



Covenant & Conversation



Jonathan Sacks
THE RABBI SACKS LEGACY

VAYIGACH • ויגש

ÉTUDE SUR LA SPIRITUALITÉ

BASED ON THE TEACHINGS AND WRITINGS OF RABBI LORD JONATHAN SACKS ל"צ

Avec nos remerciements à la famille Schimmel pour leur généreuse contribution au Covenant & Conversation, dédié à la mémoire de Harry (Chaim) Schimmel.

“J’ai aimé la Torah de R’ Chaim Schimmel aussitôt après en avoir fait la connaissance. Elle n’aspire pas seulement à une vérité en surface, mais également à une connexion à une vérité plus profonde. Avec l’aide d’Anna, sa remarquable épouse pendant plus de 60 ans, ils ont consacré leur vie à l’amour de la famille, à la communauté et à la Torah. Un couple extraordinaire qui m’a ému au plus haut point par l’exemple de sa vie.” – Rabbi Sacks

Recadrage

● Ce résumé est adapté de l’essai principal de cette semaine par Rabbi Sacks, disponible ici: <https://www.rabbisacks.org/covenant-conversation/vayigash/reframing/>.

Viktor Frankl était un prisonnier à Auschwitz lorsqu’il fit la découverte fondamentale pour laquelle il est devenu célèbre dans le contexte de son travail en tant que psychothérapeute. Ce qui a donné aux gens la volonté de vivre fut la croyance qu’il y avait une tâche à faire, une mission à accomplir qu’ils n’avaient pas encore complété et qui les attendait à l’avenir. Frankl découvrit que “l’important n’était pas ce que nous attendions de la vie, mais plutôt ce que la vie attendait de nous”.

Le changement de perspective que cela impliquait est devenu connu, en particulier dans la thérapie cognitive comportementale, sous l’appellation de *recadrage*. Tout comme la peinture peut avoir l’air différente lorsqu’elle est placée dans un cadre différent, la vie peut l’être aussi. Les faits ne changent pas, mais la manière dont nous percevons les choses peut changer. Frankl écrit qu’il fut quotidiennement capable de survivre à Auschwitz en s’imaginant être dans une université en train de donner un cours sur la psychologie des camps de concentration. Tout ce qui lui arrivait fut transformé par ce seul changement de perspective en une série d’illustrations des points qu’ils soulevaient dans son cours. Il écrit:

“Par cette méthode, j’ai réussi tant bien que mal à m’élever au-delà de la situation, au-delà des souffrances du moment, et je les ai observées comme si elles faisaient partie du passé.”

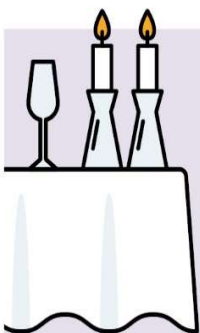
Le recadrage nous révèle que bien que nous ne pouvons pas toujours changer les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons, nous pouvons changer la manière dont nous les percevons, et cela change la manière dont nous nous sentons.

Mais cette découverte moderne est véritablement une redécouverte, car le premier recadreur de l’histoire fut Joseph, comme cela est décrit dans cette parasha et la suivante. Rappelez-vous des événements. Il a été vendu comme esclave par ses frères. Il avait perdu sa liberté pendant treize ans, et avait été séparé de sa famille pendant vingt-deux ans. On pourrait aisément comprendre qu’il éprouvait alors du ressentiment ou un désir de vengeance à l’encontre de ses frères. Mais il a surpassé de ce genre de sentiments, et il est parvenu à le faire en changeant ses expériences de cadre.

Joseph avait recadré tout son passé. Il ne se voyait plus comme un homme maltraité par ses frères. Il se considéra dorénavant comme un homme chargé d’une mission de vie par D.ieu. Tout ce qu’il lui était arrivé s’avéra nécessaire afin d’accomplir sa mission dans sa vie : sauver une région entière de la famine et offrir un refuge à sa famille.

Cet acte de recadrage permit à Joseph de vivre sans nourrir de sentiment de colère et d’injustice. Cela lui permit de pardonner à ses frères et de se réconcilier avec eux. Cela transforma les énergies négatives des sentiments orientés vers le passé en attentions focalisées vers l’avenir. Sans le savoir, Joseph était devenu le précurseur de l’un des grands mouvements de psychothérapie des temps modernes. Il a montré le pouvoir du recadrage. **Nous ne pouvons pas changer le passé. Mais en changeant la manière dont nous pensons le passé, nous pouvons changer l’avenir.**

Peu importe la situation dans laquelle nous nous trouvons : en la recadrant, nous changeons toute notre réponse, en nous donnant la chance de survivre, le courage de persister, et la résilience d’émerger, à l’opposé des ténèbres, dans la lumière d’un jour nouveau et meilleur.



Questions à poser à la table de Chabbath

1. Pensez-vous qu’il était difficile pour Joseph de pardonner à ses frères ? Pourquoi était-ce important pour lui de le faire ?
2. Croyez-vous que votre vie comprenne une tâche et une mission qui lui donne du sens ?
3. Pouvez-vous penser à quelque chose de mal qui vous soit arrivé qui peut être recadré avec du recul ? De quelle façon le recadrage peut-il aider ?



UNE HISTOIRE POUR CHABBATH

Y aura-t-il de la bonne musique?

par Sarah Hass Robinson



Rabbi Sacks a souvent dit que la “prière est à l’esprit humain ce que l’exercice est au corps humain”.

Lorsque je pense à l’impact de Rabbi Sacks sur la communauté new yorkaise et sur moi-même, il y a toujours une histoire qui sort du lot pour moi. Ce fut un Chabbat matin au printemps 2010, Rabbi Sacks et Élaïne étaient à New York, et avaient prévu de visiter notre communauté de Lincoln Square.

Sachant que la synagogue allait être bondée bien avant le début de l’office de 9h, mon mari et moi sommes passés par l’hôtel de Rabbi Sacks plus tôt pour l’accompagner dans cette courte marche sur Broadway jusqu’à la synagogue. Sa première question m’a enseigné une notion importante. Il nous a demandé “Y aura-t-il de la bonne musique ?”

Rabbi Sacks se souciait que chaque personne quitte la synagogue avec entrain, qu’elle se sente unie avec toute la congrégation, et qu’elle fasse partie d’un ensemble plus grand en ce Chabbat matin.

J’ai peut-être supposé que son discours unifierait les gens comme il l’avait tant désiré. Lorsqu’il parlait, nous étions tous attentifs. Cependant, son souci de la qualité de l’expérience vécue par toutes les personnes présentes l’a amené à se concentrer sur les opportunités pour chacun d’être actif. Conscient des défis présentés par une matinée passée à prier, et désirant ardemment que l’expérience de chacun soit agréable et percutante, Rabbi Sacks s’est concentré sur la chanson communautaire comme l’élément-clé pour réaliser entièrement le potentiel spirituel du jour. Il considérait la prière comme un “exercice spirituel”. Tout comme l’exercice, la prière nous maintient en bonne santé spirituelle, elle requiert de la pratique, et elle renferme un grand potentiel de joie. Son approche de la tefila continue de m’encourager sur mon chemin, et elle a soulevé le toit de Lincoln Square ce fameux jour !

● Sarah Hass Robinson est enseignante à Wurzweiler School of Social Work, Yeshiva University, et Rabbanite à la synagogue de Lincoln Square.



UN REGARD PLUS PROFOND

● Approfondir les idées partagées par Rabbi Sacks sur *Vayigach*. Sarah Hass Robinson partage ses propres réflexions sur l’essai principal.

Avez-vous une citation favorite de l’essai de Rabbi Sacks de cette semaine ?

Oui, j’en ai une ! Ma citation préférée est : “Nous ne pouvons pas changer le passé. Mais en changeant la manière dont *nous pensons le passé*, nous pouvons changer l’avenir”.

En tant que psychothérapeute, je retire beaucoup de force de la capacité des individus à revenir dans leurs souvenirs et expériences qui ont pu être douloureux, et de leur donner un nouveau sens. Cela a souvent pour conséquence qu’ils s’apprécient davantage, et se sentent plus à l’aise dans leurs interactions avec autrui. Une nouvelle maman anxieuse sur sa capacité à nouer des liens avec un bébé peut apprendre à se concentrer sur la richesse des expériences du bébé avec les autres plutôt que de les considérer comme une compétition. Un enfant ou un adulte maltraité par une personne d’autorité dans sa vie peut conclure “ce n’était pas ma faute” et rejeter la culpabilité immobilisante qui peut servir de réponse à leur expérience. Les compétences humaines du langage et l’imagination sont véritablement des superpouvoirs !

Quelle est la leçon principale pour les jeunes gens qui lisent la paracha de cette semaine ?

Si je pense à un message pour la prochaine génération, ce serait une réponse à l’idée selon laquelle le recadrage de la situation de Joseph lui a permis “de vivre sans un sentiment ardent de colère et d’injustice”.

Ces deux sentiments, ainsi que la peur, le chagrin, la honte et le désespoir – qui, nous pouvons l’imaginer, ont été ressentis durant son périple en Égypte – sont vrais et impactants. Cependant, valider ces émotions négatives et pénibles ne leur donne pas la permission de prendre le dessus. Le recadrage est le processus consistant à honorer les expériences émotionnelles négatives et à employer la discipline et la confiance en soi pour décider de l’impact que vous souhaitez avoir sur elles. Cela n’est pas facile à apprendre, mais il s’agit d’une compétence pour la vie.



INFOS TORAH

Q: Pouvez-vous nommer les trois moments dans la Torah au cours desquels quelqu’un a sauté dans les bras de quelqu’un d’autre et a pleuré ?

1. Essau s’est précipité au cou de Yaakov dans *parachat Vayishlach* (voir Béréchit 33:4).
2. Yossef et Binyamin sont tombés dans les bras l’un de l’autre lorsqu’ils furent finalement réunis dans la paracha de cette semaine (Ber. 45:14).
3. Yossef s’est précipité au cou de Yaakov lorsqu’ils furent finalement réunis (Ber. 46:29).

A: Ces trois moments peuvent être trouvés dans le livre de la Genèse :

● Adapté de Torah IQ par David Woolf, une collection de 1500 devinettes sur la Torah, disponible dans le monde entier sur Amazon