

N°
3



ESPACE TORAH

VIVRE LA TORAH AU QUOTIDIEN



1-2 Tichri 5787 - 12-13/09/2026

MAGAZINE

PARACHAT

ROCH HACHANA

“ Sonnez du Chofar au nouvel an,
au jour de notre fête + ”

(Bamidbar 29, 1)

5787

UNE ANNÉE
DE LUMIÈRE
ET DE BÉNÉDICTIONS

TÉCHOUVA
PARDON
RENOUVEAU
ESPÉRANCE
UNE NOUVELLE
ANNÉE AVEC HACHEM



HORAIRES DE CHABBAT ROCH HACHANA

JÉRUSALEM	TEL AVIV	PARIS	LYON	MARSEILLE	STRASBOURG	NEW YORK	MONTRÉAL
Entrée	Entrée	Entrée	Entrée	Entrée	Entrée	Entrée	Entrée
18:19	18:41	19:48	19:36	19:40	19:26	18:48	18:59
Sortie	Sortie	Sortie	Sortie	Sortie	Sortie	Sortie	Sortie
19:36	19:38	20:54	20:39	20:43	20:31	19:50	20:04



Roch Hachana : pouvons-nous influencer le jugement céleste ?

Dans quelques jours, nous nous tiendrons tous devant le jugement divin, au cours duquel sera fixé le destin de chacun pour l'année à venir, qu'elle soit pour nous une année de bénédiction.

À travers les enseignements de nos Sages dans le Talmud et les Midrachim, mais également dans le Zohar et dans le texte de nos prières, nous découvrons que ce jugement suit un véritable ordre, comparable, sous certains aspects, à celui d'un tribunal terrestre.

Il existe des temps déterminés pour le jugement, comme l'enseignent nos Sages : « À quatre périodes de l'année, le monde est jugé ». Il existe des témoins, que nos Sages identifient notamment aux murs de la maison de l'homme. Il existe un accusateur, le Satan, mais également des défenseurs : les anges créés par les mitsvot accomplies par l'homme. Et au-dessus de tous se trouve le Juge qui pèse avec une précision absolue le bien et le mal : le Saint béni soit-Il, Roi des rois. Le Zohar décrit lui aussi le processus du jugement qui se déroule dans les mondes supérieurs. Du côté de la sainteté se trouvent sept palais. Le quatrième est appelé le « Palais du mérite » (Hékhal Hazekhout).

C'est là que sont examinés les mérites et les fautes, les jugements, les sanctions ainsi que les récompenses réservées à ceux qui observent la Torah et les mitsvot.

Dans ce palais se trouve une force spirituelle appelée Zekhout-El, dont le palais porte le nom. De celle-ci émanent soixante-dix lumières étincelantes devant lesquelles sont présentés les mérites, les fautes et les jugements. Deux lumières en émanent à leur tour : elles témoignent et inscrivent les décisions prononcées, pour le mérite ou pour la condamnation.

Pourquoi D.ieu a-t-Il besoin d'un tribunal ?

Une question fondamentale se pose pourtant. Pourquoi le jugement divin doit-il suivre un processus qui ressemble à celui de nos tribunaux ?

Tout n'est-il pas révélé devant D.ieu ? Il n'a besoin ni de témoins pour connaître nos actes, ni d'un accusateur pour exposer nos fautes, ni d'un défenseur pour Lui rappeler nos mérites. Son jugement est, par définition, parfaitement juste. Le Ram'hal nous permet de comprendre que cette organisation du jugement existe en réalité pour notre bien.

Puisque le verdict n'est pas prononcé instantanément, mais qu'il existe un ordre et différentes étapes dans le Tribunal céleste, l'homme dispose d'une possibilité extraordinaire : agir sur le déroulement du jugement et faire pencher la balance en sa faveur.

Ainsi, de même qu'un accusateur devant un tribunal dispose d'un temps déterminé pour présenter ses arguments, le Satan possède lui aussi un temps particulier pour porter son accusation à Roch Hachana. Durant cette période, l'homme peut redoubler d'efforts, multiplier ses mérites et contribuer ainsi à faire pencher la balance du bon côté.

De la même manière, l'existence d'un défenseur nous permet de renforcer les arguments présentés en notre faveur.

Tout le travail accompli pendant le mois d'Eloul, les efforts de téchouva, les mitsvot et les bonnes actions deviennent autant d'éléments susceptibles de témoigner pour nous. Ainsi, L'homme peut susciter lui-même une défense en sa faveur. Chaque mitsva supplémentaire, chaque effort sincère de téchouva vient renforcer ses mérites.



LE CHOFAR, OU L'ART DE RETROUVER SON MOI AUTHENTIQUE

Chaque année, à l'approche de Roch Hachana, le même son résonne dans les synagogues du monde entier : celui du chofar. Un son ancestral, brut, parfois déroutant. Mais derrière cette corne de bélier se cache l'un des enseignements les plus profonds de la téchouva : celui du retour à soi-même.

Une volonté qui ne ment jamais

Le Talmud pose une affirmation étonnante : au fond de lui-même, chaque homme est en parfaite harmonie avec la Volonté Divine. Personne ne veut réellement transgresser. Si les fautes existent, ce n'est pas parce que notre volonté profonde les désire, mais parce qu'une force extérieure — le penchant du mal — vient brouiller notre écoute intérieure.

Maïmonide illustre cette idée par un exemple frappant du droit rabbinique : lorsqu'un tribunal contraint un homme à accorder le guet (l'acte de divorce) à son épouse, l'homme finit par déclarer « oui, je veux divorcer ». Ce consentement, arraché sous la contrainte, est pourtant juridiquement valide. Pourquoi ? Parce qu'en réalité, cet homme voulait déjà divorcer au fond de lui ; seules les forces de l'imaginaire l'empêchaient de l'exprimer librement. La contrainte n'a fait que lever le masque.

C'est exactement le rôle de la téchouva à Roch Hachana : démasquer le moi falsifié pour révéler le moi authentique — cette parcelle de Divin qui sommeille en chacun de nous.

Le chofar, réveil d'une âme endormie

Maïmonide compare le son du chofar à une sonnerie d'alarme : il vient réveiller l'homme endormi, celui qui s'est peu à peu éloigné du but pour lequel il a été créé. Ce son a le pouvoir de raviver ce qui semblait éteint, de rappeler que le lien avec D.ieu n'a jamais été véritablement rompu — seulement voilé par une année de fautes et de distractions.



Brisure et retrouvailles : le double sens de la « téroua »

La Torah désigne Roch Hachana comme le « jour de la téroua ». Mais que signifie ce mot ? Les commentateurs divergent :

- Pour Nahmanide (Ramban), il évoque la brisure, le chancellement.
- Pour Rachi, il renvoie à la proximité, à l'amitié.

Deux sens opposés... et pourtant complémentaires. Car la véritable proximité naît souvent d'une séparation assumée. L'exemple le plus parlant reste celui d'Adam et Ève : créés unis en une seule entité, leur fusion originelle s'est révélée intenable. D.ieu les sépare alors en deux êtres autonomes — non pour les éloigner, mais pour leur offrir la possibilité d'un lien nouveau, choisi, plus solide encore : celui d'« époux bien-aimés » (רעים אהובים).

Le chofar porte en lui cette même dynamique : une brisure suivie d'une reconstruction. Après une année où les fautes ont creusé une distance avec le Créateur, le son du chofar et le travail de téchouva permettent de retisser ce lien perdu.

Trois sons, trois portraits d'hommes

La sonnerie du chofar se décline en trois séquences, chacune porteuse d'un sens :

- Tékia : un son long et continu, symbole de la droiture originelle, à l'image d'Adam avant la faute.
- Chevarim : un son brisé, semblable à un gémissement — l'image de celui qui a rompu son lien avec le Divin.
- Téroua : un son haché, proche du sanglot — celui qui a fauté, mais qui a entamé son chemin de retour.

Ces trois sonorités renvoient symboliquement aux trois catégories d'hommes jugées à Roch Hachana : les mécréants (associés au chevarim seul), les justes (associés à la téroua, déjà proche de la tékia) et les hommes ordinaires, les benonim, dont le parcours alterne entre éloignement et proximité — comme la séquence qui combine chevarim et téroua.

ROCH HACHANA : TRANSFORMER L'AMERTUME EN DOUCEUR

À Roch Hachana, nous consommons différents simanim, accompagnés de souhaits pour la nouvelle année. Mais derrière ces aliments se cachent aussi de profonds enseignements.

La datte : transformer l'amer en douceur

Le mot tamar (תמר), la datte, contient les lettres מר – mar, « amer », alors même qu'il s'agit d'un fruit particulièrement doux.

La datte symbolise ainsi notre capacité à transformer l'amertume en douceur. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles le verset affirme :

« Le juste fleurira comme le palmier » (Psaumes 92,13).

Le juste n'est pas épargné par les difficultés. Mais plutôt que de s'enfermer dans l'amertume, il cherche comment avancer malgré elles.

Cela vaut particulièrement dans l'éducation de nos enfants. Face aux difficultés, il faut rester lucide sans perdre de vue leurs qualités. Chercher le bien qui existe en eux peut déjà contribuer à transformer la situation.

Le miel : ne jamais désespérer

Le miel nous livre un autre message. Bien que l'abeille ne soit pas un animal cachère, son miel est permis à la consommation. Le Talmud explique cette exception dans le traité Bekhorot (7b).

Un enseignement extraordinaire pour Roch Hachana : ce qui semble négatif à son origine peut encore produire quelque chose de doux.

Dans notre vie familiale, spirituelle, professionnelle ou personnelle, certaines situations peuvent parfois sembler sans issue. Pourtant, le miel nous rappelle de ne jamais considérer une situation comme définitivement perdue. Hachem peut transformer une réalité que nous pensions bloquée.

C'est peut-être le message commun de la datte et du miel : ne pas nier ce qui est amer, mais croire qu'il peut encore devenir doux.

À Roch Hachana, commençons donc l'année avec davantage de bienveillance, de confiance, de prière et de joie.

Que cette nouvelle année transforme nos amertumes en douceur et nos inquiétudes en délivrances.

QUELLE PETITE RÉOLUTION PRENDRE CETTE ANNÉE ?

À l'approche de Roch Hachana, nous avons souvent envie de changer beaucoup de choses. Pourtant, une transformation durable commence parfois par une toute petite décision.

C'est le principe de la kabbala ketana : choisir une résolution simple, précise et réaliste que l'on pourra réellement tenir dans la durée.

Quelques idées de petites résolutions

Dans le domaine de la Torah et de la prière, on peut par exemple décider d'étudier deux halakhot par jour, de consacrer 15 minutes supplémentaires à l'étude de la Torah, de lire deux chapitres de Téhilim quotidiennement, d'arriver à l'heure à la prière ou encore de ne pas parler pendant celle-ci.

On peut également améliorer une mitsva particulière : réciter Acher Yatsar avec davantage de concentration, prononcer la première bénédiction de la journée avec kavana ou accueillir Chabbat dix minutes plus tôt.

Mais une résolution peut aussi concerner notre relation avec les autres : aider davantage son conjoint ou ses parents, témoigner plus de respect à ses parents, faire régulièrement un compliment à son mari ou à sa femme, ou réserver chaque jour un véritable moment de qualité à ses enfants.

On peut enfin travailler une mida précise : se lever dix minutes plus tôt pour lutter contre la paresse et mieux utiliser son temps, ou étudier chaque jour pendant quinze minutes un ouvrage de Moussar consacré au trait de caractère que l'on souhaite améliorer.

Le plus important n'est pas de choisir la résolution la plus impressionnante.

Mieux vaut une petite décision tenue toute l'année qu'une grande résolution abandonnée après quelques jours. Car les grands changements commencent souvent par un petit engagement pris au sérieux.

LOIS DE LA VEILLE DE ROCH HACHANA

8. On a l'usage de se tremper au Mikvé la veille de Roch Hachana du fait de possibles épollutions nocturnes.



12. Il est bon, la veille de Roch Hachana, d'accomplir la mitsva de 'hala.

Ainsi, pendant les Dix Jours de Téchouva, ce verset peut devenir un moment privilégié pour demander à Hachem une année de parnassa, de bénédiction et d'abondance, tout en renforçant notre confiance en Celui dont provient toute subsistance.



ESPACE TORAH

VIVRE LA TORAH AU QUOTIDIEN

LA TORAH SOURCE DE VIE ET DE LUMIÈRE

Chaque jour, laissons la Torah guider
nos paroles, nos actions et nos pensées,
pour transformer notre vie
et illuminer le monde.



COURS PROFONDS
sur tous les sujets
de la Torah



ARTICLES INSPIRANTS
pour renforcer
la foi et la pratique



ÉMISSIONS
ENRICHISSANTES
avec de grands
Rabbanim



LIVRES D'EXCEPTION
pour apprendre
et transmettre

PROLONGEZ VOTRE ÉTUDE...

Découvrez nos livres pour approfondir
la Torah au quotidien.



RETROUVEZ TOUS NOS CONTENUS
SUR NOTRE SITE ET NOS RÉSEAUX



QU'HACHEM ACCEPTE
NOS PRIÈRES ET NOUS INSCRIVE
DANS LE LIVRE DE LA VIE
ET DE LA BÉNÉDICTION.