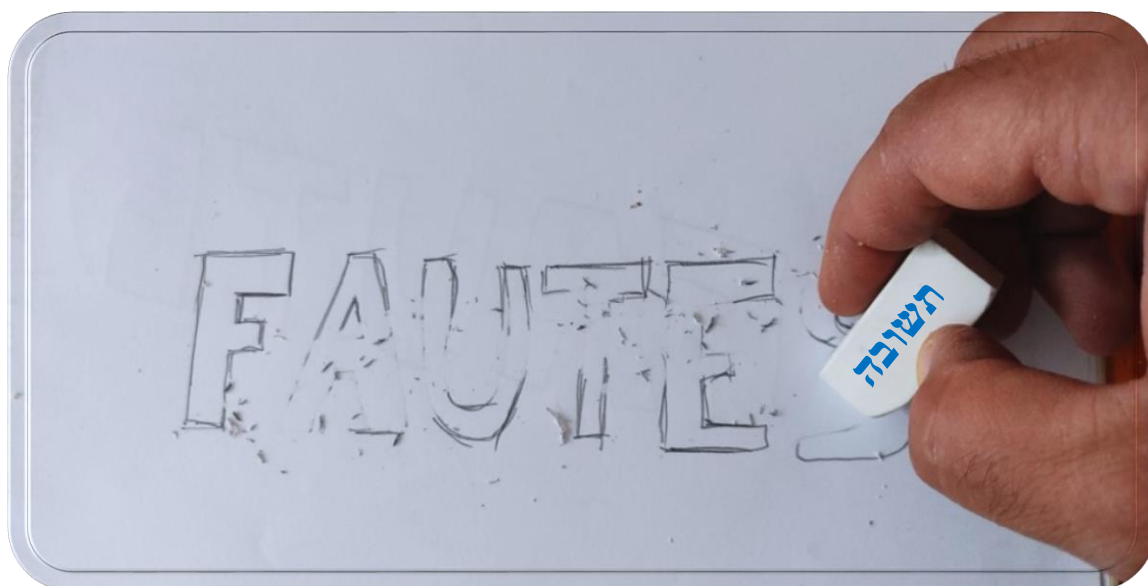


LE REPENTIR

Un cadeau divin



A partir d'enseignements du Rabbin Mikaël MOUYAL

Léiloui Nichmat

ז"ל Rav Moché ben Esther IBGUI

NISSAN

ע"ה SOLE BENOUAICH

סוליקה בת שמחה

22 NISSAN

IYAR

ז"ל ALAIN USSEROVIC

אברהם בן מיכאל אשורביץ'

12 IYAR

ז"ל CHARLES BENSIMHON

שלום בן אברהם

14 IYAR

SIVAN

ע"ה CAMILLE BENOUAICH

ג'מילה בת סוליקה

1 SIVANE

TAMMUZ

ז"ל JOSEPH BENSIMHON

יוסף בן אברהם

5 TAMOUZ

AV

ע"ה SIMY BENSIMHON

סימי בת אסתר

23 AV

ELUL

ז"ל JACQUES FLORENTIN

יעקב בן יוסף

06 ELOUL

TICHRI

ז"ל YEHOUDA ASSOULINE

יהודה בן סוליקה

26 TICHRI

HECHVAN

ז"ל PAUL ZUKERVAR

בג'מין בן שבת

1er 'HECHVAN

ז"ל Shmouel ben Avraham vé Ra'hele

ע"ה Sim'ha bat BARKA

HECHVAN

ז"ל BERNARD CATTAN

נסים בן אליס

27 'HECHVAN

KISLEV

ע"ה SULTANA BENSIMHON

סולטאנה בת זוהרא

3 KISLEV

ז"ל CLAUDE MERGY

שמואל בן אברהם ורחל

25 KISLEV

TEVET

ע"ה DINAH MERGY (née Pinto)

דינה בת מזל טוב

11 TEVET

ע"ה NETTY ZUKERVAR (née Hiva)

תמר בת יוסף

26 TEVET

CHEVAT

ז"ל EDMOND MARRATCHE

שלמה בן מרדכי

04 CHEVAT

ע"ה RACHEL FLORENTIN

רחל בת שמחה

23 CHEVAT

ז"ל JOSEPH BENOUAICH

יוסף בן יצחק

28 CHEVAT

ADAR

ע"ה ESTHER ASSOULINE

אסתר בת יעקות

25 ADAR

Ce fascicule propose une vision d'ensemble sur la *Téchouva*.

Dans un souci de fournir aux fidèles des informations pratiques, vous trouverez dans ce livret des éclaircissements sur les notions suivantes :

- L'aplanissement de la voie de la *Téchouva* : un chemin semé d'embûches, de doutes et d'autres difficultés possibles
- Être guidé dans toutes les différentes étapes du processus de *Téchouva*
- Le bienfondé du retour vers Hachem et comment l'éveiller en soi

Si vous souhaitez recevoir les précédents fascicules d'enseignements du Rabbin Mikaël MOUYAL sur les autres rendez-vous de l'année juive, vous pouvez me contacter via mon mail ci-dessous.

Par ailleurs, vous avez l'opportunité de rappeler la mémoire de vos proches dans un prochain livre qui regroupera tous les fascicules précédents, je serai ravi de vous associer à ce projet à but non lucratif.

La participation aux frais se fera sur une base de partage des coûts d'édition. Ainsi, le montant de la PAF, ne pourra être communiqué qu'à partir du moment où le nombre de personnes intéressées sera suffisant pour que les frais individuels soient supportables.

Raphael.Bensimhon@free.fr

Je prie Hachem que le mérite de l'Etude de ce livret amène la paix pour les juifs partout dans le monde et le retour des otages et de nos soldats très rapidement en bonne santé et sans aucune séquelle.

Ce cahier contient des textes saints, veuillez ne pas le jeter n'importe où.

Le cadeau de la *Téchouva*

Hachem a créé un cadeau extraordinaire pour l'homme, celui de pouvoir faire *Téchouva*. Même si un homme a fauté, qu'il a transgressé la Volonté d'Hachem, qu'il a fait le mal, même s'il a commis toutes les fautes et même les plus graves, sa situation n'est pas désespérée. Par la *Téchouva*, il obtient que les fautes disparaissent. Comme si l'action mauvaise commise disparaissait de la réalité du monde.

Cela semble invraisemblable mais émane de la pure Bonté d'Hachem. Néanmoins, cette Bonté n'est pas totalement arbitraire. Elle se fonde sur la logique suivante. Dans une faute, il y a l'acte en lui-même certes, mais aussi la volonté et le désir de faire cet acte. Or, Hachem considère que le plus grave dans une faute, c'est le désir de faire le mal. L'acte n'est que la conséquence pratique. Ainsi, la *Téchouva*, qui consiste avant tout à être le regret profond de la faute, le désir très fort de ne l'avoir jamais commise, à la force d'effacer la faute. Ce regret peut déraciner la volonté de la faute, puisqu'il est de même nature : volonté face à volonté.

Hachem dans Sa Bonté, considère la suppression de la volonté comme la disparition de l'acte lui-même.

Hachem a permis que tout homme puisse faire *Téchouva*. Même le plus impie, qui a commis les pires fautes. Hachem, dans Sa Bonté, accepte la *Téchouva* de cet homme. Comme le disent nos Sages : « Rien ne résiste à la *Téchouva* », même les fautes pour lesquelles la *Téchouva* est compromise ; c'est à dire pour lesquelles il ne bénéficiera pas de l'assistance Divine réservée habituellement aux hommes qui ont fauté pour les aider dans leur chemin de *Téchouva*.

Mais, s'il le souhaite très fort, il pourra forcer les choses et ouvrir toutes les portes même si ce sera plus difficile pour lui que pour une autre personne qui aura l'aide du Ciel, jusqu'à réussir à faire *Téchouva* par ses propres moyens, par sa propre volonté. Et Hachem l'acceptera.

Un autre Homme

La *Téchouva* a la force de transformer un homme du tout au tout. Comme le dit le Rambam, hier avant de s'être repenti, il était répugnant et détestable aux Yeux d'Hachem du fait de ses fautes. Ses prières et ses Mitsvot étaient même rejetées. Aujourd'hui qu'il a fait *Téchouva*, voilà qu'il est devenu quelqu'un d'autre. Comme s'il venait de naître. Il est apprécié et aimé par Hachem. Quand il prie, il est agréé...

Bien plus, Hachem apprécie davantage l'homme qui a fait *Téchouva* que le Juste parfait, qui n'a jamais fauté. Car le Juste n'a pas connu le goût de la faute. Alors que le Baal *Téchouva* a connu le goût du plaisir de la faute et du bouillonnement des pulsions, et a malgré tout, su s'éveiller à prendre conscience de son erreur et changer radicalement de voie, au point de se mettre au Service de son Créateur. Hachem apprécie ses efforts, car Il sait combien il est difficile pour quelqu'un qui est embourbé dans la faute, de s'en sortir.

D'autre part, le Baal *Téchouva* a connu la sensation que procure la faute et a su s'en dépêtrer après avoir compris combien elle est mauvaise. Il ressent dans sa chair le mal de la faute qu'il a expérimenté et il s'en est sorti. De ce fait, il est immunisé, vacciné, comme s'il avait développé des anticorps. Alors que le *Tsadik* qui n'a jamais fauté, ne connaît pas la sensation de la faute. Il s'en éloigne par Amour et Crainte d'Hachem, mais ne sait pas ce que la faute procure réellement. Aussi, dans un moment de faiblesse ou d'épreuve, il n'est pas garanti qu'il ne faute pas.

La *Téchouva* a la force de sortir l'homme de tous les malheurs. En effet, c'est la faute qui tue et qui entraîne tous les tracas. En s'éloignant d'Hachem, Source de la vie et de tout bien, l'homme qui faute s'éloigne de son bonheur, sans s'en rendre compte. Aussi, la *Téchouva* a la force d'abolir tous les mauvais décrets Divins. C'est ainsi que nos Sages disent : « Grande est la *Téchouva* qui amène la guérison », « qui rallonge la vie de l'homme », « qui rapproche la délivrance », c'est à dire la fin de tous les malheurs.

En un seul instant

La *Téchouva* est certes un processus long, comme on le décrira plus tard. Mais en réalité elle ne dure en soi qu'**un seul instant unique**.

Le processus long qui suit n'est que la réalisation des conditions pour finaliser la *Téchouva*. Mais en lui-même, le temps de la *Téchouva* ne dure qu'un instant.

Il s'agit du temps de la prise de conscience forte que l'on s'est égaré, que l'on s'est éloigné de son Créateur. C'est l'instant du regret de ses égarements passés et son désir puissant d'abandonner ses mauvaises voies pour se remettre dans le bon chemin.

Ce réveil tient en soi en l'espace d'un instant intense. Et c'est là l'essentiel de la *Téchouva*.

Comme le disent nos Sages : « Un homme véritablement impie, qui dirait à une femme : "Tu m'es consacrée pour femme à condition que je sois un Juste complet", le mariage prend effet. Même si un instant avant, on le voyait encore dans son égarement. La raison est qu'il a pu avoir une pensée sincère et intense de *Téchouva* au moment où il

a prononcé cette parole, ce qui l'a fait passer d'impie véritable à Juste parfait. Et cela a pris seulement le temps d'un instant, celui de prononcer cette parole. Cela prouve que l'essentiel du repentir tient sur la pensée sincère exprimant une volonté forte d'abandonner la mauvaise voie et de revenir au service d'Hachem.

La difficulté de la *Téchouva*

Puisque la *Téchouva* est finalement si simple et si rapide, puisque la majorité des gens est convaincue de son bien-fondé : qui ne voudrait pas se rapprocher d'Hachem, devenir bien-aimé de son Créateur, le Roi de l'Univers ? Aussi, la question est : où se situe la grande difficulté ? Pourquoi tous les Juifs ne font pas *Téchouva* ?

La réponse est : la faute crée une dépendance, une habitude. Se séparer de l'habitude des comportements de faute représente pour l'homme un arrachement d'une chose **vitale** pour lui. Cela lui donne l'impression qu'il devra renoncer à tout, à sa vie, ses plaisirs, son quotidien, ses fréquentations, son état d'esprit... Il a l'impression que cela sera au-delà de ses forces, le poussera à des dépassements dont il n'est pas à la hauteur. Et il évite au maximum de s'y confronter. Il pense qu'il ne pourra pas y arriver, encore moins s'y accommoder. Cela lui fait peur et le fait reculer d'emblée à l'idée de faire *Téchouva*.

Mais tout cela n'est que le fruit de pensées imaginaires constamment alimentées par le *Yetser Hara*. C'est lui qui fait peur à l'homme, et lui présentant cette image de la *Téchouva* comme inaccessible et hors de sa portée.

L'homme, qui se laisse abuser par toutes ces pensées, choisira quelque part contre son gré, de poursuivre une vie qui n'est pas en accord avec la Thora, plutôt que renoncer à toutes ses habitudes et coutumes de vie qui lui donnent une illusion de stabilité, d'équilibre, voire même d'épanouissement et de joie externe. Il évitera d'aborder le travail personnel de construction de son intériorité, de son comportement et de sa relation avec Hachem, car il le perçoit comme étant le sacrifice de sa vie.

Le Ohr Ha'haïm rapporte que même le plus grand des impies Juifs désire faire *Téchouva*. Mais il craint les efforts et les renoncements (sur la durée) que cela lui imposerait. Aussi, s'il était certain que l'heure de sa mort est arrivé, et qu'il mourrait juste après avoir fait une *Téchouva* sincère, il le ferait sans aucun doute. Comme de nombreuses personnes ont fait *Téchouva* voyant leur mort arrivée. Seulement, comme l'impie sait qu'après sa *Téchouva*, il lui restera peut-être encore beaucoup de temps à vivre, alors il renonce à la *Téchouva*. Car il se demande comment il arrivera à passer le reste de sa vie sans ses plaisirs et ses comportements auxquels il est habitué et

dépendant. Il préfère persister dans ses fautes, de peur de devoir renoncer à tout le goût de sa vie.

Bien plus, l'habitude de la faute fait perdre la conscience de la gravité de celle-ci. Un homme qui a commis plusieurs fois la même faute, a comme l'impression que cet acte n'est certes pas autorisé, mais n'est finalement pas si grave que cela. Il n'est pas si éloigné d'Hachem que cela, même après avoir fait toutes ces fautes. C'est l'illusion que donne le mauvais penchant à l'homme, qu'il peut rester attaché à Hachem, voire même être un homme droit, qui n'aura pas de punitions particulières pour son comportement.

Comment répondre à l'impression que la *Téchouva* est insurmontable ?

La faute crée certes une forte habitude devenant comme vitale pour lui. Cela n'est bien-sûr pas imaginaire, c'est authentique. Mais, nos Maîtres enseignent que quand un homme faute, sa *Néchama* est entourée de forces de *Toum'a* (impureté). Ce sont ces forces qui emprisonnent l'homme dans les liens de la faute et lui créent ce besoin et l'impression que s'en séparer n'est pas envisageable !

Mais lorsqu'un homme se repent profondément et sincèrement, lorsqu'il se laisse traverser par ce seul instant intense de regret et de prise de conscience de son état, cet instant dont on a parlé plus haut, alors, cette *Téchouva* aura l'impact inespéré de désintégrer le mal et l'impureté de la faute. A cet instant de regret véritable, un souffle de pureté l'entourera et remplacera le souffle d'impureté. Alors, il sentira en lui un souffle nouveau, comme s'il était devenu un nouvel être. Il se sentira plus léger, le poids insurmontable de la faute se sera retiré. Il pourra même être porté à présent par un fort désir de se rapprocher d'Hachem et Son Service et de consacrer sa vie à réparer les années passées. Comme si la porte qui était verrouillée devant lui, s'ouvrait avec largesse, offrant de grandes perspectives spirituelles devant lui.

Avant la *Téchouva*, il devra certes affronter la peur du renoncement et du sacrifice de sa vie. Il devra affronter la peur de devoir quelque-part "mourir" dans ce monde. Mais après la *Téchouva* sincère d'un seul instant, il sentira au contraire, qu'à présent, il commence à vivre, à être traversé par un souffle de vie qu'il ne connaissait pas.

D'emblée, le *Yetser Hara* fait croire que la *Téchouva* est insurmontable et qu'il devra tout sacrifier. Car le *Yetser Hara* est le pire ennemi de l'homme et il cherche à le priver de son plus grand bien. Il sait quel soulagement l'homme ressentira une fois déchargé de la lourde pierre de la faute, et il le trompe pour lui faire croire, au contraire, que cette pierre est indispensable à sa vie.

Néanmoins, le *Yetser Hara* ne lâche jamais prise ; au moment où un homme se dirige dans le chemin de la *Téchouva*, il lui dressera de nouvelles embûches, pour le pousser à se dépasser dans sa *Téchouva* et ainsi acquérir une *Téchouva* parfaite.

Mais malgré ces difficultés, cet homme se réjouira de suivre le chemin de la *Téchouva*,

de sentir sa progression au jour le jour, de sentir se développer sa relation avec Hachem, car cela construit ô combien une joie profonde et authentique. Quant aux difficultés à affronter les épreuves de sa *Téchouva*, il devra même plutôt les voir comme des signes qu'il est sur la bonne voie. Hachem le pousse à toujours aller de l'avant, tout en ne cessant pas de l'accompagner et le soutenir. A l'image d'un parent qui apprend à son enfant à marcher, Hachem envoie à chacun des opportunités de grandir à hauteur de la volonté de l'homme et de ses capacités.

Fautes Concernées

La *Téchouva* peut être appliquée à toutes les fautes : Que ce soit la transgression d'interdits de la Thora, de lois rabbiniques, autant que le non accomplissement de commandements positifs.

Que ce soit les fautes vis à vis d'Hachem, ou vis à vis de son prochain. Car Hachem a un grand souci qu'il y ait des relations d'amour et de respect les uns vis à vis des autres. Faire du mal ou de la peine à un homme est une chose très grave aux Yeux d'Hachem. Et la *Téchouva* concerne tout autant ces fautes que celles commises envers Hachem. De plus, il faudra obtenir le pardon de la personne offensée.

La *Téchouva* concerne aussi la prononciation de paroles interdites : médisance, mensonge, moquerie, propos futiles...

Mais aussi, la *Téchouva* concerne les envies du cœur.

On doit se repentir pour s'être laissé attirer par des désirs interdits, notamment d'avoir laissé son esprit et son cœur se détourner par des pensées d'impudicité, D-ieu Préserve. Cela aussi nécessite une *Téchouva*.

Ou encore d'avoir laissé ses pensées se détourner vers des idées contraires à la foi véritable de la Thora, foi authentique en l'existence d'un D-ieu Unique Qui dirige tous les événements de façon précise, pour le bien véritable de la création, et Qui a transmis Sa Volonté à son peuple, à travers la Thora, qui est Vraie, dont les Mitsvot sont vraies, ainsi que la Thora orale et les enseignements de nos Sages, qui sont tout aussi vrais.

Les pensées impudiques ou encore opposées à la foi éloignent tout particulièrement l'homme d'Hachem. Si elles viennent naturellement à l'esprit de l'homme, la faute consiste à les accepter et les laisser s'installer dans son esprit, encore plus s'il en tire profit D-ieu Préserve. Ce que la Torah demande au Juif, c'est de chercher à les écarter quand il sent que ces pensées viennent à son esprit.

Enfin, la *Téchouva* concerne aussi les mauvais sentiments du cœur : orgueil, colère,

jalousie, haine...

De façon générale, on imagine que la *Téchouva* s'applique seulement aux personnes éloignées de la Thora, qui ne pratiquent pas les Mitsvot. Évidemment, cela est vrai. Une personne éloignée est concernée par la *Téchouva*, par l'abandon de ses pratiques anciennes pour se conformer désormais à la Volonté d'Hachem. Néanmoins, la *Téchouva* concerne en fait **tout Juif**. Même un Juif pratiquant, pleinement investi dans le judaïsme, doit faire *Téchouva* tous les jours. Car, il peut arriver qu'il en vienne à négliger une Mitsva ou à avoir transgressé un interdit, de façon involontaire par exemple. Il a pu prononcer une parole de médisance, ou de moquerie, avoir fait de la peine à son prochain, ou autre faute envers autrui. Il a pu transgresser une loi de *Chabbat* sans faire exprès. Avoir consommé un aliment et s'être rendu compte après coup qu'il n'était pas complètement permis. Avoir oublié de réciter les bénédictions pour un aliment. S'être laissé attirer par une vision impudique qui aurait éveillé en lui un désir interdit. S'être laissé attirer par des pensées de doutes sur la Vérité d'Hachem, ou Lui reprocher certaines choses dans Sa Direction du monde. S'être mis en colère... Toute personne, du fait de sa condition humaine, est vulnérable et en vient à commettre toutes sortes d'erreurs légères ou plus graves, chaque jour. Même si cette personne est "religieuse". Aussi, la *Téchouva* concerne chaque homme.

Quand il prend conscience qu'il a commis une faute, il doit s'en repentir, la regretter dans son cœur et demander pardon à Hachem. Sans attendre Kippour ou même le lendemain du jour où il a fauté. C'est dans cet esprit que nos Sages ont institué de prononcer l'aveu des fautes dans les prières de chaque jour.

Même les hommes Justes et Saints, attachés à Hachem de tout leur cœur et craignant la faute, qui n'ont jamais commis la moindre faute, sont concernés par la *Téchouva*. Car, chaque jour, ils progressent dans leur Service d'Hachem et leur perception de Sa Grandeur. Et chaque progrès leur fait ressentir les manques par rapport à la veille où ils n'avaient pas encore atteint cet état. Et pour cela, ils font *Téchouva*, regrettant d'avoir servi Hachem hier moins bien qu'aujourd'hui.

Mais même l'impie le plus grand, qui a commis les fautes les plus lourdes et qui en apparence il n'a plus espoir de se repentir, même une telle personne, si elle décide de faire *Téchouva*, pourra y arriver. Car, le principe est : « Rien ne résiste à la *Téchouva* ». Malgré toutes les embûches, les habitudes, les fautes commises..., s'il le veut du plus profond de son cœur, l'homme méritera de faire une *Téchouva* complète.

CE QUE NOUS DEVONS RETENIR JUSQUE LA

C'est QUOI ?	C'est un cadeau d'Hachem : qui permet d'effacer une action passée
Pour QUI ?	Pour tous, sans exception
QUAND ?	Idéalement, le plus tôt possible mais il y a des périodes plus propices (en particulier : la période des 10 jours de <i>Téchouva</i>)
COMMENT ?	En un instant.
Sur QUELLE faute ?	Sur toutes, aussi bien vis-à-vis d'Hachem que de ses prochains
OU est la difficulté ?	Impression de sacrifice/renoncement Semble « au-delà de nos forces » Perte de conscience de la gravité de la faute

Catégories de *Téchouva*

Ce qui est à la base de la *Téchouva*, c'est la prise de conscience forte que l'on n'est pas sur le bon chemin. L'homme le comprend tellement qu'il ne peut plus continuer comme avant. Son cœur ressent son erreur, ce qui le pousse à changer de voie et faire *Téchouva*. Comme

le dit le verset : « Son cœur comprendra et il reviendra ».

De façon générale, il existe deux types de prise de conscience, générant chacune une forme différente de *Téchouva* : par crainte et par amour.

1) La *Téchouva* par crainte :

Lorsqu'un homme comprend que les fautes entraînent des punitions. Même s'il est attaché au plaisir de la faute, qu'il en a développé une habitude, malgré tout, lorsqu'il en vient à réaliser que la faute lui causera des souffrances et le mènera à sa perte, alors il en ressent une grande crainte. Cela le mène à la *Téchouva*, pour ne pas subir ces souffrances, ni dans ce monde, ni même dans l'autre monde.

Pour éveiller cette crainte, cela peut se faire tout d'abord en étudiant les passages de la Torah qui décrivent les punitions prévues pour les pécheurs. S'il comprend que ces punitions ne concernent pas seulement les autres, mais lui aussi, s'il ne suit pas la Parole d'Hachem, cela pourra déjà suffire à éveiller en lui de la crainte.

Ce sentiment pourra être encore renforcé par la lecture des enseignements des Sages, qui décrivent les punitions de façon plus précise, et développent aussi le thème des punitions après la mort.

Le tout est d'avoir confiance dans la véracité de la Torah et de se sentir concerné. Alors, la *Téchouva* devrait en découler naturellement.

Mais, même l'homme qui resterait insensible à ces connaissances, pourra réaliser la vérité du Jugement Divin par le constat des événements de la vie. S'il prête attention au sens des événements et ne les impute pas au hasard, il réalisera qu'Hachem dirige le monde et envoie des souffrances pour le mal. Son cœur aura peur d'être lui aussi touché par les souffrances de la vie, D-ieu Préserve.

Ainsi, ce sont souvent des gens qui vivent eux-mêmes ces situations qui ont tendance à s'éveiller à la *Téchouva* du fait de ces souffrances. Le tout est de laisser son cœur se sensibiliser.

2) La *Téchouva* par amour

C'est la *Téchouva* de l'homme qui a compris que la Thora et les Mitsvot qu'Hachem

nous a données sont bonnes pour nous. Un tel homme développera un amour pour Hachem pour nous avoir choisi et donné Ses Mitsvot, les trouvant pleines de vérité et de noblesse, bonnes pour la vie. Il voudra alors s'en approcher pour bénéficier lui aussi de ce bien. Il décidera aussi de cesser les mauvais comportements qu'il trouvera honteux et méprisables par rapport au perfectionnement de soi proposé par la Torah. A l'image d'un fils de roi qui aura du mépris pour les jeux des villageois.

Dans le prolongement de cette réflexion, s'il prend conscience de l'amour qu'Hachem a pour lui, tout ce qu'Il lui accorde au jour le jour dans sa vie : le préserve d'ennuis, lui accorde des bienfaits dans le détail, de manière providentielle... Cette réflexion le sensibilisera.

Le fait de sentir qu'Hachem le soutient tellement dans sa vie, cela éveillera en lui de l'amour réciproque envers Lui. Alors, il cherchera à Lui être agréable et non à Lui causer de la peine par des fautes. Tout cela le guidera sur le chemin de la *Téchouva*.

Nos Sages enseignent qu'un homme qui fait *Téchouva* par crainte, les fautes qu'il avait commises par le passé de façon délibérée, se transformeront en fautes involontaires. Car la raison de sa *Téchouva*, c'est la peur de la punition que la faute provoque. Non pas la compréhension que la faute est mauvaise en soi. Ainsi, à présent qu'il connaît le risque, il décide de ne plus fauter, mais pas parce qu'il ne veut pas fauter. Plutôt pour ne pas souffrir. Ainsi, c'est comme s'il avait fauté par inadvertance, parce qu'il ignorait la gravité et les risques. Mais si à présent on lui assurait que la faute ne serait pas punie, il la commettrait.

En revanche, la *Téchouva* par amour, transformera les fautes délibérées en mérites. Car à présent, les fautes elles-mêmes ont ajouté à sa Proximité avec Hachem, du fait qu'elles ont éveillé en lui encore plus de honte et l'envie de se rapprocher d'Hachem, après s'être éloigné de Lui, Son Bienfaiteur. S'il n'avait pas fauté, il n'aurait pas ressenti cette honte et n'aurait pas autant désiré se rapprocher d'Hachem et de Son bien.

Ainsi, puisque la faute a elle-même été le tremplin de sa *Téchouva*, la faute se transforme en mérite.

Les étapes de la *Téchouva*

Un homme qui désire faire *Téchouva* doit suivre un processus particulier pour mériter que sa *Téchouva* soit totale. Le Rambam parle de 4 étapes :

1) **Le regret** : La prise de conscience de son erreur doit éveiller l'homme à ressentir un profond regret de son comportement passé. Ressentir de la peine, de la honte, de l'amertume à l'intérieur de son cœur. Comment ai-je pu faire cela ?

Cette "brûlure" intérieure aura la force de "brûler" et désintégrer le mal de la faute.

2) **L'abandon de la faute** : Ce regret doit mener l'homme à décider d'abandonner le mauvais comportement, ne plus le refaire.

3) **L'aveu** : L'homme doit ensuite se présenter, face à Hachem (c'est-à-dire sentir dans son cœur qu'il est devant Hachem) et exprimer devant Lui tous les sentiments de son cœur : De grâce Hachem, j'ai fauté (et il énumérera les fautes qu'il a commises, j'ai fait cela et cela...). J'ai honte de moi, je regrette et je ne vais plus recommencer à fauter. De grâce Hachem pardonne mes fautes.

4) **La prise d'engagement** : c'est l'étape ultime où la prise de conscience, le regret et l'abandon ont été tellement forts que l'homme sent en lui de façon authentique et claire, qu'il ne peut plus jamais recommencer à faire cet acte. Comme s'il en avait perdu le libre arbitre, tellement cet acte lui est devenu horrible. Et il sera même prêt à prendre Hachem en Témoin, qu'il ne recommencera plus jamais cette faute, tellement il en est convaincu. Au moment où cet engagement est pris, la *Téchouva* est finalisée.

Rabénou Yona explique que pour une faute à laquelle l'homme est très habitué et attaché, il ne lui sera pas possible de véritablement ressentir de regret profond et sincère, du fait même de son attachement fort à cet acte, qui l'empêche de vraiment voir toute sa gravité. Aussi, dans ce cas, la première étape sera d'abord d'abandonner cette faute, en vue de s'en détacher et se déshabituer. A force de temps et de recul, il percevra de plus en plus son mal et il pourra alors naturellement en venir à l'étape du regret profond. Ainsi, les 2 premières étapes sont inversées.

Les distinctions d'expiation

Néanmoins, même si la *Téchouva* est finalisée, la souillure que la faute a créée sur l'âme n'est pas encore totalement nettoyée. Il existe plusieurs niveaux pour purifier définitivement la trace de la faute de sur son âme.

1) **Pour une Mitsva positive non respectée** : la *Téchouva* (avec toutes ses étapes) seule suffira.

2) **Pour un interdit que l'on a transgressé** : La *Téchouva* suspendra et le jour de Kippour achèvera l'expiation.

3) **Si l'interdit transgressé est punissable de la peine de mort ou de retranchement** : la *Téchouva* et Yom Kippour suspendront. Pour que l'expiation soit totale, l'homme devra passer par des souffrances ici-bas, qui le purifieront totalement.

4) **Si la faute commise, c'est d'avoir profané le Nom Divin, D-ieu Préserve** : en plus de tout cela, ce sera après la mort uniquement que cette faute sera complètement pardonnée.

Néanmoins, le Rabbénou Yona dit que si cet homme s'efforce de sanctifier le Nom Divin le plus qu'il peut, cela lui permettra d'avoir une réparation équilibrée pour cette faute et il y aura expiation de son vivant.

Le Touré Zahav nous apprend que si la personne prend l'engagement et s'efforce de respecter le Chabbat dans tous les moindres détails de la Halakha, il n'aura pas besoin de tout cela. La *Téchouva* avec le Chabbat ainsi observés lui accorderont l'expiation totale pour toutes les fautes.

Comportements

Du

Baal *Téchouva*

L'homme qui a fait *Téchouva*, doit aussi avoir une attitude globale de vie, qui va dans le sens de cette *Téchouva*. Jusqu'à la fin de ses jours. Il y a plusieurs attitudes en la matière :

1) S'imposer des rigueurs : l'homme qui a fauté dans un certain domaine devra particulièrement se renforcer dans ce domaine, s'éloigner encore plus de cette faute en s'y imposant plus de barrières et de rigueurs. Cela paraît naturel.

2) La Tsedaka : Il doit multiplier les actes de bienfaisances et de bonté, donner son argent aux pauvres... La Tsedaka a une force extrêmement puissante pour expier les fautes. Même si nos Sages enseignent que l'homme ne doit pas donner plus que le cinquième de son salaire à la Tsedaka, s'il souhaite donner cet argent pour obtenir expiation, alors cela lui sera permis et il pourra donner beaucoup plus d'argent (Baal HaTania).

3) La prière : le Baal *Téchouva* a aussi pour habitude de dire des prières et supplications devant le Créateur du monde, de façon régulière, pour L'implorer de lui pardonner ses fautes et de le rapprocher. Dans ce cadre-là, il est très bénéfique qu'il s'habitue à lire les *Tehilim*, car dans ce livre, le roi David a exprimé sa *Téchouva* devant Hachem, ainsi que toutes les supplications qu'il Lui a adressées pour le sauver de la faute et le rapprocher de Lui. La lecture des *Tehilim*, avec ferveur et émotion, est une clé générale qui ouvre les portes pour accéder à la *Téchouva* (Rabbi Na'hman de Breslev).

4) Le jeûne : Le Baal *Téchouva* a pour coutume de s'imposer des jeûnes, pour affaiblir ses pulsions et son penchant et ainsi obtenir expiation. De nos jours, la faiblesse est tombée dans le monde et les hommes n'ont plus la force de jeûner. Aussi, l'un des moyens de remplacer les jeûnes, c'est de réciter les bénédictions avant et après la consommation des aliments, avec grande ferveur, en acceptant sur soi le joug de la Royauté Divine. C'est à dire, accepter qu'Hachem est son D-ieu et Maître, et lui, est un serviteur qui, en fautant, s'est rebellé contre Sa Royauté en transgressant Sa Parole. En

récitant les bénédictions, il pensera que Hachem est : « (Béni sois-tu) Hachem, notre D-ieu, **Roi du monde...** », il acceptera Sa Royauté sur lui, conscient que c'est Lui Qui lui accorde la vie et lui permet de manger et ainsi continuer à exister.

De nos jours, cela aura effet de remplacement des jeûnes.

5) L'étude de la Thora : le fait de s'investir dans l'étude de la Thora, avec sérieux et en cherchant à bien comprendre son étude, a une grande force de purification, telles les eaux purificatrices du *Mikvé*. Augmenter dans l'étude, en quantité et qualité, a une force extrêmement puissante pour expier les fautes et purifier l'homme.

6) Rapprocher les éloignés : l'homme qui a fauté par le passé, s'il s'occupe et s'investit à présent à rapprocher un maximum de monde de la *Téchouva*, cela lui sera compté comme un grand mérite, contribuant à son expiation. C'est une attitude de compensation : il s'est éloigné, à présent il s'affaire à rapprocher les gens.

7) Avoir une attitude d'humilité : conscient d'avoir transgressé la Parole Divine, le Baal *Téchouva* a le cœur contrit et soumis. Il se sent honteux et cela s'exprime dans son attitude globale, sa façon de parler, d'accepter les humiliations, de s'habiller... Certains ont même coutume de déménager pour habiter en lieu étranger, où ils sont inconnus. Cela aidera à se sentir humble, puisque sans repères, ni reconnaissance sociale.

En parallèle de ces comportements, il conviendra fortement au Baal *Téchouva* de fréquenter une communauté et de se rapprocher des personnes qui craignent le ciel. Cela l'aidera à avoir un esprit de Torah et *Téchouva* régulièrement. Car le fait de lutter seul dans sa *Téchouva* est plus difficile. S'il peut même avoir un très bon confident, cela est encore mieux.

De même, il est essentiel de s'attacher à un Rav qui le guidera dans son processus de *Téchouva*.

Conseils pratiques

La difficulté majeure du Baal *Téchouva* étant de devoir lutter contre les anciennes habitudes, nous allons proposer à présent quelques conseils pour adopter le chemin de la Torah et de la *Téchouva*, sans que cela ne soit trop lourd.

a) **Petit à petit** : quand un changement est trop rapide et trop radical, on le supporte beaucoup moins. Ainsi, une personne qui voudrait se repentir a tout intérêt à changer progressivement, à son rythme, en fonction de sa nature et de sa capacité à supporter. Ainsi, il commencera par s'engager dans une certaine pratique à son niveau, qu'il trouvera accessible à son mode de vie et à sa nature. Puis il l'adoptera jusqu'à ce que cela lui devienne simple, et fasse partie de sa vie. Puis il passera à une autre pratique, adaptée à son nouveau niveau "religieux"... De cette façon, une

personne pourra progresser énormément, sans trop ressentir la difficulté.

b) **Trouver son intérêt personnel** : Cela pourra être une certaine reconnaissance sociale, un certain profit physique ou financier. Le fait de faire une action avec intérêt facilite beaucoup. Surtout quand il s'agit d'un acte difficile. Puis, quand il se sera habitué, il la fera pour Hachem, et plus pour l'intérêt.

c) **Au moment où une Mitsva à laquelle il n'est pas habitué se présente à lui** et dont il sent la difficulté, il se dira : « je ne consacrerai **que 5 minutes pour cette Mitsva**, pas plus. 5 minutes, c'est encore possible ». Si la Mitsva se prolonge, il se reconditionnera dans le même état d'esprit et se dira : « Encore 5 mn, pas plus »... Jusqu'à ce qu'il arrive à bout.

Ce conseil est très fort. Rabbi Na'hman de Breslev a révélé que c'est de cette façon qu'il a fini par devenir ce qu'il est devenu. De même pour d'autres grands Justes. Un homme dispose de la force de la représentation mentale, qui lui permet de se représenter ce genre de choses qui auront un véritable effet pour l'aider à effectuer des actions difficiles.

d) **Dans le même esprit**, quand une Mitsva se présente à lui et il craint que s'il l'accomplit, cela deviendra difficile pour lui d'assumer son nouveau niveau qui deviendrait plus élevé, alors il se représentera : « **Je fais cette Mitsva que pour cette fois, cela ne m'engage en rien**, ensuite je reviens comme avant ». Ce conseil aussi l'aidera beaucoup pour saisir des occasions de Mitsvot qu'il aurait craint d'accomplir autrement. Puis avec le temps, ces Mitsvot deviendront aussi naturelles pour lui.

Pour mériter le nom de Baal *Téchouva*

Nos Sages enseignent qu'un homme sera appelé définitivement "Baal *Téchouva*", quand il ne fautera pas lorsque les mêmes conditions de la faute se représenteront à lui. Lorsque Hachem a accepté la *Téchouva* d'un homme et souhaite la finaliser, dans Sa Toute-Puissance, Il mettra l'homme dans les mêmes conditions de la faute. Lorsque le Baal *Téchouva* saura

résister et fuir cette même faute, représentée devant lui, cela constituera sa réparation finale. A ce moment, il sera appelé véritablement « Baal *Téchouva* ».

- Motivations**
- Crainte de la punition
ou
 - Amour d'Hachem
- Etapas**
- Regret
 - Abandon faute
 - Aveu
 - Prise d'engagement
- Expiations variables**
- Selon la gravité de la transgression
- Comportements**
- De façon générale, le baal *Téchouva* est plus zélé pour rattraper le temps où il était égaré
 - S'attacher à une communauté et côtoyer ceux qui peuvent l'aider dans sa démarche
- Conseils pratiques**
- Avancer progressive
 - Recherche de son intérêt
 - Fixer de s'y consacrer un temps très court
 - Saisir l'occasion de faire la *Mitzva* même pour une seule fois
- Finalisation du processus**
- Quand Hachem replace cet homme dans les mêmes conditions de la faute et qu'il l'a surmonte

Téchouva Incomplète

Nous allons à présent développer le thème de la *Téchouva* incomplète. Celle que l'homme entreprend par bonne volonté, où il voudrait véritablement abandonner la faute et le mal où il se trouve, mais par laquelle il n'arrive pas définitivement à aboutir. Il connaît de nombreuses chutes dans son parcours, il essaie d'abandonner une pratique interdite, mais il retombe et son penchant reprend le dessus. Et ainsi, il est constamment sujet de hauts et de bas, sans parvenir à rompre complètement avec la faute. Une telle situation mène l'homme à un certain désespoir. Ce découragement a plusieurs facettes. D'abord, il se dit qu'il n'y arrivera jamais et à quoi bon se motiver alors qu'il sait qu'il ne tiendra pas et retombera. Il pourrait même imaginer qu'il lui serait préférable de renoncer et se laisser aller aux désirs de son cœur. Au moins, il profitera dans ce monde !

Mais ce désespoir a un autre aspect également. L'homme s'imagine être un bon à rien, un impie qui n'a aucune force de maintenir les décisions prises. Il se voit comme quelqu'un d'incapable, perd son estime de soi et en vient même à la conclusion que Hachem doit certainement le détester, puisqu'il n'arrive pas à Le servir et ne fait que retomber. Cela peut donc le conduire aussi à une tristesse profonde, voire une déprime D-ieu Préserve !

Nous allons à présent tenter de répondre à ces deux doutes profonds qui envahissent une telle personne. Tout d'abord, précisons que même si la *Téchouva* complète, c'est quand on se sépare définitivement de la faute, malgré tout, une *Téchouva* incomplète, en dents de scie, est aussi considérée comme un processus de *Téchouva*. Ce n'est pas considéré comme rien. D'ailleurs, Rav Israël Salanter dit que si une personne commet encore plusieurs fautes dans différents domaines, si elle se prend en main dans un domaine précis et décide de faire *Téchouva* sur ce point, qui lui semble plus accessible, cela est aussi considéré comme une *Téchouva*. Il en est de même pour celui qui voudrait se séparer d'une faute, mais qui retombe à chaque fois. Cette démarche est déjà considérée comme une certaine *Téchouva*.

« A quoi bon s'accrocher puisque je ne fais que retomber ! »

Voici plusieurs pistes de réflexion pour répondre à ce doute.

On ne te demande que de te battre

a) Il est dit dans la Michna : « **On ne te demande pas de finir le travail !** » C'est à dire que l'homme n'est pas venu dans ce monde pour réussir à vaincre et à terminer le travail. Il est venu pour se battre, faire des efforts, faire de son

mieux. Ainsi, le doute en question est basé sur une erreur : A quoi bon m'accrocher, je n'y arrive jamais, je ne cesse de retomber ! Réponse : c'est justement pour cela que tu as été créé. Tu es venu pour lutter contre le mal, pas pour le vaincre. Si tu réussis à le vaincre, tant mieux. Mais l'essentiel de la vie, du travail de l'homme, c'est de lutter. Certes tu retombes à chaque fois, mais c'est justement cela ton travail : lutter, ne jamais cesser de se battre, et se relever à chaque fois. Quand tu chutes, ce n'est pas par gaité de cœur, mais parce que le *Yetser Hara* a pris le dessus. Et tu en es même abattu. Alors, il faut savoir que quand tu te relèves et que tu te bats, même si tu retombes, tu es en fait en train de réaliser ce qui t'est demandé.

Le verset dit : « Le Juste tombe sept fois et se relève ». Cela signifie que **le Juste aussi connaît des chutes, des hauts et des bas**. N'imaginons pas que les Justes n'ont aucune lutte à mener. Ils se sont battus, sont tombés, mais le Juste c'est celui qui se relève quand il tombe. Alors que l'impie, quand il voit que le chemin est difficile, à la première chute, il désespère et abandonne l'idée de pouvoir faire *Téchouva*. Ainsi, le verset dit que le Tsadik tombe aussi, mais il se relève ! Un homme qui constate des chutes, il s'engage dans la *Téchouva*, puis retombe... Le conseil à lui donner est : relève-toi, ne perd jamais espoir, n'abandonne pas. Même si tu tombes des centaines de fois, à chaque fois relève-toi ! C'est cela le propre du Tsadik !

Quand Yaacov a vu les bergers de Haran faire attendre le troupeau, il leur demanda pourquoi ils ne l'abreuvaient pas. Ils répondirent qu'il y a une pierre sur le puits qui empêche l'accès et pour l'enlever, il faut que tous les bergers soient réunis.

Mais Yaacov n'a-t-il pas vu la pierre ? Pourquoi n'a-t-il pas compris tout seul ?

En fait, il est clair qu'il a compris pourquoi les bergers attendent. Mais ce qu'il leur dit, c'est : même si c'est trop dur, même si vous avez essayé des dizaines de fois sans réussir, pourquoi ne réessayez-vous pas encore cette fois-ci ? Essayez encore une fois d'enlever cette pierre, même si cela vous paraît impossible et que vous avez déjà essayé des dizaines de fois sans succès ! La leçon : même si notre cœur est comme de la pierre, qu'il nous paraît impossible de l'attendrir, d'enlever cette pierre pour commencer à ressentir l'amour et la crainte d'Hachem. **Même si vous avez déjà essayé à maintes reprises, réessayez encore !**

Bien plus, si la Thora, qui est une Thora de vérité, rapporte ce message, c'est que ce n'est pas un simple message d'encouragement et de bon espoir, mais que telle est la vérité. C'est à dire que véritablement, **si vous ne cessez pas d'essayer, vous finirez vraiment par réussir**. Le message est donc de toujours s'accrocher et se relever à chaque fois. A peine la chute terminée, empressez-vous toujours de vous relever au plus vite. Si vous procédez ainsi, vous finirez par réussir même si vous ne voyez pas comment cela peut être possible.

L'opiniâtreté attendrit le cœur

b) Nos Sages nous rapportent qu'à **chaque fois qu'un homme se relève d'une chute**, cet effort et cette preuve de courage ont **comme impact de diminuer son attachement à la faute**, de chasser un peu plus le mal qui est en lui. A chaque fois qu'un

homme tombe, quand il se relève avec courage et ne se laisse pas aller à la tristesse et au désespoir, cela est déjà en soi une victoire sur le mauvais penchant. Même s'il ne le ressent pas, qu'il se voit toujours aussi éloigné. Prenons l'exemple d'une muraille de deux mètres d'épaisseur. Un homme qui voudrait trouser cette muraille, se munirait d'un marteau. Le voilà qu'il se met à cogner, cogner... Il arrive lentement à creuser. Mais même s'il voit la progression, le trou qui se forme, il voit néanmoins que la muraille est encore là, il ne voit pas la fin. Même lorsqu'il arrive à la fin de son œuvre, qu'il reste un seul centimètre avant que le trou transperce la muraille, il a encore l'impression qu'il en reste beaucoup et qu'il n'y arrivera jamais. Car, même s'il ne reste qu'un seul centimètre, lui, ne le voit pas. Ce qu'il voit c'est la muraille devant lui. Il ne voit pas la différence entre la muraille qui se tenait devant lui au début du travail, et maintenant où il ne reste qu'un centimètre. Ce qu'il voit, c'est la muraille toujours là. C'est seulement quand il creusera le dernier centimètre, c'est là qu'il réalisera qu'il a réussi. Il en est de même dans le service d'Hachem. A chaque fois que l'homme se renforce, se relève, se bat avec son penchant, il l'affaiblit un peu plus, il creuse cette muraille de fer qui l'éloigne et le sépare d'Hachem. Mais l'homme ne se rend pas compte qu'il est en train de se rapprocher. Ce qu'il voit, c'est que le mur est toujours là, et il s'imagine qu'il n'y arrivera jamais. Mais ce qu'il doit savoir, c'est qu'en fait il se rapproche à chaque fois un peu plus et doit persévérer, ne jamais renoncer. Jusqu'au jour où il aura percé le mur. Alors, il sentira la victoire. Avec cette persévérance, il finira à coup sûr par briser ce cœur de pierre.

Rabbi Na'hman de Breslev explique même que **c'est justement quand il est le plus proche, qu'il ne reste plus qu'un petit effort, juste "un centimètre", c'est là que le penchant, voyant sa défaite approcher, se déchaîne** et tente par tous les moyens de le décourager. Lui faire croire qu'il n'y arrivera jamais, qu'il devrait abandonner, que le travail est trop dur, que de toutes les façons il se bat sans cesse mais cela ne sert à rien. Quand l'homme ressent cette impression, c'est là qu'il doit au contraire s'accrocher plus que tout, car c'est le signe que sa victoire est proche ! Il ne doit prêter aucun crédit à ces pensées noires du mauvais penchant. Il doit au contraire se renforcer, se relever et se battre avec joie. Et il réussira.

c) Toujours se dire, après chaque chute, qu'à présent il commence pour la première fois

à se battre. En effet, c'est parce qu'il a tant de fois essayé pour ensuite succomber à chaque fois, qu'il en vient à se décourager. Aussi, **l'homme doit s'imaginer à chaque fois, comme s'il venait de naître**, comme si tout est nouveau, que c'est la première fois qu'il chute et qu'il se relève. Tout autant que chaque matin Hachem renouvelle notre âme, ainsi il se considérera entièrement renouvelé pour repartir à zéro. C'est maintenant que tout commence ! S'il se conditionne à cet état d'esprit, la lutte sera plus simple, car il ne se découragera plus du fait des précédentes chutes, puisqu'il ne les prendra plus en compte.

d) Il devra se dire : **je ne renoncerai à ma place dans le Service d'Hachem** pour rien au monde. Quoi qu'il advienne, je me battrai et je réussirai ! C'est tout l'enjeu de mon existence qui en dépend. J'ai été créé pour cela. Et mon devenir dans le monde futur en dépend. Même si c'est difficile, que je retombe sans cesse... Mais ai-je une autre alternative ? Y renoncer reviendrait à me fourvoyer et perdre tout le sens de ma vie.

e) **Si Hachem m'a créé, c'est qu'Il m'a prévu un rôle à jouer dans Son projet d'amener toute la création à sa perfection.** Il croit et espère en moi. Ainsi, si Lui a confiance que je peux y arriver, c'est que telle est la réalité et je dois m'accrocher à cette idée pour avoir confiance et ne pas abandonner. Et même si j'ai l'impression de ne pas pouvoir y arriver, Hachem ne demande jamais de faire un choix au-delà de mes forces. Ainsi, à chaque fois que je vois que je dois faire quelque chose que je trouve trop difficile, il me suffit de m'efforcer de faire un petit effort dans ce domaine, à hauteur de mes forces. Ensuite, Hachem prendra le relais et je pourrai constater que la « montagne » aura été réduite.

Réponses au 2ème doute « je ne vaux rien »

a) Comme on l'a dit : « Le Juste tombe sept fois et se relève ». L'impie c'est celui qui ne se relève pas et s'abandonne à son penchant. Ainsi, il devra se dire que tant qu'il se bat, qu'il se relève et redémarre à chaque fois la guerre avec son penchant, il est déjà considéré comme un Juste.

b) Nos Sages nous révèlent qu'Hachem apprécie chaque effort, chaque bonne pensée, bonne volonté d'un Juif. Même s'il se trouve au fond de l'abîme, il se débat, se renforce comme il peut, pour revenir à Hachem et se relever à chaque chute, il procurera un plaisir immense à Hachem. Chaque effort, chaque bataille sera appréciée par Hachem au plus haut point. Encore même plus que le Service que les anges Lui vouent !

c) Hachem donne à chacun la mission qui lui correspond. Si un homme voit que son

travail est particulièrement difficile, que l'épreuve est redoutable, il devra savoir que cela indique qu'Hachem a grande confiance en lui. C'est Lui qui lui a confié ce dur travail, car Il sait qu'il a les forces pour y arriver. Cela témoigne encore plus de l'amour d'Hachem envers lui. Il lui a confié un travail difficile, justement parce qu'il a tant de valeur et un grand potentiel. Hachem a trouvé que c'est à lui que revient ce grand travail. Cette pensée doit le renforcer et lui donner encore plus d'espoir et de courage. Hachem ne l'a pas abandonné, mais au contraire, Il l'aime particulièrement, Il l'a choisi pour une lutte particulièrement éprouvante.

d) Rabbi Chelomo de Karlin disait qu'Hachem aime le pire des impies, plus que l'on pourrait aimer le plus grand Juste. Ainsi, s'il doutait de l'amour d'Hachem pour lui, qu'il sentait qu'Hachem l'a abandonné, qu'il se dise que même s'il était le pire des impies (D. Préserve) Hachem l'aimerait d'un amour infini. Encore plus quand Il voit tous ses efforts, sa volonté et sa peine dans sa situation. Il l'aime énormément, et se réjouit de chaque effort, chaque bataille et chaque bonne volonté qu'il a, même s'il se trouve au fond des abîmes.

e) Il faut savoir que plus l'obscurité est profonde, plus la lumière qui se prépare est grande. Un homme qui se sent dans l'obscurité de sa faute et désespère de s'en sortir, devra se dire qu'en fait, s'il s'accroche et ne renonce jamais, s'il persévère sans cesse dans sa *Téchouva*, non seulement il finira par réussir, mais même la lumière et la proximité avec Hachem qu'il connaîtra seront encore plus grandes, justement du fait de son état actuel. Quand l'écorce se brise, la lumière qu'elle contenait ressort en abondance.

f) Si malgré tout, il se sent abandonné par Hachem, comme s'Il l'avait oublié, qu'Il s'était éloigné de lui, il devra savoir qu'en réalité, Hachem accompagne chaque Juif là où il se trouve. Comme le disait David dans ses Psaumes : « Même si je descends dans le *Cheol* (les abîmes) Te voilà », « Même si je vais dans le sentier de la mort, je n'aurai pas peur, car Tu es avec moi ». Ainsi, l'homme devra se convaincre de cette réalité, même s'il n'arrive pas à la concevoir. Il aura foi que telle est la vérité. Non seulement Hachem est avec lui et il n'est donc pas perdu, mais aussi Il écoute avec affection et amour toutes ses prières et requêtes, Il compatit à toutes ses peines, ses doutes, ses souffrances, se réjouit de tous ses efforts, ses luttes. Et dans cette obscurité, Il est avec lui pour le protéger et le sauver des mains des forces négatives, pour le soutenir et l'empêcher de s'effondrer.

Ainsi, dans une telle situation, le conseil est de développer cette relation avec Lui, Qui est si proche. Se rattacher profondément à cette foi qu'Hachem est proche de lui, là où il se trouve. Qu'il essaie juste de faire l'essai, en Lui parlant régulièrement et en lui déversant son cœur, en Lui racontant ses peines, ses peurs, ses doutes. En L'implorant

de l'aider, de le sortir de là. S'il s'attelle à cette démarche, s'il se renforce et ne laisse pas l'obscurité l'envahir, mais au contraire s'adresse à Hachem régulièrement, il sentira qu'Hachem est avec lui et lui apporte Son soutien. Cela lui donnera de l'espoir et de la joie, et l'aidera à s'accrocher.

Et comme le disent nos Sages : « Celui qui veut se purifier, on l'aidera ». Hachem connaît ses bonnes intentions, Il connaît sa volonté de se rapprocher de Lui. S'il persévère et ne lâche pas, Hachem l'aidera pour réussir une *Téchouva* totale.

Pour récapituler, les maîtres mots dans cette situation sont :

- **Persévérance** : toujours se relever, ne jamais renoncer.
- **Espoir** : confiance que s'il s'accroche et persévère, il finira par réussir.
- **Grande joie** : ses efforts font un grand plaisir à Hachem, Il est proche de lui, Il a confiance en lui, le trouve fort et capable pour ce travail difficile.
- **Courage** : La difficulté n'est pas véritable. Si je m'accroche, la montagne disparaîtra et Hachem me donnera la victoire. Il lutte avec moi.

Mais il y a des doutes profonds auxquels il faut répondre :

- Le but de l'homme est de se battre : pas de vaincre son *Yetser Hara*
 - Chaque victoire affaiblit le mauvais penchant
 - S'imaginer à chaque fois comme étant un nouvel être
 - Comprendre qu'il n'y pas d'autre alternative, sinon quel est le but de la vie
-
- Tant qu'un homme se relève après la faute, il est encore considéré
 - Hachem apprécie chaque effort d'un juif, même si ce dernier se trouve au fond de l'abîme.
 - Si son travail est dur Hachem ne lui demande qu'un petit effort, Il s'occupe du restant
 - Hachem aime les impies comme les justes
 - La lumière obtenue en s'accrochant avec persévérance est proportionnelle à l'obscurité de l'état précédent
 - Hachem Se trouve avec l'homme même au fond de l'abîme

« *Vaut mieux renoncer,
je n'y arriverai
jamais* »

« *Je suis un moins que
rien, Hachem ne peut
pas m'aimer* »