

Les mauvaises pensées



Il nous faut d'abord définir la notion de mauvaise pensée. Ou plutôt, la redéfinir. La mentalité occidentale peine en effet à aborder cette notion qui, d'ordinaire, est volontiers assimilée à de l'impudicité¹. Et puis la mauvaise pensée relève de l'intime, qui est traditionnellement entouré de tabous.

Quant à la Torah, elle assimile tout simplement une mauvaise pensée à une pensée mauvaise. Mauvaise car susceptible d'affaiblir l'homme en lui ravissant ses plus précieux trésors dont l'enthousiasme, la bienveillance ou la foi. Tout en évoluant dans un cadre assez général, tâchons dans un premier temps de mieux cerner le terrain couvert par les mauvaises pensées.

Selon le *Rambam*, quatre sentiments sont à même de les

1 Ce qui, nous le verrons, est très réducteur.

nourrir : la culpabilité, la mélancolie, la colère et la peur.

La culpabilité est innée, l'homme jouissant d'une conscience qui s'alarme sitôt que celui-ci s'écarte du *chemin droit* (*Pirqei Avoth 2,1*). Si ce type de culpabilité est évidemment positif, il en est un autre, néfaste, dicté par le mauvais penchant. Il se manifeste par un sentiment de responsabilité exagéré, qui masque en fait la dépréciation de soi. Ces personnes qui exigent sans cesse d'elles-mêmes sans jamais se sentir satisfaites en sont l'exemple classique.

Pour en venir à la mélancolie, elle ne se contente pas d'affaiblir l'individu : elle le paralyse et l'empêche littéralement d'exister. Faisons observer combien dévalorisation personnelle et mélancolie vont de pair, l'une excusant soi-disant l'autre.

La colère a pour particularité de s'autoalimenter. La colère appelle la colère ! Elle invite l'homme à une danse brève, furieuse, et quand elle relâche enfin son étreinte, il réalise péniblement qu'il a laissé dans cette danse un peu de lui-même². Le verbe « s'emporter » suggère d'ailleurs que la colère arrache à l'homme une partie de son potentiel physique, psychique ou spirituel. En se mettant en colère, l'homme « s'emporte » de son état originel.

Le quatrième sentiment, la peur, entrave à l'instar de la mélancolie. Bien souvent, la peur révèle une blessure psychique profonde qui, en ayant altéré ses représentations mentales, aura nécessairement affaibli l'homme.

2 *Quiconque se met en colère, s'il est sage, sa sagesse le quitte ; s'il est prophète, son inspiration prophétique s'éloigne de lui (Pessa'him 66b).*

Pour qu'elle ne reste pas trop théorique, apportons à notre introduction un exemple concret. Il confirmera le principe qui émerge déjà : les mauvaises pensées exploitent les failles psychologiques. Elles les aggravent aussi. Nées des faiblesses humaines³, les mauvaises pensées les affaiblissent encore, menant lentement l'homme au renoncement.

Yossef est l'un des rares personnages dont la Torah relate l'ascension irrésistible avec force détails. Vendu par ses frères à une simple *caravane d'Ismaélites (Berechith 37,25)*, il voyagea d'abord à travers le désert, faisant halte sur la tombe de sa mère Ra'hel, qu'il pleura amèrement. Quand il arriva en Égypte, il ne lui restait rien : ni famille, ni richesse, ni renommée. C'était un esclave que *Potiphar, officier de Pharaon, chef des gardes, homme égyptien, acheta aux Ismaélites qui l'avaient conduit dans ce pays (ibid. 39,1)*. Contre toute attente, Yossef accéda alors à de grandes responsabilités, puisque *son maître le mit à la tête de sa maison et lui confia tout son avoir (ibid. 39,4)*. Il se montra à la hauteur car *Dieu était avec lui : du moment où il l'eut mis [c.-à-d. où Potiphar eut mis Yossef] à la tête de sa maison et de toutes ses affaires, [...] la bénédiction divine s'étendit sur tous ses biens, à la ville comme aux champs (ibid. 39,5)*. Du statut d'esclave, Yossef était passé au statut de riche intendant.

Pour ne rien gâcher, *Yossef était beau de taille et beau de visage (ibid. 39,6)*. Et pour couronner le tout, *la femme de son maître leva ses yeux sur Yossef ; elle lui dit : « Viens t'allonger près de moi ! » (ibid. 39,7)*. En somme, l'affection que sa famille ou que sa mère défunte ne pouvaient plus lui apporter, la femme de son

3 De manière plus nuancée, elle exploite la tendance à se focaliser sur ses faiblesses.

maître la lui offrait tacitement. Or, *Yossef était âgé de dix-sept ans (ibid. 37,2)*. Posons-nous la question très objectivement : quel adolescent entouré de gloire et de séduction ne succomberait pas à un « écart de conduite » ?

Ce serait vite oublier que Yossef était le fils de Ya'aqov *Avinou*. Quiconque venait de la maison de Ya'aqov ne se laissait pas troubler si facilement par une femme, aussi séduisante et fortunée soit-elle. Mais en dépit de cette noble filiation qui l'aida finalement à résister, l'épreuve restait entière.

Or il arriva, à une de ces occasions, comme il [c.-à-d. Yossef] était venu dans la maison pour faire sa besogne et qu'aucun des gens de la maison ne s'y trouvait [...].

Ibid. 39,11

Selon le Talmud⁴, *sa besogne* visait à se compromettre avec l'épouse de son maître. Comment le comprendre ? Comment accepter que Yossef était venu pour fauter, lui que la Torah surnomme « Yossef *haTsaddiq* » justement parce qu'il ne succomba pas aux avances de cette femme ?

Le *Targoum Onqelos* résout cette énigme en traduisant par « *son examen de conscience* », ce que le verset nomme « *sa besogne* ». Dans la maison de son maître alors déserte, Yossef était venu chercher un moment d'intimité propice à l'introspection. Yossef était donc occupé à cette *mitsva*⁵ quand la femme de Potiphar survint, avec des intentions bien plus légères. À cet instant, Yossef, qui pourtant lui avait toujours résisté par le passé,

4 Voir *Sota 36b*.

5 Certains l'observent chaque jour, d'autres une seule fois l'an, à *Yom Kippour*.

sentit ses forces l'abandonner. Pour quelle raison ?

Il faut réaliser ce qu'implique un examen de conscience. Moment nécessaire, c'est aussi un moment délicat. Scruter méthodiquement les aspects négatifs de sa personnalité rend vulnérable. Et même si cette *mitsva* l'exigeait, le seul fait de ressasser des idées négatives eut pour effet de fragiliser l'esprit de Yossef, ouvrant la porte à la tentation de fauter.

Comme nous l'indiquions en préambule, les mauvaises pensées mènent l'homme au renoncement. Rendons-nous compte de leur pouvoir considérable. Elles faillirent terrasser un authentique homme de D.ieu ; encore un peu, et peut-être auraient-elles auraient *déraciné un taureau*⁶ (*Berechith 49,6*) !

Toute pensée négative (ou, ce qui revient sensiblement au même, toute mauvaise pensée) est donc potentiellement dangereuse. Nous l'avons illustré dans le contexte d'une *mitsva*. Qu'en serait-il alors dans le contexte opposé, où la *'avera*, par le seul fait de s'opposer à l'essence divine de l'homme, suffit déjà à le déstabiliser ?

Même s'il est pénible d'en convenir, avouons que nous sommes tous remplis de négativité. Si nous pouvions réécouter intégralement les propos que nous tenons à longueur de journée, nous serions saisis devant la raillerie, le cynisme, le pessimisme et même le manque de foi dont ils sont imprégnés. Ceci est vrai aujourd'hui plus qu'à n'importe quelle autre époque. Pensons seulement à la génération de nos parents ou de nos grands-parents. Avec une approche de la vie moins sophistiquée mais plus

6 Dans ces mots prophétiques de Ya'aqov *Avinou*, le taureau n'est autre que Yossef.

optimiste, n'étaient-ils pas plus forts ?

Rabbi Levi Yits'haq de Berditchev enseignait que l'une des stratégies majeures du mauvais penchant vise à affaiblir l'esprit humain. À notre époque qui a vu les mauvaises pensées se généraliser considérablement, son travail est grandement facilité. Ceci explique sans doute que notre génération manque autant de vigueur. Sans le savoir, elle fournit elle-même au mauvais penchant les armes pour l'affaiblir !

Après avoir évoqué le danger inhérent aux mauvaises pensées, il nous faut encore expliquer comment les combattre. Quelle attitude la Torah prône-t-elle quand elles se manifestent ?

Rappelons une règle fondamentale : personne, strictement personne n'est à l'abri d'une mauvaise

“ *Personne, strictement personne n'est à l'abri d'une mauvaise pensée.* ”

pensée. En permanence, l'être humain brasse des réflexions et des sentiments, quasi impossibles à contrôler. Il n'est donc pas méprisables d'être ponctuellement assailli par une mauvaise pensée⁷.

Bonnes ou mauvaises, les pensées vont et viennent. Telle est leur nature. Dans une certaine mesure, telle est aussi leur fonction.

7 En revanche, et il faut également le souligner, n'éprouver aucune envie pour l'interdit est anormal. Loin de suggérer au lecteur une orientation fâcheuse, nous décrivons la nature humaine telle que D.ieu l'a créée.

Quand nos Sages enseignent que *la pensée fautive est plus nuisible que la faute elle-même (Yoma 29a)*, ils ne blâment pas celui qui serait confronté à une mauvaise pensée presque malgré lui, mais celui qui, sciemment, la provoquerait ou l'entretiendrait. Dans ces deux cas de figure, il est question de choisir délibérément la proximité avec un facteur *nuisible*, pour reprendre le terme. En cela, la mauvaise pensée dépasse en gravité la faute concrète ; en cela, l'homme qui la nourrit est condamnable.

Allons à peine plus loin. Une pensée potentiellement mauvaise, le devient effectivement dès lors qu'elle est entretenue. Elle

“ Une pensée potentiellement mauvaise le devient effectivement dès lors qu'elle est entretenue.

ressemble à une mauvaise herbe arrosée avec soin, dont la présence dérange pourtant quand on la remarque, dans un éclair de lucidité. On la piétine, on la coupe, mais rien n'y fait : la mauvaise pensée « repousse » instantanément. Pour s'en débarrasser, on est alors tenté de la porter à son paroxysme, pensant de la sorte s'en écœurer. Peine perdue !

Il est un petit organe chez l'homme qui est rassasié quand on l'affame, et qui est affamé quand on le rassasie.

Souka 52b

Ce *petit organe* à l'appétit inversement proportionnel à sa taille, c'est le mauvais penchant. Parfois, l'homme se persuade qu'à force de lui faire des concessions, celui-ci finira par le laisser en paix. C'est une erreur regrettable. Plus on lui donne, plus il réclame ; plus on laisse les mauvaises pensées se développer, plus on se dispose à les accepter.

La Torah recommande à l'homme de ne donner aux mauvaises pensées aucune permanence, y compris en s'alarmant exagérément quand l'une lui viendrait à l'esprit. La Torah préconise une posture passive, non active. Une passivité toutefois réfléchie : accepter la présence de la mauvaise pensée sans pour autant s'y concentrer, sachant bien qu'elle partira comme elle est venue.

Ce conseil d'une simplicité désarmante peut éviter des désastres. En effet, entreprendre de dialoguer avec une mauvaise pensée équivaut à ériger l'obstacle sur lequel on buttera, c'est-à-dire à se condamner soi-même – chose impensable pour la Torah ! C'est d'ailleurs peut-être pour cette raison supplémentaire que nos Sages critiquent davantage la pensée fautive que la faute elle-même.

À l'extrême, imaginons le cas d'un homme assailli par les mauvaises pensées⁸. Nos Sages, en particulier le *Ba'al Chem Tov* et Rabbi Na'hman de Breslev, conseillent de se comporter comme si elles n'existaient pas. C'est comme accepter bon gré mal gré la compagnie d'un voisin désagréable, en gardant bon espoir qu'il se désintéressera de nous à force de se sentir ignoré.

Il nous faut pourtant éluder une difficulté. Feindre la désinvolture quand les pulsions se déchaînent, n'est-ce pas les refouler et donc de nouveau préparer sa chute ? Nous répondrons par la négative. Ignorer des pensées que l'on sait nocives est une attitude lucide, voulue, contrôlée. C'est pourquoi une telle décision ne risque pas d'occasionner ces tensions inconscientes qu'un refoulement aurait, lui, engendrées.

8 En la matière, seule une introspection sérieuse peut révéler si on est réellement poursuivi et non poursuivant...

La faculté de trier les pensées, acceptant les unes, rejetant les autres, évoque une certaine discussion talmudique.

C'est pourquoi tout homme pieux doit T'implorer à l'heure propice (Tehilim 32,6).

— « À l'heure propice » désigne [le fait de trouver] une femme, dit Rabbi 'Hanina, comme il est écrit : *Qui a trouvé une femme a trouvé le bonheur (Michlei 18,22).* [...]

— « À l'heure propice » désigne [le fait de comprendre] la Torah, dit Rabbi Nathan, comme il est écrit : *Car celui qui m'a trouvée a trouvé la vie (ibid. 8,35).*

— « À l'heure propice » désigne [le fait de côtoyer] la mort, dit Rabbi Na'hman *bar Yits'haq*, comme il est écrit : *On échappe à la mort (Tehilim 68,21).* [...]

— « À l'heure propice » désigne [le fait de trouver] une tombe, dit Rabbi Yo'hanan.

— Quel verset [justifierait cette dernière opinion] ? demanda Rabbi 'Hanina. *[Ceux] qui ressentent des transports de joie et sont dans l'allégresse dès qu'ils obtiennent une tombe (Iyov 3,22).*

— D'où le dicton : *Un homme doit prier pour la paix, jusqu'à [prier pour] la dernière motte [de terre jetée sur sa tombe],* ajoute Rabba fils de Rav Chila.

— « À l'heure propice » désigne [le fait de posséder] des toilettes [chez soi], dit Mar Zoutra.

À l'ouest [de la Babylonie, c'est-à-dire en Israël], les Sages conclurent : « Cette [interprétation] de Mar Zoutra est la meilleure de toutes ! ».

Berakhoth 8a

Les mauvaises pensées

Aussi inattendue qu'elle puisse paraître, l'opinion de Mar Zoutra va de soi dans le contexte de l'époque. En ce temps, à Babylone, le sol marécageux obligeait généralement à installer les latrines en-dehors de la ville. Disposer de toilettes à la maison relevait donc du luxe.

Ce détail pittoresque cache une profonde connaissance de l'humain. Selon le *Gaon* de Vilna, Mar Zoutra se référait à des toilettes psychiques, si l'expression peut être permise. Comme nous l'avons dit, les pensées ne cessent de se bousculer dans l'esprit. Elles sont si nombreuses, si encombrantes, qu'il est indispensable de les trier. Si l'homme perdait sa capacité à expulser certaines pensées, il perdrait du même coup son équilibre.

C'est à ce genre de « toilettes » que pensait Mar Zoutra. Il insistait sur l'importance de prier D.ieu afin qu'Il permette à l'esprit évacuer les mauvaises pensées, tout comme le corps évacue les déchets.