

GPS

Quelques conseils à ces dames
pour naviguer dans le labyrinthe



 Editions Torah-Box

GUIDE EN OR GPS

GUIDE PERSONNEL SPIRITUEL

*QUELQUES CONSEILS À CES DAMES
POUR NAVIGUER DANS LE LABYRINTHE*



Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

AUTEUR
Ève-Anne ZERBIB

•

RELECTURE
Tamara ELMALEH

•

COUVERTURE
Yehoshoua VINCENT

•

DIRECTION
Binyamin BENHAMOU

Publié et distribué par les
EDITIONS TORAH-BOX

France
Tél.: 01.80.91.62.91

Israël
Tél.: 077.466.03.32

contact@torah-box.com
www.torah-box.com

© Copyright 2017 / Torah-Box

•

Imprimé en Israël

*Ce livre comporte des textes saints, veuillez ne pas le jeter n'importe où,
ni le transporter d'un domaine public à un domaine privé pendant Chabbath.*

Note de l'éditeur

Les Editions Torah-Box ont le privilège de vous présenter l'ouvrage "GPS : Guide Spirituel Personnel" proposé par la Rabbanite Ève-Anne Zerbib.

Si autrefois le rôle d'une femme se cantonnait à gérer son seul foyer, il n'en est pas de même de la femme moderne. Les tâches qui lui incombent sont innombrables : elle travaille, éduque ses enfants, tient sa maison, cuisine, nettoie, écoute, panse, dépense, etc. Comment jongler entre ces activités tout en gardant la tête hors de l'eau ? Comment ne pas sacrifier l'essentiel sur l'autel de l'accessoire ?

En plongeant en plein cœur de notre quotidien, la Rabbanite Zerbib, célèbre figure de la ville de Bné-Brak ayant prodigué ses conseils éclairés à des centaines de femmes en Israël, puise aux sources de la Torah et de sa propre expérience afin de nous fournir milles et une astuces à même de faciliter notre vie de tous les jours et... de casser les idées reçues ! Avec une pointe d'humour et un bon sens affûté, elle répond ainsi aux questions suivantes :

- Quelles sont les priorités d'une femme juive ?*
- Comment gérer les lendemains de naissance ?*
- Faut-il demander de l'aide à l'extérieur ?*
- Comment faire régner une atmosphère agréable dans son foyer ?*

« Interroge ton père, il te le racontera, tes anciens ils te le diront », préconise la Torah. C'est en consultant les ouvrages de nos maîtres et en se penchant sur l'expérience acquise par nos aînés que nous pourrons faire de nos foyers ces "Temples miniatures" qu'ils sont appelés à être, prémisses du Troisième Temple que nous attendons tous.

Que ce livre contribue à la réussite du
Collel « Vayizra' Itshak »
Centre d'étude de Torah pour Francophones à Jerusalem
sous l'enseignement du rav Eliezer FALK

à la mémoire de
M. & Mme Jacques -Itshak- BENHAMOU

au Roch-Collel :
Rav Eliezer FALK

aux Rabbanim :
Rav Tséma'h ELBAZ
Rav 'Haïm BENMOCHÉ
Rav Tsvi BREISACHER
Rav Eliahou UZAN

et à leurs chers étudiants assidus et dévoués pour la Torah :

Rabbi Michael ABITBOL
Rabbi Noam ABITON
Rabbi Yaakov ADLER
Rabbi Mikhael ALLOUCHE
Rabbi Moché AVIDAN
Rabbi Binyamin BENHAMOU
Rabbi David BRAHAMI
Rabbi Yaron COHEN
Rabbi Anthony COOPMANS

Rabbi Menahem Moché GOLDBERGER
Rabbi Binyamin JAMI
Rabbi Moché KRAKOVITCH
Rabbi Nethanel OUALID
Rabbi Mikhael RIMOKH
Rabbi Nathan SABBAH
Rabbi David SITBON
Rabbi Itshak ZAFRAN
Rabbi Emmanuel ZAOUÏ

Que ce livre contribue à la réussite du
Collel « Torat Yé'hia »
Centre d'étude de Halakha pour francophones

à la mémoire de
M. & Mme Yé'hia TEBOUL

au Roch-Collel :
Rav 'Haïm BENMOCHÉ

et à leurs chers étudiants assidus et dévoués pour la Torah :

Rabbi Lionel SELLEM
Rabbi Mikhaël MATÉ
Rabbi Shlomo AFLALO
Rabbi Mordékhai STEBOUN
Rabbi Saadia ATTIAS

Qu'ils puissent grandir ensemble dans la Torah et la Crainte du Ciel.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	p. 13
--------------	-------

PREMIERE PARTIE : MON GPS

• Chapitre 1 : Le vrai Sage : savoir pour prévoir afin de pouvoir	p. 17
Une entreprise complexe	p. 19
Le rôle de la femme	p. 19
Le Jardin et ses ouvriers	p. 20
« D.ieu prit Adam et l'installa dans le Gan Éden »	p. 21
Vers quel objectif nous dirigeons-nous ?	p. 23
Opérer des choix	p. 30
• Chapitre 2 : Les objectifs prioritaires	p. 33
Une échelle de valeurs	p. 35
Les objectifs à atteindre	p. 35
Quelle devrait être notre première priorité ?	p. 36
L'ambiance au foyer	p. 37
La satisfaction et la joie dans l'accomplissement des Mitsvot	p. 37
En guise de conclusion des deux premiers chapitres	p. 38
• Chapitre 3 : L'organisation	p. 39
Une paresse exemplaire	p. 42
« Aide-toi et le ciel t'aidera »	p. 45
L'autodiscipline	p. 45
• Chapitre 4 : La fatigue	p. 53
Garder la tête hors de l'eau	p. 57

• Chapitre 5 : Les écueils et les mythes	p.59
Premier écueil : la cigale et la fourmi	p.61
La sainte martyre	p.62
Le perfectionnisme	p.64
L'ambition mal place	p.64
Les idées préconçues	p.65
• Chapitre 6 : Apprendre à composer	p.71
• Chapitre 7 : Faut-il monter en Israël ? Loth et Avraham	p.77
Juste « dans sa génération »	p.79
Et ne t'en remets pas à ta seule intelligence !	p.80
Le palimpseste entortillé de l'inconscient	p.81
Le chemin plus long, qui est aussi le plus court	p.82
• Chapitre 8 : La vie en Israël : les codes à connaître et les écueils à éviter	p.85
Ne discutez pas !	p.87
Apprenez la langue !	p.88
Évitez d'être différents !	p.91
• Chapitre 9 : Les valeurs familiales	p.95
Le Lachone Hara	p.97
L'orgueil	p.97
L'inadaptation	p.97
Les valeurs tronquées	p.97

DEUXIEME PARTIE : LES SECTEURS D'INVESTISSEMENT

• Chapitre 1 : La satisfaction et la joie au quotidien	p.101
Existe-t-il un homme heureux ?	p.103

Une soif impossible à assouvir	p.104
Être et avoir	p.105
Qui est riche ?	p.105
Apprendre à apprécier ce que l'on possède	p.107
«Devant moi...»	p.109
Une charge trop pesante ?	p.110
L'orchestre et les exécutants	p.110
 • Chapitre 2 : Donner	 p.115
Donner et prendre	p.117
Ammonites et Moabites	p.118
Gratitude et service de D.ieu	p.118
Une occasion de s'exercer à l'art de donner et de s'y parfaire	p.120
Décrocher notre diplôme	p.121
Que signifie réellement « donner » ?	p.122
 • Chapitre 3 : Le mariage	 p.125
Qu'attendre du conjoint ?	p.127
Des droits et aucun devoir ?	p.127
Un conseil	p.128
 • Chapitre 4 : Les naissances	 p.133
Un dépôt sacré	p.135
Une responsabilité exaltante	p.135
Qui est sage ?	p.136
Savoir se gâter	p.136
L'organisation avant la naissance : conseils pratiques	p.138
Établir un programme détaillé	p.138
Prévoir et organiser : quelques scénarios	p.139
Un capital à gérer	p.141
L'aide des aînés	p.143

Ce qui est strictement interdit ou fortement déconseillé	p.143
Les petites économies font les grandes fortunes	p.145
Apprenez à vous occuper de bébé	p.146
Et apprenez à l'aimer !	p.147
 • Chapitre 5 : Les parents et les grands-parents	 p.149
« Père et mère, tu honoreras ! »	p.151
« C'est pourquoi l'homme abandonnera son père et sa mère... »	p.152
Apprendre à voler de ses propres ailes	p.153
Les limites de la vie privée	p.155
Les grands-parents et les naissances.	p.157
Les visites de l'étranger	p.158
Le respect du troisième âge	p.159
 • Chapitre 6 : Aide et indépendance	 p.163
L'aide du mari	p.165
Ne surtout pas se faire aider ?	p.166
Doit-on parfois se faire aider ?	p.167
Comment ?	p.167
Un soutien moral	p.168

TROISIEME PARTIE : L'EDUCATION DE «E» à «Z»

Introduction	p.173
 • Chapitre 1 : L'âge de l'éducation : quand commencer quoi ?	 p.179
Un amour et une attention continuel	p.181
Amour et permissivité	p.181
Celui qu'on aime, on le corrige	p.183

Leur apprendre à vivre	p.185
Indépendance et vie en commun	p.185
Presque dès la naissance	p.186
La vitamine N	p.187
• Chapitre 2 : À quel âge envoyer un enfant au Gan ?	p.189
« Fuis le mal et fais le bien ! »	p.191
Dans quelle école envoyer nos enfants ?	p.192
« Aujourd’hui, Maman, je ne vais pas au Gan ! » ¹	p.193
Céder aux supplications ?	p.194
Réfléchir lucidement	p.195
La constance, une qualité primordiale	p.196
Faut-il laisser les enfants jouer hors de la maison ?	p.197
• Chapitre 3 : La prière	p.199
Les prières par les enfants, à quel âge et quelle prière ?	p.201
Faut-il envoyer un enfant au Beth Haknesset et à quel âge ?	p.201
Un privilège et une récompense	p.202
Un message extrêmement puissant	p.203
Un ‘Hinoukh, c’est-à-dire une préparation	p.203
• Chapitre 4 : L’obéissance	p.205
Comment apprendre à l’enfant à obéir ?	p.207
L’enfant insupportable	p.211
• Chapitre 5 : Les repas	p.213
Le mauvais mangeur : faut-il le forcer à manger ?	p.216
• Chapitre 6 : La jalousie	p.217
Analyser le problème	p.219
Chercher les solutions possibles	p.220

1. Les passages suivants sont des articles parus dans « Le bulletin des Françaises de Bné Braq ».

Ce qu'il ne faut pas faire	p.221
L'enfant « particulièrement sensible »	p.222
Qui est riche ?	p.223
« Prêter » à l'enfant de bons sentiments	p.224
 • Chapitre 7 : La colère ou autres réactions négatives de la maman	 p.225
Pourquoi nous mettons-nous en colère ?	p.227
Un message tronqué	p.227
Pour améliorer nos performances	p.228
 • Chapitre 8 : Punitions et récompenses	 p.231
Lichma et Chélo Lichma : L'intérêt des récompenses.	p.233
Le sourire gratuit	p.233
Sanctions et punitions	p.234
 • Chapitre 9 : Le jeu : une occupation sérieuse	 p.237
L'importance du jeu	p.239
Une perte de temps ?	p.240
Comment lui apprendre à jouer ?	p.241
Avraham « ha'Ivri » :	p.242
Savoir nager à contre-courant	p.243
Le judaïsme n'est pas de son temps !	p.244
 • Chapitre 10 : Les responsabilités à confier à l'enfant	 p.247
Une occasion de montrer à l'enfant qu'on lui fait confiance	p.249
Une responsabilité ou une corvée ?	p.249
La liberté de choix	p.249
 • Chapitre 11 : Le vêtement, un miroir	 p.251
L'habit fait-il le moine ?	p.253
Un don inné	p.253
L'importance des détails	p.253

Intériorité et extériorité	p.254
Que cache le costume ?	p.255
Dis-moi comme qui tu t'habilles, je te dirai qui tu es	p.256
Des habitudes à prendre	p.256
 • Chapitre 12 : Les grandes vacances	 p.258
Le salaire est fonction de l'effort	p.261
La mer à domicile	p.261
Le magasin	p.261
L'explo	p.262
Le camping dans la salle de séjour	p.262
« En vacances » chez soi	p.262
 • Chapitre 13 : Le devoir et la joie (l'enfant handicapé)	 p.265
 • Annexes	 p.275
1 - Le Dérek'h Erèts et la Torah	p.277
2 - L'insolence	p.285
3 - Le monde matériel, ses avantages et ses inconvénients	p.291
4 - Tsadik Vera' lo : la souffrance du Juste	p.303
5 - Le Machia'h est en route	p.311
6 - Pourim	p.319
7 - Pessa'h	p.325
8 - Roch Hachana	p.333
9 - Sim'hat Torah	p.339
10 - Du côté des hommes	p.345
 • Épilogue	 p.351
 • Glossaire	 p.355

Avant-propos

Pendant une vingtaine d'années, mes conseils de grand-mère ont aidé un grand nombre de jeunes Françaises installées à Bné Braq et vivant loin de leur famille. Le présent ouvrage est la reproduction de ces « cours du *Motsaei Chabbath* » et j'espère que, tout comme il a aidé ces jeunes femmes à mieux se débrouiller, il profitera, au moins en partie, à toutes les lectrices.

S'agissant de la forme de mes « cours » eux-mêmes et pour la rédaction de mes conseils, je me suis parfois inspirée d'un petit livre de poche intitulé « *Madame et le Management* » de Christine Collange.

Pour le fond, j'ai toujours aimé le livre de Rav Israël Miller « *In Search of the Jewish Woman* » dans lequel j'ai puisé différentes idées.

Je me suis bien sûr largement inspirée de la formation que j'ai reçue à Gateshead, en particulier auprès de Rav M. Miller, et j'en profite pour adresser mes remerciements au Tout Puissant qui m'a permis de m'abreuver à ces sources.

Plus tard, j'ai également eu l'occasion d'entendre divers cours de Rav T. Miller qui ont aussi été pour moi une source d'inspiration.

Quant à la somme de bon sens, d'esprit pratique, d'esprit d'entreprise et de sens de l'éducation, c'est évidemment auprès de mes parents que je l'ai acquise, eux qui, au lendemain de la seconde Guerre Mondiale, au lieu de choisir un poste lucratif et tranquille, se sont mis au service de la communauté et se sont enrôlés pour servir de père et de mère aux enfants qui avaient perdu les leurs au cours de l'Holocauste.

Les « grandes femmes » que j'ai côtoyées (et dont je tairai les noms pour ne pas les embarrasser) ont, elles aussi, contribué à ma formation et je les en remercie.

Ma gratitude s'adresse particulièrement à celle qui, dès le départ, m'a encouragée, relue et inlassablement corrigée (et dont je ne citerai pas non plus le nom pour ne pas la mettre mal à l'aise).

Enfin, ma reconnaissance va à tous mes « élèves » qui ont eu la patience d'écouter mes « cours » et, par la suite, m'ont parfois demandé des conseils en matière d'éducation ce qui, d'une part, m'a toujours procuré la satisfaction de rester en contact avec elles et de l'autre, m'a permis d'étayer mes convictions et d'affirmer mes principes.

Avec l'espoir que les conseils contenus dans ce livre seront utiles à quelques-unes d'entre les lectrices.

EAZ



PREMIÈRE PARTIE

Mon GPS



Chapitre 1

Le vrai Sage : savoir pour prévoir afin de pouvoir



Une entreprise complexe

Qu'elle en soit consciente ou non, toute maîtresse de maison se trouve à la tête d'une entreprise fort complexe, à but non lucratif, qu'elle doit diriger vers un certain objectif, avec les moyens dont elle dispose. Nous possédons toutes un capital réparti en différents postes (argent, santé, forces, temps) et il importe de savoir les gérer, c'est-à-dire de les adapter à notre situation personnelle.

Penchons-nous donc sur ce *Machal* de Rav Pinkous :

Imaginons une personne au volant de sa voiture. Elle roule tranquillement depuis un bon moment quand, tout à coup, elle s'aperçoit qu'elle s'est laissée distraire. Où se trouve-t-elle exactement ?

Voilà qui est ennuyeux, à n'en pas douter... Mais il n'y a là rien de tragique : GPS à l'appui, elle finira sans doute par retrouver la bonne voie.

Imaginez maintenant que non seulement elle ne sait plus où elle se trouve, mais qu'elle a totalement oublié où elle voulait aller !

Cette conductrice, c'est un peu chacune de nous, car en tant que mères de famille, nous nous trouvons continuellement devant des carrefours.

À l'aube de notre vie de couple, nous avons généralement une idée plus ou moins précise de nos devoirs et de nos objectifs. Puis, chemin faisant et routine aidant, nous nous engageons dans des parkings, sans parler des voies sans issue ou pire, menant tout droit au précipice.

Parfois même, nous continuons à rouler, tout en prenant soin, bien entendu, d'observer scrupuleusement le Code de la route, sans se rappeler du tout où l'on voulait aller et ignorant complètement si l'on se trouve dans la bonne direction.

Le rôle de la femme

Lorsque nous abordons le thème du rôle de la femme, une pensée, un doute ou une question ne cesse de trotter dans notre tête et de nous tarauder : « En fait, quelle est exactement notre place dans ce bas monde ? » Nous entendons

parfois des cours nous prouvant par A plus B que c'est par le mérite des femmes que tient le monde, ou presque. D'autres fois au contraire, on nous fait comprendre subtilement, mais pas toujours, qu'en fin de compte, nous ne sommes que l'escabeau permettant à nos maris de s'élever jusqu'aux cieux et qu'en remplissant nos tâches (extrêmement gratifiantes, comme chacun le sait !) avec discrétion et efficacité, nous mériterons peut-être un strapontin dans (le poulailler de) l'amphithéâtre céleste...

Le Jardin et ses ouvriers

Avant tout, penchons-nous sur le passage de la Torah relatant la création de la femme :

« D.ieu déclara : « *Il n'est pas bon pour l'homme d'être seul. Je vais lui faire une aide (עֵזֶר) qui lui corresponde (Béréchit 2, 18).* En quoi consiste ce rôle d'« aide » qui, à première vue, implique une position inférieure ?

En fait, qu'était censé faire le premier homme dans le Jardin d'Éden ? La Torah nous dit : « *D.ieu prit Adam et le plaça dans le Jardin d'Éden **pour le travailler et le garder*** » (Béréchit 2,15). Le Or Ha'Haïm écrit : « *Ce que semble nous dire le verset, c'est que le Jardin avait besoin d'un jardinier et d'un gardien... Mais n'est-ce pas une absurdité ? Y avait-il des voleurs dans le Jardin pour qu'il faille le garder ? Et en quoi consistait le « travail » de jardinage ? Si ce jardin devait être entretenu, qui s'en est chargé pendant les milliers d'années qui se sont écoulées depuis qu'Adam en a été chassé ? En réalité, le monde matériel n'est qu'une métaphore du monde spirituel. De même que la terre doit être travaillée, semée et arrosée pour donner ses produits, qu'il faut la protéger de tout ce qui peut lui nuire, de même, le Gan Éden a besoin d'être entretenu et soigné au plan spirituel. Le monde matériel ayant perdu son caractère spirituel, le « Gan Éden » est devenu le pays des âmes. La pluie qui doit l'arroser, c'est l'étude de la Torah, les plantes qui y poussent, ce sont les Mitsvot et le garder, c'est le protéger des fautes ».*

Notre jardin spirituel doit donc être « travaillé » et « protégé ». Et si D.ieu a fourni une aide au premier homme, c'est que sans elle, il ne pouvait atteindre l'objectif qu'Il lui avait fixé.

Or,

- 1) D.ieu ayant nommé deux ouvriers pour entretenir le Jardin,
- 2) et ayant dispensé la femme de nombreux commandements positifs entrant dans la rubrique « travailler »,
- 3) mais l'ayant astreinte à tous les commandements négatifs classés dans la rubrique « garder »
- 4) et lui ayant attribué le titre de « muraille protectrice », il est raisonnable d'en déduire que le rôle essentiel de l'homme dans le « jardin d'Éden » - le premier homme aussi bien que les suivants - est de « travailler » le jardin, tandis que celui de son épouse est de le « garder ».

En accomplissant nos multiples tâches quotidiennes, nous dressons une muraille protectrice autour du foyer que nous avons pour mission de bâtir et « gardons » le « Jardin d'Éden » que D.ieu a confié à nos bons soins.¹

« *D.ieu prit Adam et l'installa dans le Gan Éden* »

Faire ce que D.ieu attend de nous n'est pas toujours facile². Comme le souligne Rachi, à chaque fois que la Torah nous dit : « קָח, *prends* ! » ou « וִיקַח, *Il prit* » à propos d'un être humain, il s'agit de « prendre » par des paroles et des arguments convaincants. Or, la première occurrence de cette explication se trouve précisément dans le verset cité plus haut, rapportant comment D.ieu a créé Adam et l'a « pris » pour le faire entrer dans le *Gan Éden*. Comment comprendre que D.ieu ait eu besoin de « convaincre » Adam de bien vouloir s'installer dans le Jardin ? Qui ne le voudrait pas ?

Comme l'explique Rav Miller, Adam aurait peut-être préféré servir D.ieu d'une autre façon.³

L'homme a en effet souvent du mal à voir la beauté de ce qu'il fait et il

1. D'après Rav I. Miller (*In Search of the Jewish Women*).

2. Le passage suivant est inspiré d'un cours de Rav T. Miller (directeur du Séminaire de jeunes filles de Gateshead).

3. Et c'est effectivement ce qui s'est produit lorsque le serpent, ajoutant de l'eau à son moulin, l'a persuadé de manger du fruit de l'Arbre.

s' imagine qu' une autre forme de service lui conviendrait mieux et donnerait de meilleurs résultats. Sans nul doute, assurer la bonne marche d' un foyer requiert des efforts constants, assidus, et beaucoup d' aide du Ciel. Les tâches qui nous incombent nous semblent parfois sans rapport avec nos propres conceptions d' un service de D.ieu sublime et gratifiant. Les jeunes filles, qui en savent aujourd' hui très long sur toutes sortes de sujets, connaissent des moments d' élévation spirituelle très intenses, par exemple au moment des prières de la période des Jours redoutables auxquels elles participent du début à la fin. Elles trouvent ensuite très difficile, lorsqu' elles se marient et deviennent mères, de devoir passer ces saintes journées à langer des nourrissons et à tenir occupés des enfants qui s' ennuiant et se disputent. Pour illustrer son propos, Rav Miller raconte une anecdote :

Des missionnaires désireux de « faire des âmes » essayèrent d' entrer en discussion avec des élèves de l' une des Yéchivot de Gateshead. L' un des Ba' hourim, à l' esprit vif et à la langue aiguisée, leur déclara : « Vous servez D.ieu de la façon que vous concevez... Mais, nous, nous Le servons, de la façon dont Il le conçoit ! »

C' est là, en fait, toute la grandeur du Juif : il ne fait pas ce qu' il pense devoir faire, mais ce que D.ieu attend de lui !

C' est également ce qu' illustre cette histoire :

Un adepte fervent d' un Admour hassidique, désireux de souligner jusqu' où allait la grandeur de son maître, s' exclama un jour :

« Mon Rabbi est si grand que D.ieu fait absolument tout ce qu' il Lui demande !

- Et le mien, répliqua un adepte non moins fervent d' un Rav plus « classique », fait absolument tout ce que D.ieu lui demande ! »

Le but de cet ouvrage est d' aider chacune d' entre nous à « naviguer » plus sereinement dans son Jardin, c' est-à-dire à se faire une idée claire de son rôle sur cette Terre et de la meilleure façon d' y parvenir. Chacune ayant, par définition, une personnalité spécifique, un rôle particulier et des devoirs différents, il est impossible de proposer des « recettes toutes faites » ou des « trucs » magiques valables pour toutes.

Vers quel objectif nous dirigeons-nous ?

Pour en revenir à notre point de départ : vers quel objectif nous dirigeons-nous ? Que D.ieu attend-Il de nous ? Pour le savoir, consultons notre GPS ou, en l'occurrence, l'un de nos grands classiques, et examinons ce principe de base :

« Le fondement de la piété et la racine d'un service parfait de D.ieu consistent, pour l'homme, à se faire une idée nette et précise de son devoir dans ce monde et vers quoi doivent tendre ses aspirations et ses efforts, dans toutes ses activités, tout au long de sa vie » (Messilat Yécharim, chapitre 1).

Notre tâche, par conséquent, consiste à nous faire une idée nette et précise de ce que nous avons à faire dans ce monde et à le réaliser.

Tous les jours, nous disons : *« Accorde-nous savoir, discernement et sagesse »*. Et nos Sages disent : *« Qui est le sage ? Celui qui prévoit ce que sera le lendemain » (Tamid 32a).*

Essayons donc de définir ce que signifient, pour nous, savoir, discernement et sagesse.

Grosso modo, nous pourrions dire que :

Savoir, dans ce contexte, signifie réaliser une étude de terrain, établir un bilan, définir nos buts et nos objectifs, se les remettre continuellement en tête et identifier nos données et nos ressources.

Ceci afin de **prévoir**, c'est-à-dire d'établir le meilleur itinéraire possible tout en gardant l'œil sur notre GPS personnel.

C'est ce qui nous permettra de **pouvoir**, c'est-à-dire de mettre toutes les chances et garanties de notre côté et d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, et ce, de la meilleure façon possible⁴.

4. À ce propos, il est intéressant de rapporter le passage suivant lu dans un article écrit par Rav M. Kaufmann : on connaît sans doute l'histoire de Rabbi Yossi ayant demandé à Eliyahou *Hanavi* en quoi une femme, devant être l'aide de son mari, remplissait ce rôle. Eliyahou *Hanavi* lui répondit : « Un homme apporte du blé, mais mange-t-il du blé ? Un homme apporte du lin, mais se vêt-il de lin ? L'épouse n'apporte-t-elle pas la lumière à ses yeux et ne le met-elle pas sur ses pieds ? » Rav 'Haïm Friedlander demande : « Cette *Guémara* n'est-elle pas difficile à comprendre ? Rabbi Yossi savait sûrement que l'épouse aide son mari dans le domaine matériel. Ce qu'il

Savoir : principes généraux

Qu'entendons-nous par « savoir » :

- Pour répondre aux besoins de sa clientèle, un bon chef d'entreprise ou, en l'occurrence, une bonne maîtresse de maison, doit connaître sa clientèle afin de pouvoir répondre à ses besoins. Par conséquent, une étude de marché s'impose : qui sont ses clients ? Quels sont leurs besoins ? Quelle est la meilleure façon de les satisfaire ? Et ainsi de suite.
- Il importe évidemment aussi de tenir des comptes, de façon régulière et à chaque « tournant » ou carrefour, des ressources disponibles. Il est donc primordial d'établir un budget réaliste du temps, des forces et des moyens dont nous disposons.

Qu'entendons-nous par « ressources » ?

- Premièrement, on s'en doute, il s'agit des **ressources financières**. Si le chef d'entreprise (c'est-à-dire vous) décide par exemple qu'il serait bon de faire une dépense n'entrant pas dans le budget courant, il devra d'abord s'assurer qu'il en a les moyens. A-t-il assez d'argent à sa disposition ? Sinon, comment fera-t-il ? Pourra-t-il rogner sur d'autres dépenses ? Est-ce possible ou est-ce une utopie ? Devra-t-il emprunter de l'argent ? Comment le rendra-t-il ? Devra-t-il trouver un petit job « à côté » pour s'assurer une entrée supplémentaire ? Le peut-il réellement ?
- Deuxièmement, les **ressources physiques**. Si le chef d'entreprise doit absolument sortir le soir par exemple, il devra de nouveau appliquer le même processus de pensée. Les heures de sommeil manquantes pèseront-elles ensuite sur sa bonne forme ? Trouvera-t-il une façon de les remplacer ? Le jeu en vaut-il la chandelle ?
- Troisièmement, **le temps**. S'il pense qu'une certaine activité lui serait

désirait savoir, c'est le but profond de l'aide qu'elle lui apporte. En quoi la réponse d'Eliyahou l'a-t-il satisfait ?... Ce n'est sûrement pas l'aspect matériel du rôle de la femme qu'a ainsi évoqué Eliyahou et, en réalité, il a employé une parabole. Ce qu'il voulait surtout dire, c'est que dans le domaine spirituel également, l'homme apporte à son épouse la matière brute (appelée 'Hokhma, le savoir) ; la femme la décompose alors en parties plus petites (appelées Bina) afin que cette matière reçoive la forme adéquate (appelée Daat) ».

bénéfique, à lui ou à sa famille, trouvera-t-il le temps de la réaliser ou cela se répercutera-t-il ensuite sur la bonne marche de l'entreprise ?

- Enfin, une considération, et non des moindres : **les ressources psychiques et émotionnelles**.

Ce ne sont là que quelques exemples et têtes de chapitre que nous reprendrons à mesure que nous développerons les divers sujets.

Que doit encore faire le chef d'entreprise pour bien gérer son affaire ?

- **Établir un programme** : pour arriver à une bonne gestion, il faut évidemment connaître et étudier les différents secteurs d'investissement. Dans le monde des affaires, le chef d'entreprise établit un programme et fixe un budget en fonction des divers secteurs de son affaire, sans en oublier aucun, y compris les frais de représentation, la publicité, les faux frais, etc.

Une bonne maîtresse de maison doit également connaître les divers secteurs se trouvant sous sa responsabilité et leur accorder la place qui leur revient. Elle pourra le faire mentalement, mais on ne saurait trop recommander, pour réfléchir de façon intelligente et efficace, l'usage du stylo et du papier, deux outils inestimables. Les pensées, en effet, s'envolent tandis que les écrits restent, et ce que l'on couche sur le papier désencombre la tête et fixe les idées.

(Établir une liste des tâches à exécuter la veille de Chabbath ou de fête représente d'ailleurs une idée extrêmement appréciable, entendue de Rav Wagshal, à Gateshead. Cette suggestion m'a littéralement sauvée tout au long de mon propre parcours).

- **Faire une étude de marché** : ceci dit, un commerçant qui investirait uniquement dans la quantité ou la diversité de sa marchandise sans tenir compte du goût de ses clients et sans faire d'étude de marché - connaissance des spécificités de son quartier, âge, ressources et niveau de vie de la population - n'a guère de chance de réussir.

De même, une maîtresse de maison qui agit aveuglément sur le modèle qu'elle a vu chez ses parents ou dans son entourage ou parfois, pire encore,

sur un modèle établi dans son esprit (et souvent, purement imaginaire) en côtoyant des personnalités qui l'ont éblouie ou en lisant des ouvrages à leur propos, a peu de chances de réussir.

Une bonne étude de marché doit comprendre :

- Une parfaite connaissance de la clientèle ;
- Une parfaite connaissance des moyens disponibles ;
- Une parfaite connaissance des objectifs à atteindre et leur classement par catégories : a) objectifs principaux ; b) objectifs secondaires ; c) objectifs sympathiques, mais non indispensables.

Nous avons tous des objectifs différents et de multiples obligations à remplir. Chacune de nos démarches doit être soigneusement définie, examinée et fixée en fonction de la place qu'elle occupe sur notre échelle de valeurs. Quelques exemples :

J'aime l'ordre et la propreté, c'est très important pour moi. D'expérience cependant, je sais que si j'astique ma maison, je serai à cran, ce qui compromettra la paix de mon foyer et l'ambiance de la maison. (Cette situation n'est rapportée ici qu'à titre d'exemple ; nous reparlerons plus loin des méfaits du perfectionnisme). *

J'aime les cours de Torah, toujours enrichissants. Le cours de la Rabbanite X., le mercredi soir, est formidable : toutes mes amies y vont. Mais cela compromet la paix de mon foyer...

Attention : les réponses ne sont ni simples ni évidentes, et chaque point doit être examiné, pesé et classé dans la catégorie qui lui correspond. Souvenons-nous de l'entrée en matière du *Messilat Yécharim* : « [...] : garder constamment à l'esprit notre devoir (à nous) dans notre monde à nous (avec ses données spécifiques) ». Pour toute décision stratégique, il convient donc de toujours situer l'objectif ponctuel visé à sa juste place dans l'échelle de nos valeurs.

• **Connaître les impératifs** incontournables et en tenir compte, par exemple : les impératifs posés par la *Halakha* ou par les risques pour la santé ou par la part de danger qu'ils comportent.

- **Construire son image de marque** : il est par ailleurs bon, pour la réussite de l'entreprise, de se faire une « image de marque ». Comment ? En insistant sur les qualités de l'entreprise - ou de son chef - ce qui permettra de « faire passer » ses défauts. On ne manquera pas de souligner que l'on est championne dans telle et telle branche, la pâtisserie par exemple, ce qui rendra nos clients plus indulgents sur la piètre qualité de nos préparations culinaires, et vice versa. Ou alors « Mes gâteaux ne sont pas souvent beaux, mais ils sont toujours délicieux », etc. Il suffit souvent d'exceller dans un domaine (vive la pub !) pour que l'on vous pardonne d'être moins performante dans un autre.

Cette idée, glanée dans un ouvrage sur le « management », rejoint un enseignement de Rav M. Miller⁵ qui explique que chaque être humain a une « portion » particulière, un domaine spécifique dans lequel il doit se spécialiser. Il en est de même pour chacune de nous : l'une veille à préparer des repas équilibrés et appétissants, l'autre, à ce qu'ils soient prêts à l'heure. La troisième, quitte à être moins parfaite dans ces branches, a toujours le sourire. Telle autre sait se dépêcher pour avoir encore le temps de donner un coup de main à ceux qui en ont besoin autour d'elle, et telle autre encore, sans négliger les siens, est toujours disponible et à l'écoute de ceux qui la sollicitent.

Un bon manager fait donc bien de soigner sa publicité et de rappeler occasionnellement à ses clients qu'il excelle dans telle branche, mais pas dans telle autre.

- **Savoir dire « non ! »** : Pour pouvoir dire oui, il faut savoir dire « non ! ». Tout bon chef d'entreprise doit absolument savoir dire « non ! ». Lorsque l'on est incapable de refuser ou de supprimer les gestes ou les activités inutiles, on ne trouvera généralement plus les ressources (temps, argent, forces physiques et psychiques) pour accomplir les gestes et activités indispensables.

Tout cela pouvant sembler théorique et abstrait, illustrons-le par une parabole :

5. « *Le Chabbath Chi'our* », *Parachat Pin'has*.

Grâce à tous les chèques qu'elle vient de recevoir à l'occasion de son mariage, Ora dispose d'une coquette somme d'argent. Immédiatement après les Chéva Brakhot, elle se rend au centre commercial le plus proche pour faire du shopping au gré de sa fantaisie, sans prendre la peine de réfléchir à tout ce dont elle et son jeune mari auront besoin pour les débuts de leur nouveau foyer.

• **S'éloigner du mimétisme** : nous disions plus haut qu'il est impossible de proposer des « recettes toutes faites », des « trucs » magiques valables pour toutes. Or, la tendance actuelle est aux raccourcis et aux « must » qu'il faut appliquer pour réussir, ainsi qu'aux diverses *Ségoulot* et conduites méritoires qui feront que nos entreprises seront couronnées de succès et à défaut desquelles nous sommes sûres d'échouer.

Il en est ainsi de tous les bons conseils en matière d'organisation ou d'éducation. Avant de les suivre aveuglément, il faut soigneusement :

a) se garder de les adopter sans prendre d'abord la peine de se demander s'ils sont adaptés à nos données, notre personnalité et nos possibilités, et sans réfléchir à la façon de les appliquer ;

b) se garder de croire que si on ne les applique pas, on échouera inévitablement : c'est, du reste, ce qui se produira si l'on est certain d'échouer ;

c) hausser les épaules en disant : « Ce n'est pas pour moi », sans même prendre la peine d'y accorder une pensée.

Souvent, les modèles proposés sont inadaptés. Il s'agit parfois de :

1) Modèles théoriques (« lorsque je me marierai, je préparerai des plats gastronomiques à chaque repas ! », etc.). Ces clichés sont les plus nocifs et ils ne sont, en général, pas du tout réalistes. Ils peuvent même être dangereux parce que l'on se croit obligés de vivre à la hauteur de modèles qui ne nous ressemblent pas ou de théories que l'on a conçues de façon arbitraire et imaginaire. Or, comme il est impossible d'atteindre ces sommets, on en retire un sentiment d'échec et de culpabilité tout à fait injustifié. Ou alors, ce qui est parfois pire, on refuse d'admettre la réalité des choses et on fait preuve d'une obstination mal placée qui risque de nuire à nous-mêmes et à notre entourage.

2) Modèles « périmés » que l'on a acquis dans l'enfance, pendant la vie préconjugale ou au cours des premières années de mariage. Par exemple : repasser religieusement tout, y compris, bien sûr, les draps et les sous-vêtements (!) ; ne jamais préparer moins d'une dizaine de salades pour Chabbath, etc.

3) Modèles prétendument tirés de la *Halakha*, des Maximes de nos Pères ou encore, issus de principes rigides et hors de propos. Exemples : il faut absolument « honorer Chabbath au-dessus de ses moyens » ; « il ne faut surtout pas » parler de choses banales pendant Chabbath, etc. ; « il faut faire du '*Hessed*, se dévouer pour les autres, quelles que soient les circonstances », etc. On ferait d'ailleurs bien, avant d'adopter n'importe lequel de ce type de conduite, de se souvenir également que « se mettre en colère, c'est se laisser aller à l'idolâtrie » ou d'autres maximes non moins importantes. Et de garder en mémoire que l'on ne peut être à la fois au four et au moulin. Nos Sages nous enseignent que « *celui qui est occupé à accomplir une Mitsva est dispensé de l'obligation d'accomplir une autre Mitsva* ». Il est illusoire de croire que l'on pourra satisfaire aux désirs de tous, une utopie digne d'Assuérus (voir *Mégouila 12a*). Dieu nous a dotés d'une faculté exceptionnelle, celle d'opérer des choix, et nous avons presque constamment l'obligation d'opter pour telle ou telle possibilité.

4) Modèles calqués sur la « politique de l'autruche » ou basés sur une *Ségoula* (différents dans le fond, mais très proches dans le mode et l'application). La première attitude consiste à refuser de voir les faits tels qu'ils sont et à persévérer sur une voie tracée d'avance sans examiner la situation. Pour l'illustrer, voici une anecdote éloquente :

Le camarade de l'un de mes fils, en faisant du vélo, eut un jour un petit accident (rien de grave, Baroukh Hachem). Lorsqu'un témoin a téléphoné aux parents pour les prévenir, il s'est entendu répondre : « Vous faites certainement erreur Monsieur ! Il ne peut pas s'agir de notre fils : il est impossible qu'il ait fait du vélo, car nous ne le lui permettons pas ! »

Sans commentaire.

Pour illustrer la seconde attitude, une anecdote entendue de la bouche de la *Rabbanite* Kanievsky :

Une jeune femme demanda une fois une Brakha à la Rabbanite parce que son mari, qui avait décidé quelques années plus tôt de se consacrer à l'étude, avait à présent du mal à persévérer et se sentait en perte de vitesse. En bavardant avec la Rabbanite, la jeune femme découvrit tout à coup le nœud du problème : voyant que son mari, qui ne faisait plus de sport depuis qu'il fréquentait continuellement le Beth Hamidrach, avait pris du poids, elle avait commencé à lui imposer un régime. Elle le privait ainsi tout simplement des forces nécessaires pour pouvoir se concentrer ! C'était simple, mais il fallait y penser !... Mais souvent, la réaction est de chercher tout à fait ailleurs et de recourir à des Ségoulot en tous genres...

5) Modèle de l'immobilisme ou de la paralysie intellectuelle : éviter de penser par peur de prendre la mauvaise décision.

6) La peur du qu'en-dira-t-on et d'être différent.

Opérer des choix

Plutôt que de suivre aveuglément l'un de ces modèles, chacune doit donc apprendre à réfléchir, à gérer, à composer et à s'adapter, ce qui, très souvent, signifie opérer des choix.

Pour fonctionner normalement et sereinement, nous devons retirer de la satisfaction de ce que nous faisons. Un travail de robot ne procure aucun plaisir. Pour être motivé, pour avoir envie d'agir, il faut donner au libre arbitre la possibilité de s'exprimer. On se laisse souvent guider par la force de l'habitude et le train-train quotidien, et on ne se donne pas l'occasion d'opérer des choix, la sélection se faisant automatiquement par un mécanisme intérieur parfaitement réglé. C'est d'ailleurs fort heureux ! Imaginez quelle serait notre vie si nous devions réfléchir avant d'inspirer une bouffée d'air ou de mettre un pied devant l'autre !...

On s'efforcera néanmoins de ne pas oublier de se servir de sa matière grise toutes les fois que cela peut s'avérer utile. Cela nous procurera la satisfaction d'avoir effectué le bon choix, ce qui nous donnera l'envie de persévérer et

de progresser pour éprouver de nouveau ce sentiment exaltant. Attention, le *Yétser Hara*, constamment présent, s'efforcera de nous faire voir un petit effort comme une montagne insurmontable et de nous décourager. Notre paresse naturelle risque alors de prendre le dessus, nous faisant perdre tout le plaisir que nous aurions pu éprouver...

Parfois aussi, nous ne savons pas retirer de contentement de ce que nous faisons parce que nous n'avons pas appris à enregistrer nos succès. Certaines d'entre nous ne voient que les erreurs qu'elles commettent et les qualités qui leur manquent, et elles ne peuvent s'améliorer, car elles ignorent les facultés dont elles disposent et s'imaginent qu'elles sont incapables du moindre progrès.

Il est donc capital d'apprendre à se faire des compliments à soi-même, à retirer de la joie et du plaisir des actes que nous accomplissons et des choix heureux que nous faisons.

Chapitre 2

Les objectifs prioritaires



Les principes que nous avons énoncés jusqu'ici sont valables pour n'importe quelle entreprise. Notre principal objectif étant d'utiliser de façon positive le capital que D.ieu met à notre disposition, l'entreprise que nous dirigeons devra évidemment être établie sur les bases d'une façon de voir les choses : saine, juste et solide.

Une échelle de valeurs

Avant d'aborder tout problème ou d'entamer une réflexion, il importe de s'assurer que notre conception de la vie et de nos devoirs sur Terre est correcte de la même façon qu'avant de partir en expédition, il faut être sûr que les armes dont nous disposons sont adaptées à la situation, à l'époque, aux protagonistes et à notre formation ou savoir-faire et surtout, en bon état de fonctionnement. Cela rejoint ce qu'enseigne Rav Moché 'Haïm Luzzato disant que « *D.ieu éclaire l'univers d'un éclat uniforme, mais la perception de l'homme est limitée parce que les lucarnes du cœur sont opacifiées. Ce n'est que lorsqu'on les nettoie soigneusement que la lumière peut filtrer* ».

A priori, D.ieu accorde à l'homme la capacité de reconnaître sa « portion », la mission qui lui est échue ; par conséquent, il nous incombe de nettoyer nos lunettes pour avoir une perspective et une conception plus nettes de nos devoirs et de nos possibilités.¹

Établir une échelle de valeurs signifie donc savoir *grosso modo* vers quoi doivent tendre nos priorités, quels sont les domaines primordiaux et lesquels sont secondaires ou accessoires. Quelle place méritent, par exemple : les bonnes manières ; le *Kevod Chabbath*, l'honneur du Chabbath et les efforts consacrés à ses préparatifs ; l'ordre et la propreté ; l'accomplissement d'une Mitsva spécifique (et « à la mode ») ; le *'Hessed*, les actes de bonté à prodiguer autour de soi, et ainsi de suite.

Encore une fois, les réponses ne sont ni simples ni uniformes.

Les objectifs à atteindre

Avant de commencer, il convient de définir ses objectifs a) immédiats ; b) à

1. On pourra lire, à ce propos, *Le Chabbath Chiour* de Rav M. Miller, *Parachat Pin'has*.

long terme, et d'œuvrer pour les atteindre dans l'ordre que nous leur aurons accordé sur notre échelle de priorités.

À chacune d'établir son propre programme. Nous tâcherons ici d'aborder les quelques thèmes suivants, pas forcément dans l'ordre qui suit :

- La joie et la satisfaction au quotidien ;
- Le *'Hessed* : faire du bien autour de soi ;
- La bonne ambiance chez soi ;
- L'organisation ;
- Le mariage ;
- Les naissances ;
- Les parents et les grands-parents ;
- Le respect du troisième âge ;
- Aide et indépendance ;
- L'éducation, avec quelques-uns de ses aspects ;
- Le *Dérékh Erêts* ;
- L'insolence ;
- La vie en Israël et l'adaptation ;
- Les valeurs familiales ;
- Le monde matériel, ses avantages et ses inconvénients.

Quelle devrait être notre première priorité ?

A priori, j'aurais dit que notre premier objectif doit être le *Chalom Bayit*, la paix au foyer, mais je le remplacerai provisoirement par une autre valeur qui lui est étroitement liée : la bonne ambiance au foyer.

Si je préfère éviter de commencer par le *Chalom Bayit*, c'est pour ne pas fournir de prétexte à celles qui croient ou qui ont décidé que la paix au foyer est un cadeau du Ciel et qu'elle n'est possible que lorsque le conjoint possède toutes les qualités désirées. Persuadées que l'on ne peut leur demander des efforts surhumains pour la créer artificiellement, elles se sentent dispensées de s'investir dans ce domaine.

L'ambiance au foyer

C'est en forgeant que l'on devient forgeron : une bonne atmosphère dans la maison, si l'on s'applique sincèrement à la faire régner, aidera tous ses membres à devenir meilleurs. La façon de parler, le respect mutuel, les compliments, les encouragements, la bonne humeur et la bonne volonté, s'ils ne sont pas le résultat naturel du *Chalom Bayit*, en sont toutefois l'instrument.

Quoi qu'il en soit, la sérénité du foyer est un élément indispensable et vital de l'épanouissement de ses habitants. Le foyer, c'est la serre où s'épanouissent les enfants, c'est leur port d'attache, la terre où ils s'enracinent. Il est donc primordial que ce lieu soit agréable, qu'il fasse bon y séjourner, que l'on s'y détende, qu'il y règne la bonne humeur, que l'on s'y sente aimé et apprécié, bref, que ce soit un havre de paix, un endroit où il fait bon vivre.

Ceci nous amène à un second objectif, presque aussi important :

La satisfaction et la joie dans l'accomplissement des *Mitsvot*

La quête du bonheur est innée en chacun de nous. Tout être humain, à tout âge, éprouve un désir profond d'être heureux. Souvent cependant, non seulement nous nous méprenons sur ce qu'est réellement le bonheur, mais pire encore, nous nous demandons si ce désir est légitime et s'il ne s'oppose pas à une certaine idée que nous nous faisons de notre « devoir » dans ce monde.

On nous répète trop - et j'espère que ce n'est pas l'impression qui se dégagera de la lecture du présent ouvrage - que nous devons « assumer », « nous investir », « faire des efforts », bref, nous dévouer jusqu'à la limite de nos forces et que le bonheur, forcément, suivra. Or, bien que l'on nous assure que cet engagement nous procurera de la joie et de la satisfaction, nous avons du mal à nous en convaincre et, parce que nous n'en sommes pas convaincues, ce sentiment, souvent, nous fait défaut.

Pourquoi ? Comment remédier à cet état de choses ?

C'est ce que nous essayerons de voir dans la seconde partie de cet ouvrage.²

2. Chapitre 1 : La joie et la satisfaction au quotidien.

En guise de conclusion des deux premiers chapitres

Pour clore cette introduction, il faut bien entendu mentionner l'élément le plus important de toute entreprise : l'aide du Ciel de laquelle tout dépend.

N'oublions donc pas la place prépondérante qu'il convient de réserver à la prière dans notre vie de tous les jours. Pénétrons-nous de la conscience qu'avec toute notre intelligence, notre savoir-faire, nos efforts et notre bonne gestion, **rien** ne dépend de nous et **tout** dépend de D.ieu, car, comme le disent nos Sages : « *הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים*, *tout dépend du Ciel sauf la crainte du Ciel* ».

Nous devons **tout** demander à D.ieu et nous rappeler que tout ce que nous faisons, pensons, décidons et gérons, ce n'est que grâce à l'aide qu'Il nous accorde que nous pouvons le réaliser.

Il nous incombe donc :

- 1) de demander l'aide du Ciel
- 2) de remercier ensuite Celui qui nous l'accorde !

Chapitre 3

L'organisation



*Sara, un chiffon à la main, contemple l'œuvre de ses mains avec satisfaction. Pendant deux heures, elle a travaillé dur et elle peut maintenant être fière : son petit appartement est un véritable bijou ! Avec un soupir heureux, Sara arrange encore une fois les fleurs qu'elle a artistement disposées sur la table basse... Tout est en ordre : le décor qu'elle a planté pour y jouer la grande pièce que sera sa vie semble prêt. Sara saisit le petit livre de Téhilim relié qu'elle a posé sur l'étagère, l'ouvre et prie avec ferveur : après-demain, Sara se marie... **

Quelques années plus tard...

Avec horreur, Sara vient de se souvenir qu'elle a oublié de recoudre le bouton du pantalon de Dan, son fils de six ans. Avec la pluie qui est tombée toute la semaine, le seul pantalon de rechange qu'il possède ne sera sûrement pas sec avant Chabbath ! Mais aura-t-elle encore le temps d'y recoudre le bouton manquant ? Le repas est presque prêt, mais la cuisine est encore sens dessus dessous... Et la salle à manger ? Sara a passé un coup de balai la veille, et elle s'est promis de passer un coup de serpillière... Mais avec deux enfants malades ce matin... Un coup d'œil furtif sur ladite salle à manger la fait frémir : c'est encore pire que ce qu'elle s'imaginait. Elle qui a toujours été si fière de l'ordre qui régnait chez elle... Mais... Le temps ne suffit plus : les enfants semblent prendre un malin plaisir à salir et à faire du désordre. Ils touchent à tout ; aucun objet ne semble jamais rester en place. Sara a beau expliquer, sermonner, crier, menacer, punir, rien n'y fait. Pourquoi les enfants refusent-ils obstinément de comprendre que Chabbath va arriver, que la maison doit être nette, que leur Maman met tout son cœur pour que sa petite famille vive dans l'ordre et la propreté, et qu'elle est à bout de forces ? Une odeur de brûlé interrompt soudain ses réflexions. La tarte ! Elle s'est tant efforcée de préparer un Chabbath digne de ce nom ! Les salades, le poisson, le couscous, les boulettes, la crème au chocolat... Pourquoi ne s'en sort-elle plus comme autrefois ? Ses tartes prennent la liberté de brûler dès qu'elle a le dos tourné ; le riz se transforme, ces derniers temps, en une espèce de colle gluante. Bref, rien ne va plus comme elle le voudrait. Pourtant, elle désire tellement être la femme modèle dont elle s'est si nettement tracé l'image autrefois, devenir cette Maman attentionnée qui, dans un cadre agréable, confectionnerait de délicieuses gourmandises que ses chérubins – une douzaine à tout le moins – savoureraient en lui lançant des regards pleins de reconnaissance.

*Le cadre, cependant, refuse de rester en place. Comme dans une photo mal centrée, il est devenu impossible de faire tenir les personnages à l'intérieur du décor. Quant aux délicieuses friandises... Pourquoi ses enfants refusent-ils presque systématiquement de manger – de goûter même – les alléchantes spécialités qu'elle leur a concoctées avec tant d'amour ? Avec dédain, ces petits ingrats ont l'audace de les repousser pour réclamer... d'infâmes biscuits à la crème au goût de fraise industrielle vendus dans le commerce ! Sara se sent totalement découragée... **

N'avons-nous pas toutes, parfois, du mal à « faire coller » nos rêves avec la réalité ? Nous plantons le décor et rédigeons le script, mais, en fait, nous ignorons qui en seront les personnages et quels seront leurs besoins. Or, la vie n'est pas une pièce de théâtre et nous ne nous trouvons pas à l'intérieur d'un décor où les artistes n'ont qu'à jouer la partition que nous avons composée à leur intention.

« *Chaque Juif possède une portion dans le monde à venir* » : une parcelle de terrain est réservée à chacune. À nous d'y faire pousser ce que nous pourrons...

Planter et faire fructifier demande cependant des efforts, cela fait de la saleté, de la boue...

Notre rôle de fées du logis requiert également des efforts : notre intérieur est un véritable chantier ! Notre parcelle de terrain est souvent en désordre et ressemble à un champ de bataille. Eh bien tant mieux ! Semons, plantons, arrosions, et sachons que c'est de cette boue précisément que germeront les fruits. Quant à notre beau décor, attendons le monde à venir pour le voir enfin propre, rangé et astiqué comme nous le souhaiterions.

Une paresse exemplaire

Une amie, après avoir lu ces quelques lignes, m'ayant fait remarquer que l'on y percevait un éloge de la paresse ou du laisser-aller, je vais tâcher d'y apporter quelques précisions.

À l'évidence, le soin et la netteté contribuent largement à l'atmosphère agréable d'un foyer, et l'une de nos tâches consiste à faire régner l'ordre et la propreté.¹

1. Cela n'a rien de dégradant puisqu'en effectuant nos tâches quotidiennes, nous devenons les égales du Cohen

Mais la propreté n'est et ne doit rester qu'un moyen et ne pas devenir une fin en soi. Il ne faut jamais confondre l'essentiel et l'accessoire (i-e, ce qui permet d'accéder à...).

Il est des « propretés » qui salissent la maison : lorsque la fée du logis, au nom d'une sacro-sainte méticulosité, oublie qu'un sourire vaut bien un sol sale, qu'il faut apprendre à « tricher » si l'on désire de véritables résultats dans tous les domaines et ne pas se contenter d'un clinquant extérieur, elle se transforme parfois en sorcière. On peut apprendre à « se débrouiller », à donner une apparence de netteté à la maison même si on n'a pas astiqué avec autant de soin qu'on l'aurait voulu. Ranger, en surface au moins, pour ne pas être confronté en permanence à un désordre grandissant et déprimant ; nettoyer ou ranger chaque fois un autre petit « coin », quitte à fermer provisoirement les yeux sur le reste. Ce n'est qu'une question d'habitude, d'entraînement et... de volonté, de motivation. Il faut savoir faire la part des choses : nettoyer parce que c'est l'une des fonctions dont nous avons la charge, indispensable pour créer un environnement agréable, mais savoir également passer l'éponge (ou, en l'occurrence, ne pas la passer), mettre à profit une certaine paresse, toutes les *Midot* étant valables quand on les utilise à bon escient et en juste mesure, mais devenant exécrables lorsqu'elles ne sont pas contrôlées par l'intelligence du cœur, et établir une échelle des priorités. Apprendre, si l'on est de ces perfectionnistes qui ne se décident jamais à déposer le plumeau, que telle n'est pas notre seule vocation sur Terre

Gadol accomplissant le service du *Beth Hamikdash* (service prosaïque s'il en fût : nettoyage et remplissage des godets de la *Ménora*, sacrifices avec tout leur côté technique, etc.) D'après le Ramban, le foyer est un Sanctuaire ; il explique que ce n'est qu'après avoir reçu la Torah et construit le *Michkan* que le Peuple Juif a pu retrouver le niveau spirituel atteint par les Patriarches dans leur foyer. « *La grandeur du foyer juif*, écrit Rav Israël Miller dans *In search of the Jewish Woman*, est telle qu'elle équivaut à la sainteté du *Michkan* ; plus exactement, ce que souligne ici le Ramban, c'est que c'est la sainteté du *Michkan* qui doit se rapprocher de celle devant régner à l'intérieur d'un foyer juif digne de ce nom... », et plus loin, après avoir cité quelques exemples de la *Guémara* soulignant que l'ordre et la propreté sont l'apanage du *Talmid 'Hakham*, il ajoute : « *La netteté et la propreté ne mènent peut-être pas automatiquement à la sainteté, mais elles se trouvent certainement dans le même voisinage* ». Et de conclure : « *Ces quelques lignes ne sont pas destinées à donner mauvaise conscience à celles qui n'exécutent pas leurs tâches ménagères avec suffisamment de zèle. Elles sont, au contraire, destinées à remonter le moral de celles qui ont l'impression que ces corvées quotidiennes ont vidé leur existence de toute leur valeur. Balayer le plancher n'est généralement pas considéré comme l'une des formes les plus nobles du service divin : cependant, si le foyer est un Sanctuaire, le balayage lui-même prend une tout autre dimension. De grands Tsadikim, autrefois, tenaient à nettoyer le sol du Beth Hamidrach et à Kelm, dans le fameux Beth Moussar de Rav Sim'ha Zissel, cet honneur n'était accordé qu'aux plus distingués de ses étudiants...* »

et que ce n'est jamais le cadre qui s'adaptera à nos ambitions, mais que c'est à nous de nous acclimater à notre décor...

J'ai eu le plaisir de connaître une dame charmante ; son appartement, toujours rangé avec soin, était d'une propreté méticuleuse à toute heure. Quel que soit le jour où vous alliez lui rendre visite, elle vous offrait invariablement de délicieux petits gâteaux, œuvre de ses mains. Son secret ? « Je suis très paresseuse, expliquait-elle avec un sourire malicieux. C'est pourquoi je me dépêche de me « débarrasser » de toutes mes corvées ! ».

Ce qui m'a rappelé la boutade offerte par le 'Hazon Ich à l'un de ses proches lui ayant demandé pourquoi il n'avait signé ses ouvrages que de ses initiales « Ich ».

« Étant paresseux de nature, j'ai jugé inutile d'écrire ce qui me paraissait superflu », lui répondit-il.

Puissions-nous nous inspirer de ces exemples de paresse – ou de ces paresseuses exemplaires...

Peu d'entre nous peuvent prétendre égaler le 'Hazon Ich ou même la dame en question. Mais l'essentiel est l'effort investi. Ce qui compte, ce ne sont pas les résultats, c'est la bonne volonté, l'honnêteté et le désir de s'acquitter de **toutes** ses tâches. Ne pas en faire trop là où un peu suffirait, ni trop peu là où il en faut davantage et surtout, garder le sourire, le bon cœur et la bonne humeur.

Les multiples conseils qui vont suivre ne constituent donc en aucun cas des prescriptions morales ou des impératifs absolus. Chacune ayant sa nature, ses coordonnées, ses obligations et ses préférences, ne sélectionnera que ceux qui lui plaisent, lui paraissent réalisables ou ceux dont elle sent que c'est précisément là que le bât blesse... En les suivant, elle se sera peut-être facilité la tâche. Si elle progresse et voit qu'elle réussit, ce succès en appellera d'autres. Nous aimons instinctivement faire les choses que nous sommes sûres de réussir, de même que nous fuyons celles que nous craignons ou que nous sommes certaines de rater. Il est donc important d'enregistrer les succès. La réussite suscitera l'envie de réussir et nous serons alors prêtes à aller de l'avant et à vouloir s'organiser davantage.

« *Aide-toi et le ciel t'aidera* »

Une maman fatiguée et un peu débordée risque d'attendre de l'aide de ses enfants et de s'imaginer qu'un coup de baguette magique fera que, miraculeusement, tout aille comme sur des roulettes.

Or, plus il y a de tension et de désordre dans l'air, plus les enfants sont indisciplinés.

Même s'il est normal que les enfants participent aux tâches ménagères, il n'est pas question qu'ils remplacent la maman et fassent le travail à sa place. Si elle-même apprend à s'organiser et à se discipliner, elle pourra distribuer des tâches normales et équilibrées à chacun, tout en gardant la direction et la responsabilité des opérations et en donnant le coup de main nécessaire à ses associés par de l'aide pratique ou des encouragements ; jamais par des cris ou des reproches. Les enfants, si elle parvient à les impliquer, apprendront à s'acquitter de leur part avec un maximum d'efficacité et de bonne volonté.

L'autodiscipline

Une très grande déperdition de forces provient d'un certain laisser-aller, lequel n'a pas pour origine la paresse, mais généralement la fatigue et le découragement.

Il est donc primordial d'apprendre à ménager ses forces et à les mobiliser efficacement et à bon escient.

Quelques principes de base :

- 1) Se coucher tôt !
- 2) Organiser sa journée de façon à garder toujours une longueur d'avance sur la tâche suivante. Attention : se laisser surprendre par les événements est une recette infaillible pour perdre le contrôle de la situation et mal réagir.
- 3) Se lever assez tôt pour envoyer les enfants à l'école dans le calme et la bonne humeur. Ce qui, à moins que vous ne soyez une lève-tôt réellement capable de sauter du lit avant votre petit monde et de tout préparer avant qu'ils ne se réveillent, implique de :

- a) Préparer la veille au soir tout ce qui peut l'être (vêtements, y compris chaussettes, chaussures et manteaux de pluie) ainsi que le goûter des petits.
- b) Organiser les armoires : prévoir des paniers avec des *Kippot* et d'autres avec des élastiques et accessoires pour ces demoiselles.
- c) Avoir rédigé d'avance les divers mots pour les enseignants et signé les copies et bulletins scolaires.
- d) Pour avoir les idées plus claires au lever, prévoir éventuellement, la veille au soir, un thermos avec un bon café tout prêt. Je connais beaucoup de mamans qu'un bon café au lever a littéralement sauvées en les remettant sur pied avant le grand rush du matin.
- e) Dans la même foulée, on pourra aussi préparer un thermos de tisane ou des boissons pour les enfants, etc.

Les enfants doivent s'habituer à se lever sans aucun marchandage. On se lève tout de suite, ce qui constitue d'ailleurs la meilleure façon de s'éduquer à accomplir, tout au long de sa vie, le premier paragraphe du *Choul'han Aroukh* : « *L'homme doit être fort comme un lion et se lever avec zèle pour le service du Créateur* » (*Choul'han Aroukh Ora'h Haïm 1,1*). On se lave les mains, on plie son pyjama et on fait son lit ! Cela prend deux minutes et devient un geste routinier, automatique. Pour celles qui pensent qu'obtenir que les enfants se lèvent immédiatement est impossible, voir la règle n° 2 de l'obéissance² : tout ce que le parent veut réellement obtenir, il l'obtient !

- Donner son repas au bébé avant ou après le départ des « grands ».
- Dans une grande famille, chaque « grand » peut être responsable d'un « petit ». Attention, encore une fois : cela doit représenter un privilège et une marque de confiance accordés par la maman et non une façon de se décharger de ses responsabilités. On obtiendra de très bons résultats avec des gommettes et des compliments. Attention, la critique est formellement interdite !
- Une fois les enfants « expédiés », on se débarrasse immédiatement des tâches suivantes : tout d'abord, la *Téfila* (très courte ou un peu plus longue selon

2. Troisième partie, chapitre 1.

les possibilités, et dont il ne s'agit évidemment pas de « se débarrasser ») ; le cas échéant, les soins à donner au nouveau-né (qui peuvent, bien sûr, passer avant la prière) ; un minimum de rangement ; le repas de midi (pour rester en avance sur l'événement) : certaines préféreront peut-être le préparer en dernière minute, mais il est indispensable, dès le début de la matinée, de le prévoir de A à Z : a-t-on tous les ingrédients voulus à disposition ? Combien de temps prendra-t-il pour cuire ? Etc.

- Les jours où l'on doit sortir pour faire des achats ou autre : prévoir d'avance ce que l'on mangera au déjeuner. Le repas, ce jour-là, peut très bien être constitué de pita-falafel, conserves ou autre junk food, mais il faut avoir les matières premières sous la main pour les préparer rapidement au retour.

- Prévoir un jour de grande lessive groupée, ce qui permet de bien séparer le linge par couleurs avec parfois, dans les grandes familles, un jour de lessive supplémentaire. Impossible, dites-vous ? Vous avez des lessives absolument chaque jour de la semaine ?... Faites l'expérience et tâchez de relever le défi de cette course contre la montre : parvenir à faire 8 machines — et les sécher, voire éventuellement les plier et repasser ce qui doit l'être — en un seul jour ! (On peut commencer la veille au soir). Personnellement, c'est ce que j'ai toujours fait : c'est du sport, il faut bien planifier les opérations et commencer par laver ce qui sèche le plus rapidement, l'accrocher de façon à ce qu'il sèche en un minimum de temps, etc., mais quelle satisfaction lorsque l'on sort vainqueur de ce palpitant marathon !

- Ranger, et en premier lieu, se débarrasser de tout ce qui est inutile. Dans notre société de consommation, il est inutile - et cela représente un véritable handicap - de conserver des choses « qui serviront peut-être un jour » : tout se démode très vite, et on peut, au besoin, retrouver à un prix dérisoire tout ce dont on désire se désencombrer en l'achetant en deuxième main ou en le recevant de la famille, de voisines et d'amies à qui l'on rend service en les débarrassant de leurs surplus !

On gaspille plus de temps et d'énergie à ranger des armoires qui débordent (et à chercher la pièce vestimentaire ou l'objet dont on a précisément besoin) et il vaut mieux apprendre à utiliser correctement le peu que l'on a.

Les appartements modernes sont généralement petits : il vaut donc mieux se restreindre au minimum nécessaire, correctement rangé, que ce soit pour les vêtements (quitte à renoncer aux « occases », etc.), les produits d'entretien et d'alimentation, l'armoire à pharmacie, le congélateur ou encore le réfrigérateur.

Au fur et à mesure que l'on range et que l'on désencombre, dresser des listes des divers articles à acheter ou à renouveler (denrées alimentaires, produits d'entretien, habillement, etc.), de façon à avoir toujours une petite réserve et ne pas être prise au dépourvu.

De temps à autre (en théorie une fois par semaine) : ranger un coin de la maison. Si l'on veut sincèrement y parvenir, il convient de décider de la fréquence de ce rangement : tous les lundis, toutes les veilles de *Roch Hodèch*, toutes les six semaines, etc., faute de quoi ce sera toujours remis à la semaine des quatre jeudis ou, pire encore, à l'approche de *Pessa'h*. Un bon conseil, dans tous les domaines d'ailleurs, que ce soit pour la prière, les autres *Mitsvot* (surtout celles réservées aux femmes) ou simplement les tâches ménagères : on a moins tendance à oublier les gestes que l'on s'habitue à exécuter à un jour ou à une heure fixe. En revanche, les choses que l'on « fera tout à l'heure » ou « quand on aura le temps » ne restent en général qu'un pieux souhait.

On fera bien, le jour où l'on a décidé de procéder au rangement, de se faire d'abord un petit programme pour ne pas s'égarer.

- Aussi bien pour l'ordre que pour la propreté, il faut apprendre à tricher et à donner à la maison un air (à peu près) propre et (plus ou moins) rangé. Pour qu'un intérieur ait l'air propre, il faut qu'il soit un peu rangé, rien ne doit traîner, et on aura tout avantage à s'habituer à se débarrasser de tout ce qui est inutile.
- Apprendre aux enfants à ranger leurs affaires et leurs jeux et à n'en sortir qu'un seul à la fois. Vous me direz peut-être que s'il y a 12 enfants, cela fera encore pas mal de jouets... C'est vrai, mais ce sera toujours mieux que si chacun en sort deux ou trois. De plus, quelques enfants joueront peut-être ensemble, de sorte qu'il n'y en aura pas tant que cela à remettre en place !

- Éviter de faire des tâches fastidieuses à un moment inadéquat ou, comme cela arrive fréquemment, de déborder sur le créneau horaire prévu. Par exemple : vous avez, par miracle, trouvé une jeune fille qui doit promener les enfants jusqu'à 18 h. Comme par hasard, le travail que vous avez commencé vous a demandé plus de temps que prévu (ou a été interrompu par un ou plusieurs coups de téléphone). Vous essayez de le terminer après le retour des enfants... Résultat : ces derniers, désœuvrés, s'occupent comme ils le peuvent, mettent la maison en l'air ; la maman s'énerve et crie ; les enfants pleurent, refusent de ranger leur désordre, etc.

Comment éviter cette déperdition d'énergie ?

Au lieu d'essayer d'attraper la corde par les deux bouts, cette maman aurait dû s'appliquer à terminer à temps. Sinon, à tout le moins, arrêter ses travaux et organiser le retour des enfants et la façon dont ils s'occuperont à ce moment.

- Il est en outre très important d'apprendre aux enfants à jouer. De prendre, « en début de carrière », le temps de s'asseoir avec eux, de leur montrer comment on joue, de les diriger, d'avoir de la satisfaction de ce que l'on fait, puis de ranger. Pour obtenir ce résultat, il faut être parfaitement disponible pour eux à ce moment-là. Il est bon que les enfants sentent que leur maman est en train de les éduquer et de les former, et que, lorsqu'elle leur demande « d'aller jouer », ce n'est pas pour se débarrasser d'eux.

[Une fois que ce point aura été parfaitement acquis (au bout de 10 ou de 20 ans...), la maman pourra profiter de ce qu'ils jouent gentiment pour poursuivre une autre besogne.]

- Au retour des enfants de l'école, en fin de matinée : être prête à les accueillir avec un repas prêt.

- La sieste : décider, en tout état de cause, si l'on tient absolument à ce que les enfants dorment, ou si c'est simplement un pieux souhait. Si on le désire réellement, il faut l'obtenir (souvenez-vous de la règle n° 2, dans le chapitre sur l'obéissance³).

3. Troisième partie.

- S'il n'y a pas de sieste, décider à quelle heure doit être fixé le coucher et s'y tenir, sauf en de très rares exceptions.
- Les devoirs de classe ne sont pas censés être faits par la maman, mais par les intéressés eux-mêmes. La maman doit néanmoins être à portée d'oreille pour aider ça et là et peut, tout en faisant un peu de repassage ou en donnant son repas au bébé, répondre aux éventuelles questions.
- La promenade ou la sortie au terrain de jeu du quartier : à mon avis, ce n'est pas une perte de temps, mais un moment privilégié lors duquel la maman et les enfants peuvent être ensemble dans la détente. Ceci, à condition toutefois de ne pas se laisser entraîner par des discussions interminables avec des amies et de ne pas laisser passer l'heure du coucher. Nous avons tous besoin d'avoir des contacts sociaux et de bavarder avec nos semblables, mais il importe de réserver à chaque activité la part qui lui revient !
- Le coucher peut se faire selon les différentes tranches d'âge et les règles préétablies auxquelles on doit catégoriquement se tenir.
- Que faire si les enfants, après avoir été mis au lit, bordés, embrassés, etc., se relèvent ? Cela n'existe pas ! (voir la règle n° 2 de l'obéissance).

Conclusion : comme nous l'avons vu dans l'introduction, il en est de nos forces et de notre temps comme de notre argent. C'est un budget qu'il s'agit d'apprendre à convenablement gérer. En les dépensant à tort et à travers, on se trouve obligée de faire des « emprunts » que l'on paie ensuite avec intérêts. Une maman qui vide ses réserves par des gestes inutiles ou mal calculés ou qui aurait pu simplifier certaines tâches et tricher un peu et qui doit puiser ensuite dans des forces qui lui manquent pour exécuter des tâches indispensables, le paie alors avec des intérêts prenant la forme de nerfs à fleur de peau, de cris et de mauvaise humeur.

Enfin, un excellent conseil, glané chez une grande dame dont je ne citerai pas le nom, et qui, toute sa vie, s'est montrée capable de mener de front une multitude d'activités (dont l'éducation d'une grande famille) avec brio. À quelqu'un qui lui demandait son secret, elle répondit le plus candidement du monde : « *Je me dépêche, c'est tout...* »

Même si cette « course » essouffle un peu, il en est comme en économie : on est bien content, à la fin du mois, de se retrouver sans aucun passif à son compte et de pouvoir éventuellement se payer un petit extra dont on avait envie ou besoin - en l'occurrence, avoir du temps pour soi ou pour les autres, et faire des choses que l'on aime.

Chapitre 4

La fatigue



Avant-propos : je demande d'avance pardon à toutes celles qui sont fatiguées, c'est-à-dire à toutes, et encore davantage à celles qui sont encore un peu plus fatiguées que les autres...

Mon propos n'est pas de les critiquer, mais d'essayer de les aider à économiser leurs forces et à se détendre.

On peut classer les femmes fatiguées en quatre catégories

- a) La malade ;
- b) La petite nature ;
- c) La fatigue mentale ;
- d) La sainte martyre.

Laissons la première et la dernière catégorie de côté. La petite nature existe, mais a-t-elle vraiment aussi peu de réserves qu'elle le croit ? Occupons-nous donc de la troisième catégorie : la fatigue endémique d'une mère de famille.

Examinons le syllogisme suivant :

Puisqu'une jeune femme se trouve souvent dans l'une des situations suivantes : elle attend un heureux événement, elle allaite ou elle doit s'occuper d'enfants en bas âge, elle sera toujours, forcément, fatiguée.

Monsieur de La Palisse n'aurait pas pu dire mieux : la fatigue, chez une mère de famille, est un état normal, point, à la ligne.

La « fatigue mentale », c'est songer continuellement à cette fatigue somme toute inévitable, et se sentir, pour cela, continuellement incapable d'agir.

Or, de même qu'il est vain de regretter les années d'enfance où l'on n'avait pas de soucis, ou bien les années de jeunesse où l'on était svelte et gracieuse, il est vain de penser que l'on peut construire un monde (car c'est ce que nous faisons !) sans ressentir de fatigue.

En revanche, lorsque l'on se braque sur cette fatigue, qu'on la considère anormale et que l'on ne cesse d'y penser, on la ressent de plus en plus lourdement.

En outre, cet état d'esprit amène aussi à exagérer sa fatigue et ceci, d'autant plus que l'entourage ne semble guère y prêter attention. Pour le convaincre, le sensibiliser et le forcer à en prendre conscience, on se sent encore plus fatiguée. À force d'en parler, on s'en convainc soi-même !...

Or, si la fatigue existe et que l'on ne peut la nier, il faut apprendre à s'en accommoder.

Que faisons-nous lorsqu'un enfant se braque sur un point et ne veut pas en bouger, par exemple lorsqu'il s'est blessé et pleure à fendre l'âme ? On s'efforce de détourner son attention : on le plaint, on l'embrasse et on lui raconte une histoire.

Il en est de même pour la fatigue, cette épine plantée dans notre pied. On peut s'efforcer de l'oublier en se concentrant sur d'autres points, plus importants.

Nous sommes dans ce monde pour arriver quelque part. Le chemin monte et la route est parfois dure... Celles qui ont fait des excursions en montagne vous le diront : gagne-t-on quoi que ce soit en grognant et en répétant telle une litanie que cette marche est épuisante ? Les récriminations n'empêchent-elles pas, au contraire, de profiter pleinement du sport et du paysage ?

L'un de nos plaisirs familiaux était de nous rendre à pied jusqu'à la mer - et cette marche nous enchantait tous. Mais des voisines, qui voulurent essayer à leur tour, commencèrent à geindre dès le second kilomètre. Pourquoi ? Était-ce par manque d'entraînement ? Peut-être un peu... Mais c'était surtout parce qu'elles n'étaient pas suffisamment focalisées sur l'objectif final et la satisfaction de « pouvoir le faire ».

Imaginons une autre situation, celle d'une personne qui avance à travers une tempête de neige. C'est difficile, pénible, épuisant. Elle n'en peut plus. La tentation est grande de se laisser tomber dans la neige. Quelle douceur ! La neige, doucement la recouvre et elle s'endort. Quelle félicité !

Mais non ! Il faut l'éviter à tout prix ! Si elle ne veut pas mourir, cette personne doit s'arracher à cette félicité fictive et marcher, continuer à mettre péniblement un pied devant l'autre. Serait-il bon, dans de telles circonstances, qu'elle se dise : « Je n'en peux plus... Je vais m'allonger, me reposer... » ? Sûrement pas, ce n'est pas le moment ! Elle doit persévérer, et c'est ainsi qu'elle finira par arriver à bon port.

Dieu merci, nous n'en sommes généralement pas là et encore une fois, je ne parle pas ici d'une fatigue intense, insupportable. Ce que je tiens à souligner, c'est que s'il semble parfois tentant de s'allonger dans la neige et de se laisser aller à un doux sommeil, les résultats peuvent toutefois être extrêmement amers. Tandis que si l'on se redonne du courage et que l'on poursuit vaillamment son chemin, on finit par atteindre le refuge où l'on pourra se reposer en toute sécurité et renouveler ses forces.

Encore une fois : lorsque l'on a très envie de faire une chose (ou, comme dans le cas de la marche dans la neige, qu'il est indispensable de la faire), on sent beaucoup moins la fatigue.

La fatigue, que j'ai qualifiée au début de mentale, vient surtout d'un état d'esprit. Celle qui songe à sa fatigue et s'en plaint est bien plus fatiguée que celle qui s'efforce d'aller de l'avant sans s'y arrêter. Quant à celle qui sait que sa fatigue lui rapportera, en fin de compte, une grande richesse et l'emplira, dans l'immédiat également, d'une immense satisfaction, elle ne la sentira pratiquement pas. Une chose que l'on n'a pas envie de faire (ou que l'on pense devoir être faite par d'autres) est plus pénible et plus fatigante que celle que l'on a choisie de faire et que l'on sait être la plus belle et la plus valable qui soit.

Garder la tête hors de l'eau

Ceci dit, il existe une fatigue normale, et il est primordial de tâcher de la réduire dans toute la mesure du possible. Quant aux exceptions (qui, malheureusement, ne sont pas rares de nos jours où les femmes cumulent des fonctions multiples et exagérées et en font beaucoup trop pour leurs forces), ce n'est pas de ces cas dont il est question ici.

Comment réduire la fatigue autant que faire se peut ? En s'organisant, en établissant un plan d'attaque et surtout, en supprimant les tâches inutiles. Dans la vie de tous les jours, il y a des gestes indispensables et d'autres plus ou moins facultatifs. Il faut être honnête et être prête à se débarrasser des habitudes, conventions et idées préconçues. On apprendra à tricher, à composer, à escamoter, à ne pas faire de comparaisons, à ne pas se laisser complexer par les « super women » qui parviennent à tout faire et à la perfection.

Une jeune femme débordée vint une fois me demander conseil. Elle s'efforçait d'être une bonne épouse, une mère de famille consciencieuse et une maîtresse de maison modèle. Elle avait, Bli Ayin Hara, une très grande famille et était stressée par le milieu ambiant dans lequel tout devait toujours être parfait. Je lui ai raconté mes propres débuts à Gateshead... Je ne pourrai jamais assez remercier le Ciel d'avoir eu mes premiers enfants dans ce milieu où nous toutes, jeunes femmes, n'hésitions pas avouer que nous avions du mal à nous débrouiller, et à demander l'indulgence de la société environnante pour notre manque de perfection.

Cette jeune femme m'a remerciée de tout cœur : je lui avais enlevé un grand poids ! Il est très difficile de tenir le coup aux côtés des super women chez lesquelles tout est toujours parfait (ou prétend l'être) et dont les intérieurs ressemblent à des suites de VIP dans un hôtel de luxe.

Nous n'avons de comptes à rendre à personne d'autre qu'à D.ieu et notre souci principal doit être de garder la tête hors de l'eau, de rester sereines et de faire régner une bonne ambiance chez nous.

Chapitre 5

Les écueils et les mythes



Nous avons toutes des idées préconçues qui, parfois, ne sont que des mythes et représentent un handicap pour une bonne conception de la vie.

La plupart du temps, ces idées nous focalisent sur une façon de penser erronée et nous empêchent d'aller de l'avant ou, pire encore, nous font faire fausse route.

• Premier écueil : la cigale et la fourmi

Le roi Salomon nous dit : « *Observe la fourmi, paresseux... et deviens sage. Elle prépare sa nourriture pendant l'été, amasse à la moisson ses provisions* » (*Michlei 6, 6-8*).

A priori, nous qui avons grandi en France, à qui préférons-nous ressembler ?

À l'adorable cigale qui, toute étourdie qu'elle soit, suscite la sympathie ? Ou à l'austère fourmi, zélée, laborieuse, mais chiche de ses biens ?

Que nous le voulions ou non, La Fontaine et ses fables ont exercé sur la société occidentale où nous avons des racines une influence certaine, parfois contraire à l'optique de la Torah, et qui risque d'être d'autant plus nocive que nous n'en sommes pas conscients.

La cigale est charmante : gaie et rieuse, elle chante à tout venant. En revanche, la morose fourmi, égoïste et avare, n'a rien d'attrayant.

Dans l'esprit de la plupart de ceux qui ont bu cette fable dès l'enfance, une image s'est formée et leur modèle n'est pas la fourmi.

En réalité, La Fontaine a dénaturé un *Midrach* dans lequel la cigale, qui n'est qu'un ver de terre, fainéante tout l'été tandis que la fourmi amasse des provisions. L'hiver venu, la première se trouve contrainte d'aller mendier chez sa voisine qui, contrairement au modèle présenté par le fablier, accepte de lui faire l'aumône.

Ce *Midrach* cherche à mettre en évidence les qualités de la fourmi, sa prévoyance, son zèle, sa persévérance et, en fin de compte aussi, sa générosité (tout simplement escamotée dans la fable). Quant à la cigale, alias ver de

terre, c'est une étourdie qui agit à tort et à travers et souffre finalement de la faim, du froid et doit recourir à la mendicité en faisant appel au grand cœur de sa voisine.

Il est naturellement plus tentant de ressembler à la cigale, légère, gracieuse et surtout, dans notre conception faussée au départ, insouciant au possible... Par ailleurs, nous traduisons souvent à tort le fait qu'elle ne se fasse aucun souci par l'idée qu'elle personnifie celle qui possède une confiance en D.ieu à toute épreuve...

Or c'est totalement faux ! Le *Baal Bita'hon* n'est pas un écervelé !

Nous avons l'obligation de prévoir les conséquences de nos actes, et la confiance en D.ieu n'est pas une solution de facilité, mais un niveau qui doit s'acquérir.

La confiance en D.ieu - un concept extrêmement profond - ne peut en aucun cas servir d'excuse au laisser-aller et devenir un prétexte pour gaspiller ce que l'on possède en s'imaginant faire preuve de vertu.

Comme toute acquisition spirituelle, le véritable *Bita'hon* est difficile à acquérir, et il convient de débarrasser notre esprit des « fables » contraires à l'esprit de la Torah.

• La sainte martyre

Ceci nous mène à un autre écueil à éviter, celui de la sainte martyre.

La plupart des femmes aiment se plaindre... et se faire plaindre. Mais ne nous arrive-t-il pas à toutes, un jour où nous sommes « absolument épuisées » et n'avons même plus la force de faire quoi que ce soit, de trouver soudain un regain d'énergie pour faire une chose qui nous plaît particulièrement. (Sans parler de la jeune maman qui, sans aucune force après une naissance, tâche de récupérer dans une maison de convalescence, mais se sent « obligée » d'aller se faire coiffer pour le *Brit* et de faire tous les magasins pour trouver une tenue qui lui convienne ainsi que des gâteries à rapporter à ses enfants)...

C'est un phénomène naturel et on a toujours tendance à fuir les « obligations » pour faire ce que personne ne nous demande (comme nos grandes filles qui n'ont pas le temps de nous aider pour la vaisselle, mais vont consciencieusement faire du volontariat chez la voisine !)

C'est, en outre, un phénomène très humain. Le train-train quotidien, un peu monotone, pèse souvent et l'on éprouve le besoin de « s'amuser » à laver les plafonds ou à confectionner une pièce montée de quatre étages pour se changer les idées.

Très souvent aussi, c'est une façon de fuir son vrai devoir (voire le besoin d'y songer) et de se donner une conscience plus que parfaite en en faisant bien davantage pour des choses qui ne s'imposent pas et que personne ne nous a demandées. (Inconsciemment parfois, c'est une façon d'agir de sorte que la communauté se sente avoir une dette de reconnaissance envers celle qui fait tant pour les autres).

Phénomène intéressant, beaucoup de femmes s'épuisent à être des mères-et-maîtresses-de-maison-absolument-modèles. De crainte de recevoir des tomates ou des œufs pourris, je ne préciserai pas davantage... Le plus souvent cependant, celles qui se dévouent ainsi et se dépensent pour accomplir des tâches le font inconsciemment pour se donner, à elles-mêmes et aux autres, l'impression qu'elles sont de saintes martyres et qu'il faut se dévouer jusqu'au bout de ses forces, voire au-delà...

Or, la notion de *Messirout Néfèch* est mal interprétée. Une certaine influence chrétienne, assaisonnée d'un brin de masochisme, donne à penser à quelques-unes d'entre nous qu'il faut souffrir pour gagner des lauriers. Ce n'est pas une idée juive.

Le véritable dévouement, c'est de faire ce que l'on a jugé bon ou nécessaire, et de continuer à le faire avec constance après avoir réfléchi à la nécessité de la chose et à sa place dans nos priorités !

Encore une fois, notre rôle sur Terre n'est pas et ne doit pas être de porter un lourd fardeau, et nous avons le devoir d'être sereins et en paix avec nous-mêmes. Nous souffrons cependant d'une tendance innée à aimer nous

plaindre (et à mettre nos doléances sur le compte de...). C'est un écueil très grave à éviter absolument !

• Le perfectionnisme

Encore un gros écueil à éviter : croire que nous avons l'obligation d'être parfaites en tout (et nous imaginer que nos amies, voisines et parentes le sont !) : Rav 'Haïkin avait coutume de répéter que « *si l'on a l'obligation d'agir, on n'a pas celle de toujours réussir* ». Souvent, le souci de faire « aussi bien que... » ou la crainte de donner une mauvaise image de soi nous décourage et nous paralyse en nous faisant préférer nous abstenir d'agir si nous ne sommes pas certaines de donner le meilleur de nous-mêmes. Combien de fois, à l'époque où je recrutais des volontaires pour préparer des repas à l'intention de familles dont la maman venait d'accoucher, me suis-je entendu répondre : « Impossible ! Je ne peux quand même pas leur servir des pâtes et des boulettes de poisson - au menu ce jour-là - et je n'ai pas le temps de préparer un repas digne d'une accouchée !... ». Cette réponse caractéristique revenait à préférer voir les familles d'accouchées jeûner plutôt que de leur servir moins que le nec plus ultra. Le 'Hafets 'Haïm explique ainsi la *Michna* « *ויהיו עניים בני ביתך* » et que les pauvres soient comme des membres de ta famille (*Avot 1,8*) » : reçois les pauvres comme s'ils étaient des membres de ta famille et sers-leur le même menu qu'à toi et aux membres de ta famille. Si tu tiens à leur servir des ortolans farcis, il est probable que tu ne les inviteras pas souvent !

Lorsque l'intention est bonne, c'est comme si l'on avait accompli l'acte dans sa perfection¹ et *לפום צערה אנרה*, *le salaire est fonction de la peine* : dans le domaine spirituel, les efforts investis comptent autant que l'œuvre achevée.

• L'ambition mal placée

L'ambition mal placée, voisine du perfectionnisme, consiste à ne se laisser aider à aucun prix, soit par fierté, soit pour ne pas avoir besoin de se sentir redevable envers qui que ce soit. C'est parfois aussi par désir inapproprié de perfectionnisme, par exemple lorsqu'une femme souhaite « pousser » son

1. Voir à ce sujet *Le Chabbath Chiour* sur *Parachat Massei*.

mari à étudier et à lui éviter toute perte de temps. Or, ce n'est pas à la femme d'établir l'emploi du temps de son mari. Soit dit en passant, ce n'est pas en « poussant » son mari qu'on le fera aller très loin. Pour qu'une voiture roule convenablement, il faut y mettre du carburant (qui peut être un sourire, un remerciement, une parole aimable, etc.) ! C'est au mari, et à lui seul, de décider de ce qui est bon pour lui et de ce qui ne l'est pas.

• Les idées préconçues

Hormis cela, nous qui avons, pour la plupart, grandi dans une société occidentale, sommes influencées par les idées du monde environnant.

- J'ai bien le droit de...

- Pour être heureux, il faut recevoir...

Le plus nocif des préjugés est que pour être heureux, il faut recevoir, et que la satisfaction de nos désirs (c'est intentionnellement que je n'emploie pas le mot « besoins ») est une condition *sine qua non* de notre bonheur.

Or, le Juif a 613 devoirs et pas un seul droit !

La société moderne est entièrement fondée sur les « droits de l'homme » (et, *a fortiori*, de la femme) alors qu'en fait, rien - absolument rien - ne nous est dû et que tout ce que nous recevons doit être considéré comme une *Matanat 'Hinam*, un don gratuit.

Comment alors espérer pouvoir être heureux dans ce cas ?

Ce monde-ci n'est-il vraiment qu'un monde de peine et de misère où nous sommes censés porter lourdement notre fardeau ? N'est-ce pas d'ailleurs ce que semble dire le *Messilat Yécharim* : « *Et cette guerre [contre le mauvais penchant] cerne l'homme par devant et par-derrière* » (chapitre 1) ? Cependant, la Torah elle-même ne nous ordonne-t-elle pas de servir D.ieu dans la joie (voir *Dévarim* 28,47) ?

En réalité, si notre quotidien nous paraît lourd, c'est que nous n'avons sans doute pas pris le bon paquet ou que nous ne le portons pas de la bonne

façon, comme l'illustre cette fameuse parabole du *Maguid* de Doubno à propos du verset : « **לֹא אוֹתִי קִרְאתָ יַעֲקֹב כִּי יִגַּעַת בִּי יִשְׂרָאֵל**, *Ce n'est pas Moi que tu as appelé Ya'acov, si tu t'es épuisé à Mon service, Israël !* » (Yecha'yahou 43,22) :

Un riche commerçant charge un portefaix de lui apporter un colis à son domicile. « Attention, lui dit-il, son contenu a une très grande valeur ». Le portefaix, apercevant un paquet de grandes dimensions, se dit que cela doit être le bagage qui a été confié à ses soins, et il l'emporte. Le colis est extrêmement lourd et le pauvre homme peine laborieusement pour l'acheminer à bon port. Cependant, lorsqu'il arrive à destination, le commerçant s'étonne de le voir épuisé et en nage :

« Est-ce le colis que tu as porté pour moi qui t'a mis dans cet état ? demande-t-il à l'homme.

- Ben oui, qu'est-ce qu'il était lourd !

- Lourd ? Si le colis que tu as porté était lourd, c'est que tu n'as pas pris le bon paquet. Celui que je t'ai demandé de m'apporter contenait des pierres précieuses qui, si elles ont une très grande valeur, sont d'un poids négligeable ! »

Faites une expérience : prenez une charge de, disons, dix kilos, et portez-la à bout de bras. Vous serez très vite épuisée n'est-ce pas ? Chargez-la maintenant sur l'une de vos épaules ou, mieux encore, mettez-la dans un sac à dos : vous ne la sentirez pratiquement pas !

La même activité, selon les lunettes que l'on porte, peut être un véritable plaisir ou une insupportable corvée.

Quelques exemples :

- Faire une longue marche à pied peut être un véritable supplice ou un délice, selon les circonstances.

- Un jardin rempli de roses... et d'épines qui vous griffent çà et là : selon votre destination et la raison pour laquelle vous le traversez, vous jouirez de la beauté et du parfum des fleurs ou ne verrez que les épines.

- Un nouveau-né qui pleure la nuit...

Lorsque l'on est très motivé, on ne sent pas la fatigue ; mieux encore, la fatigue concrétise le plaisir que l'on se donne.

Inversement, lorsque l'on a l'impression de peiner en vain, de porter un fardeau dont on rêve de se débarrasser (et qu'à la limite, on trouve injuste d'être obligée de supporter ou l'on se dit qu'il devrait être porté par d'autres...), chaque geste est épuisant.

Puisque nous avons abordé ce chapitre, faisons encore une petite digression à propos de ce que nous nous sentons en droit de recevoir et de l'aide que nous attendons de ceux qui nous entourent. Que nous le voulions ou non, nous sommes influencées par la société environnante et les idées de féminisme et d'égalité des sexes qu'elle véhicule. Presque toujours, il nous reste un sentiment inconscient que le travail de la femme est fatigant, difficile, ingrat, inintéressant, etc. Les travaux ménagers sont à nos yeux des corvées dont il faut se débarrasser ou distribuer équitablement entre les membres de la maisonnée et, dans tous les cas, des tâches qu'il est normal d'effectuer en rechignant. J'exagère un peu, mais nous avons souvent le sentiment que « la vraie vie n'est pas là ». Il importe donc de remettre nos pendules à l'heure.

3) La vie est là pour que l'on en profite...

Au lieu de philosopher, je me contenterai de rapporter cette histoire (lue, je crois, dans *Gateway to Happiness*) :

Des gens âgés, internés à Auschwitz, étaient au bord du suicide. « Nous n'avons plus rien à attendre de la vie » expliquèrent-ils au Rav qui essayait de leur redonner un peu de courage.

« Mais, leur répondit-il, qui dit que nous devons attendre quelque chose de la vie et non chercher, plutôt, à voir ce que nous pouvons nous-mêmes lui donner ? »

Selon la conception largement répandue dans le monde, la vie ne vaut la peine d'être vécue que si l'on a quelque chose à en attendre. Ce n'est toutefois pas une conception juive.

4) Il faut économiser ses forces.

S'il faut savoir gérer ses forces, il ne s'agit pas de les congeler ou de les paralyser. De même qu'un membre non utilisé risque de s'atrophier, nos forces risquent de diminuer si on ne les entretient pas. En anglais, la gymnastique s'appelle « keep-fit », se maintenir en forme. Pour garder sa forme, rien ne vaut la culture physique.

5) Il est très difficile a) d'avoir des enfants ; b) et de les élever. On a besoin de beaucoup de repos pour pouvoir le faire.

Chaque cas est différent, chacune ayant sa nature, ses conditions et ses possibilités. Personnellement, *Bli Ayin Hara'* (et je ne suis pas la seule), j'ai élevé une grande famille et je n'ai jamais été plus fatiguée ni en moins bonne santé que celles qui en avaient de beaucoup plus réduites.

Là aussi, nous sommes influencées par la conception générale selon laquelle il est épuisant de mettre des enfants au monde. C'est faux, mais il est évident qu'il faut apprendre à gérer ses forces, à maintenir un rythme de croisière sain et normal et à utiliser intelligemment les ressources dont on dispose.

Il peut bien sûr arriver que, comme n'importe qui d'autre, l'on perde sa bonne santé et que, comme n'importe quelle autre malade, on ait besoin de se soigner. À ce moment, évidemment, il faut le faire et trouver le moyen de prendre le repos nécessaire.

Autrement dit, alors que la conception du monde qui nous entoure est : « J'ai assez donné : j'ai bien le droit de prendre un peu de repos ! » notre conception à nous doit être : « Si j'ai besoin de repos, je dois en prendre pour mieux pouvoir donner ensuite ! »

Rav Eliyahou Lopian rapporte le *Machal* suivant :

Une invitée, voyant l'armoire à pharmacie de son hôtesse presque vide, s'étonne :

« C'est tout ce que tu as comme médicaments ? »

- *Oui... Baroukh Hachem, je me sens bien et n'ai pas besoin de plus qu'un peu de mercurochrome et de quelques pansements adhésifs ainsi que, de temps à autre, un cachet d'aspirine...*

- *Comment ? Pas d'antibiotiques, d'antiallergiques, d'anti-inflammatoires, d'analgésiques, d'antihistaminiques ? Sans parler des énergisants, des antidépresseurs et des euphorisants ? Mais comment fais-tu pour tenir le coup ? »*

Sans commentaire.

Comme le fait remarquer Rav Eliyahou Lopian : c'est le malade, celui qui n'est pas bien dans sa peau, qui a besoin de toutes les merveilles du monde moderne et se croit riche lorsque son armoire à pharmacie (i-e son *Olam Hazé*) est remplie de remèdes censés lui assurer le bonheur. Celui qui est en bonne santé n'a aucun besoin de toutes ces béquilles et se porte à merveille sans tous ces comprimés. Mais le monde environnant, et le nôtre également, nous persuade que la norme, c'est d'être comme ce malade...

C'est faux et ces conceptions erronées nous font ressentir bien plus intensément une fatigue banale et nous persuadent qu'épuisées comme nous le sommes, nous ne pouvons pas donner sans prendre nous-mêmes, et que sans prendre (toutes sortes de « médicaments »), nous serons incapables de donner...

6) S'imaginer que l'herbe du voisin est plus verte ou que si mon herbe était aussi verte que celle du voisin, je serais bien plus heureuse et que tout irait pour le mieux dans le meilleur du monde.

Chaque individu est différent et a une autre tâche à remplir sur cette Terre ! Notre rôle est de savoir quel est notre devoir dans notre monde et de nous efforcer de le remplir ; chacun - nous-mêmes et ceux qui nous entourent : parents, mari, enfants - a ses qualités. À nous de les découvrir, de les encourager et de les mettre en valeur !

