

Nous nous situons en plein livre de *Bamidbar*. Ce livre relate un grand nombre de difficultés que traverse le peuple d'Israël et notre parasha Behaalotkha tourne autour du sujet de la plainte. Le peuple se plaint à plusieurs reprises et Moshé est pour la première fois désœuvré. De nombreux manquements et difficultés y sont mentionnés. Entre le don de la *Torah* et l'arrivée en Israël, un chemin mouvementé est parcouru. Les étapes franchies par le peuple d'Israël constituent de véritables enseignements dont nous allons pouvoir nous inspirer. Ce terme d'étape, de *masa* revient très souvent dans ce passage. Une vie est formée d'étapes qui se succèdent et dont il convient d'apprendre.

Les problèmes qui émergent dans *Bamidbar* s'articulent autour de la parole. Moshe frappe le rocher plutôt que de lui parler, Myriam fait un mauvais usage de sa bouche, les *meraglim* rapportent des informations en des termes regrettables et cette semaine, il est question de la plainte. Le livre de *Bamidbar* s'achève sur l'importance de la parole à travers les vœux, les *nedarim*, l'engagement par la parole.

Cette semaine, nous allons explorer le monde de la frustration, de l'insatisfaction, de la plainte.

Le cours s'intitule « Pourquoi suis-je insatisfaite? ».

Ce cours concerne chacun de nous. Comment gère-t-on nos insatisfactions ainsi que celles des autres? Pour répondre à cette question, nous allons analyser le mécanisme de la plainte. Nombreuses sont les personnes qui font face à un état de profonde tristesse alors même qu'elles semblent tout avoir: un mari, des enfants, un travail honorable. Le fait de ne pas pouvoir identifier ce qui génère la tristesse l'alimente encore davantage. Pour comprendre l'origine de l'insatisfaction, comme de toute chose d'ailleurs, remontons à la faute originelle. En quelques mots, cette faute a généré une dégradation du monde tel qu'il était créé initialement. Le décalage entre l'idéal et le monde dans lequel nous vivons crée un vide, un manque. D' délivre des outils à Adam et Eve afin que le monde se réforme et s'améliore.

*Beitsavon tokhalna*, בְּעֶצְבוֹן תֹּאכְלֶנָּה, tu mangeras le produit de la terre avec frustration, dit D' à Adam. Le terme de *etsev*, tristesse, difficulté est récurrent. Eve, pour sa part, reçoit plus encore de *etsev*. *Beetsev teeldi banim*, tu enfanteras dans la

difficulté. Aussi, *arbe etsbonekh*, le *etsev* est multiplié pour Eve.

הַרְבֵּה אַרְבֵּה עֶצְבוֹנָהּ וְהַרְבֵּה — בְּעֶצְבֹּתַי תֵּלְדֵי בָנִים

Cela outrepassa le domaine de la grossesse et de la maternité.

*Rav Hirsh* explique cette notion de *etsev*, en le rapprochant du mot *azov*, l'abandon.

אֵין "עֶצְבוֹן" אֵלָּא כְּאֵב רוּחָנִי אוֹ נַפְשִׁי

*Ein itsavon ele keev rouhani onafshi*. Il n'est pas question de peine physique mais de souffrances psychologique et émotionnelle, *itsavon nigzar mishorev etsev*, proche de *azav*. La lettre *tsadik* est effectivement interchangeable avec le *zayin*. *Etsev* signifie donc *aziva beal kokho*, quelque chose qu'on abandonne malgré soi. L'homme ressent du *etsev* lorsqu'il est contraint de renoncer.

Dans la *Torah*, on dit même de D': *vayitaatsev el libo*. Après avoir vu l'état de l'humanité après la tour de Babel, Dieu a éprouvé une forme de *etsev*. Il a renoncé au monde idéal. Le projet de la création est précisément celui-ci pour l'homme: accepter l'imperfection du monde et se donner du mal pour le changer. Comme D' qui renonce à l'idée d'un homme idéal, l'homme doit abandonner l'idée d'une vie parfaite.

Les *hahamim* expliquent que la femme a reçu davantage de *etsev* afin de pouvoir faire de la place à un enfant. Que ce creux soit symbolique ou non, il signifie le besoin de se remplir. Tout vide cherche à être comblé. Le manque, le renoncement est un moteur de croissance. Au niveau du corps, cela se conçoit très bien. Lorsqu'on a un creux, on mange. Sans ce langage corporel, on pourrait se laisser mourir. Cela dit, l'âme aussi a des 'creux'. **L'insatisfaction est une énergie qui pousse à l'action**, à l'envie de développer et de faire progresser le monde. Cela commence dès la petite enfance.

Figurez-vous un petit en maternelle qui voit un groupe d'enfants en train de jouer. A cet âge-là, les enfants ne sont pas tendres. On lui dit qu'il est trop petit, on ne le laisse pas participer, on l'exclut. Au lieu de se replier, l'enfant élabore des petites stratégies destinées à se faire accepter. Il va amener des bonbons par exemple. Il cherche des solutions pour combler le vide éprouvé. Quand on est adulte, c'est la même chose. On se fait refuser pour un poste, on améliore donc son CV et on cherche à établir des contacts. On ne parvient pas à rencontrer son *mazal*, on cherche donc une aide, on fait un

travail réflexif pour s'assurer d'avoir la bonne approche. Ces situations nous poussent à faire preuve d'inventivité, à puiser en nous les ressources nécessaires pour faire face à la difficulté. Cela dit, nous faisons parfois face à des murs. C'est ce que l'éducation nous enseigne. Il faut alors lâcher prise, se calmer et accepter de renoncer à certains idéaux.

Être capable de changer d'attitude face à un obstacle est ce qui permet de se confronter à un monde en mouvement. Sans insatisfaction, pas de changements, pas de transformations possibles. La frustration est ce qui nous met en mouvement.

Toutefois, là où se trouve une force se trouve toujours aussi un risque. La stratégie mise en place pour améliorer la situation peut être une mauvaise stratégie.

**Face à une difficulté, le danger est de croire que les solutions ne sont qu'extérieures à moi.** A l'échelle du petit enfant dont nous parlions tout à l'heure, cela se traduirait par le fait d'attendre passivement que les autres enfants l'accueillent. Ils sont à l'origine du problème, la solution par conséquent ne peut être produite que par les « responsables » se dit l'enfant.

Dans notre *parasha Behaalotekha*, il n'est pas simple de trouver un fil conducteur. Beaucoup de choses s'y déroulent. On peut néanmoins y déceler le thème de l'insatisfaction. Beaucoup de déceptions y sont racontées. Chaque fois, la question se pose: est-on allé chercher la solution **en soi** ou **à l'extérieur de soi**? On a souvent tendance à attendre que l'autre change de comportement. Quand la belle-mère cessera avec ses remarques, je lui adresserais un sourire. Pourtant, ce n'est pas parce que l'origine du problème est à l'extérieur de toi que la solution y est aussi. A travers ton interprétation et ta réponse, tu peux bouleverser l'équilibre néfaste d'une relation.

La liberté d'agir s'incarne par le fait de percevoir et de vivre les choses autrement.

*Behaalotekha* signifie littéralement lorsque tu feras monter la flamme. Cela renvoie au moment où Moshe, sur ordre d'*Hashem*, doit expliquer à Aaron que lorsqu'il allumera le candélabre du *beit amikdash*, les sept flammes devront éclairer, *yairou shevat anerot*, יאירו שבעת הנרות.

*Behaalotekha*, quand tu feras monter la flamme. Pourquoi ne pas parler d'allumage? Rachi explique

ainsi l'emploi de ce terme: *l'allumage doit se poursuivre jusqu'à ce que la flamme s'élève d'elle-même*. Vous le savez, pour allumer les bougies, vous devez attendre que la mèche s'imprègne de combustible. Toute création dans le monde a un enseignement à nous délivrer. La bougie, pour sa part, nous apprend que la flamme a ses propres ressources. Si elle a parfois besoin d'un déclencheur, d'un moteur, d'une allumette et d'un peu de patience, la flamme a en elle de quoi briller.

Quand les cours suscitent des bouleversements chez mes élèves, je leur rappelle que ce n'est pas le cas pour tout le monde. C'est en étant à l'écoute, en laissant vibrer en soi une certaine corde et en ayant une volonté d'approfondir que les cours font effet. Personne ne peut imposer à quelqu'un d'aller chercher sa propre flamme. Cela sera le fil conducteur du cours.

Les *hahamim* notent que le *shemen* שמן, l'huile mise dans le candélabre a les mêmes lettres que *neshama*, l'âme. Lorsqu'on parle de la flamme qui puise l'huile, on parle aussi ici de façon allusive de notre intériorité. La *parasha* fournit des exemples de personnages qui vont ou non chercher des ressources en eux-mêmes.

Au début de la *parasha*, juste après la sortie d'Égypte, les *bnei* Israël quittent le Sinaï pour rejoindre la terre promise. Le *Midrash* les compare à des enfants qui sortent de l'école au pas de course. Après ce départ hâtif survient la première crise du peuple d'Israël dans le désert. « Le peuple affecta de se plaindre amèrement aux oreilles de Dieu. » Plus loin, les enfants d'Israël se souviennent du poisson, de l'oignon, de l'ail, du concombre qu'ils mangeaient en Égypte, « et maintenant nous sommes exténués et nous manquons de tout, il n'y a rien d'autre que la manne ».

Moi qui n'aime pas trop cuisiner, j'aimerais bien bénéficier de manne qui était quand même savoureuse, qui ne faisait pas mal au ventre et ne faisait pas grossir. *Ein kol*, אין כל, c'est un cauchemar, selon eux. Pourquoi ce peuple qui a assisté à tant de miracles réagit-il ainsi? Qu'est-ce qui se joue à travers ce passage et cette plainte? Rachi nous éclaire.

Le texte désigne le peuple d'Israël comme des *mitonenim*, des protestataires. *Mitonenim* a le sens de chercher un prétexte. Les *bnei* Israël cherchent effectivement à ce moment une raison pour se

séparer d'*Hashem*. Un grand principe se dessine là. Si on répond rationnellement à une plainte, que ce soit à son mari ou son employeur, on ne sera pas entendu. **Une frustration présente toujours une part d'implicite et d'irrationnel.** Lorsqu'on éprouve une sensation de vide, on a tendance à l'associer à ce qui se trouve à proximité et qui pourrait justifier ce vide. Des éléments, parfois contrariants, prennent alors une dimension excessive et deviennent le sujet de la plainte. Les *hahamim* discernent dans le manque du poisson, de l'ail et du reste, un simple prétexte.

Quel était dans ce cas le réel objet de leur plainte? Le Kli Yakar explique que la force de l'évènement sinaïque a permis aux *bnei* Israël d'accepter et de s'engager fermement même vis-à-vis des *mitsvot* les plus difficiles.

Entre le départ précipité du mont Sinaï (après y avoir reçu la Torah) et la plainte du peuple se trouvent trois versets. Ces versets sont séparés par deux *noun* à l'envers. Il y est question du déplacement de l'arche sainte: « Lève-toi, Éternel! Afin que tes ennemis soient dissipés et que tes adversaires fuient de devant ta face! ». Lorsque l'arche faisait halte, on disait: « O *Hashem* réside parmi nous, parmi les myriades de milliers d'Israël. » Intervient ensuite le verset du regret concernant le poisson et les autres aliments d'Égypte. Les *hahamim* avec leur lecture percutante y lisent une allusion.

D'après la *Guemara* dans *Shabat*, les trois versets mentionnés forment un livre entier de la *Torah*. Voir *Hashem* résider parmi les myriades d'Israël renvoie à la *mitsva* de procréer. Les *bnei* Israël se remémorent tous les interdits de débauche qu'ils ont acceptés au Sinaï. On leur rappelle pourtant la *mitsvah* qui consiste à se multiplier. Comment s'investir dans la construction d'une famille et y laisser libre court à la pulsion sexuelle tout en la limitant?

Les *hahamim* expliquent que lorsque les *bnei* Israël se plaignent d'avoir faim, ils désignent en réalité leur pulsion. A travers la faim, les *bnei* Israël expriment leur difficulté d'accepter les interdits de débauche.

Plutôt que de chercher une solution en eux, ils se mettent à la chercher en dehors d'eux-mêmes. Au contraire, plutôt que de multiplier les liens et les relations, se marier et créer une relation

authentique, profonde, puissante, corporelle mais aussi émotionnelle permet la construction de notre peuple. Dans ce cadre-là et non à l'extérieur, en toi et non à l'extérieur, la *kedoucha* peut être trouvée. La plainte relevait véritablement du prétexte.

Plutôt que de chercher des solutions immédiates face à des difficultés, il est important d'essayer d'aller au-delà et d'en comprendre le fondement. Cela vaut notamment avec les enfants. Au fond d'une colère peut se cacher un besoin d'attention par exemple. L'insatisfaction mérite d'être explorée.

Face à une insatisfaction qui persiste, il existe une *segoula* issue du rabbi Haim de Wolojine, auteur du *Nefesh haHaim* dont c'était le *yahrzeit* cette semaine. En situation de désespoir, il faut dire de toutes ses forces: ***ein od milvado, il n'y a rien d'autre que Lui.*** Tout ce qui existe dans le monde est l'expression de la volonté d'*Hashem*. De cette certitude peut émerger une solution.

La plainte est contagieuse

L'insatisfaction, la plainte est une tentation qui ne doit surtout pas pénétrer nos esprits parce qu'elle est contagieuse. Une copine râle à côté de moi, je râle aussi. C'est tellement contagieux que l'homme qui se plaignait le moins au monde, Moshe *rabenu*, a été touché. *Lama areota leavdekha*, pourquoi Tu m'as rendu malheureux, pourquoi m'imposes-Tu ce poids? demande-t-il à Dieu. Il ne faut jamais laisser la plainte s'installer.

Comment la contrer? La *parasha* nous délivre l'exemple d'Yitro qui plie bagage. Le Or haHayim explique qu'Yitro, qui ne fait pas partie des tribus d'Israël, est convaincu de ne pas recevoir de terre en Israël. A la place, il préfère diffuser la *Torah* et convertir les peuples de son pays. Moshe lui dit: de grâce, ne nous quitte pas *alna taazov otanou*, אל-נא תעזוב אתנו, tu connais l'endroit où nous campons, וְהָיִיתָ לְנוּ, לְעֵינֵינוּ et tu seras nos yeux et le *toiv* qu'*Hashem* fait avec nous ira chez toi. Plus que ça, Moshe donne une responsabilité à Yitro et en fait le guide. Il le force à faire face à sa singularité et ses ressources. A son sujet, le Or haHayim dit: « qu'il ne se perçoive pas comme étant un converti et donc ayant moins de valeur mais plutôt le bon qu'*Hashem* nous promet te revient également et tu auras une des meilleures parties de la terre d'Israël, celle de Yericho ». Lorsque quelqu'un se plaint, il est bon de le recentrer sur le *toiv* de sa vie, de le responsabiliser, comme Moshe le fait avec Yitro. Il

ne s'agit pas de formuler de faux compliments mais de mettre en lumière la force de la personne pour rappeler combien cette force est essentielle.

Lorsqu'on sent un vide intérieur, il est nécessaire que quelqu'un rappelle notre valeur, ce qui a pour effet de remplir ce vide.

*Pessah sheni* illustre également cette idée. Nous nous situons dans la deuxième année qui suit la sortie d'Égypte. Des hommes portent le tombeau de Yosef et de ce fait, sont en état d'impureté. Or on ne peut manger de l'agneau pascal quand on est impur. Dans la vie, on est parfois exempté d'une *mitsvah*. Pourtant, leur désir du *korban Pessah* est tel qu'une session de rattrapage leur est offerte. Un mois après *Pessah* vient *Pessah sheni*, spécialement pour eux. Dieu crée une fête exigée par l'homme. Voilà la force de la volonté humaine. Tout peut dépendre de nous. Le 14 *Yar*, toutes ces personnes ont pu manger le *korban* en dehors du temps qui lui est consacré bien que cette *mitsva* soit liée au temps. Voilà une façon de réagir face à l'insatisfaction.

Dans cette exemple, nous voyons que le vide ressenti par les hommes qui ne pouvaient manger l'agneau pascal a **généralisé la recherche d'une solution en eux et pas à l'extérieur d'eux.**

Je voudrais terminer avec la figure de Myriam telle qu'elle apparaît à la fin de la *parasha*. Elle s'interroge avec Aaron sur le fait que Moshe soit séparé de son épouse. Cela fait écho au moment où son père Amram se séparait de Yocheved sa mère, du fait du décret mortuaire de Pharaon. Son intervention avait alors été salutaire. Dans notre *parasha*, son commentaire la rend lépreuse. Comparer son niveau de prophétie avec celui de Moshe lui vaut d'être mise à l'écart. Cela dit, tout le peuple lui fait l'honneur de l'attendre pendant sept jours avant de lever le camp.

*Hashem* s'adresse à Moshe et dit: *veavia yarak yarak lefanea*, le père de Myriam lui avait craché au visage après qu'elle ait découragé sa décision de se séparer de sa femme. Lorsque Moshe est mis au monde et placé dans le panier pour éviter d'être assassiné, Amram s'en prend à sa fille Myriam. Il y a de quoi se sentir bafouée. On vit parfois des choses injustes. Lorsque Myriam subit la lèpre, c'est tout un peuple qui s'arrête pour l'attendre, comme pour admettre ô combien elle avait eu raison à l'époque.

Rav Friedman explique qu'elle vit alors la réparation de l'injustice vécue des années auparavant quand son père lui en a voulu d'avoir motivé la naissance de son petit frère Moïse.

Myriam est celle qui nous permet d'avoir de l'eau pendant les quarante années dans le désert. On parle de *beer mayim*, du puits de Myriam. *Beer* renvoie aussi à *levaer*, expliquer. Au niveau kabbalistique, l'eau renvoie à la vitalité et à la *Torah*. Myriam est celle qui explique la *Torah*. Le Talmud explique que le puits de Myriam se trouve aujourd'hui dans la kineret.

Rabbi Haim Vital, l'élève du Arizal avait bu de cette eau pour comprendre les enseignements de son maître.

Le Arizal dit que c'est par le mérite de Myriam que nous tenons toutes les interprétations de la *Torah*. Tout est susceptible d'être interprété dans la vie et ce de façon positive. Myriam se compose de *merima el ayam* מַרְיָמָה יָם, prendre de la hauteur vers la mer. Regarde à l'horizon, met les choses en perspective, nous suggère-t-elle.

Regarder la mer est profondément apaisant parce que l'infini se rappelle ainsi à nous, et avec lui, l'idée que tout est possible. Des années après un événement difficile apparaît un dénouement positif, tout un peuple l'attend.

Rav Moshe Shapira z"l affirme que le commentaire de Myriam était dépourvu de *lashon ara*. Elle est punie parce que sa bouche a une telle force d'interprétation qu'elle doit prendre garde de toujours l'orienter vers du bon. En définitive, le fil conducteur de *Beaalotekha* est l'idée **que le regard que nous posons sur le monde ne dépend que de nous.**

J'ai passé une semaine avec l'épouse du rav Shmuel Eliyahu, fils de Mordechai Eliyahu, *zikhono livrakha*. Elle intervenait dans les écoles et je traduais ce qu'elle disait. Elle raconta que son beau-père avait un jour demandé à une personne qui l'accompagnait de prendre un petit bateau et de se rendre sur la Kineret, au niveau de là où se trouve rabbi Baal anes. A un endroit précis, il demande au conducteur de s'arrêter puis tend une bouteille en plastique vers l'extérieur du bateau. Un jet émergea alors de la Kineret et remplit la bouteille.

La Rabanit Tova Eliahou poursuit son histoire. Des années après la mort de Rav Mordechai Eliyahu,

# La Paracha par Mariacha

## Pourquoi suis-je insatisfaite ?

Béaalote'ha, Paris, Vendredi 17 Juin 2022 21h38 – 23h03

essentielle

elle voyage avec le rav en Amérique latine où ils racontèrent cette histoire. Fortement impressionné, l'auditoire souhaite vivre cette même expérience lors de son prochain déplacement. Quelques mois après, les personnes qui avaient entendu cette histoire à la synagogue se rendirent en Israël, à la Kineret et voulurent voir l'eau du puits de Myriam jaillir du lac. Ils insistent pour que l'accompagnateur du rav les conduise à cet endroit précis sur le lac. Celui qui avait accompagné le rav Mordechai Eliyahu s'inquiéta de ne pas voir cet événement se produire devant les personnes présentes, ce miracle n'avait eu lieu que pour son rav... Une fois arrivé au bon endroit sur le lac, le bateau se met à tanguer car toutes les personnes à bord se précipitent à l'avant pour voir en effet, un jet jaillir à proximité du bateau...

Selon la *Guemara*, c'est là que se situe le puits de Myriam. Ce puits et la figure de Myriam doivent nous permettre d'utiliser notre bouche de la meilleure façon. Nos mots produisent des mondes et construisent notre vie. Toute parole est une interprétation et nous sommes libres d'interpréter le monde comme bon nous semble.

Quand les mots sont bien utilisés, ils nous permettent de retrouver nos ressources enfouies et de cesser de nous plaindre.

Faisons-en bon usage!

**Shabat Shalom!**

*Mariacha Drai*

SCANNEZ MOI !



*Zivoug – l'âme soeur de:*

- Myriam bat Hava
- Ilana bat Hava

*Réfoua chéléma –  
Guérison de :*

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Carlie Sarah bat Haya Simha
- Romy Rahel Hana bat Stéphanie Liat
- Claudio Shalom ben Giulia
- Noa Esther bat Hanna
- Eitan Schlomo Ben Myriam
- Hanna bat Meliha Rose
- Eythan refael ben Léa rahel
- Levana bat Malka
- Anaelle Mazal bat Nelly Aviva

*Pour l'élévation de l'âme de:*

- Nelly Elisee bat Suzanne Rahel
- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous Cardoso
- Rahel bat Simha
- Joseph ben Mordekhai Halevy

*Pour la réussite de:*

- Michael Isaac ben Bella
- Julia Lisa bat Sonia
- Chalom ben Perla
- Joshua David ben Julia Lisa
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Yonathan Mordekhai ben Zamila
- Hanna Esther bat Rahel Myriam
- Ella Sarah Zamila bat Rahel Myriam