons sortir de chez nous, rencontrer, travailler, apprendre, construire, aimer. Mais nous devons aussi pouvoir revenir au centre. Retrouver le *Youd* au cœur du *Hé*.

Ramener vers une unité intérieure tout ce qui s'est éparpillé au cours de nos journées.

C'est peut-être cela, le *Lekh Lekha* le plus profond : **non pas fuir le monde, mais apprendre à revenir vers soi après être allé à sa rencontre.**

Néfech, Roua'h, Néchama : les trois dimensions de notre être

Comment passer de la dispersion à l'unité ? Comment sortir de réactions immédiates pour retrouver une direction intérieure ?

Un enseignement développé par *Rav Moché Shapira* nous permet d'approfondir ce mouvement à travers trois dimensions de l'être humain :

נפש - Néfech

רוח - Roua'h

נשמה - Néchama

Ces trois niveaux ne désignent pas trois êtres séparés, mais différentes dimensions de notre vie, depuis son expression la plus concrète jusqu'à sa relation la plus élevée avec le divin.

Le *néfech* nous relie à la vie biologique, aux besoins du corps, aux émotions, aux désirs et aux pulsions.

Le *roua'h* correspond à la dimension de la parole, du souffle, de la mise en forme et du sens.

La *néchama* représente la dimension spirituelle supérieure, celle par laquelle nous sommes reliés à *Hachem*.

Ces trois niveaux coexistent en nous. Mais selon celui qui domine à un instant donné, notre manière d'habiter le monde peut être radicalement différente.

Le néfech : lorsque la vie devient réaction

Le *néfech* est profondément lié au corps.

La *Torah* affirme : "כִּי נֶפֶשׁ הַבָּשָׂר בְּדָם הוּא"

« Car le *néfech* de la chair est dans le sang. »
(*Vayikra* 17,11)

Le sang porte la vie biologique. Il circule, nourrit, oxygène, permet au corps de fonctionner.

Mais notre dimension corporelle comprend aussi les désirs, les besoins et les réactions émotionnelles qui nous traversent. La faim, la fatigue, la peur, la colère, l'impatience, la recherche du plaisir appartiennent à cette vie immédiate.

Le *néfech* n'est pas mauvais en lui-même. Sans lui, nous ne pourrions tout simplement pas vivre.

Le problème apparaît lorsque cette dimension devient la seule à gouverner nos actes.

Nous réagissons alors presque automatiquement.

Quelqu'un nous blesse, nous répondons. Une contrariété survient, nous nous emportons. Une envie apparaît, nous cherchons à la satisfaire.

Entre l'événement et la réaction, il n'existe plus d'espace de réflexion.

L'image de Charlie Chaplin dans *Les Temps modernes* illustre remarquablement cette mécanisation de l'existence. L'ouvrier répète inlassablement le même geste, jusqu'à continuer à le reproduire hors de son travail.

Le mouvement demeure, mais l'intention semble avoir disparu.

Nous aussi, dans certaines situations, nous pouvons vivre sur ce mode automatique.

Il suffit parfois d'observer une scène de violence collective, des personnes qui saccagent ou pillent des commerces, pour mesurer comment une action peut perdre tout lien avec la revendication qu'elle prétendait servir.

Un message pouvait exister au départ. Une colère pouvait avoir des raisons. Mais lorsque la pulsion prend le pouvoir, l'action cesse d'exprimer véritablement une pensée.

Elle devient une décharge.

On voit parfois des personnes tenter de raisonner ceux qui détruisent : « Arrêtez ! Ce n'est pas cela que nous voulons défendre ! »

Mais la parole n'est plus entendue.

Car lorsque l'émotion envahit entièrement l'individu, il devient difficile d'accéder à une réflexion plus large. Nous connaissons ce phénomène dans des situations moins spectaculaires.

Essayez de raisonner quelqu'un au paroxysme de la colère. Les arguments les plus pertinents peuvent devenir parfaitement inefficaces.

Il faut parfois attendre. Laisser redescendre l'intensité. Retrouver cet espace intérieur dans lequel les mots pourront de nouveau être entendus. C'est pourquoi le conseil de ne pas répondre immédiatement, de laisser passer une nuit avant de prendre une décision importante, peut être si précieux.

Le néfesh nous fait réagir à ce qui arrive. Le roua'h nous permet de donner un sens à ce qui arrive.

Le roua'h : la parole qui donne une forme au monde

Le mot *roua'h* signifie le vent, le souffle.

Or la parole elle-même naît du souffle.

Dans cette approche, le *roua'h* représente notre capacité à donner une forme à ce qui, autrement, resterait une multitude d'expériences dispersées.

Rav Moché Shapira développe cette idée profonde : ***la parole est liée au secret de la forme et de la totalité.***

Le *néfesh* nous met en présence de la matière, des besoins et des événements. Le *roua'h* permet de les organiser en une réalité intelligible. Prenons un exemple très simple. Un morceau de bois est une matière. Mais lorsque l'homme décide d'en faire une table, il introduit une intention. Il imagine une forme, une fonction, un usage. Il ne se contente plus de manipuler de la matière : il réalise un projet. Il en va de même pour nos existences.

Nous possédons une maison, des objets, un compte bancaire, des aliments dans le réfrigérateur. Mais ces éléments ne constituent pas, à eux seuls, une vie.

Ils deviennent les instruments d'une existence lorsqu'une intention les organise, lorsqu'ils prennent place dans une histoire, dans des relations, dans un projet. Et c'est précisément la parole qui nous permet de donner une forme à cette réalité. Regardons comment fonctionne le langage. Des lettres s'assemblent pour former des mots. Les mots deviennent des phrases. Les phrases s'organisent en paragraphes. Et de cette multitude de signes émerge un sens.

La parole rassemble ce qui était dispersé. C'est aussi ce qui se produit lorsqu'un enfant apprend à parler. Peu à peu, il ne se contente plus de percevoir des objets ou de vivre des sensations. Il apprend à les nommer, à les distinguer, à les relier. Ce qui est agréable ou douloureux, familier ou inconnu, dangereux ou rassurant commence à prendre une place dans son univers intérieur.

Le langage ne sert donc pas seulement à communiquer avec les autres. Il nous aide à comprendre le monde. Et surtout, il nous aide à nous comprendre nous-mêmes.

Nous utilisons relativement facilement la parole dans sa dimension pratique. Nous savons demander ce qu'il manque dans le réfrigérateur, fixer un rendez-vous, transmettre une information ou organiser une journée. Mais dès qu'il s'agit de notre monde émotionnel, le langage devient beaucoup plus difficile.

Nous éprouvons de la peine sans toujours savoir pourquoi. Nous ressentons une colère dont nous ne comprenons pas entièrement l'origine. Nous sommes bouleversés par une situation, mais les mots nous manquent pour expliquer ce qui nous arrive. Or une même situation peut recevoir des significations très différentes selon celui qui la vit. Imaginons un couple.

Le mari arrive avec une demi-heure de retard à un rendez-vous important pour sa femme.

Pour lui, il ne s'agit peut-être que d'un contretemps. La circulation était compliquée, une obligation s'est prolongée. Il n'y voit aucune signification particulière. Mais pour elle, ce retard peut avoir une tout autre portée.

Elle ne vit pas seulement trente minutes d'attente. Elle entend intérieurement : « Je ne suis pas importante pour lui. Il ne fait aucun effort pour moi. Je ne compte pas suffisamment. »

Le même événement a donc produit deux expériences profondément différentes.

Si elle ne met pas de mots sur ce qu'elle ressent, son mari ne pourra pas nécessairement le comprendre. Elle se montrera peut-être distante, cessera de faire des efforts dans un autre domaine, accumulera une rancœur dont il ignorera jusqu'à l'existence. Et lui ne comprendra pas pourquoi leur relation s'est dégradée. Tout cela parce qu'un événement n'a pas reçu ses véritables sous-titres.

Les mots sont les sous-titres de notre vie. Ils nous permettent de distinguer ce qui s'est produit de ce que nous en avons compris.

Une personne peut me blesser sans avoir eu l'intention de le faire. Une remarque peut réveiller une ancienne humiliation. Une absence peut être vécue comme un abandon, alors qu'elle signifie tout autre chose pour celui qui en est à l'origine.

Sans mise en parole, nous risquons de confondre nos interprétations avec la réalité.

C'est une grande partie du travail que nous accomplissons dans l'accompagnement thérapeutique. Une personne arrive avec une émotion envahissante. Elle dit : « Je suis bouleversée. » Mais que signifie exactement ce bouleversement ? Se sent-elle rejetée ? Invisible ? Humiliée ? A-t-elle peur de ne pas compter ? Une ancienne blessure vient-elle d'être réveillée ?

Trouver les mots justes permet de distinguer ces différentes expériences. Parfois, nous avons

besoin d'un interlocuteur de confiance pour nous entendre nous-mêmes.

Nous pensions être en colère, et nous découvrons que nous avons surtout peur. Nous croyions être blessés par une parole, et nous comprenons qu'elle a réveillé un sentiment beaucoup plus ancien.

Peu à peu, les fragments se rassemblent.

Ce qui était confus devient intelligible. Ce qui semblait contradictoire commence à trouver une cohérence.

C'est le travail du *roua'h*. Là où le *néfesh* réagissait, le *roua'h* introduit une conscience.

Il existe aussi une parole plus intérieure encore : celle que l'homme adresse à *Hachem*.

La tradition de la *hitbodédout*, particulièrement développée dans l'enseignement de *Rabbi Na'hman de Breslev*, invite à parler à Dieu avec ses propres mots. Exprimer ses doutes, ses peines, ses espérances, ses contradictions. Cette parole devient elle aussi un chemin vers l'unité.

Car lorsque nous déposons devant *Hachem* ce qui nous habite, nous cherchons à retrouver une cohérence entre ce que nous vivons, ce que nous ressentons et ce que nous aspirons à devenir.

La *tefila* peut alors devenir un véritable mouvement de *Lekh Lekha*. Une manière de revenir vers soi en se tournant vers *Hachem*.

La néchama : la part de nous qui demeure reliée à Hachem

Au-dessus du *néfesh* et du *roua'h* se trouve la *néchama*. Cette dimension spirituelle nous relie à une réalité qui dépasse nos besoins immédiats et notre compréhension intellectuelle.

Il existe des moments où nous sentons cette présence avec une intensité particulière.

Pendant une prière, devant un paysage, lors d'un événement bouleversant, dans un instant de gratitude ou de proximité avec *Hachem*, nous éprouvons parfois une forme de plénitude qui ne dépend plus des circonstances matérielles.

À d'autres moments, cette présence paraît plus lointaine. Nos préoccupations, nos colères, nos fautes ou simplement le rythme de notre vie rendent cet accès plus difficile. Mais la *néchama* ne disparaît pas. Elle demeure cette dimension profonde qui nous rappelle que notre existence ne se réduit ni à ce que nous possédons, ni à ce que nous faisons, ni même à ce que nous comprenons. Elle nous ouvre vers une unité supérieure. Le

néfesh appartient au monde des besoins et de l'action. Le *roua'h* donne forme à l'expérience par le souffle, la parole et la pensée. La *néchama* nous relie au divin.

Toute notre vie consiste à permettre à ces dimensions de s'accorder. Il ne s'agit pas de rejeter le corps au profit de l'esprit, ni de supprimer les émotions pour accéder à la spiritualité. Il s'agit de faire en sorte que nos actions, nos paroles et nos aspirations les plus hautes cessent de vivre chacune de leur côté.

Néfesh et menou'ha : le piège de la satisfaction immédiate

Une autre nuance éclaire la différence entre le *néfesh* et le *roua'h*. Nous retrouvons la racine du mot *néfesh* dans l'expression du *Chabbat* :

שָׁבַת וַיָּנַחש - «Il cessa et se reposa.» (Chémot 31,17)

Le mot évoque ici l'arrêt, le repos, la cessation de l'activité. Dans cette lecture, le *néfesh*, lorsqu'il est dominé par le désir, aspire constamment à un état de satisfaction. Je veux quelque chose. Je m'agite pour l'obtenir. Et lorsque je l'obtiens, j'espère enfin pouvoir m'arrêter, être satisfait, ne plus ressentir de manque. C'est le mécanisme de bien des désirs. Nous rêvons d'un objet, d'une situation, d'un confort, d'une réussite. Nous nous persuadons que, lorsque nous l'aurons obtenu, nous serons enfin comblés. Mais ce repos est souvent de courte durée.

À peine le désir est-il satisfait qu'un autre apparaît. Le *néfesh* cherche un apaisement définitif qu'aucune satisfaction matérielle ne peut durablement garantir. Le *roua'h*, lui, évoque le mouvement. Un vent immobile n'est plus un vent. Et l'homme, lui aussi, est un être en devenir. Il aspire à comprendre davantage, à construire, à aimer, à apprendre, à se transformer.

Nous ne sommes pas destinés à atteindre un jour un état dans lequel nous n'aurions plus rien à découvrir. La *techouva* elle-même s'inscrit dans cette dynamique. Elle ne se limite pas à quelques jours de l'année. Elle est une capacité permanente à interroger notre manière de vivre et à chercher une réponse plus juste. *Être vivant, c'est pouvoir encore devenir.*

Revenir au centre : les trois cadeaux de la Torah

Comment retrouver l'unité lorsque nos journées sont occupées par tant de responsabilités ?

La *Torah* ne nous demande pas de quitter la vie pour trouver *Hachem*. Elle nous offre, au cœur même de l'existence, des rendez-vous qui nous invitent à retrouver notre centre.

Trois *mitsvot* traditionnellement associées à la femme juive permettent d'éclairer cette démarche : **les lumières du Chabbat, le prélèvement de la 'halla et le mikvé.**

Chacune nous ramène vers une dimension particulière de notre vie.

Le *Chabbat* nous invite à retrouver notre centre dans le temps. La *'halla* nous ramène vers notre rapport à la matière et à la bénédiction. Le *mikvé* ouvre un chemin de recentrage dans l'intimité conjugale.

Le Chabbat : retrouver son centre dans le temps

Toute la semaine, nous courons.

Nous passons d'une responsabilité à l'autre, parfois sans même savoir derrière quoi nous courons encore. Nous répondons parce qu'il faut répondre. Nous remplissons nos journées jusqu'à ne plus trouver d'espace pour nous demander ce qui compte véritablement. Puis arrive le *Chabbat*. Et soudain, un autre rapport au temps devient possible. Le monde ne s'effondre pas lorsque nous cessons de courir. Nous pouvons déposer nos préoccupations, ralentir notre rythme, renoncer pour un moment à cette illusion selon laquelle tout dépendrait de notre activité.

Le *Chabbat* nous rappelle que nous existons au-delà de ce que nous produisons. L'allumage des bougies marque ce passage d'une manière particulièrement saisissante. Une femme qui s'arrête devant les flammes peut enfin retrouver cet instant de silence et de prière que la semaine lui a souvent refusé. Elle se recueille. Et c'est précisément parce qu'elle se recueille qu'elle devient capable d'accueillir. Le mot **Kabbalat Chabbat** signifie recevoir le *Chabbat*.

Mais pour recevoir, encore faut-il faire de la place. Tant que nous sommes entièrement occupés par notre course, il n'y a plus d'espace pour ce qui voudrait entrer. Accueillir le *Chabbat*, c'est consentir à interrompre cette agitation pour laisser entrer autre chose. Une lumière. Une paix. Une présence. Une relation renouvelée avec *Hachem* et avec ceux qui partagent notre maison.

Pour celle qui n'a pas encore la possibilité de vivre un *Chabbat* complet, cette rencontre peut commencer modestement : un vendredi soir différent, un temps consacré à la famille, une attention particulière portée à l'allumage des bougies dans le respect de leurs horaires.

L'objectif demeure bien sûr de cheminer vers une observance plus complète. Mais le mouvement peut commencer par cette prise de conscience : il est possible de cesser de courir. ***Le Chabbat devient notre centre de gravité dans le temps.***

La 'halla : retrouver son centre dans la matière

Le deuxième rendez-vous se trouve au cœur de notre vie matérielle.

Lorsque nous préparons une pâte destinée au pain ou à certaines pâtisseries, la *mitsva* de ***hafrachat 'halla***, dans les conditions *halakhiques* requises, nous invite à prélever une portion de cette pâte.

Il s'agit d'un geste accompli sur la matière la plus simple, la plus quotidienne. De la farine, de l'eau, une pâte que l'on travaille et qui va lever.

Mais cette pâte possède quelque chose de profondément symbolique. Elle grandit, se développe, prend du volume. Elle peut évoquer cette capacité de la matière à devenir le support de la bénédiction.

Car notre rapport à ce que nous possédons ne dépend pas seulement de la quantité.

Il est possible d'avoir beaucoup et de se sentir constamment privé de quelque chose. Il est possible de posséder moins et d'éprouver une véritable gratitude.

La *Torah* établit un lien essentiel entre la nourriture, la satiété et la bénédiction :

"וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ"

« Tu mangeras, tu seras rassasié et tu béniras *Hachem* ton Dieu. » (*Dévarim* 8,10)

Être rassasié, c'est aussi savoir reconnaître ce qui nous a été donné. Combien de fois vivons-nous dans le sentiment de ne jamais en avoir assez ?

Pas assez de temps, pas assez d'argent, pas assez de reconnaissance, pas assez de confort.

Nous continuons à chercher davantage, persuadés que la prochaine acquisition apportera enfin la satisfaction attendue. La bénédiction vient transformer ce regard. Elle introduit la présence d'*Hachem* au cœur de la matière.

Ce pain que je prépare n'est plus seulement un aliment. Il devient l'occasion de reconnaître une

abondance qui ne dépend pas uniquement de mes efforts. Ainsi, la *'halla* nous rappelle que la spiritualité peut entrer dans notre cuisine, dans le pain qui nourrit notre famille, dans le geste le plus ordinaire. ***La bénédiction ne consiste pas seulement à posséder davantage. Elle commence lorsque nous apprenons à reconnaître ce qui nous a déjà été donné.***

Le mikvé : retrouver son centre dans la relation

Le troisième centre de gravité touche une dimension particulièrement intime : celle du couple.

Nos relations occupent une place immense dans notre existence. Nous sommes tour à tour filles, mères, sœurs, amies, collègues. Nous partageons notre attention entre de nombreuses personnes et une multitude de liens. Le couple lui-même évolue avec les années. L'homme que nous avons épousé peut être notre compagnon, notre confident, notre ami, notre amoureux. La relation traverse des saisons différentes, se transforme avec l'arrivée des enfants, les responsabilités, les épreuves, les changements qui accompagnent la vie.

Les *Chéva Brakhot* évoquent cette union à travers l'expression : **"רְעִים אֲהוּבִים"** - **Réim ahouvim**

Des compagnons aimés.

Cette formule est magnifique, car elle rappelle que le lien conjugal ne repose pas uniquement sur la passion ou l'organisation du foyer. Il doit aussi conserver quelque chose de l'amitié. Or la dispersion peut fragiliser ce lien.

Dans l'accompagnement des couples, il arrive souvent d'entendre une femme confier qu'elle parvient à raconter ses difficultés à sa sœur, à sa mère ou à une amie, mais qu'elle ne trouve plus la même disponibilité auprès de son mari.

La relation centrale est devenue celle dans laquelle la parole circule le moins. Le rythme de la vie conjugale proposé par les lois de la pureté familiale peut alors recevoir une lecture particulièrement profonde. Les périodes où l'intimité physique est suspendue invitent le couple à nourrir d'autres dimensions de sa relation. La présence, l'attention, la parole, la tendresse exprimée autrement deviennent essentielles. Puis le *mikvé* marque le retour à une intimité conjugale renouvelée.

Il est un passage, un recommencement, une invitation à ne pas considérer le lien comme définitivement acquis.

Le mot **mikvé** évoque aussi, par sa proximité avec la racine de *tikva*, l'espérance.

Car aucune relation n'est achevée. Aucun couple n'a définitivement appris à aimer. Il reste toujours quelque chose à comprendre, à approfondir, à réparer, à renouveler. ***Le mikvé rappelle qu'au cœur du lien conjugal, il demeure une possibilité de recommencement.***

Ces trois *mitsvot* portent une autre dimension : elles ouvrent des espaces privilégiés de *tefila*.

Devant les bougies du *Chabbat*, au moment du prélèvement de la 'halla, à l'occasion du *mikvé*, la femme juive est invitée à s'arrêter pour adresser à *Hachem* ce qui habite son cœur.

Dans ces instants, sa prière peut embrasser bien davantage que ses préoccupations personnelles.

Elle peut prier pour son mari, ses enfants, ses parents, sa famille. Pour ceux qui souffrent, pour la paix dans les foyers, pour les malades, pour le peuple juif en Israël et dans le monde, pour la *guéoula*.

Il n'existe pas de prière trop grande pour être portée par un cœur sincère.

Nous nous imaginons parfois que nos demandes devraient demeurer modestes, à la mesure de ce que nous croyons mériter.

Mais pourquoi limiter l'ampleur de notre *tefila* ?

Lorsque nous nous tenons devant *Hachem*, nous pouvons Lui confier jusqu'aux espérances les plus vastes. Ces moments privilégiés ne sont pas réservés à une élite spirituelle. Ils appartiennent à la vie des femmes juives, avec leurs forces, leurs difficultés, leurs imperfections, leurs aspirations.

La prière elle-même fait partie du chemin.

Inviter Hachem dans sa maison

Au fond, tout le voyage d'*Avraham* tient peut-être dans cette capacité à retrouver l'unité au milieu de la dispersion. Nous passons nos journées à sortir de nous-mêmes. Nous travaillons, rencontrons, organisons, nous inquiétons, nous projetons dans mille directions. Mais lorsque nous rentrons chez nous, savons-nous véritablement revenir ?

Il est possible d'entrer dans sa maison sans avoir quitté intérieurement les préoccupations du

dehors. Notre corps est rentré, mais notre esprit poursuit sa course.

Et si nous apprenions à marquer ce passage ?

À nous arrêter quelques instants devant la *mezouza*, à déposer symboliquement le tumulte du dehors et à inviter *Hachem* à entrer avec nous.

Non pas comme une formule mécanique, mais comme un geste de conscience.

Hachem, je Te fais une place dans cette maison.

Je voudrais que mes paroles, mes relations, mes décisions soient habitées par davantage de présence. Je voudrais retrouver ici ce qui compte véritablement.

Ce simple mouvement peut devenir un *Lekh Lekha* quotidien.

Car aller vers soi ne signifie pas se replier sur son individualité. C'est retrouver cet endroit intérieur où notre identité, nos valeurs et notre aspiration spirituelle peuvent de nouveau se rejoindre.

C'est revenir au *Youd* à l'intérieur du *Hé*.

Avraham apparaît dans un monde marqué par le chaos, la confusion et l'idolâtrie.

Les hommes adorent une multitude de forces. Les générations ont accumulé les erreurs, les violences et les ruptures. Le monde cherche une direction sans parvenir à reconnaître son origine.

Et soudain, *Avraham* entend une voix.

וְלֵךְ - **Lekh Lekha** - Va vers toi.

Ne demeure pas prisonnier de ce qui t'est familier. Ne renonce pas à chercher ce qui est vrai. Ne confonds pas la multitude des forces avec la source unique qui les fait exister.

Cet appel traverse chacune de nos existences.

Il nous invite à ne pas demeurer enfermés dans nos réactions immédiates, à donner des mots à nos émotions, du sens à nos expériences et une direction à nos aspirations. La *Torah* nous offre aussi des rendez-vous concrets pour retrouver notre centre : le *Chabbat* dans le temps, la 'halla dans la matière, le *mikvé* dans la relation.

Ces moments ne nous soustraient pas à la vie. Ils nous permettent d'y revenir autrement.

Plus présents. Plus conscients. Plus disponibles à ce qui compte vraiment.

Car le grand voyage d'*Avraham* n'est pas seulement un départ vers une terre inconnue. Il est une invitation permanente à rechercher l'unité au cœur de la multiplicité.

La Paracha par Mariacha

Revenir vers soi même

Lekh Lekha, Paris, vendredi 23 octobre 2026 18h27 – 19h32

essentie|le

Lekh Lekha : avance, explore, construis, transforme-toi. Mais au milieu de tous tes chemins, n'oublie jamais de revenir vers toi, vers cette part de vérité où tu pourras retrouver Hachem.

C'est ainsi que notre dispersion peut devenir un chemin, et notre existence un lieu où la présence divine trouve sa place. **Chabbat 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, 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