La Paracha par Mariacha

Comment construit-on un couple ?

Vayétsé, Paris, vendredi 20 novembre 2026 **16h46 – 17h56**

essentielle

La *Torah* ne nous présente pas les patriarches et les matriarches comme des êtres parfaits, inaccessibles, dont la grandeur les placerait hors de notre portée. Elle nous laisse au contraire entrer dans leur intimité, entendre leurs dialogues, découvrir leurs souffrances, leurs fragilités et leurs combats intérieurs. C'est précisément cette proximité qui fait d'eux des modèles. Malgré les milliers d'années qui nous séparent, leurs difficultés rejoignent les nôtres, leurs interrogations résonnent encore dans notre vie, et leurs cheminements peuvent éclairer les nôtres.

La *paracha* de *Vayétsé* nous fait pénétrer au cœur d'une famille en construction. Nous assistons aux mariages de *Yaakov*, aux rivalités entre ses épouses, à la naissance des premiers enfants qui formeront les tribus d'Israël. Mais derrière ces événements fondateurs se dessine une histoire profondément humaine : celle d'une femme qui souffre de ne pas se sentir aimée. Cette femme, c'est *Léa*.

Léa est une figure particulièrement émouvante parce que la *Torah* nous donne accès à son monde intérieur. À travers les noms qu'elle choisit pour ses enfants, elle exprime ses attentes, ses déceptions, ses prières, puis une transformation progressive de son regard sur elle-même et sur son mariage. Nous allons suivre ce chemin, depuis la douleur de ne pas se sentir choisie jusqu'à la découverte de sa propre valeur. Car Léa nous enseigne quelque chose d'essentiel : on ne construit pas une relation d'amour en cherchant sans cesse à mériter sa place, mais en apprenant à reconnaître sa valeur, à recevoir et à faire grandir le lien.

Léa entre dans son mariage sans avoir été choisie. *Yaakov* aime *Ra'hel*, il a travaillé sept années pour l'épouser, et c'est *Lavan* qui, par tromperie, lui impose *Léa*. Celle-ci sait qu'elle n'était pas celle que *Yaakov* attendait. Elle arrive dans cette union avec une blessure profonde : elle n'est pas la femme désirée.

Il faut toutefois replacer cette situation dans son contexte historique. Pendant des millénaires, le mariage arrangé a constitué la norme dans de nombreuses sociétés. On se mariait pour assurer la stabilité d'une famille, transmettre un patrimoine, construire une sécurité. L'idée moderne selon laquelle chacun doit rencontrer, choisir et aimer son conjoint avant le mariage est relativement récente. Ce n'est donc pas seulement le fait d'avoir été mariée par décision paternelle qui explique la souffrance de Léa. Ce qui lui manque est bien plus fondamental : le sentiment d'être personnellement choisie.

Ce besoin traverse toutes les relations humaines. Nous avons besoin de sentir qu'un ami recherche notre présence, qu'un parent nous aime pour ce que nous sommes, que notre place auprès des autres ne résulte pas d'un simple concours de circonstances. Mais c'est dans le couple que ce besoin prend une importance particulière. Nous voulons non seulement avoir été choisis un jour, mais continuer à nous sentir choisis au fil des années. Nous avons besoin de savoir que l'autre désire notre présence, qu'il reconnaît notre singularité, que nous occupons une place irremplaçable dans sa vie.

Léa souffre précisément de cette incertitude. La *Torah* raconte qu'*Hachem* voit qu'elle est moins aimée et lui accorde des enfants. Dès la naissance de son premier fils, *Léa* lui donne un nom qui révèle son attente :

"רְאוּבֵן - כִּי רָאָה ה' בְּעָנְיִי כִּי עַתָּה יֶאֱהָבַנִי אִישִׁי"

« Réouven, car Hachem a vu ma souffrance; maintenant, mon mari m'aimera. » (Béréchit 29, 32)

Tout est contenu dans ce *maintenant*. *Léa* vient de donner naissance à un fils, mais sa pensée se tourne immédiatement vers ce qu'elle espère obtenir grâce à cette naissance. Maintenant, *Yaakov* m'aimera. Maintenant, j'aurai enfin la place que j'attends. Le bonheur de devenir mère se mêle à l'espoir que cette maternité lui permettra de devenir une épouse aimée.

Léa est une femme d'une grande profondeur spirituelle. Ses yeux, que la *Torah* décrit comme tendres, sont traditionnellement associés aux larmes qu'elle a versées en priant pour échapper au destin qu'on lui annonçait : épouser *Essav*. Elle est profondément reliée à *Hachem*, habituée à Lui confier ses souffrances et à chercher auprès de Lui la force de transformer son existence. Pourtant, cette proximité avec le Ciel ne l'épargne pas de la douleur affective. Elle peut être une immense figure spirituelle et demeurer une femme qui aspire désespérément à être aimée.

Un deuxième fils naît. Elle l'appelle *Chimon* :

"כִּי שָׁמַע ה' כִּי שְׁנוּאָה אָנֹכִי וַיִּתֶּן לִי גַּם אֶת זֶה"

« Car Hachem a entendu que je ne suis pas aimée, et Il m'a aussi donné celui-ci. » (Béréchit 29, 33)

Avec *Réouven*, *Hachem* avait vu. Avec *Chimon*, *Hachem* a entendu. Entre ces deux naissances, nous devinons les prières renouvelées de *Léa*, ses demandes, ses larmes. Elle a continué à confier sa souffrance à *Hachem*. Mais nous remarquons aussi que son sentiment de ne pas être aimée demeure, et semble même s'être renforcé.

Le *Malbim* propose ici une lecture particulièrement fine de l'évolution intérieure de *Léa*. Il remarque qu'à la naissance de *Réouven*, elle dit simplement : « Maintenant, mon mari m'aimera », tandis qu'à la naissance de *Chimon*, elle affirme : « *Hachem* a entendu que je suis détestée. » Pourquoi ce glissement entre l'absence d'amour et le sentiment d'être détestée ? Et pourquoi *Hachem* commence-t-Il par *voir* sa souffrance avant d'*entendre* sa prière ?

Le *Malbim* explique qu'au début, *Léa* ne se sent pas véritablement détestée. Elle constate seulement qu'elle ne bénéficie pas de l'amour que *Yaakov* porte à *Ra'hel*. N'ayant pas encore donné d'enfant à son mari, elle n'imagine pas qu'il puisse lui témoigner la même affection. Mais lorsqu'elle met au monde *Réouven*, elle pense que cette naissance lui donnera enfin une place comparable à celle de sa sœur. Elle espère que *Yaakov* l'aimera désormais.

Or, après cette première naissance, elle constate que sa situation n'a pas changé comme elle l'espérait. C'est alors que sa souffrance prend une autre dimension. Elle ne ressent plus seulement un manque d'amour, mais se convainc qu'elle est détestée. Cette fois, elle prie *Hachem*, qui entend sa détresse et lui accorde un deuxième fils.

Le *Malbim* met ainsi en lumière une évolution bouleversante : *Léa* avait placé son espoir dans la naissance de son enfant, persuadée qu'elle obtiendrait enfin l'amour auquel elle aspirait. Lorsque cet espoir ne se réalise pas, sa blessure s'approfondit. Ce qu'elle interprétait initialement comme une absence d'amour devient, dans son regard, une véritable détestation. Cette lecture nous montre combien nos attentes et nos convictions intérieures peuvent influencer la manière dont nous vivons une relation.

La naissance de *Lévi* confirme cette attente :

"עַתָּה הַפַּעַם יִלָּוֶה אִישִׁי אֵלַי כִּי יָלַדְתִּי לוֹ שְׁלֹשָׁה בָנִים"

« Cette fois, mon mari s'attachera à moi, puisque je lui ai donné trois fils. » (Béréchit 29, 34)

Trois enfants, trois naissances, trois espoirs successifs. *Léa* attend toujours que quelque chose change dans le regard de *Yaakov*. Elle semble convaincue qu'en apportant davantage à son mari, elle finira par mériter son amour.

C'est ici que son histoire rejoint une difficulté très actuelle. Combien de femmes vivent avec cette conviction silencieuse qu'elles doivent faire davantage pour être aimées ? Être plus disponibles, plus patientes, mieux organisées, plus belles, plus performantes, de meilleures mères, de meilleures épouses. Nous nous persuadons parfois que notre valeur dépend de ce que nous accomplissons. Si je fais plus, si je donne plus, si je ne déçois jamais, alors je serai enfin suffisamment aimée.

Mais l'amour ne devrait pas être la récompense d'une performance. Un enfant n'a pas besoin d'obtenir de bonnes notes pour mériter l'amour de ses parents. De la même manière, une femme ne devrait pas avoir à prouver constamment qu'elle est une épouse suffisamment méritante pour avoir droit à la tendresse, à la considération et à l'attachement de son mari. Bien sûr, l'amour conjugal se construit, s'entretient et demande des efforts réciproques. Mais ces efforts ne doivent pas devenir la condition de notre droit à être aimés.

Il faut également distinguer la réalité d'une relation du regard que nous portons sur elle. La *Torah* nous dit que *Yaakov* aimait *Ra'hel* davantage que *Léa*. Elle ne dit pas simplement qu'il était incapable de toute affection envers *Léa*. Pourtant, à travers les paroles de celle-ci, nous découvrons une femme qui se définit intérieurement comme celle qui n'est pas aimée.

Rabbi Na'hman de Breslev nous enseigne une phrase extraordinaire : **« Sache que tu es là où se trouvent tes pensées. Fais donc bien attention à placer tes pensées là où tu veux être. »**

Nos pensées façonnent progressivement notre manière de percevoir le monde. Lorsqu'une conviction s'installe profondément en nous, nous avons tendance à interpréter les événements à travers elle. Une personne persuadée de ne pas être appréciée remarquera davantage les signes de

distance que les gestes d'affection. Une femme convaincue qu'elle ne mérite pas d'être aimée pourra avoir du mal à reconnaître l'amour que son mari tente de lui manifester, simplement parce que cet amour ne correspond pas à l'image qu'elle s'est construite d'elle-même.
Il ne s'agit évidemment pas de nier les manques réels d'une relation ni de faire porter à celui qui souffre toute la responsabilité de sa souffrance. Mais il existe parfois une distance entre ce que l'autre nous donne et ce que nous sommes capables de recevoir. Lorsque nous nous percevons comme insuffisants, même les gestes d'amour peuvent ne pas parvenir jusqu'à nous.
Léa va peu à peu nous révéler comment sortir de cette attente douloureuse.

Avec la naissance de son quatrième fils, quelque chose change profondément. Pour la première fois, *Léa* ne prononce aucune demande concernant son mari. Elle ne dit plus : maintenant, il m'aimera ; maintenant, il s'attachera à moi. Elle dit simplement : **"הַפַּעַם אוֹדֶה אֶת ה'"** - *« Cette fois, je remercierai Hachem. » (Béréchit 29, 35)*
Elle appelle son fils *Yéhouda*, du verbe **להודות - *lehodot***, remercier, reconnaître.
Ce changement est considérable. Jusqu'ici, Léa vivait tournée vers ce qui lui manquait. Chaque naissance devait lui apporter quelque chose qu'elle n'avait pas encore. Avec *Yéhouda*, son regard se déplace. Elle découvre ce qui lui a déjà été donné. Elle cesse, pour un instant, de demander à la vie ce qu'elle attend encore d'elle et commence à reconnaître la richesse présente dans son existence.

La gratitude n'est pas seulement une politesse ni une obligation morale. C'est une transformation du regard. Tant que nous sommes exclusivement occupés par ce qui nous manque, ce qui existe déjà risque de devenir invisible. Nous pouvons recevoir beaucoup et demeurer dans le sentiment de ne rien avoir, simplement parce que notre attention est entièrement orientée vers ce qui n'est pas encore arrivé.
Léa découvre la possibilité d'habiter le présent au lieu de vivre dans l'attente d'un futur qui viendrait enfin réparer son sentiment de manque.
Cette transformation se poursuit dans la suite de la *paracha*. Après la naissance d'*Issakhar*, *Léa* déclare : **"נָתַן אֱלֹהִים שְׂכָרִי"** - *« Dieu m'a accordé ma récompense. » (Béréchit 30, 18)*
Puis, à la naissance de *Zévouloun*, elle prononce des paroles particulièrement fortes :
"זְבָדַנִי אֱלֹהִים אֹתִי זֶבֶד טוֹב הַפַּעַם יִזְבְּלֵנִי אִישִׁי כִּי יָלַדְתִּי לוֹ שִׁשָּׁה בָנִים"
« Dieu m'a accordé un beau présent ; cette fois, mon mari me fera une place d'honneur, car je lui ai donné six fils. » (Béréchit 30, 20)
Le mot **זֶבֶד - *zéved*** désigne un présent, un cadeau précieux. Quant à **יִזְבְּלֵנִי - *yizbeléni***, il exprime, selon les interprétations, l'idée d'habiter avec elle ou de lui accorder une place d'honneur.
Cette déclaration révèle une transformation profonde. *Léa* n'est plus seulement cette femme qui attend d'être aimée et qui espère mériter sa place à travers ce qu'elle accomplit. Elle prend conscience de sa propre valeur. Elle se découvre comme un cadeau précieux, une femme qui mérite d'être honorée, reconnue et aimée. Elle peut désormais habiter sa place d'épouse avec davantage de confiance et de dignité.

C'est ce cheminement qui nous conduit à une question essentielle : qu'est-ce qui construit véritablement l'attachement entre deux êtres ?
Toute relation humaine se nourrit d'échanges. Nous échangeons des regards, des paroles, du temps, des attentions. Plus le lien devient intime, plus nous partageons des émotions, de la confiance, des fragilités, de l'affection. Dans le couple, cet échange prend une dimension particulière, parce que deux personnes choisissent de construire ensemble une vie commune.
Nous associons généralement l'amour au fait de donner. Aimer, c'est prendre soin, se rendre disponible, aider, soutenir, offrir. Mais il existe une dimension beaucoup plus puissante de l'amour, que nous négligeons souvent : la capacité à recevoir.

Nous pourrions l'appeler **le don réceptif**.
Recevoir est aussi une manière de donner, parce que lorsque j'accepte ce que l'autre souhaite m'offrir, je lui permets d'exprimer son amour et de prendre sa place dans notre relation. L'autre peut posséder une immense capacité de générosité, de tendresse ou d'attention ; si je refuse systématiquement ce qu'il m'apporte, cette générosité ne trouve aucun espace où se déposer.

Nous vivons dans une société qui valorise fortement l'autonomie, l'efficacité et la performance. Nous apprenons à nous débrouiller seules, à ne dépendre de personne, à tout gérer. Cette indépendance peut être une force, mais elle devient parfois un obstacle lorsqu'elle nous rend incapables d'accueillir ce que l'autre désire donner.
Combien de fois refusons-nous une aide parce que nous irons plus vite seules ? Combien de fois reprenons-nous une tâche que notre mari était en train d'accomplir parce qu'il ne la fait pas exactement comme nous l'aurions souhaité ? Combien de fois minimisons-nous un compliment ou repoussons-nous un geste d'attention ? Peu à peu, l'autre peut finir par ne plus savoir quelle place il occupe, ni comment contribuer à notre bonheur.

Recevoir ne signifie pas renoncer à son autonomie ni devenir dépendante. Cela signifie reconnaître que la relation suppose une complémentarité. Je peux être compétente, capable, autonome, et néanmoins avoir besoin de l'autre. Je peux être une femme accomplie et lui laisser l'espace d'apporter quelque chose que je ne possède pas, ou simplement quelque chose que je n'ai pas envie de porter seule.
Pour recevoir véritablement, trois mouvements sont nécessaires. Il faut d'abord faire une place en soi. Une personne entièrement remplie de ses certitudes, de son efficacité et de son besoin de tout maîtriser ne laisse que peu d'espace à ce qui vient de l'extérieur. Accepter de recevoir suppose de reconnaître une forme de manque, non pas un manque qui nous diminuerait, mais celui qui rend possible la rencontre.

Il faut ensuite accueillir réellement ce qui nous est donné. Non pas mesurer immédiatement si le geste était parfait, suffisant ou conforme à nos attentes, mais accepter d'en reconnaître la valeur, même lorsqu'il est partiel ou maladroit.
Enfin, il faut exprimer cette réception. C'est le rôle de la reconnaissance. Dire ce que le geste de l'autre a produit en nous, le bien qu'il nous a fait, l'émotion qu'il a suscitée.
Le mot **הודאה** - ***hoda'a***, reconnaissance ou remerciement, contient plusieurs dimensions. Il suppose d'abord de reconnaître l'existence d'un bien, d'une ressource, d'une qualité chez l'autre. Il implique ensuite d'admettre que nous avons reçu quelque chose que nous ne produisons pas entièrement par nous-mêmes. Enfin, il nous conduit à exprimer notre gratitude.
Lorsque je dis à mon mari : « J'ai aimé que tu t'occupes des enfants ce soir, je me suis sentie soutenue », je fais bien davantage que le remercier pour une tâche accomplie. Je lui révèle la place que son geste occupe dans ma vie. Je reconnais qu'il possède une ressource précieuse pour notre couple et que sa présence a eu un effet réel sur moi. La gratitude devient alors un puissant moteur du lien. Elle nous fait sortir d'une logique de compétition, dans laquelle chacun mesure ce qu'il fait par rapport à l'autre. Qui travaille le plus ? Qui est le plus fatigué ? Qui en fait davantage ? Cette comptabilité permanente finit par opposer les deux conjoints, alors que la reconnaissance leur permet de se retrouver dans la complémentarité.

La gratitude ne consiste pas à ignorer les difficultés ni à faire semblant que tout va bien. Elle consiste à ne pas laisser les imperfections effacer le bien qui existe. Un geste imparfait reste un geste. Une attention partielle reste une attention. Si nous n'accordons de valeur qu'à ce qui correspond exactement à nos attentes, nous risquons de décourager progressivement toute initiative.
Nous commettons parfois l'erreur de penser que remercier l'autre reviendrait à lui signifier qu'il en a suffisamment fait. Si je remercie mon mari pour avoir rangé une partie de la maison, ne va-t-il pas croire que cela me suffit ? Si je félicite mon enfant pour avoir rangé quelques jouets, ne va-t-il pas s'arrêter là ? Pourtant, la reconnaissance nourrit généralement le désir de continuer. Elle donne à chacun le sentiment que son effort a été vu et qu'il a eu une valeur.

Une autre difficulté consiste à attendre que l'autre commence. Pourquoi devrais-je exprimer de la gratitude alors que lui ne reconnaît pas tout ce que je fais ? Mais la reconnaissance n'est pas une récompense que nous distribuons à celui qui l'aurait méritée. Elle est d'abord une disposition intérieure que nous choisissons de développer. Elle transforme notre manière de regarder l'existence et, par conséquent, notre manière de vivre les relations.

Nous ne pouvons pas imposer à l'autre la reconnaissance que nous attendons. Nous pouvons en revanche commencer par travailler notre propre capacité à voir et à recevoir. Ce mouvement ne garantit pas à lui seul la transformation de l'autre, mais il peut modifier profondément la dynamique de la relation.
Il faut toutefois veiller à la manière dont nous exprimons cette gratitude. Un remerciement immédiatement suivi d'un reproche perd souvent sa force. « J'ai beaucoup apprécié que tu aies rangé la maison, mais tu as oublié la cuisine. » Ce qui reste dans l'esprit de l'autre, c'est généralement ce qui vient après le *mais*. Il ne s'agit pas de renoncer à exprimer ce qui nous dérange, mais de savoir offrir à la reconnaissance un espace qui lui appartienne, sans la transformer aussitôt en correction.

Apprendre à recevoir, c'est aussi développer une conscience double, apparemment contradictoire. D'un côté, rien ne nous est acquis. Se réveiller le matin, marcher, voir, entendre, être entourée, bénéficier de l'attention d'autrui : tout cela peut être reconnu comme un cadeau. De l'autre, nous devons savoir que nous sommes dignes de recevoir ces bienfaits. La gratitude n'exige pas que nous nous sentions petites ou indignes. Elle suppose au contraire que nous sachions accueillir avec noblesse ce qui nous est donné.
C'est ce que nous exprimons chaque matin dans le **מודה אני - *Modé Ani***. Avant même de commencer notre journée, nous reconnaissons que la vie nous est rendue. Avant de produire, d'agir, de réussir quoi que ce soit, nous avons déjà reçu. Notre première posture n'est pas celle de la performance, mais celle de la réception.

Nous retrouvons alors le chemin de *Léa*. Elle avait commencé par chercher à mériter l'amour à travers ce qu'elle accomplissait. Elle attendait que chacun de ses enfants lui permette enfin d'occuper la place qu'elle désirait auprès de *Yaakov*. Puis elle découvre la gratitude, et avec elle, une autre manière d'habiter sa vie. Son regard ne se porte plus uniquement sur ce qu'elle espère obtenir ; il commence à reconnaître ce qui lui a déjà été donné.
Il est frappant de constater que, dans la suite du récit, *Léa* devient également plus active dans sa relation avec *Yaakov*. Elle ne se contente plus de souffrir dans l'attente d'être choisie ; elle prend des initiatives, elle va vers lui. Il ne s'agit plus seulement de demander au Ciel de transformer le regard de son mari, mais d'entrer elle-même davantage dans la relation.
La grandeur de *Léa* réside peut-être précisément dans ce cheminement. Elle n'est pas présentée comme une femme qui ne connaît ni le manque ni la souffrance. Elle connaît profondément le besoin d'être aimée, la peur de ne pas compter, l'attente de reconnaissance. Mais elle ne demeure pas immobile dans cette douleur. Elle progresse vers une conscience nouvelle de sa valeur et de ce qu'elle peut recevoir.

Nous savons que *Léa* sera finalement celle qui reposera auprès de *Yaakov* dans la *Méarat Hamakhpéla*, tandis que *Ra'hel* demeurera sur le chemin. Cette différence possède une portée symbolique profonde. *Ra'hel* est la mère qui accompagne Israël sur la route de l'exil ; *Léa* nous évoque l'idée d'une demeure, d'une place établie, d'un lien qui s'inscrit dans la durée.
La *paracha* nous invite ainsi à construire des couples dans lesquels chacun puisse trouver sa place sans avoir à la justifier constamment. Des couples où l'amour ne se mesure pas uniquement à la quantité de ce que chacun accomplit, mais à la qualité du lien qui se tisse entre eux. Des couples où l'on apprend à donner, certes, mais aussi à recevoir, à reconnaître, à remercier et à faire sentir à l'autre que ce qu'il apporte compte réellement.

Cette construction dépasse le couple lui-même. Les enfants grandissent en observant la manière dont leurs parents se parlent, se respectent, s'entraident et se témoignent de la reconnaissance. Ils apprennent ainsi ce que signifie aimer et être aimé. Un fils qui voit son père respecter sa mère, une fille qui voit sa mère accueillir avec joie les attentions de son père, reçoivent des modèles qui pourront les accompagner lorsqu'ils construiront à leur tour leur foyer.
Léa nous laisse finalement un enseignement d'une grande actualité. Nous pouvons passer notre vie à chercher ce qu'il nous faudrait accomplir de plus pour mériter l'amour, ou commencer à reconnaître que notre valeur ne dépend pas de nos performances. Nous pouvons demeurer dans l'attente de ce que l'autre ne nous donne pas encore, ou apprendre à voir aussi ce qu'il nous

offre déjà. Nous pouvons nous épuiser à vouloir tout porter, ou découvrir la force tranquille de celle qui accepte de recevoir.
Être une femme aimée ne signifie pas devenir une femme parfaite. C'est pouvoir se tenir dans la relation avec cette dignité intérieure qui permet de dire : j'ai ma place, j'ai de la valeur, je suis capable de donner et je suis digne de recevoir.
C'est peut-être là le plus beau cadeau que Léa nous transmet : le chemin qui mène de l'attente douloureuse d'être enfin choisie à la sérénité d'une femme qui commence à reconnaître sa propre valeur. Un chemin de gratitude, de confiance et de dignité, sur lequel le couple peut enfin devenir un lieu où chacun grandit grâce à l'autre. **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
- Rahel bat Louina