

Cette semaine, à travers la *parasha* de *Beaalotekha*, nous aborderons la notion de plainte.

Les Français sont réputés pour être des râleurs. Les juifs également. On cumule donc les chances d'être des râleurs 😊

Sommes-nous vraiment condamnés à nous plaindre ?

Le début de notre *parasha* décrit le travail d'Aaron, du Cohen *gadol*, qui consiste à allumer quotidiennement la flamme de la *menorah*, dans le tabernacle. *בְּהַעֲלֹתָהּ, אֶת-הַנֵּר*. Ces premiers mots du texte -qui donnent le titre de la *parasha*- renvoient à l'élévation et non pas à l'allumage de la flamme. Insaisissable, lumineuse, montante, la flamme dont il est souvent question dans la *Torah*, renvoie à un principe de spiritualité. La flamme est à l'image de notre désir de donner du sens : elle tend vers le haut sans jamais l'atteindre. Gardez cette notion et le titre de la *parasha* dans un coin de votre tête : nous y reviendrons.

Je précise que j'ai passé la journée à râler afin d'aborder cette *parasha* avec justesse. Rien de tel que les travaux pratiques pour être précis dans nos commentaires 😊

Avez-vous déjà entendu dire que travailler avec les juifs, quel que soit le métier en question, est pénible ? En effet, nous râtons. Qu'il s'agisse de l'école, du traiteur, du travail, des vacances, nous trouvons toujours de quoi râler. C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai arrêté de former les mariées individuellement. A la veille de son mariage, une mariée que j'avais soigneusement préparée, me demanda de l'accompagner au *mikve*. J'y suis allée malgré mon planning surchargé. Sur place, la mère de la jeune fille m'apostropha au sujet d'un enseignement halakhique que j'avais délivré. Elle se demandait s'il était vraiment adéquat. Pas un mot pour remercier, apprécier mon déplacement...

Me voici invectivée alors que j'avais formé cette jeune fille pendant vingt heures, bénévolement et que je m'étais déplacée au *mikvé* ! Ce fut la dernière *kala* que je formais individuellement... L'ensemble de la *parasha* nous renseigne sur le principe -fortement juif- de la plainte. Et je dis cela avec tendresse. Nous râtons tous et toutes. Entre les piles de linge et les disputes des enfants, les mères parmi vous savent qu'il y a toujours de quoi se

plaindre à la maison. J'ai lu que nous exprimons une plainte entre quinze et trente fois par jour. Nous le verrons, un mécanisme singulier se joue à travers la plainte.

Dans la *parasha*, les premiers à se plaindre sont ces hommes, privés de *Korban Pessah*. Nous sommes le 14 *Nissan*, un an après la sortie d'Égypte. A cette date, le peuple est appelé à consommer du *korban*. Or un groupe d'hommes, rendu impur après avoir transporté un cercueil, ne peut en manger. Ils se rendent auprès de Moshe pour réclamer leur part. Plus loin, la *parasha* traite des *mitonenim*, ce qui signifie littéralement, les râleurs. Il reste trois jours de marche avant d'entrer en Israël et un groupe de personnes, fatigué de marcher, se plaint auprès de Moshe. Il faut savoir que la râlerie est contagieuse. Ainsi, juste après, c'est le peuple tout entier qui se met à râler et à exiger de la viande. Ils en ont assez de la manne. La *parasha* s'achève avec la plainte de Myriam qui critique l'attitude de Moshe vis-à-vis de son épouse.

Avant d'explorer certaines de ces plaintes, demandons-nous si le fait de râler est nécessairement négatif. Qu'est-ce que ce mécanisme exactement ?

La plainte positive

Se plaindre, est-ce de fait problématique ? Devrions-nous vivre dans un monde vide de plainte ?

La *Torah* commence la *parasha* consacrée aux plaintes par une plainte positive et souhaitable. Prenez exemple et plaignez-vous à l'image de ces hommes qui réclament du *korban Pessah*, nous dit la *parasha*. Le 14 *Nissan* du texte marque la sortie d'Égypte qui date alors d'un an. En l'an 2448, la veille de la sortie d'Égypte les Bné Israel consommèrent l'agneau pascal. Un an s'écoula jusqu'à ce que cette date, le 14 *Nissan*, arrive à nouveau et avec elle la *mitsva* de *korban Pessah*. Consommer du *korban Pessah* nécessite un état de pureté. Ceux qui portèrent les ossements de Yossef dans le désert ne purent donc pas en manger.

לָמָּה נִגְרַע, לְבַלְתִּי הַקָּרִיב אֶת-קֶרְבֵּן הַבְּמִעֵדוֹ, בְּתוֹדָה, בְּגִי יִשְׂרָאֵל
« Pourquoi serions-nous privés d'offrir le sacrifice de D. en Son temps, parmi les enfants d'Israël ? » dirent-ils. Cette plainte est non seulement reçue mais valorisée. D. offre la date du 14 *Iyar* comme nouvelle date de *Pessah*, comme session de rattrapage pour ceux qui ne peuvent consommer à temps.

Qui aurait pu imaginer qu'on puisse faire *Pessah*, en dehors de *Pessah* ? La plainte de ces hommes est donc positive et efficace. Le texte décrit leur mouvement en ces termes : « ils se sont approchés, ils ont dit (...) ». C'est donc un désir de proximité qui est en jeu. Cela s'exprime clairement et paisiblement. La frustration ressentie de n'avoir pu consommer le korban est immédiatement traduite en demande formulée. Nous avons ici le prototype de la plainte positive. C'est d'ailleurs un outil que j'utilise en thérapie de couples. Les couples arrivent et se plaignent de façon diffuse. Il semble que rien n'aille. JE leur demande alors : « que faudrait-il dans cette situation pour que votre ressenti s'améliore ? »

Demander ce qu'il manque pour que la situation devienne satisfaisante permet de distinguer une plainte négative d'une plainte pertinente et fertile.

La plainte négative

Le texte décrit ensuite une forme négative de la plainte à travers les *mitonenim*.

וַיְהִי הַיּוֹם כִּמְתְּאֲנָנִים, רַע בְּאֲזְנוֹי ה'

« Le peuple s'est mis à se plaindre amèrement aux oreilles de D. » Nous sommes au 20 *Iyar*, un an et un mois après la sortie d'Égypte. Nous avons reçu la *Torah*. Dans trois jours, nous devons entrer en Israël. Une partie du peuple se plaint sans qu'on ne comprenne l'objet de la plainte et déclenche la colère divine. Cette fois, la plainte ne se formule pas clairement. Rashi explique le mot 'mitonenim' par « chercher prétexte ». Il apporte un éclairage sur l'objet de la plainte qui n'est pas écrit dans le texte biblique : « malheur à nous, comme il nous a fatigué sur ce chemin, cela fait trois jours que nous ne nous sommes pas reposés de la fatigue du voyage. »

Faisons un point. Tentons de comprendre ce qui se joue ici. La terre où coule le lait et le miel nous a été promise et approché, nous sommes sortis d'Égypte, avons traversé la mer, puis nous avons été nourris de manne, reçu la torah, protégés par les nuées. Nous avons ensuite construit le tabernacle et bénéficié de la *shékhina* (présence divine) parmi nous ! Pendant un an, nous avons accédé à un degré de spiritualité extraordinaire. La faute du veau d'or a été pardonnée et la promesse d'entrée en Israël est sur le point de s'accomplir. Tout semblait merveilleux !

En deux *parashiot* et demi, avec la fin de *Baalotekha*, *Shlakh* puis *Korah*, nous dégringolons. La plainte, sans objet clair, cherche un prétexte pour s'exprimer et ouvre le bal aux catastrophes. Après les râleurs viendront les explorateurs puis l'arrogance de *Korah* et de ses hommes. A partir de notre *parasha*, l'état idyllique cesse et la progression spirituelle du peuple s'interrompt.

Comment se fait-il que le peuple, pourtant pris en charge et presque arrivé à destination d'Israël, tombe si bas ? Par effet de contagion, la plainte se propage et s'amplifie.

Tout d'abord, la plainte des *mitonenim* ne contient pas de demande claire. Le peuple joint sa voix au premier groupe de plaignants. Désormais, tous se plaignent du menu dans le désert !

מִי יֹאכְלֵנוּ בָּשָׂר

זְכַרְנוּ, אֶת-הַדְּגָה, אֲשֶׁר-נֹאכַל בְּמִצְרַיִם, חַנּוּם; אֶת הַקִּשְׁאִים, וְאֶת הָאֲבִטְחִים, וְאֶת-הַחֲצִיר וְאֶת-הַבְּצָלִים, וְאֶת-הַשּׁוּמִים וְעֵתֶה נִפְשָׁנוּ יְבֹשָׁה, אֵין כֹּל--בְּלֶתִי, אֶל-הַמֶּן עֵינֵינוּ

« Les enfants d'Israël se remirent à pleurer : 'qui nous donnera de la viande à manger ? On se souvient du poisson qu'on mangeait gratuitement en Égypte, des concombres, des melons, de la pastèque, des oignons et de l'ail ! Maintenant on est exténué, on manque de tout, il n'y a rien d'autre que de la manne.' »

Rachi s'interroge : n'avaient-ils pas de viande ? Ils sont pourtant montés avec du menu et du gros bétail. De plus, on sait que les fils de Reuven et de Gad avaient de nombreux troupeaux. En fait explique Rachi, les enfants d'Israël **cherchent un prétexte**.

L'envie d'avoir envie

Intéressons-nous au mécanisme de la râlerie qui nous concerne tous. L'envie, c'est ce qui fait qu'on est en vie. Une personne qui n'aurait plus envie de rien suscite l'inquiétude. Avoir envie, c'est un sentiment positif puisque cela génère du mouvement et de l'énergie. Cela dit, quand on est frustré sans savoir exactement pourquoi, on cherche un objet sur lequel déposer nos plaintes. En général, on trouve facilement 😊. La frustration, *itsavon*, est inscrite en nous depuis l'époque d'Adam et Eve. En d'autres termes, les choses de ce monde ne sont jamais parfaites, abouties. On l'a dit, certaines frustrations sont plus légitimes que d'autres.

Repérer l'origine véritable d'une frustration n'est pas évident puisque c'est un principe qui fait de toute façon partie de nous. La maturité d'une personne se décèle à travers sa capacité à repérer l'origine d'une frustration et à ne pas se plaindre sur des choses annexes.

On voit cela très bien avec les enfants. Parce qu'ils sont fatigués, ils vont piquer une crise plutôt que de piquer un somme ou de formuler l'envie de dormir. Il faut une certaine maturité, même quand on est adulte, pour identifier la frustration et éviter qu'elle ne se répande sur tous les domaines de la vie. Quand on ne fait pas cet effort, les moindres petits éléments matériels manquants ou imparfaits déclenchent la colère. Le retard du bus, les chaussettes par terre, les cris des enfants, bref, le visible, l'immédiat, le quantifiable déclenche des torrents de râleries.

Dans notre *parasha* aussi, la frustration dont la cause véritable n'est pas discernée se cristallise autour d'éléments matériels : la fatigue du voyage, la nourriture. En psychologie, on associe d'ailleurs les troubles alimentaires à des besoins réprimés. Les *bnei Israel* regrettent la viande alors qu'ils sont nourris de manne. C'est une frustration spirituelle déguisée qui s'exprime à travers l'envie de viande et de poissons. Il est plus simple d'axer la plainte autour d'éléments matériels. Par exemple, dire à son époux qu'on craint de ne pas être importante à ses yeux requiert une grande maturité émotionnelle. Il est plus facile de critiquer son absence lors de l'aide aux devoirs des enfants.

Le Malbim explique que la manne était une nourriture qui rassasiait les papilles et l'estomac mais qui alimentait également l'esprit. La manne est d'ailleurs appelée le pain du ciel, étant effectivement un élément matériel, *lehem* (pain) et un élément spirituel, absorbé par l'intellect. L'ennui de la manne est qu'elle nourrissait les *tsadikim* de ses deux aspects mais ne fournissait aux plus simples qu'une nourriture matérielle, précise le Malbim.

היה במן שני ענינים [א] שהיה מזון גשמי לשובע הגוף [ב] מזון רוחני לנפש המשכלת, ושהיה בזה חלוק בין הצדיקים והרשעים שלהצדיקים גבר בו ענין הרוחני לפי מעלת נפשותיהם ולהרשעים היה מזון גשמי ממש

Or, ne pas se sentir rassasié génère de la frustration. La faim spirituelle ou émotionnelle est difficile à verbaliser ; elle se transforme aisément en plainte

diffuse. Quand nos enfants ou nos proches se plaignent, ayons l'intelligence de chercher la réelle cause de la plainte et ne nous arrêtons pas au prétexte (pour reprendre les mots de rashi).

Les juifs et la nourriture

Je profite de la plainte des *bnei Israel* qui détaille l'ail, l'oignon et la pastèque pour faire une parenthèse. Permettez-moi de dire un mot concernant les juifs et la nourriture. Il y a quelques semaines, j'assistai à un *kiddoush* qui comme chaque fois, fut rapidement dévasté. Quelqu'un me suggéra d'aborder notre rapport à la nourriture en cours.

Dans la *parasha*, cette question occupe une place centrale. J'ai formé une ébauche de réflexion à ce sujet. Nous voyons tous à quel point les femmes se tuent à la tâche pour *shabat*, râlent tout en continuant à préparer des quantités astronomiques de salades !

Pourquoi nous faisons-nous souffrir à ce point ? Pensez seulement aux fêtes, aux *bar mitsvot* : la profusion en devient ridicule. S'il y a beaucoup trop et que l'on jette des tonnes, alors la fête est réussie... . C'est effrayant !

Notre rapport à la nourriture est un peu excessif et compulsif. Essayons d'analyser ce qui se joue. Tout d'abord, peut-être, pour des raisons historiques et transgénérationnelles, les juifs ont éprouvé le manque, la faim, la pénurie. Nous tombons donc dans l'excès inverse.

Dans un registre mystique, le rapport à la nourriture renvoie au rapport à la mère nourricière. La nourriture est un symbole d'amour inconditionnel. Ainsi, chercher la profusion en nourriture, c'est chercher un amour originel et intarissable. A travers nos tables excessivement remplies, on veut témoigner de l'amour que nous porte *Hashem*, on y voit le signe de Son amour, malgré l'exil et la souffrance.

Enfin, je me suis dit que ce qui se joue peut être à travers notre rapport à la nourriture provient de notre âme surdimensionnée au niveau spirituel. Depuis le Sinai, chaque membre du peuple d'Israël est doté d'une âme particulière. Cette âme si spéciale a besoin d'être nourrie à la hauteur de son essence. C'est d'ailleurs pour cela que nous avons reçu 613 *mitsvot*, soit 613 moyens de nourrir notre âme. Quand vous lisez ce cours, vous exprimez une faim de *Torah* et je vous en félicite.

En général, la plupart des gens s'en tiennent à ouvrir le frigo ou à faire du shopping lorsque la faim de leur âme se fait sentir. La faim de sens se cristallise sur ce qu'il y a de plus accessible. Il est plus facile de réaliser une table bien garnie que d'aller chercher le sens des *mitsvots* et les accomplir.

Après avoir critiqué l'abondance de nos tables bien garnies, je tiens aussi à féliciter celles et ceux qui les remplissent, ces tables. Nos enfants, quand ils perpétuent la tradition, s'attachent aussi à elle par le goût. Manger la pkeila (ca marche aussi avec la daf ou le tcholent) chez la grand-mère fait passer beaucoup d'émotions et de lien. Je crois que nos grandes tables manifestent aussi notre faim spirituelle.

Le besoin vital de feedback positif

Râler, avoir faim de spiritualité... Que se passe-t-il lorsqu'on reçoit une plainte ?

Quand on est enfant, les parents reçoivent les plaintes, quand on est marié, c'est plutôt l'époux ou l'épouse. Dans notre *parasha*, c'est à Moshe que s'adressent les râleries : on est fatigué, on a faim, on veut des entrecôtes et des sushis.

Moshe est une figure que nous connaissons depuis la première *parasha* de *Chemot* déjà. Il a déjà eu affaire aux plaintes du peuple d'Israël. Au moment de la faute du veau d'or, Moshe avait pris la défense du peuple : *Hashem* pardonne-leur ou efface-moi de Ton livre !

La fragilité fait partie de ce monde, pardonne-leur. Moshe est donc un homme qui se montre attentif et à l'écoute des besoins des *bnei Israel*.

Pourtant, voyez ce qu'il dit à D. lors de notre *parasha*, une fois que les *bnei Israel* se sont plaints auprès de lui :

לָמָּה הֲרַעַתָּ לְעַבְדֶּךָ, וְלָמָּה לֹא-מִצַּתִּי חֵן, בְּעֵינַיִךְ: לְשׁוֹם, אַתָּה-
מִשָּׂא כָל-הָעָם הַזֶּה—עָלַי

« Pourquoi as-tu rendu ton serviteur malheureux ? Pourquoi n'ai-je pas trouvé grâce à tes yeux, et m'as-tu imposé le fardeau de tout ce peuple ? ». On retrouve là le discours de toute mère au bord du craquage, entre 18 et 20 heures : « Est-ce donc moi qui ai conçu tout ce peuple, moi qui l'ai enfanté, pour que tu me dises : Porte-le dans ton sein, comme le nourricier porte le nourrisson, jusqu'au pays que tu as promis. Où trouverai-je de la chair pour nourrir tout ce peuple, qui m'assaille. »

Quand on est mère au moins, on a des ressources, on accepte et on avance. Moshe, lui, n'est pas la

mère de ce peuple. Il n'a pas pour ce peuple l'amour inconditionnel qu'a une mère pour son enfant. Moshe poursuit : Je ne puis, moi seul, porter tout ce peuple: c'est un faix trop pesant pour moi. Si Tu continues à me faire subir ce peuple, tue-moi tout de suite et que je ne vois pas ce malheur.

לֹא-אוּכַל אֲנֹכִי לְבַדִּי, לְשָׂאת אֶת-כָּל-הָעָם הַזֶּה: כִּי כָבֵד,
מִמֶּנִּי.

וְאִם-כָּכָה אַתָּה-עוֹשֶׂה לִּי, הֲרֹגֵנִי נָא הָרֹג--אִם-מִצַּאתִי חֵן, בְּעֵינַיִךְ;
וְאִל-אֶרְאֶה, בְּרַעְיֹתִי.

Quel contraste avec le discours qu'il tint au moment de la faute du veau d'or !

Comment comprendre une telle réaction de Moshé ? des plaintes précédentes dans béshalah, on ne voit pas que les plaintes le démoralisent de la sorte. Que se passe t-il ?

Hashem lui propose alors deux solutions : Choisis soixante-dix sages, amène-les dans la tente d'assignation et Je leur donnerais de ta spiritualité afin qu'ils t'aident. De plus, J'enverrai au peuple d'Israël de la viande, des cailles et ils mangeront matin, midi et soir, jusqu'à ce que ça leur sorte par le nez. Ils veulent de la viande ? Ils vont en avoir. Cette réponse, on la comprend. La première solution, beaucoup moins. Rappelez-vous qu'Yitro avait mis Moshe en garde : les requêtes des uns et des autres vont finir par te rendre fou. Nomme des responsables pour mettre de l'ordre dans les demandes du peuple avec toi. Sur ce conseil, Moshe avait alors nommé des responsables de 50, 100 etc.

Que vont donc apporter soixante-dix nouvelles nominations ? Ramban pense que les personnes désignées pourraient se charger d'apaiser les cœurs. Un peu comme des relais, non pas pour trouver des solutions mais pour pouvoir déverser leurs frustrations ou inquiétudes.

Avant la sortie d'Égypte, Moshe exprimait aussi sa souffrance auprès de D. Lorsqu'il demanda à Pharaon de laisser partir les hébreux, il adressa des questions désespérées à D. : « pourquoi fais-Tu tant souffrir ce peuple ? Depuis que je suis arrivé, leur charge de travail a empiré. » C'est la même terminologie que Moshe reprend dans notre *parasha*. לָמָּה הֲרַעַתָּ לְעַבְדֶּךָ

Reprenons le contexte. Nous sommes le 20 *Iyar*, cela fait un an et un mois que nous sommes sortis d'Égypte. Les plaintes qui s'élevèrent juste après la

sortie d'Égypte étaient celles de rescapés déboussolés et effrayés. L'inquiétude du peuple était alors tout à fait légitime. Ils avaient été maltraités et ne savaient absolument pas où ils allaient et comment ils allaient s'en sortir. Cependant, un an s'est écoulé. La *Torah*, la manne, le puit de Myriam leur ont été donnés. En d'autres termes, les *bnei Israel* ont été généreusement nourris, autant matériellement que spirituellement. En sortant d'Égypte, ils se situaient au quarante-neuvième degré d'impureté.

Mais voilà qu'ils ont reçu la *Torah* et que la *Chekhinah* réside désormais parmi eux. Cela fait un an qu'ils apprennent la *Torah* de Moshe, sans souci aucun. La *Torah* élargit notre vision du monde. Pendant un an, les *bnei Israel* l'ont étudiée et ont été investis d'une mission céleste, loin des questions de pouvoir, d'ego, loin aussi des difficultés liées à la nécessité et à l'argent.

Nous sommes le grand frère de l'humanité et pendant toute une année, nous nous sommes consacrés à comprendre ce que cela signifiait. Moshe enseigne les commandements de la *Torah* à ce peuple qu'il aime et conduit, comme en témoigne sa réaction au moment de la faute du veau d'or. Ce peuple est beau, ce peuple est bon, ce peuple est généreux, ce peuple a conscience de sa mission, ce peuple veut rendre le monde meilleur, plaide Moshe. Cela fait un an que Moshe se consacre à ce peuple, de tout son cœur. Tout à coup, tout s'effondre. Le peuple exige des entrecôtes, des sushis et des petits oignons verts. De la matière, du bien-être. Moshe est stupéfait. N'ont-ils rien appris ? Leur tête serait-elle tout simplement dans leur assiette ? Je leur partage les plus hautes sphères de la spiritualité et ils pleurent pour des sushis ??

Pourquoi se plaindre, si près du but ? Se serait-il trompé pendant tout ce temps ?

Tu te donnes corps et âme, avec la certitude de changer le monde, de le rédimmer et voilà qu'on t'adresse une demande ridicule. Moshe est tout simplement et affreusement déçu : il semble que les *bnei Israel* ne valent pas mieux que les autres. Ils sont comme toute l'humanité intéressés par le menu, l'ego, le pouvoir, l'argent.

Le midrash va même interprétés leurs larmes comme un regret de ne pouvoir s'adonner à leurs pulsions librement.

Dès lors, on comprend sa réaction.

Comprenons maintenant la proposition d'*Hashem* qui réunit effectivement soixante-dix hommes pour venir en aide à Moshe.

וַיֵּרֶד הַבְּעֵנָן, וַיְדַבֵּר אֱלֹהִים, וַיִּצְּלֵ מִן-הָרִים אֲשֶׁר עָלָיו, וַיִּתֵּן עַל-שִׁבְעִים אִישׁ הַזְּקֵנִים; וַיְהִי, כְּנֹחַ עָלֵיהֶם הָרוּחַ, וַיִּתְנַבְּאוּ, וְלֹא יָקֻפוּ.

« L'Éternel descendit dans une nuée et lui parla, et, détournant une partie de l'esprit qui l'animait, la reporta sur ces soixante-dix personnages, sur les anciens. Et aussitôt que l'esprit se fut posé sur eux, ils prophétisèrent, mais ils ne le firent plus depuis. »

Dans la tente d'assignation, l'esprit prophétique de Moshe se répand sur les hommes désignés qui prophétisent, une seule et unique fois. Rachi précise qu'ils ne prophétisèrent que ce jour-là.

Et les plaintes à venir dans les *parashiot* suivantes, ne susciteront plus le désespoir de Moshe. Ca a donc fonctionné. Que s'est-il donc joué avec ces soixante-dix personnes ?

Parmi eux, deux hommes, Eldad et Medad, prophétisent au sein du camp. Quelqu'un rapporte cela à Moshe. Yehoshua suggère de les faire enfermer : c'est effectivement interdit de prophétiser publiquement (dans le camp) de la sorte.

« Si seulement tout le peuple pouvait devenir prophète et que l'esprit divin soit sur eux », répond Moshe.

Rav Jakobson explique magnifiquement ce passage de la *Torah*. Après un an d'enseignement, Moshe a le sentiment que ses efforts n'ont pas porté leurs fruits. Furtivement, *Hashem* lui offre une vision de ce que, en réalité, il a su accomplir. Vois l'effet de ton œuvre sur eux, propose *Hashem*. Les hommes désignés ne prophétisent donc qu'un jour, juste le temps pour Moshe de contempler la force de ce qu'il a en lui et qu'il produit sur ses élèves.

Ici, la *Torah* nous livre une leçon magistrale : nous avons effectivement et fondamentalement besoin de recevoir un feed-back, un retour sur ce que l'on fait. Quand une mère râle en voyant les réactions de ses enfants face au devoir, au désordre ou aux disputes, elle éprouve le même sentiment d'impuissance. Ce que fait *Hashem* pour Moshe - transposé dans l'univers d'une mère inquiète et dépassée- est équivalent au fait de dévoiler une fratrie unie, dix ans plus tard. Imaginons que l'on

La Paracha par Mariacha

Le principe de la plainte

Béaaloteha, Paris, Vendredi 9 juin 2023 21h33 – 22h58

essentielle

offre à cette maman excédée et qui se sent si incapable, un regard unique sur ses enfants qui se comportent merveilleusement bien.

Le travail acharné de Moshe, qui lui paraît sur le moment inutile, porte ses fruits et *Hashem* le lui montre, l'espace de quelques instants. Jusque-là, le peuple ne faisait que recevoir les enseignements de Moshe. Par un regard volé, Moshe parvient à se faire une idée des maîtres que deviendront ses élèves.

Rav Jakobson nous pose une question essentielle. A travers Moshe, on voit l'effroyable effet de la plainte sur l'interlocuteur. Qui vous a le plus influencé ? demande le *rav*.

Qui a eu un impact déterminant dans votre existence ? par un conseil, par une présence..

Nous avons tous en tête quelques personnes, un professeur, un ami, un proche, qui nous ont marqués au point de changer le cours de notre vie.

Deuxième question : le leur avez-vous dit ?

Ces personnes sont-elles au courant des changements engendrés par elles ? Spontanément, on se dit que c'est gênant d'exprimer cela. Soit par excès d'orgueil ou d'humilité, on préfère se taire.

Prenez le temps de dire à ceux qui vous ont impactés, ce qu'ils ont produit en vous, conseille *rav* Jakobson. Les retours que nous avons en général dans la vie sont issus des nombreuses râleries qui se déversent chaque jour. Prenons le temps de faire de bons retours.

Nous les mères juives, nous sommes des lionnes quand on touche à nos enfants. Nous sommes les premières à nous plaindre si quelque chose se passe mal à l'école. **Prenons le temps de remercier les institutrices ou autres quand l'année s'est bien déroulée, quand de bonnes choses se sont produites.** Prenons le temps de faire un retour sur le bien que nous apportent nos parents, nos professeurs, nos conjoints, nos amis. Dans chaque cercle, faites en sorte que la personne éprouve l'influence positive qu'elle a eu sur vous.

J'aimerais finir sur le titre de la *parasha* que nous avons mis dans un coin de la tête en commençant ce cours. *Bealotekha et anerot*, la flamme qui s'élève. **Toute cette parasha nous enseigne que la limite de nos âmes, c'est le ciel.** Nous avons besoin de laisser une trace dans le monde, nous avons soif de spiritualité. Derrière toutes les plaintes, il y a aussi des demandes, repérées et

exprimées comme telles, liées directement à une envie de spiritualité. Il faut savoir, comme je le dis lors des *bat mitsvot*, que nous ne grandissons physiquement que jusqu'à nos dix-huit ans mais que l'âme, elle, continue indéfiniment de grandir. Accordons-lui sa nourriture !

Chabat Chalom !

Mariacha Drai

SCANNEZ MOI !



essentielle

Zivoug – l'âme soeur de:

- Myriam bat Hava
- Ilana bat Hava
- Carla Esther bat Rivka
- Alexandre Shimon Arie ben Kohava
- Shirel Danielle bat Nathalie Rahel

Réfoua chéléma – Guérison de:

- Hava bat Turquia
- Moche Nethanel ben Rachel
- Romy Rahel Hana bat Stéphanie Liat
- Noa Esther bat Hanna
- Eitan Schlomo Ben Myriam
- Eythan Refael ben Léa rahel
- Levana bat Malka
- Haim ben Yossef
- Carly Sarah bat Haya Simha
- Esther bat Cohava
- Shalom ben Cohava
- Habib ben Esther
- Keren Déborah bat Rivka Salma

La Paracha par Mariacha

Le principe de la plainte

Béaaloteha, Paris, Vendredi 9 juin 2023 21h33 – 22h58

essentielle

Pour la réussite de:

- Chalom ben Perla
- Noah Abraham ben Julia Lisa
- Annael bat Corinne Rahel
- Angie Sarah bat Eden
- Moshé ben Myriam
- Alexandra Esther bat Myriam
- Anouk Elisheva Adèle bat Nathalie Rahel
- Moché ben Haim
- Yossef ben Nina
- Éthel Rivka bat Nina
- Binyamin Yona Yehouda ben Shimon

Pour l'élévation de l'âme de:

- Josette Gnouna bat Lucie Simha
- Eric Arie ben Khamous
- Rahel bat Simha
- Joseph ben Mordekhai Halevy
- Louisa bat Léa
- Moché ben Mricha
- Anaëlle Mazal bat Nelly Aviva
- Bertoune Messaouda bat Simha

Zera chel kayama:

- Rivka bat Rina