
LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE

DE LA PAROLE III

Reconquérir les ondes

Nous avons étudié, dans le premier *chiour* de Moracha sur le pouvoir de la parole, comment nos paroles sont investies d'un pouvoir quasi-cosmique de façonner l'univers et ont la capacité de changer la réalité de temps, de personnes et d'objets. Nous avons réalisé, par ailleurs, dans le second *chiour* de Moracha qu'un discours négatif peut causer du tort à des individus ou des communautés, allant jusqu'à influencer défavorablement sur le cours de l'histoire juive, comme le prouve la destruction du deuxième Temple et nos 2 000 ans d'exil actuel.

Dans ce dernier cours sur le pouvoir de la parole, nous identifierons les causes d'un discours destructeur. Nous proposerons des idées nous aidant à éradiquer le *lachone hara'*, dans le but d'exploiter le pouvoir productif et les bénédictions émanant d'un emploi correct du langage. Enfin, nous discuterons de l'importance de tenir parole.

Ce cours traitera des questions suivantes :

- ☞ Si le *lachone hara'* est si grave, pourquoi les gens continuent-ils à en dire ? Quelles sont les raisons qui nous poussent à dire du *lachone hara'* ?
- ☞ Comment pouvons-nous éviter de dire du *lachone hara'* ? Comment pouvons-nous entretenir des relations harmonieuses avec notre famille, nos amis, et nos collègues ?
- ☞ Si notre discussion mène invariablement au *lachone hara'*, quel recours avons-nous pour y remédier ?
- ☞ Que dois-je faire si j'ai tenté d'arrêter de dire du *lachone hara'* et que je n'ai pas réussi ?
- ☞ Je suis très souvent sollicité par mes amis, ma famille et ma communauté pour diverses activités et projets. J'accepte toujours, mais je ne peux jamais honorer tous mes engagements ; que dois-je faire ?

Plan du cours:

- Première Partie. Les causes du *lachone hara'*
- A. Une attitude négative
 - B. L'arrogance
 - C. La haine
 - D. La colère
 - E. La jalousie
 - F. Le verbiage excessif
- Deuxième Partie. Des stratégies pour améliorer notre langage
- A. Voir les autres positivement
 - B. Développer l'humilité
 - C. Aimer son prochain comme soi-même
 - D. Contrôler la colère
 - E. Se considérer comme une âme, non comme un corps
 - F. S'habituer à parler de manière constructive et l'art du silence
 - G. La prière
 - H. L'étude de la Torah
- Troisième Partie. L'importance de tenir parole
- Epilogue. N' imaginez même pas me dire du *lachone hara'* !

PREMIÈRE PARTIE. LES RAISONS POUR LESQUELLES ON DIT DU LACHONE HARA'

J'attendais mon rendez-vous avec le PDG d'une société multi nationale, lorsque je le vis pénétrer dans le long couloir. Il entra dans son bureau où deux cadres supérieurs le suivirent pour une discussion informelle. Soudain, sa voix retentit, admonestant l'un des cadres d'un langage qui choqua tout le monde. Je décidais alors de quitter le bureau et de prendre mon affaire ailleurs (Gerald Stuart, IRT Technologies).

Si le *lachone hara'* est si terrible, pourquoi les gens en disent-ils ? Les sources suivantes examinent les causes premières du *lachone hara'*. Il est important d'en comprendre les raisons si nous espérons être capable de les déraciner et d'éviter complètement le *lachone hara'*.

A. UNE ATTITUDE NÉGATIVE

1. **Rabbénou Yonah, Cha'aré Téchouva 3 : 217 – Une attitude négative à l'égard des autres signifie que nous trouverons toujours des défauts à évoquer.**

Chlomo Hamelekh (le Roi Salomon) écrivit : « Le péché se joue des insensés; parmi les hommes droits règne le contentement » [Michlé 14 : 9].

ואמר שלמה ע"ה "אֲוֹלָיִם יִלְיִין אֲשֶׁם וּבֵין יִשְׂרָאֵל רְצוֹן"
...פירוש "האוויל יליין" חובה כי יחפש מומי בני אדם
ואשמתם ויתן בהם דופי.

Cela signifie que l'insensé recherche constamment les défauts des autres et les dénigre. Il ne parle jamais positivement des attributs positifs d'autrui.

ולא ידבר לעולם בשבח ודבר טוב הנמצא בהם...

B. L'ARROGANCE

L'arrogance est un trait de caractère qui peut être à l'origine du *lachone hara'*, comme illustré par les sources suivantes.

1. *Dévarim (Deutéronome) 8 : 11-14 – L'interdiction d'oublier D.*

Garde-toi d'oublier le Seigneur ton D... Quand tu mangeras à satiété, quand tu construiras et habiteras de belles maisons... et l'argent et l'or afflueront, et quand s'accroîtra tout ce que tu posséderas – il se pourra que ton cœur s'enorgueillisse et que tu oublies le Seigneur ton D. qui t'a fait sortir du pays d'Egypte, de la maison des esclaves.

הַשָּׂמֶר לְךָ פֶּן תִּשְׂכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ ... פֶּן תֹּאכַל וְשָׂבַעְתָּ וּבָתִּים טֹבִים תִּבְנֶה וְיִשְׁבְּתָה. ... וְכֶסֶף וְזָהָב יִרְבֶּה לְךָ וְכָל אֲשֶׁר לְךָ יִרְבֶּה. וְרָם לְבָבְךָ וְשָׂכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ הַמּוֹצִיאֲךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עֲבָדִים.

2. *Talmoud Bavli (Le Talmud de Babylone), Sotah 5a, avec Rachi – Etant donné que l'arrogance conduit à oublier D., il nous est interdit d'être arrogants.*

Quelle est la source de l'interdiction d'être arrogant ? Rav Na'hman bar Its'hak dit : « Il est écrit : « Il se pourra que ton cœur s'enorgueillisse et que tu oublies le Seigneur ton D. » [Dévarim 8 : 14]. [Cela nous enseigne que l'arrogance constitue une indifférence à D., et nous sommes enjoins à ne pas oublier D.] comme il est écrit : « Garde-toi d'oublier le Seigneur ton D. » [ibid. 8 : 11]. »

Rachi

« Il se pourra que ton cœur s'enorgueillisse et que tu oublies le Seigneur ton D. » – De là nous voyons que l'arrogance conduit une personne à oublier son Créateur. Et il nous est défendu d'oublier D., comme il est dit : « Garde-toi d'oublier le Seigneur ton D. » [L'arrogance est ainsi prohibée étant donné qu'elle mène à oublier D.]

אזהרה לגסי הרוח מנלן? ... רב נחמן בר יצחק אמר: מהכא כתיב "וְרָם לְבָבְךָ וְשָׂכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" וכתוב "הַשָּׂמֶר לְךָ פֶּן תִּשְׂכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ".

רש"י

ורם לבבך ושכחת - אלמא מגובה לב בא לידי שכחה ששוכח את בוראו, ובשכחה הוא מוזהר "השמר לך פן תשכח".

3. **Rabbi Yisraël Meir Kagan, Sefer 'Hafetz 'Haim, Introduction, Mitsva négative #5 – Celui qui parle négativement des autres affirme implicitement qu'il leur est supérieur, et transgresse ainsi l'interdiction d'être arrogant.**

Lorsque quelqu'un dit du *lachone hara'*, il transgresse l'interdiction d'oublier D. de par son arrogance [Dévarim 8 : 11-14]. Le fait qu'il parle de manière condescendante est un signe qu'il se considère supérieur et plus intelligent que les autres. Car s'il était conscient de ses propres défauts, il ne parlerait pas négativement des autres.

ועובר נמי המספר לשון הרע בלאו ד"השקמך לך פן תשפח את ה' אלקיך" שהוא אזהרה לגסי הרוח, כי כיון שהוא מלעיג ומתלוצץ על חברו מסתמא הוא מחשיב את עצמו לחכם ולאיש באנשים. כי אלו היה מכיר את נגעי עצמו לא היה מלעיג מחבירו.

C. LA HAINE

1. **Talmoud Bavli, Yoma 9b – Le second Temple a été détruit en raison de la haine injustifiée et dénuée de tout fondement ainsi que d'un manque d'amour et d'unité dans le peuple juif.**

Mais pourquoi le second Temple fût-il détruit? Les Juifs étudiaient pourtant la Torah, observaient les *mitsvot* et pratiquaient des actes de bonté?! Car il existait une haine injustifiée entre eux...

אבל מקדש שני שהיו עוסקין בתורה ובמצות וגמילות חסדים מפני מה חרב מפני שהיתה בו שנאת חנם...

2. **Or'hot Tsadikim, Porte 6 – La haine nous pousse à parler négativement même des actions positives d'autrui!**

Il est interdit de haïr son prochain, comme le dit le verset : « Ne haïs point ton frère en ton cœur » (Vayikra/Lévitique 19 : 17)...

La haine entraîne beaucoup de transgressions, incluant le *lachone hara'*, car celui qui haït son prochain a tendance à exprimer ses sentiments négatifs le concernant... A cause de sa haine, il tournera en ridicule même les aspects positifs de l'autre, et cherchera à faire passer ces actions positives pour négatives à ses propres yeux et aux yeux des autres.

השנאה המידה הזאת יש בה לאו, דכתיב (ויקרא י"ז): "לא תשנא את אחיך בלבבך"...

והיא מידה הגורמת עוונות הרבה, כמו לשון הרע, כי השונא את חברו מספר לעולם בשנאתו... ומחמת השנאה יגנה את מעשיו הטובים, וישניאם בעיניו ובעיני אחרים...

D. LA COLÈRE

1. **Or'hot Tsadikim, Porte 12 – Une personne en colère ne peut contrôler ses actions, et elle occasionne conflits et querelles.**

Les gens qui sont en colère et qui s'entêtent dans leur rage, ne sont pas conscients de ce qu'ils font, et ils font beaucoup de choses dans leur colère qu'ils n'auraient pas faites lorsqu'ils sont calmes. Car la colère entraîne l'homme à penser de manière irrationnelle et à parler sous l'effet de la colère, provoquant ainsi conflits et querelles.

בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים, ועושים הרבה ענינים בכעסם מזה שלא היו עושים בלא הכעס, כי הכעס מוציא שכלו של אדם מקרבו עד שמרבה דברי הכעס, ונכנס במחלוקת וקנטורים.

Incapable de penser clairement, une personne sous l'emprise de la colère perd son recul par rapport aux choses. Le chemin tortueux paraît droit; l'interdit semble permis. Lorsque l'on n'est plus guidé par la raison, insultes, querelles et même violence sont à notre portée (Voir 'Hafetz Haim, 'Hovat Hachemira, p. 24).

E. LA JALOUSIE

1. Rabbi Tzadok HaCohen, *Pri Tsadik*, Parachat Miketz 2

Le *lachone hara'* et la calomnie proviennent de la jalousie et de la colère.

כי לשון הרע והוצאת דיבה בא מסיבת קנאה וכעס...

F. LE VERBIAGE EXCESSIF

1. Rambam (Maimonide), *Michné Torah*, *Hilkhot Toumat Tsara'at 16 : 10* – Parler excessivement de choses dénuées de sens peut conduire à parler négativement des autres.

Telle est la voie des moqueurs... cela commence en parlant excessivement de choses dénuées de sens, comme il est écrit : « La voix du sot se reconnaît à l'abondance de ses paroles » [*Kohélet/ L'Ecclésiaste 5 : 2*].

Cela conduit alors à parler de manière désobligeante des hommes justes, comme il est écrit : « Qu'elles deviennent muettes, les lèvres menteuses, qui parlent avec insolence contre le Juste... » [*Téhilim 31 : 19*].

וזה דרך ישיבת הלצים... בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וקול קסיל ברב דברים.

ומתוך כך באין לספר בגנות הצדיקים כענין שנאמר (תהלים לא:ט) תאלמנה שפתי שקר הדברות על צדיק עתק...

Trop parler pour ne pas dire grand chose crée un vide qui peut être comblé par un discours négatif et nuisible, comme l'article suivant l'illustre.

2. Shayla McKnight, *Workplace Gossip? Keep It to Yourself*, November 15, 2009, *nytimes.com* – Une société dans laquelle le commérage et le fait de parler de ses collègues n'est pas toléré.

Je suis assistant au service technique d'une société d'imprimerie en ligne basée à Livingston, dans le Montana. Je fais parti d'une équipe de trois personnes. Nous procédons à des contrôles de qualité pour des travaux d'impression, téléphonons aux clients régionaux afin de les informer que leurs commandes sont prêtes, et envoyons des échantillons aux clients potentiels. Nous aidons également les autres départements pour les projets exceptionnels et nous nous relayons à la réception, pour accueillir la clientèle et répondre au téléphone.

Au début de mon entretien d'embauche, il y a deux ans de cela, Marne Reed, le directeur des ressources humaines qui m'a fait passer l'entretien, mentionna la politique de non commérage de la société. Elle dit quelque chose comme : « On ne poignarde personne dans le dos ici, et il n'y a pas de politique de bureau. Faire du commérage et parler derrière le dos d'un collègue sont des choses qui ne sont pas tolérées. »

Je me souviens avoir pensé : « Vraiment? C'est étrange. Comment est-ce possible ? » Partout ailleurs où j'avais travaillé, les gens faisaient du commérage, lorsque quelqu'un avait des problèmes ou était

licencié par exemple. Mais j'ai signé le formulaire « d'acceptation des valeurs » de la société, et je me souviens m'être sentie optimiste. La politique avait l'air intéressante. Maintenant que je suis ici depuis un moment, je peux dire que cela fait une sacrée différence dans l'atmosphère de travail.

Dans mon dernier emploi, le commérage régnait. Tant de personnes avaient des attitudes négatives. Les employés étaient frustrés, lorsque l'un d'entre eux se relâchait dans son travail alors ils en parlaient. J'avais peur de dire quoi que ce soit car je ne savais pas qui répèterait peut être quelque chose que j'avais dit, le modifierait ou l'utiliserait contre moi. Les gens discutaient de ce que les autres faisaient pendant le week-end, à quel bar ils allaient par exemple. C'était chacun pour soi, et c'était désagréable.

Ici le sentiment d'appartenance à une équipe existe plus que dans tout autre emploi que j'ai eu. Si les employés violent la politique de la société, un responsable leur parle ; et s'ils n'obtempèrent pas, ils sont renvoyés.

Afin d'éviter de parler négativement des autres, il est parfois préférable de s'en tenir à des sujets moins « intéressants », comme l'histoire suivante l'illustre avec humour.

Un Chabbat, le 'Hafetz 'Haïm (Rabbi Yisraël Meïr Kagan, 1838-1933) séjourna dans une auberge, et l'aubergiste, ne connaissant pas son identité, le fit asseoir avec d'autres invités qui étaient commerçants de chevaux. A chaque repas, la conversation portait sur les chevaux.

Après Chabbat, l'aubergiste fut informé de l'identité de cet invité. L'aubergiste s'excusa auprès du 'Hafetz 'Haïm pour l'avoir exposé à une compagnie si peu raffinée. Le 'Hafetz 'Haïm dit : « Au contraire, j'étais très heureux d'être assis parmi eux. Vous comprenez, ils ne parlent que de chevaux, pas de gens ! » (Rabbi Abraham Twerski MD, Simchah: It's Not Just Happiness)

POINTS CLÉS DE LA PREMIÈRE PARTIE :

- ∞ Comprendre les causes premières du *lachone hara'* constitue la clé pour l'éliminer définitivement de nos vies. Les gens peuvent ne pas être conscients de ces causes, mais ils les reconnaissent intuitivement lorsqu'elles leur sont décrites. Il existe six causes courantes au *lachone hara'* :
1. La négativité – une attitude négative envers les autres signifie que nous trouverons toujours des défauts à évoquer.
 2. L'arrogance – si une personne est arrogante et se sent supérieure aux autres, elle aura plus tendance à parler négativement d'eux.
 3. La haine – pousse une personne à parler négativement même des *actions positives* d'autrui!
 4. La colère – entraîne une personne à faire moins attention à ce qu'elle dit.
 5. La jalousie – tant que la réussite des autres nous dérangent, nous trouverons toujours chez eux des choses négatives.
 6. Un verbiage excessif– les gens peuvent finir par parler des autres et de leurs faiblesses s'ils n'ont rien de constructif à dire.

DEUXIÈME PARTIE. DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER NOTRE LANGAGE

Dans la section précédente, nous avons traité des six causes premières du *lachone hara'*. Correspondant à ces six causes, nous allons à présent proposer six stratégies visant à améliorer notre langage.

Rappelez-vous, ces outils ne modifieront pas seulement notre façon de parler, mais ils transformeront totalement la qualité de nos relations et notre optique de vie.

A. VOIR LES AUTRES POSITIVEMENT

Le comportement que vous attendez des autres est celui qu'ils auront en votre présence. Notre attitude face aux autres est une sorte de prophétie qui se réalisera quasi-automatiquement. Si vous vous attendez à ce que les autres soient sympathiques et prévenants, la grande majorité des gens sera ainsi envers vous. Si vous vous attendez à ce que les autres soient toujours égoïstes et désagréables, vous vous conduirez envers eux en conséquence et vous obtiendrez ce à quoi vous vous attendiez.

Bien sûr, beaucoup de gens agiront envers vous de manière uniforme, sans se soucier de l'attitude que vous avez envers eux. Mais, dans la majorité des cas, les autres agiront envers vous de la même manière que vous agissez envers eux. Comme il est écrit dans les Proverbes 27 : 19 : « Comme dans l'eau, le visage répond au visage, ainsi chez les hommes les cœurs se répondent ».

Voici une histoire ancienne qui illustre ce propos.

Une personne âgée était assise à l'entrée d'une ville. Un voyageur en chemin vers la ville s'approcha de l'homme et lui dit : « J'envisage de déménager de la ville dans laquelle je vis pour m'installer ici. Pouvez-vous, s'il vous plaît, me décrire comment sont les habitants de la ville ? »

« Comment les gens dans votre propre ville sont-ils ? » demanda le vieil homme.

« C'est exactement ce pourquoi je déménage de cet endroit corrompu » répliqua le jeune homme. « Ces gens égoïstes sont si froids et hostiles. Ils sont indifférents et malpolis et je ne peux plus les supporter. »

« C'est bien dommage » dit le vieil homme. « Les gens d'ici sont exactement comme les habitants de votre ville. Cela ne vous vaudrait pas la peine de déménager ici. »

Quelques jours plus tard, un autre jeune homme vint et approcha le vieil homme avec la même question : « Comment sont les gens de cette ville ? J'envisage d'emménager ici. »

« Comment sont les gens de votre propre ville ? » demanda le vieil homme.

« Ils sont merveilleux » répondit le second jeune homme. « Quasiment tout le monde est très gentil avec moi. Je les aime de tout mon cœur. Mais j'apprécie tant les gens que je préférerais vivre dans une ville plus grande. C'est la raison pour laquelle j'envisage d'emménager ici. »

« Vous avez beaucoup de chance jeune homme » lui dit le vieil homme. « Les gens d'ici sont exactement comme ceux de votre ville. Vous adorerez vivre ici. Il vous sera facile de vous faire des amis, et les gens se conduiront avec vous de la même manière que les habitants de votre ville. »

Lorsque vous avez un amour sincère des autres, ils le ressentent et se comportent avec vous avec les mêmes sentiments positifs que ceux que vous avez pour eux. Par ailleurs, une personne qui voit les autres de manière positive aura moins tendance à dire des choses qui peuvent être blessantes... (De Rabbi Zelig Pliskin, The Power Of Words)

1. **Rabbi Nosson Zvi Finkel, Torah World's Conference on Lashon Hara, Mai 2000 – Se concentrer sur le positif en l'autre est le remède au lachone hara'.**

« La clé pour éviter le *lachone hara'* est de cultiver un véritable amour et un profond respect pour les autres... Pourquoi se concentrer sur leurs défauts ? Relevons leurs caractéristiques positives et concentrons-nous dessus. »

Au-delà de voir le positif en l'autre, l'homme droit s'efforce d'avoir un regard positif sur tous les aspects de la vie, comme la source suivante l'illustre.

2. **Rabbénou Yona, Cha'aré Téhouva 3 : 217 – Une personne droite voit le positif dans chaque chose.**

« Et parmi les hommes droits règne le contentement » [Michlé 14 : 9] car une personne juste dissimule les défauts des autres et loue toujours ce qui mérite d'être loué... Il est rapporté qu'une fois, un homme sage accompagné d'un autre homme, marchaient lorsqu'ils virent un cadavre d'animal. L'homme fit remarquer : « Que cette carcasse est dégoûtante ! » Sur quoi le sage riposta : « Que ses dents sont blanches ! »

ובין ישרים רצון – כי דרך הישרים לכסות על כל פשעים ולשבח האדם כי נמצא בו דבר טוב... אדם אחד וחכם עברו על נבילה אמר האדם כמה מוסרחת נבילה זו אמר החכם כמה לבנים שניה.

3. **Rabbi Zelig Pliskin, Life is Now, aux éditions ArtScroll, pp. 237-238 – Etre profondément déterminé à surmonter la négativité est une condition préalable obligatoire au développement d'une attitude positive.**

Etre profondément déterminé à surmonter les attitudes négatives est ce qui influence et stimule les gens à arrêter de se livrer à des actions, des paroles et des pensées négatives... Rappelez-vous de vous concentrer sur les actions positives, et non de cesser celles qui sont négatives. Focaliser votre attention sur ce à quoi vous voulez penser. Continuez à parler et à agir de manière positive. Lorsque vous pensez positivement, automatiquement, vous ne faites pas le contraire. Lorsque vous parlez positivement, automatiquement, vous ne faites pas le contraire. Lorsque vous agissez positivement, automatiquement, vous ne faites pas le contraire.

Reconnaître que chaque personne est créée à l'image de D. aide, de manière significative, à développer une attitude positive à l'égard des autres.

4. **Rabbi Moshe S. Gorelik, Young Israel of North Bellmore, NY, Parshiot Tazria/Metzora, April 2001 – Prendre conscience que l'homme est créé à l'image de D. nous inspire à avoir une plus grande appréciation des autres.**

Le *lachone hara'* est la manifestation du mépris de la valeur d'autrui. L'antidote à cette attitude négative est contenu dans les mots de la Michna dans Pirké Avot/Les maximes de nos pères (3 : 18) : « Aimé [de D.] est l'homme qui a été créé à Son image. » Ainsi, le respect d'autrui, c'est le respect pour l'image de D. qui est en lui. Et l'estime pour la valeur et la dignité de nos semblables conduit à une société de bon vouloir et de confrérie bénéfique.

B. DÉVELOPPER L'HUMILITÉ

1. **Talmoud Bavli, Arakhine 16b, avec Maharcha, 'Hiddouché Aggadot, paragraphe commençant par « ma takanato » – Comment l'homme peut-il remédier à l'habitude de dire du lachone hara' ? Etudier la Torah, et devenir plus humble.**

Quelle stratégie employer pour éviter de dire du *lachone hara'* ?

S'il est *talmid hakham* [i.e. il sait comment étudier la Torah] il devra s'adonner à l'étude de la Torah.

S'il est *am ha'aretz* [i.e. il ne sait pas comment étudier la Torah] il devra se faire humble.

Maharcha

Les deux transgressions suivantes sont associées: l'arrogance et le *lachone hara'*... étant donné que l'arrogance d'une personne le pousse à parler négativement de ses amis...

L'étude de la Torah protège et sauve la personne de la faute [Sotah 21a].

מה תקנתו שלא יבא לידי לשון הרע?

אם תלמיד חכם הוא יעסוק בתורה,

ואם עם הארץ הוא ישפיל דעתו...

מהרש"א חידושי אגדות ערכין טו: ד"ה מה תקנתו

...אלו ב' עבירות גבה רוח ולה"ר שותפין הם ... כי הגאווה שבו מביאו שמדבר לה"ר על חבירו ...

התורה מגנא ומצלא מן החטא כדאמרינן בסוטה

2. **Ram'hal (Rabbi Moché Luzzatto), Messilat Yecharim (Les chemins du Juste), Ch. 22, L'humilité – Une personne humble parle avec douceur, évite les querelles et c'est un plaisir d'être en sa compagnie.**

Concernant l'humilité... dans sa façon de parler, les Sages ont dit : « L'homme doit toujours parler avec douceur aux autres » (*Yoma 86a*). Il est aussi écrit explicitement : « Les mots du sage, prononcés avec douceur, sont acceptés » (*Kohélet 9 : 17*), car nos mots doivent exprimer l'honneur [que l'on porte à notre prochain] et ne pas être humiliant...

De plus, sa compagnie est très plaisante et il trouve automatiquement grâce aux yeux des hommes. Il est évident qu'une telle personne n'en viendra ni à la colère, ni à la querelle. Au contraire, tout ce qu'elle fait est fait tranquillement et calmement. Heureuse est la personne qui a le privilège d'acquérir cette vertu.

בהתנהג בשפלות ... בדבורו, אז"ל (יומא פ"ו): לעולם יהיה דבורו של אדם בנחת עם הבריות, ומקרא מלא הוא (קהלת ט): דברי חכמים בנחת נשמעים, צריך שיהיו דבריו דברי כבוד ולא דברי בזיון...

ועוד שחברת העניו נאה עד מאד ורוח הבריות נוחה הימנו בהכרח, לא יבוא לידי כעס ולא לידי מריבה אלא הכל בהשקט, הכל במנוחה. אשרי מי שזוכה למדה זו!

3. **Or'hot Tsadikim, Cha'ar Haanava (La porte de l'humilité), 3^{ème} paragraphe – Se comporter avec humilité dans chacune de nos interactions sociales.**

L'homme doit se comporter avec modestie avec les gens dans ses interactions quotidiennes et dans ses affaires.

וחייב להתנהג בענוה במשא ומתן עם בני אדם.

C. AIMER SON PROCHAIN COMME SOI-MÊME

La haine injustifiée, et le *lachone hara'* qui l'accompagne, furent la cause de la destruction du premier et du deuxième Temple. Nous pourrions dire que le contraire est vrai : un amour désintéressé et un langage positif provoqueront l'arrivée du troisième Temple (Rabbi Yisraël Lau, *Ya'hel Yisraël* 13).

En outre, si la haine conduit l'homme à parler négativement des autres, alors l'amour le conduira à parler d'eux positivement. Comme les sources suivantes le décrivent, l'amour est le remède au *lachone hara'*.

1. *Vayikra* (Lévitique), 19 : 18 – Comporte toi avec les autres comme tu voudrais qu'ils se comportent envers toi, c'est-à-dire avec respect.

Aime ton prochain comme toi-même ; Je suis l'Éternel.

וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כְּמוֹךָ אֲנִי ה'

2. *Sefer Ha'hinoukh, Mitsva #243* – Aimer son prochain comme soi-même se traduit en pratique par ne pas blesser les autres, y compris par la parole.

Les éléments inclus dans cette *mitsva* suivent le principe général que l'homme doit se comporter avec autrui de la manière dont il se comporterait envers lui-même. Par exemple, en protégeant ses biens, en évitant qu'il subisse un préjudice, en ne parlant qu'en bien de lui, en le respectant, et certainement pas en se glorifiant à ses dépens.

ודיני מצוה זו כלולים הם בתוך המצוה, שכלל הכל הוא שיתנהג האדם עם חבירו כמו שיתנהג עם עצמו, לשמור ממונו ולהרחיק ממנו כל נזק, ואם יספר עליו דברים יספרם לשבח ויחוס על כבודו ולא יתכבד בקונו,

3. *Rabbi Mena'hem Shlanger, Midot Haémouna*, p. 54 – « Aimer les autres comme soi-même » et se concentrer sur le positif en l'autre est le remède au *lachone hara'*.

[A la lumière de ce que nous avons étudié, il devrait être clair que cela ne suffit pas de s'abstenir simplement de dire du *lachone hara'*.] L'interdiction de *lachone hara'* exige de nous de ne pas être quelqu'un qui se concentre sur les défauts et les manies des autres. La racine du *lachone hara'* est d'entretenir un rapport négatif aux autres. En opposition à cela, la Torah nous ordonne « Aime ton prochain comme toi-même » [Vayikra 19 : 18], et en effet ce commandement nous demande, dans les mots du Rambam : « de faire la louange des autres ». Car c'est une *mitsva* positive de voir le bien en l'autre.

ומכאן שאיסור לשון הרע מחייב את מידות האדם שלא להיות בעל לשון הרע ... שורש לשון הרע בהתייחסות שלילית שבלב ... כנגד דרך זאת באה מצות "וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כְּמוֹךָ" שמחייבת, "לספר בשבח" של חבירו (רמב"ם דעות ו:ג). והרי זה מצות עשה לראות את הטוב שבחבירו.

4. *Sifra* 2 : 12 – Un principe essentiel de la Torah.

« Aime ton prochain comme toi-même » – Rabbi Akiva dit : « C'est un principe fondamental de la Torah. »

ואהבת לרעך כמוך, רבי עקיבא אומר זה כלל גדול בתורה

5. **Sefer Ha'hinoukh, Mitsva #243 – L'accomplissement de beaucoup d'autres mitsvot dépend d' « aimer son prochain comme soi-même ».**

Dans le *Sifri*, il est écrit : « Rabbi Akiva dit : « C'est un principe fondamental de la Torah » », signifiant que beaucoup de commandements sont en rapport avec celui-ci. De sorte que celui qui aime son prochain ne dérobera pas ses biens, ne le trompera pas avec sa femme, ne l'escroquera pas ou ne l'insultera pas, n'abusera pas de ses biens [sans permission], ne lui causera aucunement préjudice. Ainsi, l'accomplissement de beaucoup d'autres *mitsvot* dépend de l'accomplissement de celle-ci.

ואמרו בספרי, אמר רבי עקיבא זה כלל גדול בתורה, כלומר שהרבה מצוות שבתורה תלויין בכך, שהאזהב חבירו כנפשו לא יגנוב ממונו ולא ינאף את אשתו ולא יונהו בממונו ולא בדברים ולא יסיג גבולו ולא יזיק לו בשום צד. וכן כמה מצוות אחרות תלויות בזה, ידוע הדבר לכל בן דעת:

6. **Talmoud Yérouchalmi (Le Talmud de Jérusalem), Nédarim 9 : 4 – Faire du mal à autrui équivaut à se faire du mal.**

Imaginez une personne assise à couper un morceau de viande et que celle-ci se coupe accidentellement la main avec le couteau. Serait-il logique qu'elle se venge en frappant la main qui tient le couteau ?

מי שיושב ומחתך בשר והכה ידו בסכין וכי תחזור ידו ותכה ידו להנקם.

D. CONTRÔLER LA COLÈRE

1. **Ramban (Na'hmanide), Iguérèt Haramban (La lettre du Ramban) – Parler avec douceur et respect est une habitude à prendre car cela permet d'éviter de se mettre en colère.**

Habitue-toi à parler avec douceur à tout homme et à tout moment. Cela te protégera de la colère. Lorsque tu seras délivré de la colère, tu atteindras l'humilité, le plus grand des traits de caractère positif... C'est pourquoi, je vais expliquer en quoi consiste agir avec humilité : tu dois toujours parler de manière douce... considère tout le monde comme étant plus grand que toi...

תתנהג תמיד לדבר בנחת כל דבריך לכל אדם בכל עת, ובזה תנצל מן הכעס... וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מידת הענוה שהיא המידה הטובה מכל המידות... ולכן אפרש איך תתנהג במידת הענוה ללכת בה תמיד: כל דבריך תמיד יהיו בנחת... וכל אדם יהיה בעיניך גדול ממך...

2. **Rambam, Hilkhoh De'ot (Lois de la conduite) 2 : 3 – Bien que, concernant la plupart des traits de caractère, l'homme doit choisir le « juste milieu » de la modération, en ce qui concerne la colère l'homme doit prendre le « chemin extrême » et l'éviter totalement.**

Il existe certains traits de caractère desquels il faut s'écarter à l'extrême. En effet, il est interdit de prendre [l'approche standard du] le « juste milieu » au sujet de ces traits de caractère...

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר...

La colère est un trait de caractère extrêmement négatif et il convient à l'homme de s'en écarter à l'extrême. On doit s'entraîner à ne jamais se mettre en colère, même en ce qui concerne les choses pour lesquelles la colère serait justifiée.

הכעס מדה רעה היא עד למאד, וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו.

Bien que le Rambam enseigne généralement que l'homme doit équilibrer ses traits de caractère – être fort, mais flexible, compatissant, mais ferme – la seule exception est la colère. Concernant la colère il n'existe pas de juste milieu et on doit totalement l'éviter. Etant donné que cela pourrait sembler être un objectif inaccessible, une personne doit commencer par s'entraîner sur de courtes périodes, comme ceci est décrit dans la source suivante.

3. **Rabbi Chlomo Wolbe, *Alé Chour*, Vol. II, p. 215 – Consacrez un quart d'heure par jour pendant lequel vous vous entraînerez à répondre à tout avec patience et sans vous emporter.**

Nous allons nous former à être patient : nous fixerons un temps spécifique chaque jour – par exemple, un quart d'heure – pendant lequel nous tenterons de supporter avec patience tout ce que nous voyons et entendons, même lorsque les choses peuvent nous contrarier, et même si elles sont blessantes à notre égard, sans jamais perdre notre sang-froid. Dans les cas où il est nécessaire ou obligatoire de réagir, nous le ferons avec des mots calmes et mesurés, sans prendre les choses trop à cœur.

נתלמד, איפוא, להיות סבלנים: נקבע לעצמנו זמן מסוים כל יום, כרבע שעה, ובו נשתדל לשאת ולסבול כל מה שאנו רואים ושומעים, אע"פ שאינו כלל לפי רוחנו ואפילו אם הוא פוגע בנו, מבלי לאבד מנוחת נפשנו כלל, ובמקרה שיש צורך או חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים בלי שום התרגשות.

En se basant sur les deux sources précédentes, une personne devrait consacrer quinze minutes pour aller à l'« extrême opposé » de la colère et s'exercer à être patiente.

E. SE CONSIDÉRER COMME UNE ÂME, NON COMME UN CORPS

Lorsque nous comprenons que les âmes du peuple Juif sont toutes connectées כל ישראל ערבים זה בזה, *Chvouot 39a* – chacun avec sa mission unique, il n'y a aucune raison de parler de manière péjorative de qui que ce soit. Nous devons plutôt réaliser que nous sommes dans ce monde pour aider, encourager et se soutenir les uns les autres dans le but d'atteindre notre potentiel.

1. **Rabbi Noson Weisz, “*Sticks and Stones – Des bâtons et des pierres*”, Parachat Metsora, *aish.com* – La perspective sur la vie que possède l'âme, par opposition à celle qu'a le corps : plus l'homme s'identifie à une âme, vivant dans un monde illimité, moins il a tendance à rivaliser et à dénigrer la réussite de l'autre. Plus l'homme s'identifie au corps, plus il a tendance à parler négativement des autres.**

Au travers du « bon » discours et du discours « malveillant », la langue mesure l'équilibre entre la matérialité et la spiritualité qui se trouve en chaque personne. Nous, êtres humains, sommes un mélange de matériel et de spirituel, de corps et d'âmes.

En tant que corps, nous habitons un monde de limitations. Nous rivalisons les uns avec les autres pour une réserve limitée de marchandises et d'honneurs. Théoriquement, tout ce que nos collègues

possèdent sont des choses qui auraient pu, ou qui pourraient encore, appartenir à nous plutôt qu'à eux. Dans ce genre de situations nous avons tendance à nous dénigrer les uns les autres. Etant donné que la position de chacun dans une compétition dépend de la première place, rabaisser mon prochain me rapproche considérablement de la tête ; ou du moins me reconforte dans l'idée que je ne suis pas le seul perdant. Ce type de vision du monde mène inévitablement à un discours malveillant.

En tant qu'âmes, nous vivons dans un monde illimité. Chacun d'entre nous a été envoyé dans le monde pour accomplir quelque chose d'unique et les moyens pour le faire lui ont été donnés. Nos corps sont le costume que nous portons afin de pouvoir fonctionner dans ce monde physique. Les vêtements ne définissent jamais l'homme. Aucun d'entre nous n'est en compétition avec l'autre ; il est impossible à quiconque de s'approprier ce qui était destiné à l'autre. Nous n'avons rien à gagner des échecs des autres. Au contraire, l'un des éléments de ma propre mission est d'aider autrui à réussir la sienne. Nous n'avons rien à gagner à rabaisser l'autre. Il n'existe pas de prime au « discours malveillant ».

La quantité de *lachone hara'* qu'une personne dit indique à quel point cette personne se considère, et considère les autres, comme essentiellement spirituels, et combien il se considère comme matériel. Les niveaux spirituels ne peuvent être mesurés selon le dogme que les gens ont en tête. Une personne peut circuler avec la conviction qu'elle est essentiellement une âme, et réfuter ses propres convictions en disant du *lachone hara'*, qui est le comportement qui n'est approprié qu'à celui qui est principalement un corps.

L'importance de l'idée d'unité sociale dans le judaïsme est clairement reflétée dans cette déclaration, fondement de l'éthique juive : « *Tout les Juifs sont responsables les uns des autres...* » (*Talmoud, Chvouot 39a*)

Les implications sont claires. Nous bénéficions tous des mérites les uns des autres et nous souffrons tous des fautes les uns des autres. Si tous les Juifs vivaient vraiment dans cette optique, nous ne pourrions nous empêcher de dissimuler les défauts de tout autre Juif, de la même manière que nous voulons à tout prix cacher nos propres défauts. En effet, nous serions tellement subjectifs, que nous ne percevrions les imperfections de notre prochain qu'avec les mêmes difficultés que nous éprouvons à reconnaître nos propres défauts...

2. *Ibid.* – Une personne qui dit du *lachone hara'* se déclare en rivalité avec tout le monde. En apprenant à parler correctement, nous unifions le peuple juif.

Lorsque les Juifs sont à un niveau spirituel assez haut, le mauvais usage de la langue peut se manifester physiquement. La mort constitue la rupture de la connexion entre l'âme et le corps. Une rupture entre le spirituel et le matériel est un type de mort. Le *lachone hara'*, la force qui rompt la connexion entre le matériel et le spirituel, cause un type de mort qui apparaît sous forme d'une maladie de peau qui s'apparente à la lèpre.

Le *metsora*, le lépreux, est apparenté à un mort [voir *Vayikra 13, 14*]. En proférant du *lachone hara'*, il a rompu la connexion entre son âme et son corps et s'est défini comme un être physique. Il s'est déclaré en compétition avec le monde et a tenté d'isoler les gens les uns des autres.

Lorsque le Temple se dresse, témoignant de l'état d'unité avec D., une telle personne est forcée à exposer son mode de vie intérieur. Il développe alors une terrible maladie de peau qui l'isole du reste de l'humanité. Les gens l'évitent et il devient un paria. Il en vient à vivre dans l'atmosphère spirituelle qu'il produisait par son *lachone hara'*. Il expérimente le monde comme définit par sa propre langue. Il reste à l'écart jusqu'à ce qu'il trouve un remède spirituel pour l'usage abusif qu'il a fait de son attribut divin de communication. L'ayant trouvé, la porte de son âme s'ouvre à nouveau et la force de sainteté qui s'y déverse le guérit.

Si seulement nous apprenions à parler correctement, nous ouvririons les voies les uns aux autres et répandrions la spiritualité dans l'univers.

F. S'HABITUER À PARLER DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE ET L'ART DU SILENCE

1. **Rambam, Michné Torah, Hilkhot Toumat Tsara'at 16 : 10 – En s'habituant à parler de manière constructive et productive, nous éviterions naturellement le lachone hara'.**

Telle est la voie des moqueurs et des personnes négatives : cela commence en parlant excessivement de choses dénuées de sens, comme il est écrit : « La voix du sot se reconnaît à l'abondance de ses paroles » [Kohélet 5 : 2].

Tandis que les personnes vertueuses et les justes du peuple juif ne parlent que de Torah et de sagesse.

וזהו דרך ישיבת הלצים הרשעים: בתחילה מרבים בדברי הבאי כענין שנאמר (קהלת ה:ב) וְקוֹל קְסִיל בְּרֹב דְּבָרִים.

...אבל שיחת כשרי ישראל אינה אלא בדברי תורה וחכמה.

Comme toutes les bonnes habitudes, les développer demande de la constance et de la patience, comme la source suivante l'illustre.

2. **Rabbis Finkelman and Berkovits, Chofetz Chaim: A Lesson a Day, p. XXIV – L'homme deviendra inévitablement meilleur en cherchant toujours à dire des choses constructives.**

Le 'Hafetz 'Haïm affirme qu'en observant les lois de *chemirat halachone*, on devient obligatoirement meilleur. Ceci est dû au fait qu'à chaque interaction, nous nous appliquons à éviter ce qui pourrait causer de la peine à notre prochain. A plusieurs reprises, jour après jour, celui qui surveille son langage fait intervenir ce facteur. Celui-ci détermine le choix de ce qu'il doit dire et de ce qu'il doit penser. Et il façonne ainsi sa personnalité.

Parfois, l'homme peut avoir besoin d'une solution créative afin de modifier sa façon de parler. L'histoire suivante en est un exemple poignant et plein d'humour.

Il semble que lorsque Rabbi Israël (Lipkin) Salanter (1809-1883), le père du Mouvement du Moussar décéda, il était quasiment sans le sou. Il laissa très peu, s'il en laissa, de possessions matérielles à ses descendants. Il y avait pourtant un homme dans le voisinage de R' Israël qui réussit à se procurer le chapeau de ce dernier.

Le chapeau était vieilli, froissé et déformé par le temps... Cependant cet homme le chérissait et le portait chaque Chabbat. Au début, les gens de sa synagogue ne prêtèrent aucune attention au chapeau, mais ils commencèrent finalement à le ridiculiser à ce propos.

« Comment peux-tu porter une telle chose ? » demandèrent-ils avec dérision. « Il est en lambeaux et tellement sale. Porter ce chapeau est un manque de kavod (respect) pour le Chabbat. »

L'homme regarda fixement ces gens et répliqua avec douceur : « Seriez-vous d'accord pour affirmer qu'il existe un certain hiddour (raffinement supérieur) à ne pas dire du lachone hara' le Chabbat ? »

« Oui » répondirent-ils avec réticence. « Ne pas dire du lachone hara' est certainement une mesure de kavod Chabbat. »

« Alors sachez, » continua le gentleman, « que lorsque je porte le chapeau de R' Israël, il m'est impossible de dire un mot de lachone hara' ! »

(Rabbi Paysach Krohn, *In the Footsteps of the Maggid*, p. 169).

Parfois, s'efforcer de parler positivement ne suffit pas et garder le silence représente ainsi la seule solution.

3. **Rabbi Eliyahou Kramer, Commentaire sur Iguérèt Hagra – Garder le silence est porteur d'une grande récompense.**

Pour chaque instant où l'homme garde le silence [au lieu de dire du lachone hara'], il acquiert le mérite d'une extraordinaire lumière cachée [dans le monde futur] que les anges eux-mêmes ne peuvent imaginer.

כל רגע ורגע שאדם חוסם פיו, זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער.

« La mort et la vie sont au pouvoir de la langue » (Michlé 18 : 21) – éviter le lachone hara' peut donner la vie, comme l'histoire suivante l'illustre dramatiquement.

Il y a plus de 80 ans à Shavil, en Lituanie, il n'existait pas de machines à laver ou à sécher. Les femmes faisaient leur lessive à la main et l'étendait sur des cordes à linge dans les ruelles.

Un après-midi à Shavil, Mme Léa Henig [le nom a été modifié] rentrait chez elle après s'être rendue au marché. Irritée par les draps suspendus dans les ruelles qui bloquaient son passage, elle en arracha et les jeta à terre sur le sol boueux. La propriétaire du linge, une femme du nom de 'Haya Musia, se tenait non loin, et fut choquée de ce qu'elle vit, mais elle se contrôla. Après que Léa, énervée, ait passé son chemin, la femme ramassa les draps souillés, les lava à nouveau, et les suspendit à sécher ailleurs.

Quelques jours plus tard le fils de Mme Henig développa une fièvre extrêmement grave, bien qu'il ait été en parfaite santé et ne présentait aucun signe d'une maladie imminente.

Souhaitant recevoir la bénédiction d'un grand tsadik (une personne juste), Léa courut à la maison de Rav Yossef Zekharya Stern, qui était le rabbin de la ville. Elle pleura de manière incontrôlable tout en racontant comment son fils tomba si gravement malade. Patiemment, R' Yossef Zekharya lui expliqua que tout ce que D. fait a une raison, bien que nous ne la connaissions pas toujours. Après quelques instants, elle se rappela de l'incident du linge qui eut lieu quelques jours auparavant.

« Si vous savez à qui appartenait ces draps, vous devez vous rendre chez elle tout de suite et lui demander de vous pardonner » lui ordonna le rabbin. « C'est votre seule manière d'obtenir une expiation » [voir Rambam, Hilkhos Techouva 2 : 9].

Léa se rendit sans attendre à la maison de sa victime et frappa à la porte. Le mari de celle-ci, R' Avraham, ouvrit la porte. « Je dois parler à votre femme immédiatement » dit Léa. « Je dois m'excuser pour quelque chose de terrible que je lui ai fait. »

« Elle n'est pas là » dit R' Avraham. « Par ailleurs, elle ne m'a rien dit concernant quelqu'un qui l'aurait blessé ou agacé, vous n'avez donc probablement pas de quoi vous inquiéter. »

« Non » protesta Léa. « La semaine dernière, j'ai fait tomber à terre deux de ses draps qui étaient suspendus sur la corde. Je les ai jetés dans la boue. J'ai eu tort et je dois m'excuser. »

« Je pense que vous faites erreur » lui répondit R' Avraham. « Ma femme ne mentionna rien concernant des draps sales. J'imagine que si quelqu'un l'avait contrarié, elle me l'aurait dit. Mais elle ne l'a pas fait, je pense donc que vous devez essayer auprès de quelqu'un d'autre. »

Léa quitta la maison désorientée et dans tous ses états. Elle était sûre que c'était le linge de cette femme là. Elle s'était même retournée et avait vu la femme ramasser les draps.

Léa retourna, très inquiète, chez R' Yossef Zekharya et lui raconta ce qui c'était passé. R' Yossef Zekharya s'exclama : « Je connais cette famille. Ils forment un couple très spécial. Le fait qu'elle n'ait même pas raconter l'incident à son mari est d'autant plus grand que le fait qu'elle ne vous ait rien dit lorsqu'elle vous a vu arracher les draps. Elle a préservé votre dignité en ne vous affrontant pas, et une fois encore en ne racontant rien à son mari, chose que la plupart des gens aurait fait.

« Cette femme a fait plusieurs fausses couches. Je lui donne ma bénédiction qu'elle ait un fils qui illuminera le monde. »

Cette femme eut un fils – son fils unique. Son nom est Rav Yossef Chalom Elyachiv de Jérusalem – l'une des autorités halakhiques les plus grandes et les plus consultées au monde.

Et en effet, comme R' Yossef Zekharya l'avait prédit, il illumine le monde de ses connaissances supérieures en Torah et de ses décisions qui font autorité. (Rabbi Paysach Krohn, Along the Maggid's Journey, p. 144.)

Le silence met mal à l'aise la plupart des gens. Ils préfèrent entendre quelqu'un parler, même si ses paroles sont dénuées de sens ou négatives. Mais l'histoire suivante nous rappelle que le silence peut susciter l'inspiration et l'élévation spirituelle. Et cela peut constituer un excellent remède au lachone hara'.

Dans la synagogue que je fréquente ici à Jérusalem, un évènement mémorable eut lieu à la fin de la journée de Yom Kippour. Paradoxalement, ce n'était pas dû aux mots que nous avons prononcés mais à ceux que nous n'avions pas prononcés.

Contre toute attente, Néïla (la prière de clôture) finit un peu plus tôt que prévu. Nous récitâmes le Chéma Israël à son apogée, suivit des septuple affirmations que « D. est le Seigneur ». Normalement, nous sonnons du chofar à ce moment là, ce qui marque le retour de la présence divine à sa demeure céleste. Mais il était trop tôt. Il n'était que 17h38 et le chofar ne pouvait être sonné avant 17h48. Il restait dix minutes.

Que faire ? Y aurait-il un bref sermon du rabbin ? Quelques annonces du gabbai ? Une récitation communautaire des Psaumes pour combler le vide ? Il n'y eu rien de tout cela. Tout le monde – une assemblée de cinq cent personnes – resta simplement à sa place et attendit. Certains se plongèrent dans leur livre de prières, d'autres fermèrent les yeux et méditèrent.

Qu'importe ce qu'ils ont fait, un fait en ressorti : personne ne parla. Personne ne se livra à l'activité la plus populaire connue de l'homme : conversation, bla-bla, plaisanterie... Une assemblée de cinq cents personnes, assises à proximité les unes des autres, et personne ne parla. Pendant dix longues minutes, un calme irréel régnait.

D'une certaine manière, ce silence égalait, dans sa puissance et son inspiration, à la journée de prières toute entière. L'assemblée n'allait pas détruire la sainteté du moment par de vides jacasseries et bavardages.

Le moment tant attendu arriva alors. Le 'hazan prit le chofar à ses lèvres, la sonnerie bouleversante enveloppa la synagogue. Ce qui reste en mémoire n'est pas seulement le son du chofar, mais le son du grand silence qui le précéda. Ce fut une leçon puissante pour tous ces moments cacophoniques inondés de paroles en cascades. Nous jacassons sans fin : nous faisons une overdose des entretiens radiodiffusés, des émissions télévisées, de l'usage omniprésent des téléphones portables.

Le silence nous met mal à l'aise, mais nous avons oublié que le silence peut être une thérapie pour le corps et l'esprit. Comme Rabbi Chimon fait remarquer : il a été élevé parmi les hommes les plus sages, et il « n'a rien trouvé de meilleur pour l'homme que le silence » [Pirké Avot 1:17]. Le silence est en réalité bon pour nous. Cette assemblée s'est abstenue de nourriture et de boisson pendant plus de vingt-quatre heures, mais cette abstinence de paroles de dix minutes fut le point

d'orgue qui donna l'accent spirituel à ce jour saint. Un petit silence peut aller loin. (Adapté de Rabbi Emanuel Feldman, *Tales Out of Jerusalem*, aux éditions Feldheim, 2010, pp. 119-122)

G. LA PRIÈRE

Nos efforts pour atteindre nos objectifs sont accompagnés de prières demandant à D. Son aide. Nous concluons la Amida (Prière silencieuse) trois fois par jour avec l'espoir de réussir le challenge continu d'améliorer notre langage.

1. Fin de la Amida – Requête pour la protection divine où nous demandons à D. de nous aider à parler correctement.

Mon D., garde ma langue du mal et mes lèvres des discours perfides...

אלקי נצור לשוני מרע ושפתי מדבר מרמה...

H. L'ÉTUDE DE LA TORAH

L'étude de la Torah est le fondement de la vie juive. L'un des buts de l'étude de la Torah est d'apprendre à raffiner nos traits de caractère. Par ailleurs, l'accomplissement d'une *mitsva* est une manière de concrétiser l'étude de la Torah – cela exprime et maintient la sagesse que l'homme absorbe à travers celle-ci. Par conséquent, comme pour toute *mitsva*, une des manières essentielles d'améliorer notre langage est d'étudier la Torah, qui nous aidera à comprendre l'importance des lois du langage et à nous y conformer.

1. *Michnat Rabbi Aharon*, Vol. I, p. 34 – L'observance des *mitsvot* dépend de l'étude de la Torah.

Toute notre sagesse, la reconnaissance de notre foi et l'observance des commandements dépendent de l'étude de la Torah.

וכל הדעת וההכרה באמונה ושמירת המצוות הכל תלוי בלימוד התורה.

POINTS CLÉS DE LA DEUXIÈME PARTIE :

∞ « Eviter le *lachone hara'* ? Mais j'ai tellement l'habitude d'être le premier à connaître tous les ragots! » Cela peut prendre plusieurs mois, voire même des années de travail, mais c'est possible si :

1. Nous nous concentrons sur le positif en l'autre – ainsi se conduit le sage, il se concentre sur le positif en chacun étant donné que chaque personne est faite à l'image de D.
2. Nous développons l'humilité – être humble signifie parler avec douceur, éviter les querelles et être d'une compagnie agréable.
3. Nous aimons les autres comme nous-mêmes – de même que vous n'appréciez pas que quelqu'un dise du *lachone hara'* à votre sujet, ne le faites pas à votre prochain.
4. Nous contrôlons notre colère – parler avec douceur et répondre avec patience, ne serait-ce qu'un quart d'heure par jour, modifierait notre façon de parler.
5. Nous nous considérons comme une âme, non comme un corps – s'identifier à une âme, vivant dans un monde illimité, au lieu d'un corps se disputant pour des ressources limitées. Celui qui y parvient a moins tendance à critiquer la réussite de son prochain.
6. Nous nous habituons à parler de manière productive et constructive, car nous sommes plus enclin à dire du *lachone hara'* lorsque nous nous livrons à un bavardage futile. Exercez-vous à rester silencieux si vous n'avez rien de positif à dire.

7. Nous prions Hachem de nous aider dans nos efforts continus pour améliorer notre langage.
8. Nous étudions la Torah afin de nous aider à raffiner nos traits de caractère et comprendre les lois du langage et leur importance.

∞ Bien que ces suggestions demandent des efforts, elles ont le pouvoir de transformer la vie d'une personne.

TROISIÈME PARTIE. L'IMPORTANCE DE TENIR PAROLE

Dans le premier cours de Moracha sur le pouvoir de la parole, nous avons appris comment chaque mot exprimé a le potentiel de se joindre à ceux de D. pour soutenir l'univers. Dans ce contexte, nous pouvons comprendre l'importance de dire la vérité et de garder parole. Nous abordons le sujet de la vérité dans le *chiour* de Moracha intitulé « *N'est-il jamais permis de mentir ?* » Ici nous discuterons de l'importance de la crédibilité.

La force de nos rapports avec les autres est basée sur la confiance. Ne pas tenir parole est un abus de cette confiance et compromet cette relation.

1. *Vayikra 19 : 36 ; Talmoud Bavli, Bava Metsia 49a – La Torah nous ordonne de tenir parole.*

Ne commettez pas d'iniquité dans le jugement, dans la mesure, dans le poids, dans la mesure du volume. Ayez des balances exactes, des poids exacts, une *épha* [un volume de 43.2 litres] exacte, un *hin* [un volume de 7.2 litres] exact : Je suis l'Eternel votre D.

Bava Metsia 49a

Rabbi Yossi, le fils de Rabbi Yehouda dit :

« Pourquoi le verset spécifie-t-il un *hin* exact ?

Le *hin* était certainement inclus dans la *épha* [mentionnée précédemment dans ce verset ! Une *épha* équivaut à six *hin*. Si la Torah s'inquiète de la moindre déviation d'une large mesure telle que la *épha*, n'est-il pas évident qu'elle le sera également d'une plus petite mesure telle que le *hin*?!]

Le verset nous dit plutôt que ton « Oui » doit être exact, et que ton « Non » doit être exact. [I.e. l'homme doit tenir parole. Le mot *hin* peut être lu *hein* qui signifie « oui ». Par conséquent, quand la Torah écrit un « *hin* exact » cela signifie que lorsque l'homme dit « oui » ou « non » il doit s'assurer que cela est exact].

לא תעשו עֵוָל בְּמִשְׁפֵּט בְּמִדָּה בְּמִשְׁקָל וּבְמִשׁוּרָה.
מֵאֲזַי צִדְקָא אֲבָנֵי צִדְקָא אִיפֵת צִדְקָא וְהֵיִן צִדְקָא יְהִיָּה לְכֶם
אֲנִי יְקֹנֶה אֱלֹהֵיכֶם.

בבא מציעא מט.

רבי יוסי ברבי יהודה אומר: מזה תלמוד לומר "הֵיִן צִדְקָא"? והלא הֵיִן בכלל איפה היה?

אלא לומר לך: שיהא הֵיִן שלך צדק, ולא שלך צדק!

2. Rabbénou Yona, *Cha'aré Téchouva 3 : 183* – Ne pas tenir ses promesses et ne pas tenir parole est considéré comme un manque de loyauté.

La sixième catégorie de mensonge qui est prohibée est lorsqu'une personne promet de rendre service et rend ses mots faux en manquant à sa parole. Car après qu'une personne ait promis de rendre service à une autre, et que ce dernier compte sur lui pour le faire, il ne doit pas manquer à sa promesse.

Cela s'applique aussi lorsqu'il ne le formule pas comme une promesse, mais offre simplement une petite faveur à un ami. Les Sages disent que [manquer à sa parole] montre que l'homme manque de loyauté (*Bava Metsia 49a*). Car son ami compte sur lui et a confiance en lui ; étant donné que c'est une petite faveur, et on s'attend à ce qu'il le fasse.

החלק השישי - המבטיח את חברו להיטיב עמו וישקר דבריו וישים לאל מלתו, כי אחרי אשר אמר להיטיב עמו בלשון הבטחה ובטח בו לב חברו, אין לו לחלל הבטחתו...

וכן האומר לתת לחברו מתנה מועטת, אף על פי שלא הזכיר לשון הבטחה. ואמרו רבותינו (ב"מ מט): כי יש בו משום מחוסרי אמנה, כי לב חברו סומך עליו ובטח בו, אחרי שהמתנה מועטת, כי נתון יתן לו.

Il existe trois manières par lesquelles nos paroles peuvent être considérées comme une « promesse » :

1. Si le terme « promis » est employé.
2. Si nous avons donné notre parole pour quelque chose de si petit que le bénéficiaire n'a aucun doute qu'elle sera gardée.
3. Si quelqu'un donne sa parole en public, étant donné que les gens supposent qu'un tel engagement sera tenu (Rabbi Avrohom Ehrman, *Journey to Virtue*, p. 92).

Par exemple, on doit tenir parole dans les cas suivants :

- « Je te promets que je t'emmènerai voir ... »
- « Je te ramènerai à la maison. » (*Un trajet de cinq minutes en voiture*)
- A une réunion publique : « Je travaillerai à l'établissement d'un comité »

POINTS CLÉS DE LA TROISIÈME PARTIE:

- ∞ La force de nos rapports avec les autres est basée sur la confiance. Ne pas tenir parole est un abus de cette confiance. Si une personne compte sur vous pour être fidèle à votre promesse ou rendre un service, vous ne devez pas manquer à votre parole.

EPILOGUE – N’IMAGINEZ MÊME PAS ME DIRE DU LACHONE HARA’ !

Eradiquer le *lachone hara’* est un effort collectif et cela a lieu partout – c’est dans l’esprit des gens, dans leur maisons et sur leur lieu de travail. A l’heure actuelle, il existe des groupes d’étude, des cours, des organisations, des cercles de lecture, des symposiums et des émissions télévisées internationales consacrées à l’amélioration de notre langage. J’ai frappé à la porte de mon ami, où il y a ce signe lorsque vous entrez « N’imaginez même pas me dire du *lachone hara’* ! ». Nous vivons des moments très importants où il existe un désir de traiter chaque personne avec dignité et respect, et de restaurer l’harmonie parmi tous les Juifs. Ceci transforme le monde, comme illustré par l’histoire suivante :

Il y eut récemment les funérailles d’un homme Juif qui vécut plus de quatre-vingt ans. Son petit-fils de vingt et un ans – qui avait très peu de rapports avec le judaïsme – se leva et fit l’éloge des vertus de son grand père. Il conclut avec les deux mots hébraïques, parmi les quelques mots qu’il ait jamais appris : « Je voudrais encore dire une chose au sujet de mon grand père, il n’a jamais dit de lachone hara’ . »

D’où tenait-il cela? Il n’a jamais eu d’instruction juive. Il n’a jamais assisté à un cours sur le judaïsme à l’université. Oh ! Il l’entendit une fois d’un proche, cela eut un impact sur lui. Il comprit, qu’après tout ce qui peut être dit et fait, ne pas dire de lachone hara’ est un héritage qui vaut la peine d’être gardé.

RÉSUMÉ DU COURS:

SI LE LACHONE HARA’ EST SI GRAVE, POURQUOI LES GENS CONTINUENT-ILS À EN DIRE ? QUELLES SONT LES RAISONS QUI NOUS POUSSENT À DIRE DU LACHONE HARA’ ?

La plupart des gens ne connaissent pas bien les causes premières du *lachone hara’*, et trouve donc difficile d’arrêter d’en dire. Il existe six causes courantes :

1. Une attitude négative envers les autres
2. L’arrogance, qui nous pousse à mépriser les autres
3. La haine envers les autres
4. Etre en colère
5. Etre jaloux des autres
6. Un verbiage excessif, qui mène au *lachone hara’*

COMMENT POUVONS-NOUS ÉVITER DE DIRE DU LACHONE HARA’ ? COMMENT POUVONS-NOUS ENTREtenir DES RELATIONS HARMONIEUSES AVEC NOTRE FAMILLE, NOS AMIS, ET NOS COLLÈGUES ?

Nous pouvons nous concentrer à rectifier les causes de *lachone hara’* rapportées ci-dessus par les six antidotes correspondant qui suivent :

1. Développer une attitude positive envers les autres
2. Développer l’humilité qui se reflète dans votre attitude et comportement
3. Aimer votre prochain comme vous-même – conduisez-vous envers les autres comme vous aimeriez qu’ils se conduisent envers vous, i.e. avec respect
4. Contrôler la colère
5. Se considérer comme une âme; tous les Juifs sont étroitement liés, chacun avec une mission unique, et

nous sommes dans ce monde pour nous entraider à atteindre notre potentiel.

6. S'habituer à parler de manière constructive et reconnaître que le silence est d'or.

7. Prier que D. nous aide dans notre effort continu d'améliorer notre langage.

8. Etudier la Torah afin de nous aider à raffiner nos traits de caractère et comprendre les lois du langage et leur importance.

SI NOTRE DISCUSSION MÈNE INVARIABLEMENT AU LACHONE HARA', QUEL RECOURS AVONS-NOUS POUR Y REMÉDIER ?

Avant qu'une discussion ne débute, préparez des sujets de conversation neutres – des projets de voyages, le temps, le sport, etc. Lorsque vous sentez que la conversation s'oriente vers du *lachone hara'*, interrompez la avec tact par l'un de ces sujets – cela peut sembler difficile mais c'est possible ! Evitez également de poser des questions au sujet de certaines personnes qui provoqueront probablement des commentaires négatifs.

QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI TENTÉ D'ARRÊTER DE DIRE DU LACHONE HARA' ET QUE JE N'AI PAS RÉUSSI ?

Une ligne de conduite différente et un projet d'amélioration peuvent être nécessaires étant donné que la personnalité de chacun est différente. Après s'être concentrer à voir le positif en l'autre et être plus humble, d'autres méthodes peuvent être nécessaires afin de s'améliorer davantage, comme : éviter les bavardages futiles, rester silencieux s'il n'y a rien de positif à dire, et étudier la Torah afin de nous sensibiliser à ce problème. Enfin, se considérer comme une âme au lieu d'un corps implique que l'on a moins tendance à dénigrer la réussite de son prochain.

JE SUIS TRÈS SOUVENT SOLlicitÉ PAR MES AMIS, MA FAMILLE ET MA COMMUNAUTÉ POUR DIVERSES ACTIVITÉS ET PROJETS. J'ACCEPTÉ TOUJOURS, MAIS NE PEUX JAMAIS HONORER TOUS MES ENGAGEMENTS ; QUE DOIS-JE FAIRE ?

Tenir parole est une affaire sérieuse. Pour les engagements que vous avez déjà pris, faites savoir aux gens que vous êtes incapables de les respecter, plutôt que de simplement leur faire faux bond. Concernant des engagements futurs, dites clairement : « Je vais essayer mais je ne promets rien » - de cette manière, ils peuvent choisir quelqu'un d'autre. Mieux encore, exercez-vous à prendre moins d'engagements et à tenir parole.

LECTURES ET SOURCES ADDITIONNELLES RECOMMANDÉES

Chofetz Chaim: A Lesson a Day (concepts and laws of proper speech), Rabbis Shimon Finkelman and Yitzchak Berkovits (aux éditions ArtScroll/Mesorah, 1995)

Guard Your Tongue, Rabbi Zelig Pliskin (Pliskin, 1975)

Journey to Virtue: The Laws of Interpersonal Relationships in Business, Home and Society, Rabbi Avrohom Ehrman (aux éditions ArtScroll/Mesorah, 2002)

Successful Relationships at Home, at Work and with Friends, Rabbi Abraham J. Twerski (aux éditions ArtScroll/Mesorah, 2003)