



Offert par

Torah-Box.com

21

Avec longanimité

48

MIDDA 21 | AVEC LONGANIMITÉ

La longanimité, *Ereh'Apaim*, est la faculté d'endurer les épreuves sans se mettre en colère, quelles que soient les circonstances. Le Maharal commente ainsi notre *michna*, d'après ce que nous enseigne la *Massehet Pessahim* (66b) : " Par la colère, le sage perd sa sagesse et le prophète sa prophétie ". Garder son calme, dans toutes les situations, a l'immense avantage de nous permettre d'écouter l'autre même si sa conception est très différente de la nôtre. Au final, on pourra soit le convaincre de son " erreur ", soit accepter ses arguments et être soi-même convaincu. Une fois de plus, seule la recherche de la vérité compte, et non pas de savoir qui a raison.

Le Ramban nous met fortement en garde contre la colère dans sa fameuse lettre : " Prends l'habitude de t'adresser à toute personne toujours calmement. Ainsi tu échapperas à la colère, défaut grave qui entraîne l'homme à fauter. Comme le disent nos maîtres de mémoire bénie (Nédarim, 22a) : " qui s'adonne à la colère est dominé par toutes sortes d'enfers ".

Le Rav Yehezkel Sarna relève une difficulté dans les propos du Ramban : " la colère entraîne l'homme à fauter et la preuve apportée est que l'homme colérique est dominé par toutes sortes d'enfers ". En quoi est-ce une preuve que la

21 | AVEC LONGANIMITÉ

colère entraîne l'homme à fauter ?

Le Rav Sarna répond que la colère aboutit à perpétrer de nombreuses fautes différentes pour chacune desquelles un " enfer " différent a été prévu par Hachem....

Le *Talmud* (Erouvin 54b) raconte :

“ Le Rav Frida avait un talmid à qui il devait répéter 400 fois le même enseignement pour que ce dernier le comprenne ! Un jour, alors qu'il enseignait, Rav Frida fut appelé pour accomplir une Mitzva. Rav Frida répéta malgré tout son enseignement 400 fois comme à l'accoutumée, mais lorsqu'il demanda à son élève s'il avait compris, celui-ci reconnut que, angoissé à l'idée que son maître puisse l'abandonner quelques heures, il avait eu du mal à se concentrer.

Voyant que les 400 répétitions n'étaient pas encore suffisantes, le Rav Frida répéta de nouveau 400 fois son enseignement afin que son talmid comprenne parfaitement le sujet !

La récompense d'une telle patience ne se fit pas attendre et une voix céleste s'adressa alors à Rav Frida : " Préfères-tu que l'on t'ajoute 400 années de vie supplémentaires pour récompenser la patience et l'amour de la Torah que tu as montrés à ton élève ou bien préfères-tu que tous les gens de ta génération accèdent à la vie éternelle ? "

Rav Frida répondit qu'il optait pour la seconde proposition. Rendons-nous bien compte de ce que cela signifie : le Rav Frida a préféré sacrifier 400 ans d'accomplissement de mitzvot à son profit pour le bien de sa génération. Face à un tel souci de l'autre, Hachem ne peut rester insensible et la voix céleste déclara : "

Donnez-lui l'un et l'autre ! " C'est ainsi qu'il vécut 400 années supplémentaires et que sa génération mérita d'accéder au Olam Haba. 🙏

Hillel mis à l'épreuve :

“ Deux hommes firent le pari de mettre Hillel Hazaken en colère. L'un d'eux se rendit la veille d'un Chabat chez Hillel et le surprit en plein milieu de sa toilette en l'honneur du Chabat :

- " Hillel est-il chez lui ? " Le sage s'enveloppe dans son manteau et va au-devant de lui, et lui dit :

- " Quel est ton désir, mon fils ? "

- " J'ai, répond l'autre, une question à te faire. "

- " Fais-la, mon fils. "

- " Pourquoi les Babyloniens ont-ils la tête plate ? "

- " Voilà, mon fils, une question importante, répond Hillel : c'est parce qu'ils n'ont pas d'habiles sages-femmes. "

L'homme s'en va, revient une heure après et crie :

- " Hillel est-il chez lui ? Hillel est-il chez lui ? "

Le sage s'habille précipitamment, vient au-devant de lui et lui dit :

- " Que désires-tu, mon fils ? "

- " J'ai, répond l'homme, une question à te faire. "

- " Fais. "

- " Pourquoi les habitants de Thadmor ont-ils des yeux troubles ? "

- " Tu poses là une question importante, mon fils : c'est parce qu'ils habitent une contrée sablonneuse. "

Le questionneur se retire, revient une heure plus tard, et crie de nouveau :

21 | AVEC LONGANIMITÉ

- " Hillel est-il chez lui ? Hillel est-il chez lui ? "

Le sage se drape dans son manteau, vient au-devant de lui et dit :

- " Quel est ton désir, mon fils ? "

- " J'ai une question à te faire. "

- " Fais. "

- " Pourquoi les Africains ont-ils de grands pieds ? "

- " Voilà, répond Hillel, une question fort grave : c'est parce qu'ils habitent une contrée marécageuse. "

- " J'aurais, reparti l'homme, beaucoup d'autres questions à te poser encore ; mais je craindrais de t'irriter. "

- " Toutes les questions que tu as encore à faire, répond Hillel, je demande à les entendre. "

Alors l'autre lui dit :

- " Es-tu bien ce Hillel, que ceux d'Israël nomment prince ? "

- " Oui. "

- " Je ne leur en souhaite pas beaucoup comme toi. "

- " Et pourquoi donc ? "

- " Parce que tu m'as fait perdre quatre cents zuzim. "

(Chabat 31a). 🙏🙏

Obstacles à l'acquisition de cette midda

Garder son calme en toutes circonstances ! Voilà qui tient de la bonne résolution prise à Roch Hachana, et qui ne dure que quelques jours (heures ?).

Les raisons de se mettre en colère ne manquent malheureusement pas. La plupart d'entre nous n'éprouvons pas un sentiment de paix, de calme, de sérénité, tout au long de notre journée car nous sommes confrontés à une anxiété

constante, source de stress. Un mot de trop, une critique et nous voilà piqués à vif. La plupart du temps, nous avons pour habitude de prendre les choses très à cœur. Si quelqu'un fait quelque chose que nous n'aimons pas, nous avons souvent tendance à interpréter cela comme un affront personnel. Nos enfants ne rangent pas leur chambre ? Ils nous défient ! Notre conjoint ne nous montre pas d'affection aujourd'hui ? Il ne se soucie pas autant de nous qu'il le devrait ! Certaines personnes se comportent brutalement au travail ? Comment peuvent-elles nous traiter de cette façon ?

Mais la vérité est que cela n'a rien de personnel. Il s'agit simplement de notre choix, conscient ou non, d'interpréter la réaction d'autrui. Changer pour un environnement meilleur serait une solution, mais la plupart du temps nous n'avons pas le contrôle sur les événements qui nous arrivent, et ne pouvons certainement pas contrôler la façon dont les autres agissent autour de nous.

L'aspect important que nous pouvons contrôler, en revanche, est la façon dont nous choisissons de réagir face à notre environnement. Confronté à un événement donné, nous avons le choix de réagir de façon stressante avec, par exemple, de l'anxiété ou de la colère, ou nous pouvons tout aussi bien choisir de rester calme et serein. Il s'agit d'une décision à prendre, ni plus ni moins.

Face à une situation de stress, le premier défi consiste à ne pas se laisser envahir par ses émotions primaires. Pour réussir à écouter ce que l'autre a à dire, il est important de maîtriser ses émotions. La respiration peut vous y aider. C'est une bonne technique qui a fait ses preuves

21 | AVEC LONGANIMITÉ

dans la gestion du stress. Il suffit d'inspirer lentement, mais profondément, en gonflant le ventre, puis d'expirer en le rentrant. Elle permet de retrouver rapidement son calme. Le calme retrouvé, vous pouvez alors vous concentrer sur ce qui est exprimé et réagir lucidement.

Second challenge : ne réagissez pas au quart de tour. Si vous ne parvenez pas à argumenter, le mieux est de prendre de la distance, le temps d'accueillir la critique : " J'ai bien écouté tes propos. Je vais y réfléchir et on en parlera plus tard. " Une mise à distance utile pour ne pas dire n'importe quoi sous le coup de la colère (le recul vient avec le temps). Cela permet de voir la conversation sous un autre angle, et d'" entendre la critique ". En cas de blocage, n'hésitez pas à demander l'aide d'un proche non concerné qui sera plus impartial que vous.

On est souvent susceptible parce qu'on manque d'estime de soi. La moindre réflexion est perçue comme un manque d'amour de la part d'autrui. Il faut alors pouvoir apprendre ou réapprendre à s'estimer. Pourquoi ne pas commencer par dresser une liste de vos qualités ? On s'aperçoit vite qu'il y en a... Il faut s'efforcer constamment de rechercher le bien qui est en nous et de regarder l'autre sous le meilleur angle possible. Ceci établi, vous accepterez plus facilement les réflexions, même désagréables, d'autrui.

Très souvent, lorsque nous sommes confrontés au stress, nous adoptons des comportements malsains comme la colère, la procrastination, une consommation excessive de nourriture. Nous nous mettons à acheter plus que nécessaire, nous remettons tout au lendemain, et ainsi

de suite. Au lieu de cela, nous avons besoin d'adopter des réactions saines pour faire face au stress qui viendra inévitablement. Aussi, lorsque vous remarquez que vous êtes stressé, regardez comment vous y faite face, puis remplacez vos réactions malsaines par des actions plus judicieuses et qui vous aideront à vous sentir mieux. Vous pouvez par exemple faire un peu d'exercice physique pour éliminer la tension, parler à quelqu'un que vous aimez....

Il est fondamental de se rappeler, à chaque fois que la moutarde nous monte au nez, qu'Hachem n'envoie que des défis que l'on peut surmonter. D. ne veut que notre réussite !



Exercices pratiques

- Faites attention à respecter celui qui vous parle, votre *Havrouta*, votre femme, vos enfants..., et laissez le terminer complètement avant de lui répondre.
- Quoi qu'il arrive. Souriez. Cette habitude inflexible peut changer votre vie !
- Quelle que soit la situation, donnez-vous 10 minutes avant d'exploser (et finalement ne le faites pas).