



# Covenant & Conversation

*Jonathan Sacks*  
THE RABBI SACKS LEGACY

ISSU DES ENSEIGNEMENTS ET DES ÉCRITS DE RABBI LORD JONATHAN SACKS

*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*

Vayigash

## Recadrage

Pour Maïmonide, l'être humain idéal était le sage, un *rofé nefashot*, un « guérisseur des âmes<sup>1</sup> ». Aujourd'hui nous appelons une telle personne un psychothérapeute, mot forgé relativement récemment à partir du mot grec *psychè*, signifiant « âme » et *thérapeia*, « guérison ». Il est étonnant de voir combien de pionniers des guérisseurs de l'âme de l'époque moderne étaient juifs.

Presque tous les premiers psychanalystes l'étaient, dont Sigmund Freud, Alfred Adler, Otto Rank et Melanie Klein. Ce phénomène était tellement patent que, dans l'Allemagne nazie, la psychanalyse était qualifiée de « science juive ». Plus récemment, les contributions juives ont compté dans leurs rangs Solomon Asch sur le conformisme et la conformité, Lawrence Kohlberg sur la psychologie du développement moral et Bruno Bettelheim sur la psychologie de l'enfant. Leon Festinger a apporté le concept

de dissonance cognitive, Howard Gardner l'idée d'intelligences multiples, et Peter Solovey et Daniel Goleman, l'idée d'intelligence émotionnelle. Abraham Maslow nous a donné un nouvel éclairage sur la motivation, comme Walter Mischel sur le contrôle de soi, avec le célèbre « test de la guimauve (marshmallow) ». Daniel Kahneman et Amos Tversky nous ont apporté respectivement une théorie de la perspective et l'économie comportementale. Plus récemment, Jonathan Haidt et Joshua Green ont ouvert la voie à l'étude empirique des émotions morales. La liste est encore très longue.

À mon avis, cependant, l'une des contributions juives les plus importantes provient de trois éminentes personnalités : Viktor Frankl, Aaron T. Beck et Martin Seligman. Frankl a conçu la méthode appelée logothérapie, qui se fonde sur la quête de sens. Beck fut le co-auteur de la forme de

<sup>1</sup> Rambam, Shemoné Perakim, ch. 3.

traitement la plus réussie, la thérapie cognitive comportementale. Seligman nous a donné la psychologie positive, c'est-à-dire, une psychologie qui n'est pas seulement un remède contre la dépression, mais un moyen de parvenir au bonheur ou à l'épanouissement par l'acquisition d'une attitude optimiste.

Ce sont là des approches très différentes, mais elles ont un point commun. Elles se fondent sur la croyance – exposée bien plus tôt par les ‘*hassidim* de ‘Habad dans le Tanya de R. Schneour Zalman de Liadi – qu'en changeant notre façon de penser, nous changerons notre façon de ressentir. C'était, d'emblée, une proposition révolutionnaire, en nette opposition avec d'autres théories sur le psychisme de l'homme. D'aucuns pensaient que notre caractère est déterminé par des facteurs génétiques. D'autres estimaient que notre vie émotionnelle était gérée par les expériences vécues dans la petite enfance et par des pulsions de l'inconscient. D'autres encore – le plus célèbre étant Ivan Pavlov – croyait que le comportement de l'homme était déterminé par le conditionnement. Dans toutes ces théories, notre liberté intérieure est considérablement restreinte. Qui nous sommes, et comment nous nous sentons, sont en grande partie régis par des facteurs autres que l'esprit conscient.

Ce fut Viktor Frankl qui montra qu'il existe une autre voie – et ce, dans les pires conditions jamais subies par des êtres humains : à Auschwitz. En tant que prisonnier dans ce camp, Frankl découvrit que les nazis retiraient aux gens presque tout ce qui les rend humains : leurs biens, leurs vêtements, leurs cheveux, jusqu'à leur

nom. Avant d'être déporté à Auschwitz, Frankl était un thérapeute spécialisé dans le traitement des personnes ayant des tendances suicidaires. Au camp, il se consacra, dans la mesure du possible, à donner à ses compagnons de misère la volonté de vivre, conscient du fait que s'ils perdaient cette volonté, ils mourraient bientôt.

Il fit alors la découverte fondamentale qui lui valut, par la suite, sa célébrité :

Ceux qui ont vécu dans les camps se souviennent de ces prisonniers qui allaient de baraque en baraque, consoler leurs semblables, leur offrant les derniers morceaux de pain qui leur restaient. Même s'il s'agit de cas rares, ceux-ci nous apportent la preuve qu'on peut tout enlever à un homme excepté une chose, *la dernière des libertés humaines, celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances dans lesquelles il se trouve*<sup>2</sup>.

Ce qui changeait tout, ce qui donnait la volonté de vivre, c'était la conviction qu'il y avait pour eux une tâche à accomplir, une mission à remplir, qu'ils n'avaient pas encore réalisée, et qui les attendait dans l'avenir. Frankl découvrit que « *l'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que la vie attendait de nous*<sup>3</sup>. » Il y avait dans le camp des détenus qui avaient perdu tout espoir au point de ne plus rien attendre de la vie. Frankl put obtenir d'eux qu'ils réalisent que « la vie attendait encore quelque chose d'eux. » L'un, par exemple, avait un enfant encore en vie, qui l'attendait dans un pays étranger. Un autre en arriva à

<sup>2</sup> Viktor Frankl, *Man's search for meaning*, p. 75. En français, *Découvrir un sens à sa vie grâce à la logothérapie, Le témoignage et les leçons de vie*

*d'un grand homme*, p. 91.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 85. En français, p. 103.

se rendre compte qu'il devait publier des livres que personne d'autre ne pourrait écrire. En leur donnant ainsi le sentiment que l'avenir les appelait, Frankl put les aider à découvrir leur finalité dans la vie, même dans la vallée de l'ombre de la mort.

Le revirement mental qu'impliquait cette démarche fut appelé, notamment dans la thérapie cognitive comportementale, *recadrage*. Placé dans un autre cadre, un tableau peut apparaître différent ; il en est de même de la vie. Ce ne sont pas les faits qui changent, mais la façon dont nous les appréhendons. Frankl écrit qu'il put survivre à Auschwitz en se considérant lui-même chaque jour comme s'il était à l'université, donnant une conférence sur la psychologie du camp de concentration. Tout ce qui lui arrivait était transformé, par un acte de l'esprit, en une série d'illustrations des divers sujets qu'il traitait dans sa conférence. « Grâce à cette méthode, je parvins à m'élever au-dessus de la situation, au-dessus des souffrances du moment, et je les observai comme des choses du passé<sup>4</sup>. » Le recadrage nous dit que, bien que nous ne puissions pas toujours changer les conditions dans lesquelles nous nous trouvons, nous pouvons changer la façon de les considérer, ce qui, *ipso facto*, change notre façon de les ressentir.

Cette découverte moderne est en réalité une redécouverte, parce que le premier grand « recadreur » de l'histoire fut Joseph, comme le décrivent les *parashiot* de cette semaine et de la semaine prochaine. Rappelons les faits. Il avait été vendu en esclavage par ses frères. Il avait perdu sa liberté pendant treize ans, et avait été séparé de sa famille pendant vingt-deux ans. Il serait compréhensible qu'il entienne rigueur à ses frères et souhaite se

venger. Pourtant, il s'élève au-dessus de tels sentiments, précisément en déplaçant ses expériences dans un cadre différent. Voici ce qu'il déclare à ses frères lorsque, pour la première fois, il leur dévoila son identité :

« Je suis Joseph, votre frère que vous avez vendu pour l'Égypte. Et maintenant, ne vous affligez point, ne soyez pas irrités contre vous-mêmes de m'avoir vendu pour ce pays ; car c'est pour le salut que le Seigneur m'y a envoyé avant vous... *Le Seigneur m'a envoyé avant vous pour vous préparer une ressource dans ce pays et pour vous sauver la vie par une conservation merveilleuse. Non, ce n'est pas vous qui m'avez fait venir ici, c'est Dieu.* »

Gen. XLV, 4-8

Voici donc ce qu'il dit des années plus tard, alors la mort de leur père Jacob et lorsque ses frères craignaient qu'il ne se venge :

« Soyez sans crainte ; car suis-je à la place de Dieu ? Vous, vous aviez médité contre moi le mal : Dieu l'a combiné pour le bien, afin qu'il arrivât ce qui arrive aujourd'hui, qu'un peuple nombreux fût sauvé. Donc, soyez sans crainte : j'aurai soin de vous et de vos familles. »

Gen. L, 19-20

Joseph a entièrement recadré son passé. Il ne se considère plus lui-même comme une victime de ses frères. Il se voit comme un homme investi par Dieu d'une mission de sauver des vies. Tout ce qui lui était arrivé était nécessaire pour qu'il puisse atteindre

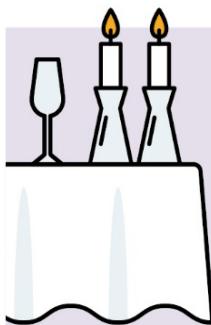
<sup>4</sup> *Ibid.* p. 82. En français, p. 100.

cet objectif : sauver toute une région de la famine et procurer un refuge à sa famille.

Le seul fait de procéder à un recadrage permit à Joseph de vivre sans se laisser consumer par un sentiment de colère et d'injustice. Il lui permit de pardonner à ses frères et de se réconcilier avec eux. Il transforma les énergies négatives concernant le passé en une attention soutenue pour l'avenir. Sans le savoir, Joseph fut le précurseur de l'un des grands mouvements de la psychothérapie du monde

moderne. Il montra la puissance du recadrage. Nous ne pouvons pas changer le passé. Mais en changeant notre façon de *penser le passé*, nous pouvons modifier l'avenir.

Quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons, en la recadrant, nous pouvons changer du tout au tout notre réaction, nous donnant la force de survivre, le courage de continuer et la résilience de resurgir, de l'autre côté 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 ?
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 ?

● Ces questions sont issues de l'édition familiale du Covenant & Conversation de Rabbi Sacks. Pour une étude interactive et multigénérationnelle, voir l'édition complète ici: <https://rabbisacks.org/edition-familiale-les-voix-de-lalliance/vayigach/recadrage/>.