

L'explication des passages Al Het dans la Amida.

L'un des principaux éléments du service de Yom Kippour consiste en la récitation d'une liste de quarante-quatre fautes connue sous le nom 'al 'het. Cette liste est bien longue. Que signifie-t-elle vraiment ?

Quand on commence à envisager la tâche de *techouva* (" repentir "), elle peut paraître surhumaine. Nous avons fait tant de fautes au cours de l'année écoulée qu'il est dur de savoir par où commencer ! Si nous ne disposons pas d'une excellente méthode pour aborder ce projet, ce serait chaque fois plus éprouvant et plus épuisant.

Le judaïsme professe que si l'on peut atteindre la racine d'un problème, on peut l'éliminer entièrement. C'est le but du 'al 'het, cette prière que nous récitons tant de fois pendant Yom Kippour. Les quarante quatre déclarations qu'elle contient ne sont pas une liste de fautes, mais elles désignent les racines de nos fautes.

Nous examinerons ci après la prière 'al 'het, phrase par phrase. Mais n'oublions pas que le " changement " est un processus qui ne se produit pas immédiatement. N'essayons pas de réparer trop de choses à la fois; cela peut être trop accablant. Au lieu de cela, choisissons les secteurs qui se situent le plus près de la racine de nos problèmes. Cela facilitera grandement notre succès dans le processus de *techouva*.

1. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi sous la contrainte et volontairement.

Comment pouvons-nous être tenus pour responsables de fautes commises sous la contrainte ?! La réponse est qu'il nous arrive parfois de nous engager dans des situations compromettantes parce que nous ne sommes pas prudents. Beaucoup de ces " accidents " peuvent être évités en posant des limitations pour éviter la tentation.

Sous la contrainte :

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé de nous fourvoyer dans des situations compromettantes, pour ensuite, en cas d'ennuis, essayer de nous justifier en disant que c'était " inévitable " ou " accidentel ".
- Nous avons essayé d'établir des " barrières " pour nous retenir de transgresser.
- Nous avons considéré l'établissement d'un système de pénalités comme un moyen de dissuasion contre certaines fautes.
- Nous avons cessé, étant placés légitimement dans une situation inévitable, de nous demander pourquoi D.ieu pouvait vouloir que nous relevions ce défi particulier.

Volontairement :

- Nous avons commis des fautes par paresse, ou parce que notre animalité prenait le dessus sur nous.

2. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la dureté du cœur.

L'endurcissement du cœur signifie que je reste fermé aux émotions humaines profondes, comme la compassion et la pitié. Les journaux et les rues semblent si remplis d'événements plus tragiques que les autres que je peux devenir insensible à toute idée entière de souffrance humaine.

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé d'ignorer le pauvre et le faible.
- En donnant la charité, nous l'avons fait avec enthousiasme ou à contrecœur.
- Nous avons été attentifs, compatissants et affectueux quand notre famille ou des amis ont eu besoin de nous.
- Nous ressentons la douleur des Juifs en voie d'assimilation, et la façon dont cela rejailit sur le peuple juif tout entier.

3. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi sans y penser (ou sans en avoir conscience).

Les Juifs prient chaque jour pour que D.ieu leur donne la capacité de penser et de raisonner. Un esprit clair est indispensable à notre croissance et à notre développement. Si nous voyageons dans une voiture et regardons fixement sans raison par la fenêtre, nous finissons par n'être rien d'autre que des zombies.

Demandons-nous si :

- Nous scrutons soigneusement notre société et notre environnement, afin d'évaluer ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.
- Nous passons constamment en revue nos buts principaux dans la vie.
- Nous déployons des efforts pour être constamment conscients de la présence constante de D.ieu.
- Nous avons vraiment le désir d'être dans la vie des individus " pensants " .

4. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des paroles échappées de nos lèvres.

Un homme sage a dit un jour : " Il ne faut pas dire tout ce que l'on pense ". Le Talmud nous apprend que lorsque nous parlons, nos lèvres et nos dents doivent agir comme des " portes ", et contrôler tout ce qui en sort.

Demandons-nous si :

- Nous réfléchissons avant de parler.
- Nous sommes enclins à des éclats irréfléchis.
- Il nous arrive de faire des promesses hâtives dont nous savons que nous ne les tiendrons probablement pas.

5. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi publiquement ou en secret.

Demandons-nous si :

Publiquement :

- Nous avons fait des choses stupides ou dégradantes à seule fin d'attirer l'attention ou l'approbation.
- Il nous est arrivé, d'autre part, de faire des bonnes actions en public, que nous n'aurions pas faites autrement, simplement pour que les autres nous voient.

En secret :

- Nous avons agi en privé d'une manière dont nous aurions eu honte si quelqu'un l'avait découvert.
- Nous nous sommes toujours rappelé que D.ieu nous observe même dans nos moments les plus intimes.
- Nous nous sommes persuadés que, parce que personne ne nous voit, nos fautes ne comptent pas de la même façon.

6. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par l'immoralité.

Quand la Tora parle d'immoralité, elle entend parler d'habitude d'immoralité sexuelle. Etant donné que la sexualité est la pulsion humaine la plus forte (à côté de l'instinct de survie), il peut être utilisé pour réaliser le plus grand degré de sainteté, mais aussi et nous en sommes souvent les témoins, le degré le plus dégradant d'avilissement.

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé de parler ou d'agir d'une manière qui a déprécié la sexualité en tant que moyen de réaliser un lien spirituel.
- Nous avons pris conscience de l'effet pernicieux de l'immoralité sexuelle sur le potentiel spirituel contenu dans le mariage.

7. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par un discours dur.

La parole est une prérogative de l'homme seul, que ce soit pour communiquer avec son prochain, ou pour s'adresser par la prière à D.ieu. C'est pourquoi son mauvais usage est considéré comme une des fautes les plus graves qui soient.

Demandons-nous si :

- Nous avons parlé à quelqu'un d'une façon dure et hargneuse.
- Nous nous sommes laissés aller à des papotages.
- Nous nous sommes engagés dans de vains bavardages qui nous ont fait perdre notre temps et fait gaspiller celui des autres.
- Nous avons cherché des occasions de stimuler les autres par des paroles encourageantes.

8. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi avec préméditation et malignité.

La connaissance, nous le savons, est un outil puissant, mais aussi une arme dangereuse quand on l'emploie inconsidérément.

Demandons-nous si :

- Nous avons utilisé la connaissance d'une situation donnée pour tromper d'autres personnes.

- Nous avons utilisé ce que nous savons pour nous leurrer. En d'autres termes, l'avons-nous employé à trouver des excuses à nos mauvaises actions ?
- Nous avons utilisé ce que nous savons pour dénaturer l'esprit de la loi.
- Nous avons utilisé ce que nous savons pour nous mettre en valeur et impressionner les autres.

9. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des pensées intérieures.

Le Talmud nous apprend que " les mauvaises pensées sont, d'une certaine manière, pires que les mauvaises actions ". C'est parce que, sur un plan spirituel, les " pensées " représentent une dimension plus élevée de l'activité humaine. Elles sont enracinées dans le monde spirituel, alors que nos actes le sont dans le monde physique.

Demandons-nous si :

- Nous avons pensé du mal des gens, ou souhaité qu'il leur arrive malheur.
- Nous avons fantasmé sur des projets de leur faire du mal.

10. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en trompant notre prochain.

L'amitié est une des formes les plus nobles de l'activité humaine. Quand nous nous attachons à d'autres, nous goûtons à l'unité de l'univers de D.ieu et nous rapprochons le monde de la perfection.

Demandons-nous si :

- Nous nous sommes efforcés de sortir de notre routine quotidienne pour aider des amis, du fait de l'affirmation de notre solidarité.
- Nous sommes restés insensibles aux besoins de nos amis, ou avons choqué leurs sentiments.
- Nous avons tiré profit de quelqu'un qui nous avait fait confiance comme en un ami.
- Nous avons déployé des efforts pour apprendre comment être un meilleur ami.

11. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par une confession peu sincère.

Le jour de Yom Kippour, quand nous disons ligne après ligne la prière du 'al 'het, nous nous frappons notre cœur, comme pour dire que c'est " la passion et le désir " qui nous ont incités à pécher. Pensons-nous sincèrement ce que nous disons ?

Demandons-nous si :

- Nous avons pu présenter des excuses fallacieuses.
- Nous nous sommes engagés à " changer " sans donner sérieusement suite à cette promesse.

12. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des liaisons déshonnêtes.

Il est déjà assez mauvais de nous engager isolément dans le mal. Mais de même que les tribunaux humains condamnent plus sévèrement les "conspirateurs", de même D.ieu méprise-t-il la préparation organisée des mauvaises habitudes.

Demandons-nous si :

- Il nous arrive de discuter de choses négatives.
- Nous avons participé à des réunions qui ont mené à des activités négatives.
- Nous nous imposons de nous associer qu'avec des gens d'une moralité irréprochable.

13. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi de plein gré ou par mégarde.

De plein gré :

Demandons-nous si :

- Nous avons jamais manifesté le désir de démontrer notre indépendance par rapport à D.ieu.

Par mégarde :

Demandons-nous si :

- Nous avons commis des fautes par négligence, et si elles auraient pu être évitées.

14. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en outrageant nos parents et nos maîtres.

Nos parents et nos maîtres sont les premiers détenteurs d'autorité dans la vie, et ce sont eux qui nous apprennent le respect envers D.ieu et Ses mitsvoth. L'irrespect envers les parents et les maîtres corrode le cœur moral de la société.

Les parents :

Demandons-nous :

- S'il a pu nous arriver de penser du mal de nos parents.
- Si nous leur avons jamais manifesté de l'aversion.
- Si nous déployons des efforts pour apprécier tout ce que nos parents ont fait pour nous.
- Ce que nous attendrions, étant parents, de nos propres enfants, et si c'est cela que nous donnons maintenant à nos parents.
- Si nous prêtons une attention particulière aux besoins des personnes âgées.

Les maîtres :

Demandons-nous si :

- Nous avons développé des occasions d'apprendre de nos rabbins et de nos maîtres.
- Nous avons cherché activement les conseils de gens remplis de sagesse.

15. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par l'abus de la force.

D.ieu attribue exactement à chacun de dont il a besoin : richesse, intelligence, niveau social, etc. Ce n'est que si nous estimons que notre situation ne dépend pas de D.ieu que nous cherchons à dominer d'autres gens à notre propre avantage.

Demandons-nous si :

- Nous avons tiré avantage de ceux qui sont faibles : physiquement, économiquement ou politiquement.
- Nous avons manipulé ou intimidé quelqu'un pour qu'il fasse quelque chose qu'il aurait préféré ne pas faire.

16. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en profanant ton saint Nom sacré.

En tant que " Lumière pour les Nations ", chaque Juif est un messenger de D.ieu dans ce monde, chargé de projeter une image positive.

Demandons-nous si :

- Nous avons jamais agi d'une manière qui a compromis l'honneur et le respect dus à D.ieu.
- Nous avons jamais agi d'une manière qui a donné une mauvaise impression de ce que signifie être un Juif.
- Nous avons saisi toutes les occasions d'éclairer les autres sur la beauté de la Tora.

17. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des discours insensés.

Les gens ont pour habitude de parler pour le plaisir de parler. Quand nous nous ennuyons, nous nous accrochons au téléphone et " parlons, et parlons, et parlons... " Ne parlons pas sans but. Dans toute conversation demandons-nous : " Cette conversation est-elle utile ? M'apprend elle quelque chose ? Me fait-elle progresser ? " Si nous ne trouvons pas la réponse, c'est qu'elle est probablement négative.

Demandons-nous si :

- Nous avons gaspillé notre temps en parlant de choses insignifiantes.
- Nous essayons en toute occasion de partager les paroles de la Tora.

18. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des paroles vulgaires.

Qui ne s'est jamais trouvé engagé dans une conversation de mauvais goût ? Cela se présente de manière insidieuse, et l'on se trouve tout à coup entraîné dans des bavardages. Apprenons à savoir changer de sujet. Contrôlons nos conversations, et quand nous remarquons qu'elles dévient de leur sujet, remettons-les à leur place, en douceur et subtilement.

Demandons-nous si :

- Nous avons souillé notre bouche par des paroles vulgaires.
- Nous avons prêté l'oreille à des paroles vulgaires ou à des plaisanteries douteuses.
- Nous avons protesté quand nous avons entendu des paroles vulgaires.
- Nous nous sommes toujours exprimé de la façon la plus distinguée qui soit.

19. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi avec le yétsèr hara' (" penchant vers le mal ")

Le yétsèr hara' est cette petite voix à l'intérieur de chacun de nous qui essaye de nous convaincre de rechercher le confort physique, aux dépens des plaisirs spirituels plus élevés.

Demandons-nous si :

- Nous avons obéi à nos pulsions physiques pour elles-mêmes, sans leur conférer aucune dimension spirituelle.
- Nous avons eu recours à l'excuse que " nous ne pouvons pas nous en empêcher ".
- Nous avons étudié des techniques de la Tora conçues pour canaliser les pulsions physiques vers la sainteté.

20. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi contre ceux qui savent et ceux qui ne savent pas.

Demandons-nous si :

- Nous avons fait du tort à des gens derrière leurs dos.
- Nous avons fait du tort à des gens en plein visage.

21. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des présents corrupteurs.

La corruption est extrêmement subversive parce que nous ne sommes pas toujours conscients de son impact sur nos décisions. La Tora dit d'elle qu'elle " rend aveugle ".

Demandons nous si :

- Nous avons mis en péril notre honnêteté et notre intégrité à cause de questions d'argent.
- Nous nous sommes compromis pour l'honneur et les flatteries.
- Nous avons renoncé à faire ce qui était juste à seule fin de recueillir l'approbation des gens.

22. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la dénégation et le mensonge.

Ce qui caractérise l'homme digne de ce nom est un engagement méticuleux pour la victoire de la vérité, malgré les privations, les embarras, ou les sacrifices financiers qui peuvent en résulter.

Demandons-nous si :

- Nous nous sommes jamais menti à nous mêmes.
- Nous avons jamais menti aux autres.
- Notre profession attend de nous que nous mentionnions.
- L'idée du " pieux mensonge " nous est acceptable.

23. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la médisance (Iachone hara').

On dit parfois que les grands personnages parlent d'idées, que les gens moyens débattent d'endroits et de choses, et que les petites gens discourent sur leurs semblables. Le commérage est cause de querelles et de divisions parmi les gens, il

déchire les amitiés, les familles et même les collectivités tout entières. Comme l'a écrit le roi Salomon, " la vie et la mort sont entre les mains de la langue " (Proverbes 18, 21).

Demandons nous si :

- Nous apprécions les commérages.
- Lorsque nous entendons des commérages, nous avons tendance à les tenir pour vrais, ou bien à réserver notre jugement.
- Nous consacrons du temps à l'étude de la loi juive sur la façon d'éviter le lachone hara'.

24. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la raillerie.

Demandons-nous si :

- Nous avons raillé ou tourné en ridicule des choses sérieuses.
- Nous nous sommes moqués de quelqu'un que nous considérons comme moins intelligent ou comme antipathique.
- Nous avons repoussé des critiques constructives au prétexte qu'elles ne servaient à rien.

25. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi dans le commerce.

L'intégrité est une caractéristique humaine essentielle. Le Talmud nous apprend que la première question que l'on pose aux personnes qui viennent de monter au ciel est : " As-tu été honnête en affaires ? "

Demandons-nous si :

- Nous avons été scrupuleusement honnête dans toutes nos transactions financières.
- Nous avons été implacables dans notre combat contre nos concurrents, ou si nous avons cherché des moyens propres à nous assurer à tous de la prospérité.
- Nous avons choisi une carrière qui nous a donné la liberté de poursuivre nos buts personnels tout autant que spirituels.
- Quand nous réussissons une affaire, nous remercions D.ieu pour ce succès.

26. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la consommation de mets défendus.

L'alimentation est une activité humaine si essentielle que les rabbins enseignent que c'est à leur table que les gens révèlent leurs traits de caractère.

Demandons-nous si :

- Nous avons mangé pour accumuler de l'énergie afin d'accomplir des mitsvoth, ou par pur instinct animal.
- Quelle est notre activité secondaire pendant mes repas. Lisons-nous les journaux et regardons-nous la télévision, ou participons-nous à des conversations instructives ?
- Nous avons déployé tous mes efforts pour manger de la nourriture cachère.
- Nous avons remercié D.ieu de nous avoir donné notre nourriture.
- Nous avons mangé avec goinfrerie.
- Nous avons consommé des produits alimentaires malsains.
- Nous avons gaspillé des aliments.

27. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par l'usure.

L'obtention d'un avantage financier aux dépens d'un économiquement faible est un acte méprisable. C'est pourquoi la Tora interdit que l'on prête à intérêt de l'argent à un autre Juif.

Demandons-nous si :

- Nous avons tiré profit des malheurs ou de la ruine de quelqu'un.
- Nous sommes montrés cupides.
- Nous nous sommes montrés avarés.
- Nous avons le sentiment d'être tenu d'aider à satisfaire les besoins des autres.
- Nous avons une bonne connaissance de l'interdiction du prêt à intérêt stipulée par la Tora, et si nous en avons étudié les lois.

28. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par l'arrogance.

L'expression employée par la Tora utilise pour décrire Moïse est qu'il a été " le plus humble des hommes ". L'humilité est un moyen de réaliser la croissance spirituelle, parce qu'elle nous permet de faire place dans notre vie à d'autres gens et à D.ieu.

Demandons-nous si :

- Nous avons rabaissé d'autres gens pour pouvoir nous élever.
- Notre habillement et notre façon de parler sont destinés à attirer l'attention sur nous.
- Lorsque nous franchissons une porte, nous avons pour habitude de devancer les autres, ou de leur céder le passage.

29. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des regards indiscrets.

Il peut arriver que nous causions un préjudice à autrui sans même dire un mot. C'est ainsi que le Talmud examine le cas de celui qui plonge ses regards dans la maison ou dans le jardin de quelqu'un d'autre.

Demandons nous si :

- Il nous est arrivé de nous mêler des affaires des autres.
- Il nous est arrivé de nous attarder sur les lieux d'un accident de la circulation.
- Il nous est arrivé de regarder des personnes du sexe opposé d'une manière inconvenante et irrespectueuse.
- Il nous est arrivé de marquer notre mépris pour quelqu'un par un geste dédaigneux.

30. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des paroles légères.

Il arrive que le silence nous mette mal à l'aise, de sorte que nous le comblons par un bavardage stérile. Et pourtant la Tora nous apprend que c'est dans le son du silence que, plus que partout ailleurs, on peut rencontrer D.ieu.

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé de participer à des conversations sans contenu significatif.

- Nous veillons avec soin à bien peser nos mots avant de les prononcer.
- Nous nous efforçons de nous concentrer en récitant nos prières et nos bénédictions.

31. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des yeux orgueilleux.

Les yeux de l'homme, nous apprend le Talmud, sont la " fenêtre de l'âme ". La personne arrogante est donc définie comme ayant des " yeux orgueilleux ".

Demandons nous si :

- Nos yeux communiquent de la chaleur et de la sympathie aux gens qui nous entourent.
- Il nous arrive d'éviter certaines personnes parce que nous les trouvons trop peu importantes pour nous.
- Notre carrière et nos relations ont souffert de la boursoufflure de notre ego.

32. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par un maintien cynique.

Il est trois traits, nous apprend le Talmud, qui caractérisent le Juif : la bonté, la compassion et la honte. Éprouver de la " honte " c'est se sentir embarrassé et plein de remords pour avoir fait quelque chose de mal.

Demandons-nous si :

- Nous sommes attentifs, avant de les prendre, aux conséquences morales de nos décisions.
- Nous avons conscience que c'est notre comportement moral qui nous définit comme des êtres humains.
- Nous avons étudié ce que le judaïsme enseigne sur la conscience et la moralité.

33. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en " rejetant le joug " (c'est-à-dire en refusant d'accepter nos responsabilités).

Le judaïsme définit la grandeur comme l'accession à un degré plus élevé de responsabilité. Ce à quoi nous voulons aboutir est profondément ancré en chacun d'entre nous, d'où notre exaltation lorsque nous réussissons professionnellement ou lorsque nous créons une famille.

Demandons nous si :

- Nous avons accepté des responsabilités familiales et nous avons apporté notre aide avec joie chaque fois que c'était nécessaire.
- Nous sommes fidèles à nos engagements envers nos amis.
- Nous sommes ponctuels.
- Nos collègues diraient de nous que nous sommes " fiables et sûrs ".
- Nous occupons des responsabilités au sein de notre communauté.
- Nous avons accepté des responsabilités dans le monde en tant que Juif.

34. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par des jugements téméraires.

La Tora nous apprend que c'est une mitsva d'être dans le kaf zekhouth de juger les gens en les faisant bénéficier d'un préjugé favorable. Cela signifie, par exemple, que lorsque quelqu'un est en retard à un rendez-vous, plutôt que le blâmer pour sa désinvolture, nous devons essayer de commencer par nous demander s'il n'a pas été paralysé par des circonstances indépendantes de sa volonté.

Demandons nous si :

- Nous avons pour habitude de juger les gens favorablement.
- Nous sommes attentifs à ne nous faire une opinion qu'après nous être pleinement informés.
- Il nous arrive de juger injustement D.ieu.

35. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en abusant notre prochain.

Demandons-nous si :

- Nous avons trompé la confiance de gens qui avaient confiance en nous.
- Nous avons divulgué des renseignements confidentiels.
- Il nous est arrivé de tirer profit de nos famille ou de nos amis en les manipulant à des fins égoïstes.

36. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par l'envie.

Celui qui a un " bon œil " célébrera sincèrement le succès des d'autres, tandis que celui qui a un " mauvais œil " sera jaloux de leur réussite.

Demandons-nous si :

- Nous sommes déçus par les succès des autres, ou s'ils nous procurent une vraie joie.
- Il nous arrive de penser que les autres ne méritent pas leurs succès.
- Nous avons secrètement envie de ce que possède notre voisin.

37. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par notre légèreté.

Il nous arrive d'oublier que la vie est une chose sérieuse. Nous sommes nés, et nous mourrons un jour. Qu'avons-nous fait de nos vies ? Nous sommes-nous attachés à des buts significatifs, ou nous sommes-nous plongés dans des buts insignifiants ?

Demandons-nous si :

- Nous avons tendance à gaspiller notre temps en lisant les parties de notre journal dépourvues d'importance, ou en écoutant des niaiseries à la radio.
- Nous avons l'habitude de discuter avec des amis ou des collègues de sujets inconsistants touchant aux sports et aux spectacles.
- Lorsque nous nous trouvons dans une synagogue ou lorsque nous étudions la Tora, nous sommes attentifs à la manière de nous conduire.
- Lorsque nous parlons des personnages bibliques ou de nos grands Sages, nous nous exprimons avec le respect qui leur est dû.

38. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par notre obstination.

Dans la Tora, D.ieu parle du peuple juif comme ayant " la nuque raide ". C'est là un attribut positif en ce sens qu'il signifie que nous ne cédon pas à la mode du moment. Mais il comporte aussi des aspects pernecieux lorsque notre entêtement devient déraisonnable.

Demandons-nous si :

- Quand nous sommes impliqués dans un désaccord, celui-ci provoque en nous de l'anxiété et de la contrariété, et s'il nous empêche de conserver notre calme et notre sérénité.
- Nous restons convaincus d'avoir toujours raison. Avons-nous pour habitude de laisser la parole à notre interlocuteur, ou nous obstinons-nous à toujours vouloir parler le premier ?
- Nous écoutons attentivement ce que dit notre interlocuteur.
- Il nous arrive de perdre notre sang-froid par notre entêtement.

39. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi en courant au mal.

Demandons-nous si :

- Quand nous avons transgressé la Tora, nous avons été impatients de le faire.
- Nous nous sommes précipités avec le même enthousiasme pour exécuter des mitsvoth.
- Nous avons récité avec tout le recueillement souhaitable les bénédictions et les prières.
- Après nous être acquittés d'une obligation, il nous arrive de nous en sentir soulagés.

40. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la délation.

Demandons-nous si :

- Nous avons encouragé les disputes, et dressé les gens les uns contre les autres.
- Nous avons révélé ce que nous tenions de sources confidentielles.
- Nous avons étudié les lois juives qui interdisent de tels comportements.

41. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par le parjure.

Les Dix Commandements nous interdisent de " prendre le Nom de D.ieu en vain ". Notre rapport avec D.ieu nous impose de Lui témoigner le respect qui Lui est dû.

Demandons-nous si :

- Nous avons été attentifs à ne pas prononcer inconsidérément le Nom de D.ieu, ou ce qui est pire, à ne pas jurer par Lui.
- Lorsque nous utilisons le Nom de D.ieu dans une bénédiction ou une prière, nous nous concentrons sur la signification plus profonde de Son Nom.
- Nous avons juré ou promis faussement en invoquant le Nom de D.ieu.

42. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi par la haine gratuite.

Le Talmud nous apprend que c'est la haine entre les Juifs qui a été la cause essentielle de notre long et douloureux exil, et que, bien au contraire, c'est notre unité et l'amour que nous nous portons les uns aux autres qui hâteront notre libération.

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé de manquer de respect envers des Juifs éloignés de nous dans leur pratique religieuse et dans leur système de pensée.
- Lorsque nous sommes en désaccord avec quelqu'un dans une discussion, nous avons tendance à le détester.
- Lorsque nous voyons un Juif agir de façon incorrecte, c'est son comportement que nous détestons, ou bien l'individu lui-même.
- Lorsque quelqu'un nous cause du tort, nous avons envie de nous venger.
- Lorsque quelqu'un nous cause du tort, nous en éprouvons de la rancune.

43. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi comme dépositaires infidèles.

Demandons-nous si :

- Nous sommes retenus de toucher à des objets ne nous appartenant pas.
- Nous avons tendu la main au pauvre et au nécessiteux.
- Nous nous sommes associés à de mauvaises gens.
- Nous avons aidé à la réalisation de projets communautaires.

44. Pour les fautes que nous avons commises devant Toi dans l'égarement de la passion.

Les Sages nous enseignent que toutes les fautes que nous commettons proviennent en fin de compte d'une confusion du cœur. C'est pourquoi, à Yom Kippour, nous nous frappons la poitrine en récitant les paragraphes du 'al 'het.

Demandons-nous si :

- Il nous est arrivé, par paresse, de ne pas nous pencher sur un problème.
- Nous avons commis des fautes parce que nous ne voulions pas assumer émotionnellement ce que nous savions être logiquement correct.
- Nous avons correctement développé nos priorités et nos buts dans la vie.
- Nous nous y sommes continuellement concentrés.