

# Yéshivah Nazaréenne Nétivot Olam

## Moussar

### « Plan de bataille contre le péché » (partie1)

Par Ezra Ben Yossef, 2017.

www.netivotolam.be

## Introduction

**Genèse 2.17:** « Mais tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, car le jour où tu en mangeras, tu mourras. »

**Genèse 3.6:** « La femme vit que l'arbre était bon à manger et agréable à la vue, et qu'il était précieux pour ouvrir l'intelligence ; elle prit de son fruit, et en mangea ; elle en donna aussi à son mari, qui était auprès d'elle, et il en mangea. »

En mangeant du fruit de la connaissance du bien et du mal, nos premiers parents, Adam et Havah, ont fait pénétrer dans leur corps et dans celui de tous leurs descendants une force négative dont le but est de pousser l'humanité à choisir le mal.

Cette force est appelée Yétser HaRa d'après le passage suivant:

**Genèse 6.5:** « YHWH vit que la méchanceté des hommes était grande sur la terre, et que toutes les pensées (Yétser) de leur cœur se portaient chaque jour uniquement vers le mal (HaRa). »

Yétser HaRa est souvent traduit par « le mauvais penchant ».

Shaoul Sheliḥa l'appelle simplement « le péché » (la « hétita » en araméen), à ne pas confondre avec « les péchés » que nous commettons sous l'influence du « péché » qui est dans notre chair:

**Romains 6.12:** « Que le péché ne règne donc point dans votre corps mortel, et n'obéissez pas à ses convoitises. »

**Romains 7.8:** « Et le péché, saisissant l'occasion, produit en moi par le commandement toutes sortes de convoitises. »

L'humain est maintenant asservie à cette force depuis sa naissance:

**Psaumes 51.5:** « Voici, je suis né dans l'iniquité, et ma mère m'a conçu dans le péché. »

Comme l'exprime très bien Shaoul Sheliḥa:

**Romains 7.20-23:** « Et si je fais ce que je ne veux pas, ce n'est plus moi qui le fais, c'est le péché qui habite en moi. Je trouve donc en moi cette loi: quand je veux faire le bien, le mal est attaché à moi. Car je prends plaisir à la Torah d'Elohim, selon l'homme intérieur ; mais je vois dans mes membres une autre loi, qui lutte contre la Torah de mon entendement, et qui me rend captif de la loi du péché, qui est dans mes membres. »

Mais l'humain est invité par Adonai à la combattre:

**Genèse 4.7:** « Certainement, si tu agis bien, tu relèveras ton visage, et si tu agis mal, le péché se couche à la porte, et ses désirs se portent vers toi: mais toi, domine sur lui. »

Grâce au sacrifice du Mashiah béni et à sa Rouah HaQodèsh, nous sommes aidés dans cette lutte, nous ne sommes pas seuls!:

**Romains 6.6:** « Sachant que notre vieil homme a été crucifié avec lui, afin que le corps du péché fût détruit, pour que nous ne soyons plus esclaves du péché. »

**Romains 8.2-4:** « En effet, la Torah de la Rouah de vie en Yéshoua Meshiha m'a affranchi de la loi du péché et de la mort. Car-chose impossible à la Torah, parce que la chair la rendait sans force, Elohim a condamné le péché dans la chair, en envoyant, à cause du péché, son propre Fils dans une chair semblable à celle du péché, et cela afin que la justice de la Torah fût accomplie en nous, qui marchons, non selon la chair, mais selon la Rouah. »

Mais nous devons tout de même accomplir une partie du travail par la sanctification, c'est-à-dire l'obéissance aux commandements:

**Romains 8.5-7:** « Ceux, en effet, qui vivent selon la chair, s'affectionnent aux choses de la chair, tandis que ceux qui vivent selon la Rouah s'affectionnent aux choses de la Rouah. Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de la Rouah, c'est la vie et la paix ; car **l'affection de la chair** est inimitié contre Elohim, parce qu'elle ne se **soumet pas à la Torah d'Elohim**, et qu'elle ne le peut même pas. »

Oui, depuis notre naissance, nous sommes en guerre! Une guerre terrible à l'intérieur contre notre péché, et à l'extérieur contre toutes les forces des ténèbres. Nous n'avons pas choisi cette guerre, elle nous est imposée par l'ennemi de nos âmes. Mais nous pouvons choisir dans quel camp combattre et comment combattre.

Dans ce cours, nous nous concentrerons sur le combat contre le Yétser HaRa intérieur. Nous allons étudier une à une les stratégies qu'il utilise pour nous pousser à pécher. Nous révélerons également des contre stratégies de combat que nous pouvons appliquer pour lui résister et le vaincre.

### **Le plan de bataille**

D'une manière générale, le péché veut nous détruire en menant nos pensées vers la dépression, nos paroles vers la médisance, et nos actes vers l'immoralité. Nous pouvons donc lui résister en ayant toujours des pensées heureuses, des paroles de bénédiction, et des actes moraux.

Voici le plan de bataille.

#### 1) Stratégie du YR: Le camouflage. Contre stratégie: Le repérage.

Si nous voulons combattre le Yétser HaRa (YR en abrégé), nous devons d'abord le repérer. En effet, nous ne pouvons pas combattre notre ennemi avant de l'avoir identifié comme tel. Or, celui-ci tente de se camoufler derrière nos propres pensées et ressentis, et de faire passer ses directives empoisonnées pour nos propres réflexions!

Comment le repérer?

Le YR se manifeste souvent par une petite voix intérieure qui se plaint d'un manque quelconque, réel ou artificiel, et qui en profite pour générer en nous un sentiment négatif.

Exemple: « Je n'ai pas ceci donc je suis déprimé », « il me manque cela donc je suis en colère ».

La contre stratégie à appliquer consiste à repérer cette petite voix et à ne pas l'écouter!

## 2) Stratégie du YR: La négativation du manque. Contre stratégie: Contournement ou positivation du manque.

Comme nous l'avons vu dans le point 1, le YR nous attaque généralement en attirant notre attention sur un manque. Il tente ensuite de générer en nous un sentiment négatif en négativant ce manque, c'est-à-dire en nous convaincant que ce manque nous cause tous les malheurs.

Il y a deux contre stratégies à appliquer dans ce cas:

2.a) La première consiste à contourner cette attaque en nous concentrant sur ce que nous avons.

Exemple: Le YR dit « il te manque ceci donc sois triste ». Nous lui répondons « non car j'ai ceci et cela, et c'est tout ce dont j'ai besoin pour accomplir mon devoir pour Adonaï, car Adonaï pourvoit à tous mes besoins ».

2.b) La seconde consiste à dénicher la bénédiction dans le manque lui-même. En effet, avoir un manque dans un domaine nous permet souvent de nous concentrer pleinement sur un autre domaine important.

Exemple: Le YR dit « tu es célibataire, tu manques d'affection ». Nous lui répondons « ma liberté actuelle me permet de réaliser des actions importantes que je ne pourrai plus faire en étant marié ».

Ces contre stratégies génèrent de la joie et de la gratitude envers Adonaï plutôt que de la tristesse et de la colère.

## 3) Stratégie du YR: L'obstacle aux bonnes actions. Contre stratégie: La simplification des bonnes actions.

Le YR peut nous empêcher de réaliser de bonnes actions en suscitant en nous des sentiments tels que la paresse, la peur de l'échec ou le découragement.

Exemples: « Je sais que je dois faire cela, mais je n'ai pas envie. » « Je sais que je dois faire cela, mais j'ai trop peur d'échouer. » « Je sais que je dois faire cela mais c'est trop long et complexe, je n'y arriverai jamais. »

La contre stratégie à appliquer consiste à se simplifier l'action à réaliser en la divisant en plusieurs petites étapes. Chaque étape est ainsi plus simple, plus rapide et moins inconfortable à réaliser que l'ensemble de l'action. Le YR a alors beaucoup plus de mal à nous convaincre de ne pas agir car la réussite de ces étapes intermédiaires produit de l'encouragement, de la confiance en soi, et les résultats bénéfiques obtenus permettent de surpasser la paresse.

Exemple: « Je sais que pour ma santé, il vaudrait mieux que j'aie me coucher 2h plus tôt chaque nuit, mais c'est un trop gros changement d'habitude, je n'y arrive pas. Mais je vais commencer par aller me coucher 10 minutes plus tôt chaque semaine. »

#### 4) Stratégie du YR: La transgression par ignorance ou autojustification. Contre stratégie: La connaissance et l'intransigeance.

4.a) Le YR nous pousse à transgresser les interdits par ignorance de ceux-ci. Il tente donc de nous empêcher d'étudier les interdits bibliques par les moyens de la distraction (« je devrais étudier la Bible, mais je dois aussi faire autre chose »), de la paresse (« je n'ai pas envie, c'est difficile »), de la tromperie (« la Torah étant abolie, je n'ai pas besoin d'en respecter les interdits »).

La contre stratégie à appliquer consiste à mettre en place un protocole pour étudier la Bible régulièrement et en profondeur, générant ainsi une bonne connaissance des commandements divins. Ce protocole devra être respecté coûte que coûte pour ne pas laisser de place aux tentatives de distraction et de paresse. Il devra donc être réaliste. Confectionner des aide-mémoires pour se rappeler les interdits peut être une bonne chose.

4.b) Même si nous avons une bonne connaissance des commandements divins, le YR nous pousse à les transgresser par l'autojustification.

L'autojustification est la recherche de toutes les excuses possibles pour nous convaincre de transgresser l'interdit. Et le YR est le champion des excuses!

Exemple: « Je sais que c'est interdit, mais je suis pressé, donc je peux le faire pour une fois. »

La contre stratégie à appliquer consiste à refuser le débat avec notre YR intérieur en se montrant totalement intransigeant. Si vous avez connaissance de l'interdit, respectez-le. Refuser obstinément d'écouter les nombreuses excuses qui vont fuser en quelques seconde dans votre cœur (le cœur est le siège de l'intellect dans la Bible). Refusez même de répondre à chacun de ses « arguments ». Ne dialoguez pas avec le YR, n'oubliez pas, il est naturellement plus fort que vous car son essence n'est pas « humaine ». Il est rare de vaincre son YR après avoir accepté d'entrer en débat avec lui, excuses contre contre-excuses!

Il faut appeler un chat un chat. Si c'est interdit, c'est interdit.

Le meilleur exemple de cette sainte intransigeance nous est donné par Maran Yéshoua lui-même:

**Matthieu 4.1-11:** « Alors Yéshoua fut emmené par la Rouah dans le désert, pour être tenté par l'accusateur. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur, s'étant approché, lui dit: Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. Yéshoua répondit: **Il est écrit: L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche d'Elohim.** L'accusateur le transporta dans la ville sainte, le plaça sur le haut du temple, et lui dit: Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit: Il donnera des ordres à ses anges à ton sujet ; et ils te porteront sur les mains, de peur que ton pied ne heurte contre une pierre. Yéshoua lui dit: **Il est aussi écrit: Tu ne tenteras pas YHWH, ton Elohim.** L'accusateur le transporta encore sur une montagne très élevée, lui montra tous les royaumes du monde et leur gloire, et lui dit: Je te donnerai toutes ces choses, si tu te prosternes et m'adores. Yéshoua lui dit: **Retire-toi, le satan! Car il est écrit: Tu adoreras YHWH, ton Elohim, et tu le serviras lui seul.** Alors l'accusateur le laissa. »

5) Stratégie du YR: La compensation matérialiste. Contre stratégie: Le Royaume d'Elohim d'abord.

Depuis l'exil hors de l'Eden, l'humain ressent naturellement en lui un vide intérieur provenant de la perte de contact avec son créateur. Le YR tente alors de le convaincre de combler ce vide intérieur par du matériel plutôt que de se tourner vers Elohim.

Exemple: « Je ne me sens pas bien donc je vais manger du chocolat ou boire de l'alcool. », « ma vie ne me satisfait pas donc je vais consommer des drogues », « je suis déprimer donc je vais acheter de nouveaux vêtements. »

La contre stratégie à appliquer est de toujours « chercher premièrement le Royaume d'Elohim » (Matth.6.33). En effet, seule la restauration de la relation avec notre créateur peut combler ce vide puisque celui-ci a été engendré par la perte de cette relation! La matière ne peut pas le combler car elle n'en est pas responsable. Ce n'est pas son domaine.

Cette relation se restaure par une vie d'étude biblique, de prière et de pratique des commandements avec joie et vérité. Cette contre stratégie est d'ailleurs le thème de la fête de Soukot.

Lorsque le YR tente de nous détourner de notre recherche spirituelle vers un plaisir matériel, il faut se rappeler que celui-ci ne nous comblera pas. C'est donc une perte de temps.

6) Stratégie du YR: L'égoïsme. Contre stratégie: La bonté.

Pratiquement toutes les stratégies du YR sont basées sur l'égoïsme. Celui-ci est la base même du mal. En effet, pour commettre le mal, nous devons d'abord élever notre volonté au-dessus de celles de Dieu ou de notre prochain.

La contre stratégie à appliquer consiste à pratiquer aussi souvent que possible des actes de bonté. Tant que nous pratiquons des actes de bonté, nous n'avons pas le temps de pratiquer des actes égoïstes. Ils nous protègent donc. De plus, ceux-ci cultivent la bonté en nous et neutralisent ainsi l'égoïsme.

Ces actes de bonté doivent être choisis en fonction de notre personnalité et de nos moyens actuels pour ne pas générer de sentiments négatifs en nous si nous n'avons pas la possibilité ou les moyens de les accomplir. Ils doivent être réalistes.

7) Stratégie du YR: Le regret de la bonté. Contre stratégie: La gratuité de la bonté.

S'il ne peut nous empêcher de pratiquer des actes de bonté, le YR tentera alors de nous les faire regretter en éveillant en nous des sentiments négatifs lorsque nous ne recevons pas en retour ce à quoi nous nous attendions.

Exemple: « Après tout ce que j'ai fait pour lui, même pas un merci! J'abandonne, qu'il se débrouille tout seul! »

En effet, nous ne recevons pas toujours ce que nous espérons. Cela ne veut pas dire que nous ne recevons pas une récompense d'Elohim, sous une forme ou une autre, dans cette vie ou dans le monde futur.

Pire, nous pouvons parfois recevoir du mal!

Exemple: « Après tout ce que j'ai fait pour lui, il me trahit! Plus jamais je n'aiderai qui que ce soit! »

Ainsi plusieurs fois déçus, nous avons tendance à abandonner les actes de bonté. Ce qui laisse la place libre au retour de l'égoïsme que nous avons vu au point précédent.

La contre stratégie à appliquer est de toujours pratiquer les actes de bonté gratuitement sans rien n'attendre en retour. Il est donc important, afin de se protéger de ce piège, de se choisir des actes de bonté qui nous procure de la joie et du plaisir par eux-mêmes, et non pour ce que nous pourrions en recevoir.

#### 8) Stratégie du YR: L'injustice des actes de bonté imposés. Contre stratégie: Le gravisement de la marche spirituelle.

Parfois, nous ne pouvons pas choisir l'acte de bonté à pratiquer (selon les points 6 et 7 précédents), celui-ci nous est imposé par Elohim dans une situation donnée. Il se peut alors qu'il ne corresponde pas à nos capacités, nos désirs ou nos moyens immédiats selon notre point de vue.

Mais le YR utilisera cette occasion pour tenter d'éveiller en nous un sentiment d'injustice (« ce n'est pas juste, pourquoi je dois faire ça au lieu de ce qui me plaît? »), qui peut en générer d'autres comme la colère (« pourquoi il m'impose ça alors que j'aurai pu faire autre chose! »), la frustration (« j'ai beau essayer, je n'y arriverai jamais »), la tristesse (« c'est trop dur, je vais échouer »), l'incompréhension (« pourquoi dois-je faire ça? Je n'y comprends rien »).

La contre stratégie à appliquer est de se rappeler que le but d'Elohim est de nous pousser à croître spirituellement, ce qui revient à nous obliger à surpasser nos limites actuelles (réelles ou imaginées) et à lui faire confiance. Il faut donc considérer ces actes de bonté imposés comme une nouvelle marche spirituelle à gravir. Cela génère en nous de la gratitude et de la joie envers Adonaï, plutôt que des sentiments négatifs.

#### 9) Stratégie du YR: L'absence d'Elohim. Contre stratégie: La présence permanente d'Elohim.

Pour nous pousser à pécher plus facilement, le YR tentera de nous convaincre qu'Elohim est absent ou qu'il ne nous écoute plus.

Exemples: « Je ne ressens plus la présence d'Adonaï dans la louange, c'est qu'il s'est retiré de moi », « j'ai beau prier avec insistance, je ne reçois aucune réponse, Elohim ne m'écoute plus. »

En effet, la conviction de cette absence divine génère en nous de nombreux sentiments négatifs qui peuvent nous conduire à mal agir. Il est également plus facile de pécher si nous sommes convaincus qu'Elohim ne nous regarde pas.

La contre stratégie à appliquer est d'être convaincu qu'Adonaï est toujours présent.

En effet, le bien étant l'essence d'Adonaï, là où est Adonaï est le bien. Alors le mal peut être défini comme étant « l'absence d'Adonaï ». Le mal est donc une illusion car Elohim, éternel et infini, ne peut jamais être absent. Par définition, il ne peut jamais se retirer d'un lieu pour aller vers un autre lieu, sinon cela voudrait dire qu'il est limité.

Par contre, le bien est réel car Adonaï est réel.

S'efforcer de se souvenir de la présence continue d'Adonaï près de nous nous remplit de joie et nous protège de la chute, comme le dit David HaMèlèkh:

**Psaume 16.8-9:** « Je place constamment YHWH devant moi ; quand il est à ma droite, je ne tomberai pas. Aussi mon cœur est dans la joie, mon honneur est dans l'allégresse, et ma chair repose en sécurité. »

10) Stratégie du YR: La présentabilité. Contre stratégie: La diabolisation.

Pour nous faire pécher, le YR n'a pas d'autres choix que de se rendre présentable, acceptable à nos yeux. En effet, s'il se montrait tel qu'il est réellement, personne ne pécherait. Il est donc un expert dans l'art du déguisement.

Comme il est écrit:

**2 Cor.11.14:** « Et cela n'est pas étonnant, puisque le satan lui-même se déguise en ange de lumière. »

Nous pouvons déceler une évolution de la conception du YR dans le Tanakh témoignant de cette stratégie de présentabilité (d'après Yéhoudah Lévaï ben Bétsalel, talmudiste du 16<sup>e</sup> s.):

a) Elohim, dans Genèse, appelle le YR « ra »: « méchant ».

Comme vu au point 9, le mal est l'absence même d'Elohim. Le YR est donc considéré à l'origine comme équivalent à « l'absence d'Elohim ». Le YR est donc horrible car pécher engendre la perte de la présence divine!

b) Moshèh, dans Exode, l'appelle « arel »: « incirconcision ».

Le YR est donc un étranger qui n'a rien avoir avec nous. C'est déjà plus acceptable que l'absence d'Elohim. Si nous péchons, nous sommes écartés du peuple de l'Alliance, nous devenons un étranger, mais nous ne perdons pas la présence divine pour autant.

c) David, dans les Psaumes, l'appelle « tamé »: « impur ».

Le YR n'est donc même plus vu comme un étranger. Il est comme nous, mais seulement en état d'impureté. Nous nous en écartons donc uniquement parce que son contact nous rendrait également impurs. Mais cela ne nous prive ni de la présence divine, ni de l'appartenance au peuple de l'Alliance.

d) Shelomo, dans les Rois, l'appelle « oyev »: « ennemi ».

Le YR est comme nous, un soldat parmi d'autres. Nous sommes méfiants car il nous combat, mais nous le respectons car il nous est tout de même semblable. De plus, pour le combattre, nous sommes obligés d'être à son contact. Il n'est donc plus considéré comme impur. Si nous péchons, nous devenons donc des personnes dont il faut simplement se méfier, et même plus à écarter.

e) Yéshayahou, dans son livre, l'appelle « mikhshol »: « obstacle ».

Le YR est un simple désagrément sur notre chemin, il n'est même plus considéré comme un ennemi à combattre. Tout au plus, il nous retarde. Il est considéré désormais comme étant normalement présent dans notre vie, et qu'il est donc normal de le rencontrer parfois. Si nous péchons, nous ne sommes même plus dignes de méfiance, et nous côtoyer devient normal.

f) Yéhèzqél, dans son livre, l'appelle « lév ha'èvèn »: « cœur de pierre ».

Le YR habite naturellement en nous. Nous ne pouvons donc plus nous écarter de lui. Le côtoyer sans arrêt devient inévitable. Si nous péchons parfois, cela est considéré comme étant inévitable car faisant partie de notre nature. C'est faire le bien qui est regardé comme exceptionnel.

g) Yo'él, dans son livre, l'appelle « tsif'oni »: « vipère », de la même racine que « tsafoun » signifiant « caché ».

A ce stade, le YR est tellement bien caché en nous que nous n'avons même plus conscience de son existence. Comment donc le combattre ou s'en méfier puisqu'il n'existe pas?

Pécher est notre nature profonde, c'est même notre seule nature. Nous nous sommes totalement confondus avec le serpent. Le YR a gagné la bataille.

La contre stratégie à appliquer consiste à considérer le péché à nouveau comme ce qu'il était à l'origine : horrible, insoutenable, nous privant de la présence divine elle-même (même si ce n'est qu'une illusion, les effets de cette illusion sur notre âme font des dégâts).

Nous devons agir comme les médias de masse quand le gouvernement prépare une guerre : ils diabolisent l'ennemi, le présentant comme un monstre.

Nous devons diaboliser le YR pour neutraliser son déguisement de présentabilité, et cultiver en nous un haut degré de dégoût du moindre péché.

#### 11) Stratégie du YR: L'oisiveté. Contre stratégie: L'occupation.

Pécher, cela prend du temps. Le YR tentera donc d'utiliser le moindre de nos temps libres non occupés pour nous pousser à la transgression.

Comme l'a dit le talmudiste Nahman de Bratslav (18è et 19è s.): « La première cause de péché, c'est l'ennui ».

En effet, c'est au moment où l'on ne fait rien et où l'on s'ennuie que le YR nous propose des idées d'occupations douteuses.

La contre stratégie à appliquer consiste donc à planifier nos journées pour être occupés continuellement par des actes édifiants, ne nous arrêtant que pour dormir ou faire une sieste. Il y a tellement de travail à accomplir pour l'édification du Royaume divin que l'ennui, la paresse et l'oisiveté sont interdits aux serviteurs d'Elohim!

#### 12) Stratégie du YR: Les désirs profanes. Contre stratégie: Le désir spirituel.

Comme nous l'avons vu aux points 1 et 2, le YR base la plupart de ces tentations sur le manque. Parfois ce manque est réel, mais parfois il s'agit d'un manque créé appelé « le désir ».

Outre les manques réels, le YR peut donc créer en nous des désirs artificiels qu'il nous pousse à assouvir. Ces désirs sont soit mauvais car ils nous feraient transgresser les commandements divins, soit ils ne sont pas mauvais en eux-mêmes mais le deviennent lorsqu'ils tournent à l'obsession. Car les désirs peuvent faire de nous des esclaves. Comment?

En tant qu'humain, nous sommes naturellement programmés pour contenter nos manques physiques réels (manger, boire, dormir, etc). Lorsque ceux-ci sont assouvis, ils cessent. Mais ce n'est pas la même chose pour nos désirs. Puisque ceux-ci ne correspondent à rien de réel, il n'y a pas d'obstacle réel pour les limiter. Les désirs sont donc par essence illimités. Et contrairement aux manques réels, si nous les contentons en y prenant goût, les désirs ne cessent pas! C'est comme ça que certains deviennent esclaves de leurs désirs.

Contrairement au manque physique, le manque spirituel ne peut jamais être contenté. Pourquoi?



Car nous avons été créés par un Elohim éternel et infini, et nous ne pouvons pas nous contenter d'une révélation partielle de sa personne, ou d'une relation partielle avec lui. C'est pourquoi plus nous avançons dans la connaissance du créateur et plus nous recevons l'envie et la capacité de le connaître plus. C'est un crescendo qui nous conduit à la contemplation de la plénitude de son être lors de la résurrection.

Comme le dit l'Écriture:

**Apocalypse 22.11:** « Que celui qui est injuste soit encore injuste, que celui qui est souillé se souille encore ; et que le juste pratique encore la justice, et que celui qui est saint se sanctifie encore. »

Mais ce désir spirituel naturellement inassouvissable peut également nous piéger dangereusement si le YR réussit à nous guider dans une autre voie spirituelle que celle menant au vrai Elohim.

La contre stratégie à appliquer est donc d'affamer nos désirs mauvais ou obsessionnels qui finiront par s'affaiblir, voir s'éteindre, faute d'être nourris. Comment faire?

En évitant d'avoir sous les yeux (ou dans nos pensées) ce qui éveille en nous le désir:

**Genèse 3.6:** « La femme vit que l'arbre était bon à manger et agréable à la vue... »

Si nous ne le voyons pas, nous ne pouvons pas y penser, et donc nous ne pouvons pas le désirer.

Si nous y pensons tout de même, il faut alors s'en détourner en remplaçant cette pensée par une autre inoffensive.

Il faut également cultiver des désirs spirituels bons pour éviter d'être tenté par des désirs spirituels mauvais (idolâtrie, pratiques occultes, etc).

A suivre partie 2.

Source utilisée: Ce cours est partiellement basé sur le livre « Plans de bataille: comment combattre le Yétser haRa » de la Rabbanite Tsipora Heller et Sara Yokhéved Rigler.