

Dvar Matok

Fiche pratique: L'esprit et les lois de Yom Kippour

1. La Techouva (Le repentir) et la Kapara (L'expiation)
2. Les mitsvot entre l'homme et son prochain
3. Les cinq interdits de Yom Kippour et la Séouda Mafsékèt (Le repas de veille de kippour)
4. Les Halakhot liées aux cinq interdits (Hygiène, chaussures, vie conjugale)
5. Le statut des personnes malades (Consommation et *Chi'ourim*)
6. L'alimentation et le contact avec les aliments pour les enfants
7. La Havdalah à la sortie de Kippour
8. Foire aux questions (Q/R) sur Yom Kippour

1. La Techouva (Le repentir) et la Kapara (L'expiation)

Comme nous le savons, l'homme est jugé à Roch Hachana. Hakadoch Baroukh Hou donne chaque année à chaque être humain un nouveau cahier scolaire. Dans ce cahier, l'homme inscrit ses *Mitsvot* et ses *Avérot*. Un ange vient poser sa signature sur ce que l'homme a écrit, et Hakadoch Baroukh Hou signe également. C'est un livre qui comporte ainsi trois signatures, et lorsque l'homme monte là-haut après 120 ans, il reconnaît immédiatement sa propre écriture.

Ce cahier est annuel. Chaque année à Roch Hachana, Hakadoch Baroukh Hou récupère nos livres. Il compte les *Mitsvot*, les *Avérot*, et analyse l'état d'esprit dans lequel l'homme a agi, afin de l'inscrire dans le livre des *Tsadikim* (justes) ou des *Récha'im* (méchants).

- **Le cas de celui qui a fait Techouva avant Roch Hachana** : Si une personne s'est repentie pendant le mois de Eloul ou durant l'année, elle a effacé elle-même ses fautes. C'est comme ces stylos effaçables des petites classes : l'homme a écrit sa faute, il fait Techouva, et il l'efface. Quand Hakadoch Baroukh Hou prend son cahier à Roch Hachana, il ne reste plus que les *Mitsvot*. Les fautes ont disparu.
- **Le cas de celui qui n'a pas encore fait Techouva** : À Roch Hachana, Hachem lui donne le nouveau cahier pour l'année qui commence, mais le livre de l'année écoulée reste entre Ses mains. L'homme dispose alors des dix jours de pénitence, jusqu'à Kippour inclus, pour demander à Hachem d'effacer ses fautes avec Sa grande miséricorde (*Bérakhamékha HaRabbim*), en s'engageant sincèrement à ne plus recommencer.

La différence entre Techouva et Kapara (Expiation) :

Il faut distinguer le repentir (*Techouva*) et l'expiation (*Kapara*). La Techouva consiste à regretter et arrêter la faute. La Kapara, c'est réparer ou payer les dégâts causés par cette faute dans les mondes célestes.

Prenez l'exemple d'une personne qui voit un vieux livre à la synagogue. Pensant bien faire, elle le met à la *Guéniza*. Une semaine plus tard, un fidèle arrive, désespéré, en expliquant que ce livre ancien était un héritage inestimable de son arrière-grand-père. La personne qui l'a jeté ne se rendait absolument pas compte du dommage irréversible qu'elle causait.

SORRY

De la même manière, lorsque l'homme faute, il ne mesure pas les dégâts provoqués dans les sphères célestes, ni ce que cela retire à son propre *Mazal* ou aux bénédictions qu'Hachem voulait lui accorder. C'est pour cela qu'à Kippour, en plus de la Techouva, nous demandons la *Kapara* : nous supplions Hachem d'être clément, d'effacer les traces de la faute et de nous épargner des punitions pénibles.

2. Les mitsvot entre l'homme et son prochain

La Torah distingue les fautes envers Dieu (*Ben Adam LaMakom*) et les fautes envers autrui (*Ben Adam La'Havéro*), comme le vol, la médisance (*Lachon HaRa*) ou le fait de blesser quelqu'un.

- **Si l'on a causé du tort à quelqu'un et qu'il le sait** : Il faut obligatoirement lui restituer ce qu'on lui doit, lui demander pardon sincèrement pour les paroles blessantes et s'engager à ne plus recommencer. Yom Kippour ne pardonne pas les fautes envers autrui tant que la personne lésée n'a pas été apaisée.
- **Si la personne n'est pas au courant du mauvais parler qu'on a eu sur elle** : Il vaut mieux ne rien lui dire. Lui révéler qu'on a parlé dans son dos risquerait de créer une dispute (*Scission*) et de la blesser davantage. Dans ce cas, il faut prendre sur soi de ne plus recommencer, s'en repentir devant Hachem, et si un jour la personne vient à l'apprendre par un tiers, on lui demandera alors pardon.

3. Les cinq interdits de Kippour, la Séouda Mafsékèt et la préparation au jeûne

Dans la Torah, il est écrit concernant le 10 Tichri : « *Vous affligerez vos âmes* ». Les Sages ont enseigné que cette obligation d'affliction passe par la renonciation aux plaisirs du corps à travers **cinq interdits majeurs** :

1. L'interdiction de manger et de boire.
2. L'interdiction de se laver (même une partie minime du corps).
3. L'interdiction de s'enduire la peau, de se parfumer ou d'utiliser des huiles.
4. L'interdiction de porter des chaussures en cuir.
5. L'interdiction d'avoir des relations intimes avec son conjoint.

La Mitsva de manger la veille de Kippour (Le 9 Tichri) :

Les Sages enseignent que toute personne qui mange et boit la veille de Kippour accomplit une mitsva si grande que c'est considéré comme si elle avait jeûné le 9 et le 10 Tichri.

Pourquoi ce lien ? L'homme peut profiter du monde de manière matérielle ou spirituelle. Durant l'année, nous avons parfois utilisé notre corps à mauvais escient. Le jour de Kippour, nous privons notre corps de ses besoins matériels pour l'affliger d'avoir profiter de ce monde de façon interdite. Mais la véritable Techouva consiste à savoir **sanctifier la matière**. En faisant de bons repas la veille de Kippour (certains ont la coutume de faire plusieurs services de repas pendant la journée), on sanctifie l'acte de manger. Ainsi, en élargissant notre estomac la veille, le jeûne du lendemain devient plus difficile et plus méritant. Hachem nous en tient compte et nous accorde une *Kapara* complète.

Recommandations halakhiques et pratiques pour la Séouda Mafsékèt :



- **Un beau repas avec du pain** : Il est très bien d'honorer la *Séouda Mafsékèt* (le dernier repas avant le jeûne) en la faisant avec du pain (*Motsi*).
- **Attention aux aliments lourds** : Il faut veiller à ne pas consommer d'aliments trop gras, trop lourds ou trop épicés, qui risqueraient de provoquer des digestions difficiles ou d'amener à des pertes séminales pendant la nuit.
- **Astuce nutritionnelle pour un bon jeûne** : Tout au long de la journée du 9 Tichri, il est vivement conseillé de consommer des sucres lents (féculents, pâtes, riz) et de s'hydrater régulièrement et convenablement. Cela permet au corps de constituer des réserves d'eau et de glycogène qui faciliteront grandement le jeûne du lendemain.

4. Les Halakhot liées aux cinq interdits

A. L'interdiction de se laver, de se parfumer et le déodorant

- **Le lavage** : Il est interdit de se laver pour le plaisir. On ne lave que le bout des doigts (les phalanges) lors de la *Nétilat Yadaïm* du matin, ainsi que les yeux pour enlever les sécrétions. Si l'on s'est sali ou ensortant des toilettes, on lave uniquement la zone salie (usage du savon autorisé si nécessaire pour enlever une mauvaise odeur). Si l'on se sent mal, on peut se rafraîchir le visage à l'eau. En cas de perte séminale, on utilise du papier ou un linge sec.
- **Parfum et huiles** : Il est strictement interdit de se parfumer le jour de Kippour, que ce soit sur la peau ou sur les vêtements. Si l'on souhaite se parfumer, il faut le faire **la veille de Kippour**.
- **Le déodorant** : Il est permis d'utiliser un spray déodorant **inodore** (sans parfum, pas les stick!) le jour de Kippour, car son but n'est pas de procurer du plaisir aromatique, mais simplement d'empêcher les mauvaises odeurs de transpiration.
- **Brossage des dents** : Il est interdit de se brosser les dents ou de se rincer la bouche le jour de kippour.

B. Les chaussures en cuir

- L'interdit concerne exclusivement le **cuir** (vrai cuir), qu'il soit situé à l'extérieur ou à l'intérieur de la chaussure. Les chaussures en tissu, en caoutchouc ou en synthétique sont totalement autorisées.
- Si l'on s'aperçoit à la synagogue que ses chaussures contiennent du cuir, on doit les retirer immédiatement et prier en chaussettes.
- Faute d'autres chaussures pour venir à la synagogue, il est permis de mettre ses chaussures en cuir uniquement pour le trajet à pied, mais il faut impérativement les retirer dès l'arrivée à la synagogue.

C. Les relations conjugales

- Durant la nuit et la journée de Kippour, l'épouse a le statut de Niddah.
- Les lits doivent être séparés. Tout contact physique (s'embrasser, se prendre dans les bras ou se toucher) est strictement interdit tout au long de Kippour.

5. Le statut des personnes malades (Consommation et *Chi'ourim*)

Le jeûne s'impose à tout adulte (à partir de 12 ans pour les filles, 13 ans pour les garçons). Cependant, la Torah privilégie toujours la vie humaine (*Pikou'ah Nefech*) :

- **Malade en danger ou cas grave** : Si le jeûne risque d'aggraver la santé d'un malade ou de mettre sa vie en danger, il a l'obligation stricte de manger et de boire normalement.
- **Malade sans danger immédiat mais nécessitant une alimentation (*Chi'ourim*)** : Si la personne doit prendre des traitements, du sucre ou s'alimenter pour éviter un malaise grave (anémie, hypoglycémie sévère), elle consommera par petites quantités appelées *Chi'ourim*.
 - *Principe des Chi'ourim* : La Torah interdit la consommation qui rassasie. En mangeant ou buvant de très petites quantités espacées de quelques minutes, la personne préserve sa santé tout en limitant la transgression de la Torah. (Voir fiche pratique de kippour pour les malades sur dvar-matok.fr)

6. L'alimentation et le contact avec les aliments pour les enfants

- **Le contact avec la nourriture** : Il est parfaitement autorisé de toucher de la nourriture le jour de Kippour. Les aliments ne deviennent pas mouktsé interdits en eux-mêmes, car ils restent consommables pour ceux qui ne jeûnent pas (les enfants et les malades).
- **Nourrir les enfants** : On peut sans aucun problème préparer à manger pour les jeunes enfants, leur servir leurs repas et même leur réchauffer des plats sur la plaque chauffante (*Plata*), exactement comme on le fait pendant Shabbat.

7. La Havdalah à la sortie de Kippour

À la sortie de Yom Kippour, la procédure de la Havdalah comporte des spécificités importantes :

- **La veilleuse de 24 heures (Le feu qui a chômé)** : Avant l'entrée de kippour, il faut allumer une veilleuse d'au moins 24 heures. Kippour étant le *Shabbat Shabbaton*, la tradition exige que la bénédiction sur le feu (*Boré Meoré Ha'ech*) soit faite sur une flamme qui a « chômé », c'est-à-dire qui a brûlé pendant tout le jour saint sans avoir été créée ni utilisée pour du travail.
- **En cas d'extinction de la veilleuse** :
 - *Si Kippour tombait un jour de semaine* : Si la veilleuse s'est éteinte, on **ne peut pas** gratter une allumette pour bénir sur une nouvelle flamme. On ne fera pas la bénédiction *Boré Meoré Ha'ech*.
 - *Si Kippour tombait un Shabbat* : On retrouve les règles d'une sortie de Shabbat classique. Si la veilleuse est éteinte, on peut allumer une nouvelle bougie après la sortie de kippour et réciter la bénédiction.
- **Les bénédictions de la Havdalah** :
 - **Pas de Besamim (senteurs)** : On ne récite pas la bénédiction sur les épices à la sortie de Kippour.
 - **Les bénédictions récitées** : La Havdalah comprend la bénédiction sur le vin (**Boré Peri Hagafen**), la bénédiction sur la lumière (**Boré Meoré Ha'ech**) et la bénédiction de séparation (**Hamavdil**).

8. Foire aux questions (Q/R) sur Yom Kippour

Q1 : A-t-on le droit de sentir des épices (*Besamim*) le jour de Kippour ?

Réponse : Oui, il est même recommandé d'après la Halakha de sentir des *Besamim* le jour de Kippour. La raison est simple : le jour du jeûne, comme nous ne mangeons pas et ne buvons pas, il nous manque beaucoup de bénédictions pour atteindre notre quota de **100 bénédictions journalières**. Sentir des aromates permet de réciter des bénédictions supplémentaires.

Cependant, il faut veiller à respecter deux règles fondamentales :

1. **Le moment de la bénédiction :** On ne doit jamais interrompre la prière (*Tefilah*) pour sentir des *Besamim*. Il est strictement interdit de réciter ces bénédictions pendant les passages où la parole est interdite, comme *Pesouké DéZimra*, les bénédictions du *Kriat Shema* ou la *Amida*. On sentira les *Besamim* uniquement **avant la prière** ou **après avoir terminé sa Amida personnelle**.
2. **La bonne bénédiction selon l'aromate :**
 - o **Coing avec clou de girofle :** La bénédiction est **HaNoten Réa'h Tov BaPérot**, car ils sont considérés halakhiquement comme des fruits comestibles dégageant une bonne odeur.
 - o **Branche de menthe fraîche :** La bénédiction est **Boré 'Atzé Besamim** (ou *Boré 'Essév Besamim* selon le type d'herbe/plante).
 - o **Tabac prisé :** La bénédiction est **Boré Miné Besamim**.
 - o **Huile essentielle de menthe, Vicks ou flacon aromatique :** La bénédiction est **Boré Miné Besamim**.

Q2 : Peut-on verser quelques gouttes de Vicks sur son pouce ou sa main pour apaiser sa Neshama ?

Réponse : Oui, cela est tout à fait autorisé. L'interdiction d'oindre la peau (*Sikha*) concerne le fait de s'enduire le corps pour la toilette, la beauté ou le plaisir physique. Ici, l'intention n'est pas de nourrir ou d'embellir la peau, mais uniquement de bénéficier de la bonne odeur pour apaiser son esprit et rafraîchir ses voies respiratoires pendant le jeûne.

Attention à la règle de la bénédiction (*Berakha*) :

- On peut réciter la bénédiction (*Boré Miné Besamim*) **uniquement en sentant directement le flacon** duquel se dégage l'odeur.
- En revanche, si vous mettez une goutte sur votre main ou votre pouce et que l'huile est absorbée par la peau, il n'y a plus de substance aromatique concrète et consistante devant vous. Dans ce cas, **on ne pourra pas réciter de bénédiction** sur ce que vous sentez sur votre peau.

Q3 : Est-il méritoire de rester debout pendant toutes les prières de Kippour ?

Réponse : Non, absolument pas. Bien que nos Sages enseignent qu'en ce jour saint nous ressemblons aux anges, il ne faut pas s'imposer de rester debout pendant toute la prière.

Si l'on voulait appliquer cela au pied de la lettre, il faudrait aussi rester debout toute la nuit sans dormir, ou garder les pieds joints en permanence sans faire un seul pas, car les anges ont les pieds joints (*Raglayim Yacharot*) ! Lorsque les Sages disent que nous ressemblons aux anges, c'est une image spirituelle.

- **Où devons-nous être debout avec les pieds joints ?** Uniquement durant la **Amida** (la prière silencieuse) et pendant la **Kedoucha** (ou le *Keter*). C'est là le seul moment exigé par la Halakha où l'on imite la posture des anges devant Hakadoch Baroukh Hou.
- **Pour tout le reste de la Tefilah** : Il n'y a aucun *Inyan* (aucun mérite particulier) à rester debout à tout prix. Il vaut bien mieux économiser ses forces, s'asseoir, garder sa concentration (*Kavana*), répondre aux prières convenablement, et garder de l'énergie pour étudier la Torah pendant la journée.

Le *Shoul'han Aroukh* n'a jamais écrit qu'il fallait rester debout toute la journée. En revanche, il exige que l'on ne parle pas pendant la prière et qu'on prie avec ferveur. Concentrons-nous sur ce qui est écrit et essentiel plutôt que sur des habitudes sans fondement halakhique !

Q4 : C'est une mitsva de faire exploser les enchères à la synagogue ?

Réponse : Flamber devant tout le monde pour faire grimper la mitsva à des prix fous, franchement, bidon ! : que vous payiez la note après la fête ? Ça oui, kol hakavod !

À très vite sur dvar-matok.fr

