



# La paracha avec le rabbin Dweck

*Points essentiels de*

## Tazria-Metsora : La guérison par la gratitude

### RÉSUMÉ

Les *parashiot Tazria* et *Metsora* traitent de la *tsara'at* — une affliction miraculeuse souvent traduite par « lèpre, » mais sans lien avec la maladie moderne. Les *Hakhamim* en identifient la cause principale comme étant le *lashon hara* : la médisance. Mais le *lashon hara* n'est pas simplement le commérage. C'est une façon fondamentalement déformée de percevoir et de cadrer le monde, toujours à travers un prisme négatif. Cette semaine, le rabbin Dweck explore comment cette déformation ronge les individus et la société, pourquoi le remède préconisé par la Torah passe par l'isolement et la réflexion, et comment l'antidote commence par quelque chose d'apparemment simple : la gratitude.

### La *tsara'at* : un signal miraculeux

*Tazria-Metsora* est centrée sur la *tsara'at*, une affliction qui se manifestait — à l'époque du *Beit Hamikdash* — sous forme de lésions cutanées, de taches sur les vêtements et de décolorations sur les murs des maisons. Ce n'était pas une maladie naturelle, mais un signal divin : quelque chose n'allait pas, spirituellement et moralement, chez la personne affectée. Les *Hakhamim*, à la suite du Rambam, en identifient la cause principale comme étant le *lashon hara*. Le précédent est Myriam (Nombres 12), qui, parlant de son frère Moïse sans malice mais avec un cadre négatif, fut aussitôt frappée de *tsara'at*. La leçon est claire : le cadre compte autant que l'intention.

### Ce qu'est réellement le *lashon hara*

Le *lashon hara* se distingue du *rekhilout*, qui est l'interdiction générale de divulguer des informations privées sur les autres. Le *lashon hara*, c'est le biais : prendre un monde qui contient à la fois des aspects positifs et négatifs et insister

pour ne le présenter que sous un angle négatif. Les faits sont généralement vrais — mais le cadre est toujours sombre. Le Rambam, à la fin des *Hilkhot Tsara'at*, le qualifie de transgression terrible, étroitement liée à la *leitsanut* — le cynisme. La Guemara dans *Megillah* 25b affirme *kol leitsanut asura* : tout cynisme est interdit, car le cynisme est fondamentalement destructeur. Il abat en un instant ce qu'il a fallu des années pour construire et corrompt la façon dont une société entière pense et parle.

---

*« Tout cynisme est interdit. Un être humain n'a pas le droit de regarder le monde et d'en parler à travers un prisme cynique — car le cynisme détruit. »*

---

### La maladie qui se répand — et la quarantaine

Le Rambam décrit la *tsara'at* comme un aversissement par étapes : elle progresse de l'extérieur vers l'intérieur, des murs de la maison aux vêtements, puis au corps lui-même. Un signe clé est qu'elle est maligne : elle s'étend. Une fois

déclaré *tamé* (impur) par le *kohen*, le Metsora (le « lépreux ») était envoyé hors du camp — non pas principalement parce qu’il était contagieux, mais parce que sa parole infectait le tissu social communautaire. Il lui fallait isolement et silence pour reconsidérer sa façon d’être au monde. Les *Hakhamim* disent que le *lashon hara* tue trois personnes : celui qui parle, celui qui écoute, et celui dont on parle.

## La désintoxication d’aujourd’hui — et l’antidote

---

Nous n’avons plus la *tsara’at* miraculeuse, mais le mal qu’elle désignait existe bien encore. Aujourd’hui, notre « société » inclut les comptes de réseaux sociaux que nous suivons, le contenu médiatique que nous consommons, les com-

mentateurs qui remplissent notre esprit quotidiennement. Lorsque ces cadres sont systématiquement négatifs, cela nous rend malades. La prescription de la Torah est une désintoxication : examinez attentivement qui et ce que vous écoutez ; observez les conversations avant de vous y joindre par réflexe.

L’antidote n’est pas un optimisme naïf — c’est plutôt *voir les choses dans leur globalité*. Le point de départ pratique est la gratitude. Lorsque nous nous forçons à chercher ce qui est véritablement bon autour de nous, nous commençons à réorienter l’esprit. Imaginez ce que vous donneriez pour retrouver tout ce que vous avez maintenant, si vous le perdiez. Ce cadrage n’efface pas les difficultés ; il les contextualise — et c’est cela, dit le rabbin Dweck, qui nous guérit.

---

## Questions pour la table

---

1. **Le *lashon hara* comme cadrage :** La vraie préoccupation de la Torah vis-à-vis du *lashon hara* n’est pas que les faits soient faux, mais que le cadre soit négatif. Où dans votre vie — dans vos conversations, votre consommation d’informations, votre façon de parler des autres — remarquez-vous l’influence du cadrage négatif ?
2. **La désintoxication médiatique :** Le rabbin Dweck applique la quarantaine du Metsora à notre relation aux réseaux sociaux et aux actualités. Quelles sont les voix médiatiques qui remplissent votre esprit, et qui pourraient nécessiter une désintoxication ? Pouvez-vous vous séparer de certaines de ces influences ?
3. **La gratitude comme remède :** Le cours se termine avec la gratitude comme antidote à une orientation cynique. Est-ce quelque chose que vous pratiquez délibérément ? Pratiquer la gratitude intentionnelle — envers les personnes, les circonstances et le monde — pourrait-il changer votre façon de parler ?

**À propos du rabbin Joseph Dweck :** Le rabbin Dweck a occupé des fonctions rabbiniques aux États-Unis et au Royaume-Uni. Il est le Rosh Bet Midrash de TheHabura.com et titulaire de la chaire Levy de sagesse juive à la London School of Jewish Studies. Pour en savoir plus, consultez le bureau du rabbin Dweck ([rabbijosephdweck.com](http://rabbijosephdweck.com)).

---

Regarder le cours complet :



Cliquez ici pour regarder sur YouTube