

# PRÉFACE

Je ne peux que recommander vivement la lecture de ce livre qui ressemble à son autrice. Pour avoir travaillé aux côtés de Lise plusieurs années au cours desquelles elle exerça la fonction de directrice de notre centre communautaire de Neuilly, j'ai pu apprécier son dynamisme et son inventivité. Elle bouillonnait d'idées et de projets en tous genres, en faisant vivre à cent à l'heure ledit centre. Je retrouve dans son ouvrage sa manière de penser à travers son style d'écriture et ses audacieuses associations d'idées. Le lecteur n'aura pas le temps de s'ennuyer.

Par ailleurs, j'y ai trouvé une mine d'informations sur différents aspects de notre belle et riche tradition juive qui ne manqueront pas de passionner le lecteur.

Je souhaite à Lise une belle réussite dans la diffusion de ce « guide juif du bonheur », juste retour du bonheur que son œuvre vous procurera !

Rabbin Michaël Azoulay



## PROLOGUE

# ABRACADABRA ?

Quand on entend « abracadabra », on imagine souvent un magicien un peu kitsch, un lapin dans un chapeau ou une vieille formule de spectacle pour enfants. Pourtant, ce mot cache peut-être l'une des idées les plus profondes de la tradition juive : celle du pouvoir créateur de la parole.

Une tradition rapproche « abracadabra » de l'araméen – langue sœur de l'hébreu – אברה כדברא (*avra kedavra*). « Je créerai comme je parlerai. ».

Et soudain, ce mot change complètement de sens.

Car dans la Bible, le monde commence par des mots. « Dieu dit : que la lumière soit, et la lumière fut » (Genèse 1:3) Pas de marteau. Pas d'épée magique. Pas de super pouvoir façon Marvel. Juste une parole.

Le judaïsme considère depuis des millénaires que les mots ne sont jamais neutres. Une parole peut bénir ou blesser, réparer ou détruire, ouvrir un avenir ou enfermer quelqu'un dans une étiquette. Dans le Talmud, on compare même parfois la honte publique à une forme de meurtre symbolique. À l'inverse, une phrase peut relever quelqu'un, lui redonner du courage, transmettre de la lumière et même changer sa vie...

Dire, c'est déjà agir.

C'est aussi pour cette raison que la tradition juive accorde une place immense à la prière, à l'étude, à la

bénédiction, au dialogue, aux récits transmis de génération en génération.

Le monde juif est un monde de mots. Un monde où l'on débat, où l'on interprète, où l'on questionne. Même avec Dieu, la tradition juive laisse une place au débat et à l'interprétation.

« Abracadabra » est aussi une formule magique qui apparaît dans des traditions d'amulettes protectrices, notamment sous forme de triangle décroissant.

A B R A C A D A B R A

A B R A C A D A B R

A B R A C A D A B

A B R A C A

A B R A

A B

A

L'idée symbolique est simple. Il s'agit de réduire progressivement le chaos, la peur ou le mal jusqu'à revenir à l'essentiel : l'unité.

Et si c'était justement ce à quoi le bonheur ressemblait ?

Non pas à une vie parfaite, sans douleur ni contradictions, mais à la capacité de remettre un peu d'ordre dans le chaos. D'ajouter de la lumière là où tout paraît sombre. De transformer une blessure en sagesse, une solitude en rencontre, une chute en recommencement.

Le bonheur ne tombe pas du ciel. Il se crée. Par nos pensées, par nos actes, par notre conscience et bien entendu par nos paroles.

Ce livre ne promet pas une recette miracle. Le judaïsme n'en propose pas. Il préfère les questions aux slogans et les chemins aux certitudes. Mais depuis des siècles, cette tradition accumule des outils étonnants pour vivre plus

## Prologue

consciemment, aimer davantage, résister au désespoir, rire malgré tout, transmettre, réparer et continuer à avancer.

Je vous propose une traversée joyeuse et sérieuse à la fois : entre Bible et pop culture, Talmud, psychologie moderne, sages hassidiques, philosophes et humoristes juifs pour vous permettre de créer le bonheur dont vous rêvez.

Parfois, allumer une bougie, faire rire quelqu'un, bénir un repas, appeler un ami, demander pardon ou simplement choisir ses mots avec plus de douceur... c'est déjà une forme de magie.

Et ce livre en est rempli ! Alors ouvrez-le avec un sourire, une curiosité et une envie sincère d'y croire. Et commencez tout de suite par l'exercice de guématria avec votre prénom...

Abracadabra !

Lise

# ABRACADABRA... ET TON PRÉNOM



En hébreu, chaque lettre hébraïque possède une valeur numérique. Et la guématria, méthode d'interprétation fondée sur la valeur numérique des lettres hébraïques, permet d'interpréter les textes sacrés et le monde.

- *Aleph* à *Teth* forment les unités et ont donc une valeur allant de 1 à 9 ;
- *Yod* à *Tsadik* forment les dizaines et ont donc une valeur allant de 10 à 90 ;
- *Qof* à *Tav* forment les centaines et ont donc une valeur numérique allant de 100 à 400.

*N.B : les lettres finales ont la même valeur que leur forme normale.*

Les lettres et leurs valeurs

| Lettre | Nom          | Équivalent français | Valeur |
|--------|--------------|---------------------|--------|
| א      | <i>Aleph</i> | A                   | 1      |
| ב      | <i>Beth</i>  | B                   | 2      |
| ג      | <i>Guime</i> | G                   | 3      |
| ד      | <i>Dalet</i> | D                   | 4      |
| ה      | <i>Hé</i>    | H                   | 5      |
| ו      | <i>Vav</i>   | V/O/OU              | 6      |
| ז      | <i>Zaïn</i>  | Z                   | 7      |
| ח      | <i>'Heth</i> | H guttural          | 8      |

## Prologue

|       |               |       |     |
|-------|---------------|-------|-----|
| ט     | <i>Teth</i>   | T     | 9   |
| י     | <i>Yod</i>    | Y/I   | 10  |
| כ / ך | <i>Kaf</i>    | K     | 20  |
| ל     | <i>Lamed</i>  | L     | 30  |
| מ / ם | <i>Mem</i>    | M     | 40  |
| נ / ן | <i>Noun</i>   | N     | 50  |
| ס     | <i>Samekh</i> | S     | 60  |
| ע     | <i>‘Ayin</i>  | /     | 70  |
| פ / ף | <i>Pé</i>     | P/F   | 80  |
| צ / ץ | <i>Tsadik</i> | TS    | 90  |
| ק     | <i>Qof</i>    | K dur | 100 |
| ר     | <i>Resh</i>   | R     | 200 |
| ש     | <i>Shin</i>   | SH    | 300 |
| ת     | <i>Tav</i>    | T     | 400 |

Pourquoi ce livre contient-il 26 chapitres ? Parce que 26 est la valeur numérique du nom de Dieu en hébreu (Yod-Hé-Vav-Hé). Le nombre 26 est donc considéré comme un nombre magique, sacré, qui symbolise l’union entre le divin créateur et l’univers créé.

Un des exemples les plus célèbres est l’équivalence : אהבה (*ahava*, « amour ») et אחד (*ehad*, « unité »).

Les deux valent 13. Les kabbalistes en déduisent une idée magnifique : l’amour véritable crée de l’unité.

Et lorsque deux 13 s’unissent ( $13 + 13 = 26$ ), on retrouve la valeur du nom divin. Autrement dit : quand l’amour et l’unité se rencontrent, la présence divine apparaît.

Cette idée est reprise notamment dans la tradition hassidique et dans de nombreux commentaires du Zohar. Magnifique, non ?

Pour libérer votre propre lumière magique, nous allons commencer avec le calcul numérique du nom qui vous définit de la façon la plus intime : votre prénom.

**Étape 1 : écris ton prénom en hébreu.**

Mon prénom : \_\_\_\_\_

Détail du calcul :

Lettre 1 : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Lettre 2 : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Lettre 3 : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Lettre 4 : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Lettre 5 : \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Total : \_\_\_\_\_

Exemple :

Prenons mon prénom, Lise :

לִיזָּה

ל (Lamed) = 30

י (Yod) = 10

ז (Zaïn) = 7

Total : 47

C'est la même guématria que אולי (oulai), « peut-être ».

א (Aleph) = 1

ו (Vav) = 6

## Prologue

ל (Lamed) = 30

י (Yod) = 10

= 47

Et ce n'est sans doute pas un hasard. Primo, c'est très juif. Et comme vous vous en doutez en lisant ce livre, le judaïsme, cette civilisation du questionnement, du débat et de l'interprétation tient une grande place dans ma vie. Et secundo, si je suis journaliste depuis tant d'années, c'est justement parce que je me pose et que je pose aux autres des milliers de questions par an ! Parfois, le bonheur commence précisément quand on accepte de remplacer le « je sais tout » par un simple « peut-être ». En tout cas, c'est une de mes habitudes.

À vous de jouer !

### Étape 2 : compare avec les mots du bonheur.

| Valeur | Mot hébreu | Signification  |
|--------|------------|----------------|
| 13     | אהבה       | Amour          |
| 14     | דוד        | Bien-aimé      |
| 14     | זהב        | Or             |
| 17     | טוב        | Bien           |
| 18     | חי         | Vivant/Vie     |
| 32     | לב         | Cœur           |
| 37     | הבל        | Souffle        |
| 39     | טל         | Rosée          |
| 41     | אלי        | Mon Dieu       |
| 45     | אדם        | Humain         |
| 50     | ים         | Mer            |
| 53     | גן         | Jardin         |
| 58     | חן         | Grâce/Charme   |
| 68     | חיים       | Vie            |
| 70     | סוד        | Secret/Mystère |

## 26 pensées magiques du judaïsme

|     |        |                |
|-----|--------|----------------|
| 72  | חסד    | Bonté          |
| 84  | חלום   | Rêve           |
| 90  | מים    | Eau            |
| 90  | מלך    | Roi            |
| 91  | מלאך   | Ange           |
| 94  | ילדים  | Enfants        |
| 102 | אמונה  | Foi            |
| 126 | חיבוק  | Étreinte/Câlin |
| 138 | הצלחה  | Réussite       |
| 146 | עולם   | Monde          |
| 160 | עץ     | Arbre          |
| 199 | צדקה   | Justice/Don    |
| 204 | צחוק   | Rire           |
| 207 | אור    | Lumière        |
| 210 | חבר    | Ami            |
| 227 | ברכה   | Bénédiction    |
| 301 | אש     | Feu            |
| 347 | שלווה  | Sérénité       |
| 353 | שמחה   | Joie           |
| 376 | שלום   | Paix           |
| 409 | שקט    | Silence/Calme  |
| 412 | בית    | Maison         |
| 415 | תודה   | Gratitude      |
| 441 | אמת    | Vérité         |
| 507 | אושר   | Bonheur        |
| 510 | שיר    | Chant          |
| 515 | נתינה  | Don de soi     |
| 517 | תקווה  | Espoir         |
| 619 | בריאות | Santé          |

S'il n'y a pas de mot dans cette liste qui correspond au total numérique de ton prénom, on procède comme en numérologie, avec la réduction numérique. Par

## Prologue

exemple, pour mon total de Lise,  $47 : 47 \rightarrow 4 + 7 = 11$ ,  
et  $11 \rightarrow 1 + 1 = 2$ .

Le chiffre 2 symbolise la relation, l'alliance, le dialogue, la complémentarité, autrement dit : le bonheur ne se vit pas seul.

C'est la lettre ב (*beth*), première lettre de la Torah dans בְּרָאשִׁית (*béréchit*) qui a pour valeur le 2. Elle signifie « maison » (*bayit*). Elle ouvre le mot בְּרָכָה (« bénédiction ») et évoque la dualité : ciel/terre, homme/femme, matière/esprit. Certains commentaires voient dans le *beth* de *béréchit* le signe d'un monde fondé sur la relation à deux.

Il se trouve que je suis née un 2 août, que le 2 est instinctivement mon chiffre préféré et que je suis avec plaisir dans le dialogue avec beaucoup d'êtres humains, que ce soit dans ma vie personnelle ou mon métier. Je les écoute, et je pense par exemple que, si l'on n'a pas créé une relation même brève dans une interview, celle-ci ne sera pas bonne. Bref, je ne conçois pas d'autre voie dans la vie et le travail que le dialogue et la relation à deux. C.Q.F.D., non ?

Si ton nombre ne correspond à aucun mot ?

Tu as deux options :

1. Réduction

Additionne les chiffres de ton total.

Exemple :  $47 \rightarrow 4 + 7 = 11 \rightarrow 1 + 1 = 2$ .

Les nombres simples (1 à 9) symbolisent, dans l'ordre, l'unité, la relation, l'équilibre, la stabilité, le mouvement, l'harmonie, l'intériorité, le dépassement, l'accomplissement.

## 2. Choix conscient

Regarde la liste et pose-toi la question : quel mot du bonheur ai-je envie d'activer cette semaine ou cette année ?

Si ton prénom portait déjà une mission, laquelle choisirais-tu ? Amour ? Paix ? Joie ? Foi ? Bonté ? Gratitude ?

Écris-le ici et vois ce que tu peux changer dès aujourd'hui pour que cela se matérialise un peu plus dans ta vie :

---

---