

## 26-31 / Combattre dépression et négativité

## 26-28. Joyeux en toute circonstance :

**La tristesse rend vulnérable**

**Une tristesse doit être programmée**  
Si elle vient d'elle-même - c'est négatif !

**Réaction face à la tristesse :**

**Triste d'une épreuve familiale**  
Dans l'épreuve se trouve un attachement à D.ieu et une joie extraordinaire

**Triste de ses fautes - en tous temps**  
- Le Yetser Hara cherche à le faire fauter par son désespoir  
- Sans doute, D.ieu lui a pardonné ses fautes

**Triste de ses mauvaises pensées - qu'il repousse**  
Se prendre pour un Tsadik...

**Pendant ses affaires**

1. Au contraire : il fait une Mitsva en les repoussant !

2. Itkafia - le plat salé : chaque pensée repoussée, chaque privation de plaisir (même permis) - fait plaisir à D.ieu

3. Notre "petite" sanctification en bas entraîne une bien plus grande d'en-Haut

**Pendant le Service Divin**

Ne pas chercher à les "diriger" vers le bien - comme le ferait le Tsadik

Le vaincu trouve les dernières forces : Le Yetser Hara qui se réveille est une preuve claire que le Yetser Tov commence à faire de l'effet...

Essayer de les ignorer - faire comme si qu'elles n'étaient pas venues

Si cela ne marche pas... Demander miséricorde à D.ieu !

## 29-30: Le coma émotionnel

**L'homme comprend tout mais ne ressent plus rien !**

**La solution du Zohar**  
Briser le mal par le mal - se briser et s'attrister

Le coma provient du fait que l'homme se sent parfait, on va lui prouver le contraire...

**S'auto-analyser**

Si il était Tsadik, les centres d'intérêt et l'attraction naturelle de son corps seraient vers la Torah

Ceci étant, il est pire que le mal qui n'a pas de libre arbitre et ne fait que faire la volonté de D.ieu

Les fautes (même minimes) de son passé (sa jeunesse), même si elles ont été pardonnées à un certain niveau, elles ne le sont pas à un niveau plus haut

C'est garanti : en "claquant" le Yetser Hara de la sorte, l'on découvrira que sa force apparente n'était qu'une illusion que D.ieu laisse apparaître pour nous éprouver

**Se sentir plus bas que le Racha**

**1. Remise en place - circonstances "atténuantes"**

- Le Racha a le Yetser Hara plus "chaud" et se trouve dans la place du marché...  
- Comment aurais-je réagi à sa place ?

**2. Comparer ses épreuves et difficultés à celles du Racha**

- Je surmonte mes difficultés dans l'étude et la prière relativement égales à celles du Racha ?

**3. Être pire que le Racha**

- La connaissance que je détiens rend ma faute bien plus grave

**Le risque : l'homme aura de bonnes raisons pour être triste**

1. La mal ne peut se briser que par le mal

2. Bien différencier déprime négative de tristesse positive

3. Essayer de faire gagner au maximum le Yetser Tov. Chaque victoire procurera une joie intense !