

# לומדים

## La techouva

### תשובה

Tout juif a l'obligation de se repentir et de corriger celles de ses actions qui ne sont pas bonnes. Ce commandement est important toute l'année, et en particulier durant le mois d'Éloul et les Dix Jours de *Techouva* – עשרת ימי תשובה.

La notion de « *techouva* » (repentir) signifie regretter les mauvaises actions, demander pardon et modifier son comportement .

### 1. La mitsva

#### 1. Devarim, 30

(1) Lorsque toutes ces choses t'arriveront, la bénédiction et la malédiction que j'ai mises devant toi, **si tu les rappelles en ton cœur**, parmi tous les peuples vers lesquels l'Éternel ton D.ieu t'aura chassé, (2) **tu reviendras vers l'Éternel ton D.ieu** et tu écouteras sa voix, et tout ce que je t'ordonne aujourd'hui [...]. (11) Car **ce commandement** que je t'ordonne de respecter aujourd'hui n'est ni impossible ni hors de ta portée.

#### 1. דברים פרק ל

(א) והיה כי יבאו עליך כל הדברים האלה הברכה והקללה אשר נתתי לפניך והשבת אל לבבך בכל הגוים אשר הדיחך ה' אלקיך שמה: (ב) ושבת עד ה' אלקיך ושמעת בקלו בכל אשר אנכי מצוך... (יא) כי המצוה הזאת אשר אנכי מצוך היום לא נפלאה הוא ממך ולא רחקה הוא.

De quoi parle la Torah quand elle emploie l'expression « **ce commandement** » ? De quelle mitsva s'agit-il ?

#### 2. Commentaire du Ramban (Rabbi Moché ben Na'hman)

[...] « Ce commandement » fait **référence à la techouva**, comme il est dit : « Tu les prendras à cœur » (verset 1) « et tu reviendras vers l'Éternel ton D.ieu » (verset 2). La techouva est un commandement qui nous est donné [...] car ce n'est pas une mitsva impossible ou inaccessible, **mais au contraire, très proche de toi**, de sorte que tu peux te repentir **à tout moment et en tout lieu**. [...] Ils reviendront en leur cœur vers l'Éternel, et prendront sur eux aujourd'hui les obligations de la Torah, pour les accomplir, ainsi que leurs descendants [...].

#### 2. פירוש רמב"ן (רבי משה בן נחמן)

... 'המצוה הזאת' על התשובה הנזכרת, כי 'והשבת אל לבבך' (בפסוק א) 'ושבת עד ה' אלקיך' (בפסוק ב) מצוה שיצוה אותנו לעשות כן... כי אין הדבר נפלא ורחוק ממך, אבל קרוב אליך מאד לעשותו בכל עת ובכל מקום. ... וישובו בלבם אל ה', ויקבלו עליהם היום התורה לעשותה לדורות...

1. De quels mots du verset Ramban déduit-il que la Torah parle ici de l'obligation de se repentir ?
2. Pourquoi les gens pensent-ils qu'il est très difficile de se repentir ?
3. Que dit la Torah sur cette manière de penser ? Pourquoi ?



## Le savais-tu ?

### Ramban – Rabbi Moché ben Na'hman

Comptant parmi les grands Sages d'Espagne, il était décisionnaire, commentateur de la Torah et du Talmud, kabbaliste et chef spirituel.

Né à Gérone, au nord de l'Espagne, au XIIe siècle, il a étudié la Torah auprès plus grands savants de sa génération en Espagne ainsi que la médecine, qu'il a exercée, même si l'essentiel de son temps était consacré à l'étude de la Torah. Dès l'âge de 16 ans, il a commencé à écrire des commentaires sur le Talmud, un commentaire complet sur la Torah et de nombreux autres livres.



## 2. La *techouva* – Un bienfait divin

Comment la *techouva* peut-elle permettre d'expier une faute ? L'action n'a-t-elle pas déjà été commise et n'est-il pas impossible de revenir en arrière ? À quoi donc servirait la *techouva* ?

À quoi est-ce comparable ? À un homme qui a cassé en mille morceaux le vase en terre cuite de son ami. S'il vient lui dire : « פשעתי, עויתי, חטאתי – J'ai commis une faute, j'ai péché, j'ai commis un méfait » afin que le vase redevienne comme auparavant, rien n'y fera, étant donné que le vase ne peut pas redevenir ce qu'il était.

Nos Sages ont débattu de cette question :

### 3. *Yalkout Shimoni* sur les *Psaumes*, 25 : 247, 702

On a demandé à la Sagesse : quelle punition recevra le fauteur ?

Elle répondit : les fauteurs seront châtiés pour leurs actions.

On a demandé à D.ieu : quelle punition recevra le fauteur ?

Il répondit : qu'il se repente et il lui sera pardonné, car n'est-il pas écrit : « l'Éternel est bon et juste » ? « C'est pourquoi Il indique aux fauteurs le chemin » : Il montre aux fauteurs la voie du repentir.

Rabénou Yona explique :

### 4. *Shaarei Techouva* (Rabénou Yona Gerondi), première partie, chapitre 1<sup>er</sup>

(Cela fait partie) des bontés dont D.ieu couvre ses créatures, car Il a prévu un moyen pour qu'ils se relèvent de leurs mauvaises actions [...], leur a appris à revenir vers Lui et les a mis en garde [...], par Sa grande bonté et Sa justice, car Il connaît leurs penchants [...] et même s'ils continuent à fauter et à se rebeller [...] Il ne leur a pas fermé les portes de la *techouva*, comme il est dit : « Revenez, enfants rebelles, je pardonnerai vos infidélités » (Jérémie, 3).



1. Pourquoi la logique humaine (la Sagesse) n'accepte-t-elle pas le repentir ?
2. Pourquoi la *techouva* est-elle une manifestation de la bonté divine à notre égard ?



### 3. Les bienfaits de la *techouva*

L'une des caractéristiques de la *techouva* est qu'elle permet le pardon divin de telle sorte que la personne redevient comme neuve, comme si elle n'avait jamais fauté.

Le Rambam donne l'exemple suivant pour illustrer le changement de comportement :

#### 5. Rambam (Rabbi Moché ben Maïmon), *Hil'khot techouva*, chapitre 7, lois 6 et 7

Hier, cette personne qui fautait était détestée par D.ieu [...] et aujourd'hui, elle est aimée par D.ieu, elle Lui est agréable, proche et digne de Son amour [...].

Hier, elle était séparée de l'Éternel, D.ieu d'Israël [...], elle priait et personne ne lui répondait [...], elle accomplissait des mitsvot et elles étaient considérées comme nulles [...]. Et aujourd'hui, cette personne est attachée à la Présence divine [...], quand elle prie, elle reçoit une réponse immédiate, comme il est dit « Avant même qu'ils M'aient appelé, Je répondrai », quand elle accomplit les mitsvot, celles-ci sont acceptées avec satisfaction et joie [...] et elles sont même désirées.



1. Expliquez cette idée de devenir une personne neuve suite à la *techouva*. Avez-vous déjà eu cette impression en faisant *techouva* ?
2. Quelles sont les différences entre la personne qui faute et la même personne une fois qu'elle a fait *techouva* ?



### 4. Les éléments composant la *techouva*

Comment fait-on pour se repentir ? Nos Sages nous enseignent quelques règles :

#### 6. Rambam, *Hil'khot techouva*, chapitre 2, lois 2 et 3

Et en quoi consiste la *techouva* ?

- Que le fauteur abandonne sa faute et la fasse disparaître de ses pensées.
- Qu'il prenne la résolution de ne plus la commettre.
- Qu'il regrette d'avoir fauté.
- Et il doit avouer ses fautes à voix haute, dire toutes les pensées qu'il a pu avoir [...] et détailler la faute avec précision [...].

#### 6. רמב"ם הלכות תשובה פרק ב הלכות ב-ג

ומה היא התשובה ?

- שיעזב החוטא חטאו ויסירו ממחשבתו.
- ויגמר בלבו שלא יעשהו עוד.
- יתנחם על שעבר.
- וצריך להתודות בשפתיו ולומר ענינות אלו שגמר בלבו... וצריך לפרט את החטא...

Les fautes commises envers son prochain nécessitent une action supplémentaire.

#### 7. Michna, Traité Yoma, chapitre 8, michna 9

C'est l'enseignement de Rabbi Éléazar ben Azaria : « De toutes vos fautes, devant l'Éternel, vous vous purifierez » (Vayikra, 16) : les fautes commises envers D.ieu sont expiées par le jour de Kippour. Quant aux fautes commises envers son prochain, Yom Kippour ne peut les effacer tant que ce dernier n'a pas pardonné.

#### 7. משנה מסכת יומא פרק ח משנה ט

את זו דרש רבי אלעזר בן עזריה: "מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו" (ויקרא טז) - עבירות שבין אדם למקום, יום הכפורים מכפר. עבירות שבין אדם לחברו, אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חברו.

1. Le Rambam détaille les différents éléments de la *techouva*. Trouvez les mots en hébreu qu'il emploie pour chaque élément.
2. Si quelqu'un a consommé de la nourriture non cachère, comment faire pour se repentir ?
3. Pourquoi la *techouva* seule n'a-t-elle aucun effet sur les fautes commises envers le prochain ?





## 5. Les temps de la *techouva*

Toute l'année, nous demandons à D.ieu de nous pardonner trois fois par jour :

### 8. Dans la Amida

Fais-nous revenir vers Ta Torah, rapproche-nous, ô notre Roi, de ton service, et fais-nous revenir pleinement vers Toi. Béni sois-Tu, Éternel, qui souhaite le repentir.

### 8. מתוך תפילת עמידה

השיבנו אִבֵּינוּ לְתוֹרָתְךָ, וְקִרְבֵּנוּ מִלְכֵּנוּ לַעֲבוֹדָתְךָ,  
וְהַחֲזִירֵנוּ בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. כְּרוֹךְ אֱתָהּ ה'  
הַרוֹצֶה בְּתַשׁוּבָה.

Puisque nous demandons à faire *techouva* dans notre *tefila* quotidienne, qu'y a-t-il de particulier au mois d'Éloul et aux Dix Jours de *Techouva* ?

La parabole suivante nous explique la particularité de cette période :

### Le Roi dans les champs

Il était une fois, un roi sage et grand, qui régnait sur un vaste royaume.

Ce roi fit publier une proclamation disant que tout sujet qui souhaiterait lui soumettre une requête, quelle qu'elle soit, aurait le droit de venir le voir à son palais à n'importe quel moment. Cependant, les sujets ne furent pas nombreux à se présenter et le roi s'en étonna vivement. Finalement, il comprit que la majorité du peuple vivait loin de la capitale et qu'il était difficile pour les gens de venir jusqu'au palais.

Il décida donc de se rendre à la rencontre du peuple. Il visita chaque ville et village et entendit les demandes du peuple. Chaque personne qui le désirait pouvait se présenter devant le roi, qui était très amical.

Depuis ce jour, le roi recommença chaque année.

Durant 40 jours, il abandonnait son palais et sortait à la rencontre du peuple. Tout le monde savait que pendant cette période, il était possible de tout obtenir du roi. Il suffisait de s'approcher de lui et de soumettre sa demande.

**Les 40 jours qui séparent Roch 'Hodech Élouel de Yom Kippour sont les jours les plus propices pour qu'un juif se rapproche de D.ieu.**



1. D'après cette parabole, on peut aller voir le roi tous les jours. Pourquoi le roi va-t-il quand même à la rencontre du peuple ?
2. Le rabbin a dit à la synagogue que « les Dix Jours de *Techouva* sont une opportunité particulière qu'il faut saisir ». Expliquez ses propos.
3. À votre avis, pourquoi demandons-nous tous les jours à D.ieu de nous aider à faire *techouva*, alors qu'il y a une période spécifique à cela ?



[www.lamorim.org](http://www.lamorim.org)

Dvorah Serrao, directrice de Lamorim

Florence Touati-Wachstock, experte pédagogique Lamorim

[info@lamorim.org](mailto:info@lamorim.org)



Fonds  
Harevim



FONDATION  
EDMOND J. SAFRA

אתר אינטרנט: [www.elami-elatzmi.co.il](http://www.elami-elatzmi.co.il)

דוא"ל: [elami@elami-elatzmi.co.il](mailto:elami@elami-elatzmi.co.il) | טל: 04-9978164

חברי המערכת: הרב מאיר אסולין, שלומית שרפי | 79-5-04

עיצוב: סטודיו 'גרפיקטו' 054-4965150 | איור: עטרה רבקה צינמן 052-7737303