

N°
4



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH AU QUOTIDIEN



8 Tichri 5787 - 19/09/2026

MAGAZINE

YOM KIPPOUR

“ Car en ce jour, il vous sera fait
expiation pour purifier vos âmes
auprès d'Hachem. » ”
(VAYIKRA 16, 30)

UN JOUR
DE TÉCHOVA

UN CŒUR
PLUS PROCHE
D'HACHEM

UN NOUVEAU
DÉPART

5787

UNE ANNÉE
DE LUMIÈRE
ET DE PARDON



HORAIRES DE CHABBAT YOM KIPPOUR

JÉRUSALEM	TEL AVIV	PARIS	LYON	MARSEILLE	STRASBOURG	NEW YORK	MONTRÉAL
Entrée 17:59	Entrée 18:20	Entrée 19:27	Entrée 19:17	Entrée 19:19	Entrée 19:06	Entrée 18:36	Entrée 18:46
Sortie 19:17	Sortie 19:19	Sortie 20:24	Sortie 20:17	Sortie 20:20	Sortie 20:08	Sortie 19:34	Sortie 19:45



Yom Kippour : le jour où la néchama se purifie

Yom Kippour n'est pas seulement le jour où Hachem pardonne nos fautes. C'est un moment unique dans l'année où l'homme peut profondément se purifier et retrouver une proximité avec Hachem que ses erreurs avaient obscurcie.

Rav 'Haïm Vital explique dans Chaarei Kedoucha que l'homme possède une structure spirituelle parallèle à son corps : aux 248 membres et 365 tendons correspondent les 248 mitsvot positives et les 365 interdictions de la Torah. Nos actes laissent ainsi une empreinte sur notre néchama. Yom Kippour possède précisément la force de nettoyer ces traces et de permettre à l'homme de recommencer.

Un véritable « nettoyage » de la néchama

Le Zohar présente Yom Kippour comme un jour de purification. Cette idée apparaît déjà explicitement dans la Torah : « Car en ce jour, Il fera expiation pour vous afin de vous purifier » (Vayikra 16,30).

Selon le Zohar, la lumière particulière de Yom Kippour se manifeste d'abord dans les mondes supérieurs avant de se

répandre sur le peuple d'Israël.

On pourrait ainsi comparer Yom Kippour à un mikvé spirituel. La téchouva ne consiste pas seulement à regretter le passé : elle permet à l'homme de se libérer de ce qui s'est accumulé en lui et de retrouver une nouvelle pureté.

C'est l'une des forces extraordinaires de cette journée : notre passé ne nous condamne pas à rester celui que nous étions.

Notre téchouva peut-elle changer le monde ?

La téchouva ne concerne pas uniquement celui qui la fait. Nos Sages enseignent que les actes de chaque individu participent également à la situation spirituelle collective.

La Torah établit elle-même un lien entre la conduite du peuple et la bénédiction : « Si vous écoutez Mes commandements... Je donnerai la pluie de votre terre en son temps. » (Dévarim 11,13-14).

Selon les enseignements de la Kabbale, l'homme crée par ses actions un lien entre les mondes spirituels et notre réalité. Une mitsva, une prière ou un véritable effort de téchouva peut donc avoir une portée qui dépasse largement celui qui l'accomplit.

Même les grands événements de ce monde ne sont pas totalement étrangers à cette dimension spirituelle. Le roi Chlomo déclare : « Le cœur du roi est dans la main d'Hachem ; Il l'incline partout où Il le désire. »

Nos choix spirituels peuvent ainsi participer à l'ouverture de canaux de bénédiction pour l'ensemble du peuple d'Israël.

Le jour où tout peut recommencer

C'est peut-être le message le plus puissant de Yom Kippour : aucune situation spirituelle n'est définitivement figée.

Un homme peut porter avec lui des années d'erreurs, de mauvaises habitudes ou d'éloignement. Pourtant, Hachem lui offre la possibilité de revenir.

Yom Kippour nous demande donc de ne pas seulement regarder ce que nous avons été, mais surtout ce que nous pouvons encore devenir. Pendant quelques heures, nous nous détachons du monde matériel pour revenir à l'essentiel : notre néchama et notre relation avec Hachem.

Yom Kippour est ainsi bien davantage qu'un jour de pardon. C'est le jour où l'homme peut se purifier, se reconstruire et recommencer.



LA TÉCHOUVA : LE PLUS GRAND MIRACLE ACCORDÉ À L'HOMME

Dans notre monde, lorsqu'un homme commet une faute grave, le simple fait de regretter ne suffit généralement pas à annuler les conséquences de ses actes.

Un tribunal ne supprime pas une condamnation parce que le coupable affirme sincèrement : « Je regrette ».

C'est précisément ce qui rend la téchouva si extraordinaire. Hachem déclare par l'intermédiaire du prophète Ye'hezkel : « Je ne désire pas la mort du méchant, mais que le méchant revienne de sa voie et vive. Revenez, revenez de vos mauvaises voies ! »

La téchouva introduit ainsi dans le monde une possibilité qui dépasse notre logique : l'homme peut avoir fauté et pourtant revenir vers Hachem et reconstruire son avenir.

Quand le Roi est aussi notre Père

Si Hachem était uniquement notre Roi et notre Juge, nous pourrions imaginer une justice céleste comparable à la justice humaine. Mais Hachem est également notre Père.

Cette relation change profondément la manière de comprendre la téchouva. Imaginons un fils qui a gravement déçu son père puis qui, après s'être éloigné, revient sincèrement, reconnaît ses erreurs et demande à reconstruire leur relation. Le père ne voit pas seulement devant lui quelqu'un qui a fauté : il voit son enfant qui revient.

De même, la téchouva n'est pas seulement l'annulation d'une dette. Elle représente un retour vers Hachem et la possibilité de renouer une relation que nos fautes avaient abîmée.



Quand les fautes deviennent des mérites

Nos Sages vont encore plus loin. La Guémara enseigne que lorsqu'une personne accomplit une téchouva par amour, ses fautes volontaires peuvent être considérées comme des mérites.

Comment comprendre une idée aussi étonnante ?

Parce que la chute elle-même peut devenir le point de départ d'une transformation. Une erreur peut provoquer une prise de conscience, un regret profond et finalement un rapprochement avec Hachem qui n'aurait peut-être jamais existé sans cette épreuve.

L'obscurité du passé devient alors le moteur d'une nouvelle lumière.

Tant que l'homme vit, il peut revenir

Kohélet nous rappelle :

« Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le. » (Kohélet 9,10)

Tant que l'homme est vivant, la porte de la téchouva reste ouverte. Son passé n'est jamais obligé de déterminer son avenir.

Voilà peut-être le plus grand cadeau accordé à l'homme : pouvoir tomber, reconnaître son erreur, revenir vers Hachem et recommencer.

Le véritable danger n'est donc pas d'être tombé, mais de croire qu'il est devenu impossible de se relever.

Tu as fauté ? Ton histoire n'est pas terminée. La téchouva ne se contente pas d'effacer ton passé : elle peut le transformer. Ce qui t'a éloigné d'Hachem peut devenir précisément ce qui te rapproche de Lui. Tes chutes peuvent devenir des marches, tes fautes devenir des mérites. Tant que tu es vivant, aucune porte n'est définitivement fermée. Le vrai échec n'est pas de tomber. C'est de croire qu'on ne peut plus se relever.

NÉÏLA : L'ULTIME PORTE OUVERTE AVANT LA CLÔTURE DU CIEL

Il existe une heure dans l'année qui ne ressemble à aucune autre : la Néïla, dernière prière de Yom Kippour.

Après près de vingt-quatre heures de jeûne, de prières et de téchouva, l'homme est épuisé physiquement, mais sa néchama est plus éveillée que jamais. La Torah révèle la puissance extraordinaire de cette journée :

« Devant Hachem, vous serez purifiés » (Vayikra 16,30).
Yom Kippour ne nous offre donc pas seulement le pardon. Il nous donne la possibilité de redevenir purs et de recommencer.

Briser les chaînes qui nous retiennent

La Néïla est le moment de regarder avec sincérité ce que nous refusons encore de changer : une mauvaise habitude, une colère, une passion ou une faute à laquelle nous restons attachés.

L'histoire de Yona, lue à Yom Kippour, illustre cette idée. Yona tente de fuir sa mission avant de découvrir qu'on ne peut fuir éternellement Hachem, sa conscience ou sa propre vérité.

Parfois, pour avancer, il faut accepter d'abandonner ce qui nous emprisonne.

Nos Sages enseignent d'ailleurs que la véritable liberté ne consiste pas à satisfaire tous ses désirs, mais à ne plus en être l'esclave. C'est pourquoi la Torah est présentée comme le véritable chemin vers la liberté intérieure.

Une heure peut changer une vie

Puis arrivent les derniers instants de Yom Kippour. Toute la communauté proclame avec force :

« Hachem Hou HaElokim ! – Hachem est D.ieu ! »

Malgré nos fautes et nos chutes, notre néchama conserve sa sainteté profonde. Elle peut être recouverte de poussière, mais elle n'est jamais détruite.

C'est le message bouleversant de la Néïla : il n'est jamais trop tard pour revenir.

Hachem ne nous demande pas d'avoir été parfaits. Il nous demande de cesser de fuir, d'ouvrir notre cœur et de vouloir sincèrement changer.

Car parfois, une seule heure peut changer toute une vie.

YOM KIPPOUR : LE PLAIDOYER DU RABBI DE BERDITCHEV

On raconte qu'un jour de Yom Kippour, Rabbi Levi Its'hak de Berditchev, connu comme le grand défenseur du peuple d'Israël, leva les yeux vers le Ciel au milieu de la prière.

Comme souvent, il ne priait pas seulement pour lui-même. Il cherchait des arguments pour défendre chaque Juif devant Hachem.

Il s'adressa alors au Maître du monde avec cette idée bouleversante :

« Maître de l'univers ! Tu as placé devant l'homme deux forces. Les plaisirs, les tentations et les préoccupations matérielles, Tu les as placés devant ses yeux : il peut les voir, les toucher, les ressentir.

Mais le Gan Eden, la récompense des mitsvot et les mondes spirituels, Tu les as cachés à ses yeux.

Et malgré cela, regarde Ton peuple ! Après une journée entière sans manger ni boire, les synagogues sont remplies. Des hommes et des femmes se tiennent devant Toi, prient, regrettent leurs fautes et demandent à revenir vers Toi.

Alors, Maître du monde, comment pourrais-Tu ne pas leur pardonner ? »

Tel était le regard extraordinaire du Rabbi de Berditchev : là où d'autres voyaient les fautes d'un Juif, lui cherchait ses mérites.

Peut-être est-ce aussi une leçon pour notre propre Yom Kippour.

Nous demandons à Hachem de regarder nos qualités malgré nos fautes.

Essayons, nous aussi, de regarder les autres de cette manière.

Voir leurs efforts avant leurs échecs, leurs combats avant leurs chutes, et leurs mérites avant leurs défauts.

LE COIN DE LA HALAKHA

Yom Kippour : les principales lois à connaître

Yom Kippour est le jour le plus saint de l'année. La Torah nous ordonne de nous « affliger » en ce jour et d'interrompre les activités interdites. Les interdictions commencent avant la tombée de la nuit et se poursuivent jusqu'à la fin de Yom Kippour.

Les cinq interdictions de Yom Kippour

Les cinq interdictions de Yom Kippour Outre l'interdiction d'effectuer les mélahot, travaux interdits comme pendant Chabbat, cinq privations caractérisent Yom Kippour :

1. Manger et boire.

Il est interdit de consommer toute nourriture ou boisson. Même une quantité inférieure aux mesures entraînant les sanctions prévues par la Torah reste interdite.

Références : Choul'han Aroukh, Ora'h 'Haïm 611,1 ; 612,1 et 612,5.

2. Se laver.

On ne se lave pas pour le plaisir, à l'eau chaude ou froide. En revanche, lorsqu'une partie du corps est réellement sale, il est permis de nettoyer la zone concernée. Au réveil, le lavage rituel des mains s'effectue selon les règles particulières de Yom Kippour.

Référence : Choul'han Aroukh 613,1 et suivants.

3. S'enduire le corps.

L'usage d'huiles ou de produits destinés au confort corporel est interdit. Des exceptions existent notamment pour certains besoins



médicaux. Référence : Choul'han Aroukh 614,1.

4. Porter des chaussures en cuir.

On porte donc généralement des chaussures en tissu, toile ou matières synthétiques.

Référence : Choul'han Aroukh 614.

5. Les relations conjugales.

Les relations conjugales sont interdites pendant Yom Kippour, et les règles d'éloignement entre époux s'appliquent.

Référence : Choul'han Aroukh 615,1.

Le jeûne et la santé

La préservation de la vie prime sur le jeûne. Une personne malade pour laquelle le jeûne peut représenter un danger doit manger ou boire lorsque la halakha l'exige. Le Choul'han Aroukh précise que lorsqu'un malade affirme avoir besoin de manger, son appréciation doit être prise très au sérieux.

Il ne faut donc jamais décider seul de jeûner lorsqu'existe un risque médical. Il convient de consulter un médecin compétent et un Rav connaissant les lois de Yom Kippour.

À quoi penser pendant la prière de Yom Kippour ?

Pendant la téfila de Yom Kippour, je peux concentrer ma pensée sur trois choses essentielles.

D'abord, regarder sincèrement mon passé : reconnaître mes fautes, les regretter et prendre la décision réelle de ne pas les reproduire. Ce sont des éléments fondamentaux de la téchouva et du Vidouï. (Rambam, Hilkhot Téchouva 2,2).

Ensuite, penser aux personnes que j'ai pu blesser. Yom Kippour expie les fautes envers Hachem, mais pas celles envers autrui tant que l'on n'a pas cherché à obtenir son pardon. (Michna Yoma 85b).

Enfin, ne pas passer toute la journée dans la culpabilité. Yom Kippour est avant tout un jour de purification et de rapprochement avec Hachem : « Car en ce jour, Il fera expiation pour vous afin de vous purifier » (Vayikra 16,30). Rabbi Akiva compare même Hachem à un mikvé qui purifie Israël. (Yoma 85b). Ainsi, pendant la téfila, je peux simplement me demander : qu'est-ce que je regrette ? Que dois-je réparer ? Et surtout, qui est-ce que je veux devenir à partir d'aujourd'hui ?



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.