

# TIKOUN HATSOT :

## L'appel de minuit

by Yael Taieb

Selon les enseignements  
de Rabbi Nahman de Breslev

Pour l'élévation de l'âme de Zara bat Tourkia

[amourdubien.com](http://amourdubien.com)

# Tikoun Hatsot :

## Lamentations de minuit.

### Conseils de Rabbenou concernant le Tikoun Hatsot :

Tout au long de l'année, il faut se lever pour Hatsot à la fin des six premières heures de la nuit, en été comme en hiver. La durée est de deux heures.

Celui qui se lève au milieu de la nuit pour se consacrer à l'étude de la Torah, à la prière et à la méditation, aura le mérite de distinguer le bien du mal, de développer sa mémoire à des fins positives (toujours se rappeler le but ultime et éternel) et se fixer constamment à l'esprit le monde futur.

Se lever à minuit atténue les sentences rigoureuses. Cette pratique est aussi précieuse qu'un rachat de l'âme, pidyon.

Le mérite de se lever à minuit pour prier protège de la destruction par le feu.

L'essentiel du service divin d'un vrai juif : se lever au milieu de la nuit !

### Quand lire quoi ?

Le Tikoun Hatsot comporte le Tikoun Rahel et le Tikoun Léa. Durant l'année de la Chemita, les soirs de Roch Hodesh, les jours où l'on ne dit pas les supplications (notamment Shabbat et Yom Tov), nous récitons uniquement le Tikoun Léa.

### Tikoun Hatsot et les femmes :

LeKaf Ha'Haïm enseigne : « Une femme pieuse qui désire réciter le Tikoun 'Hatsot sera bénie ».

Le Rav Ovadia Yossef Z"al argumente en disant que dès lors qu'il y a une nécessité de lire des versets du Téhilim (qui fait partie du Tana'h) la nuit, comme c'est le cas pour le Tikoun 'Hatsot, il n'y a absolument aucune crainte de les lire la nuit, même selon la Kabbale

Il n'y a donc aucune différence entre l'homme et la femme sur ce point. Qui plus est, lorsqu'on lit les Téhilim dans un contexte de prière et de supplication, et non dans un contexte d'étude, on peut tout à fait autoriser la lecture des Téhilim pendant la nuit.

Par conséquent, au point de vue pratique, il est souhaitable et convenable que les femmes, elles aussi, disent le Tikoun 'Hatsot chaque nuit lorsqu'elles sont éveillées à l'heure de 'Hatsot. Ne nous privons pas de cet usage précieux ! N'oublions pas que c'est par le mérite de femmes vertueuses (Tsadkaniyot) qu'Israël fut délivré d'Egypte, et qu'il est appelé à être délivré !

## Tikoun Rahel :

Les jours au cours desquels on ne récite pas de supplication, on lit uniquement le Tikoun Lea.

### **Psaume 137**

Sur les rives des fleuves de Babylone, là nous nous assîmes, et nous pleurâmes au souvenir de Tsion. Aux saules qui les bordent, nous suspendîmes nos harpes; car là nos maîtres nous demandaient des hymnes, nos oppresseurs des chants de joie. « Chantez-nous [disaient-ils], un des cantiques de Tsion! » Comment chanterions-nous l'hymne de l'Eternel en terre étrangère? Si je t'oublie jamais, Jérusalem, que ma droite me refuse son service! Que ma langue s'attache à mon palais, si je ne me souviens toujours de toi, si je ne place Jérusalem au sommet de toutes mes joies! Souviens-Toi, Seigneur, pour la perte des fils d'Edom, du jour de Jérusalem, où ils disaient: « Démolissez-la, démolissez-la, jusqu'en ses

fondements! » Fille de Babel, vouée à la ruine, heureux qui te rendra le mal que tu nous as fait! Heureux qui saisira tes petits et les brisera contre le rocher!

## Psaume 79

Psaume d'Assaph. Ô D.ieu, des païens ont envahi Ton héritage, souillé Ton temple saint, réduit Jérusalem en un monceau de décombres. Ils ont livré le cadavre de Tes serviteurs en pâture aux oiseaux du ciel, la chair de Tes pieux adorateurs aux bêtes des champs. Leur sang, ils l'ont répandu comme l'eau autour de Jérusalem; personne ne leur donne la sépulture. Nous sommes devenus un objet d'opprobre pour nos voisins, la risée et la fable de ceux qui nous entourent. Jusqu'à quand, Ô Eternel, seras-Tu obstinément irrité, Ta rancune sera-t-elle brûlante comme le feu? Répands Ta colère sur les peuples qui ne Te connaissent point, sur les empires qui n'invoquent pas Ton Nom! Car ils ont dévoré Jacob et fait une ruine de sa demeure. Ne nous impute point les fautes du passé; que Ta pitié vienne promptement à nous: car nous sommes tombés bien bas. Viens à notre secours, D.ieu de notre salut, par égard pour l'honneur de Ton Nom: à cause de Ton Nom, délivre-nous, pardonne nos péchés. Pourquoi les peuples diraient-ils: « Où est leur D.ieu? » Puisse sous nos yeux éclater, parmi les peuples, la vengeance qu'appelle le sang de Tes serviteurs versé par eux! Puissent les soupirs des captifs monter vers Toi! Par la puissance de Tes bras, veille au salut de ceux qui sont voués à la mort. Fais retomber sept fois sur la tête de nos voisins la peine des outrages qu'ils ont dirigés contre Toi, Ô Seigneur! Et nous, Ton peuple, les brebis de Ton pâturage, nous Te rendrons grâce à jamais, d'âge en âge nous proclamerons Tes louanges.

Souviens-Toi, E-ternel, de ce qui nous est arrivé. Contemple et vois notre déshonneur. Notre héritage a basculé entre les mains d'étrangers, nos maisons appartiennent à des gentils. Nous sommes devenus tels des orphelins, privés de père, nos mères sont semblables à des veuves. Nous buvons notre eau, moyennant de l'argent, et le fait d'acheminer notre bois s'avère coûteux. Nous sommes poursuivis, [l'épée menaçant] notre cou, épuisés, sans avoir de répit. C'est vers l'Égypte que nous tendons la main, vers l'Assyrie, pour être rassasiés de pain. Nos pères ont fauté et ne

sont plus. Quant à nous, nous supportons le poids de leurs péchés. Des esclaves ont régné sur nous, sans que nous puissions nous débarrasser du joug de leur main. C'est au prix de notre vie que nous amenons notre pain, sous la menace de l'épée qui sévit dans le désert. Notre peau est semblable à un four, fripée en raison des affres de la famine. Des femmes ont été violentées à Tsion, des vierges, dans les villes de Yéhouda. Des princes [livrés] entre leur main, ont été pendus, aucun égard n'a été témoigné envers la personne des vieillards. Des adolescents ont porté la meule, des jeunes gens ont trébuché [en raison du poids des fagots] de bois. Les vieillards ont cessé [de s'asseoir] à la porte, les adolescents, d'entonner leurs chansons. Notre cœur a perdu toute joie, notre danse s'est muée en deuil. La couronne de notre tête est tombée. Malheur à nous, de grâce, car nous avons fauté. C'est sur cela que notre cœur est en souffrance, nos yeux s'assombrissent à la vue de ce [spectacle]: [voir] le mont Tsion à l'état désolé, fréquenté par les renards. Toi, E-ternel, Tu sièges à tout jamais, Ton trône subsiste de génération en génération. Pourquoi nous oublies-Tu éternellement, nous abandonnes-Tu pendant de longs jours? Ramène-nous à Toi, E-ternel, et nous reviendrons, renouvelle nos jours comme dans l'ancien temps. En effet, Tu nous as repoussés avec dégoût, contre nous, Tu T'es irrité à l'extrême! Ramène-nous à Toi, E-ternel, et nous reviendrons, renouvelle nos jours comme autrefois.

## Yechaïa 63

Du ciel, regarde et vois, depuis la demeure de Ta sainteté et de Ta majesté: où est Ton zèle jaloux et Tes haut faits? Tes entrailles, bouleversées, et Ta compassion ont fait preuve de retenue à mon égard. En effet, c'est Toi qui es notre Père, car Avraham ne sait rien de nous, Israël ne nous connaît pas. Toi E-ternel, Tu es notre Père, notre Sauveur, Ton Nom existe depuis toujours. Pourquoi nous fais-Tu errer, E-ternel, [loin] de Tes voies, durcis-Tu notre cœur vis-à-vis de Ta crainte? Reviens en faveur de Tes serviteurs, les tribus de Ton héritage. Ton peuple saint a joui de son héritage pour si peu de temps: nos ennemis ont foulé aux pieds Ton Sanctuaire. Et maintenant, Eternel Tu es notre Père, nous sommes l'argile et Tu es notre potier, nous sommes tous l'œuvre de Tes mains. E-ternel, ne T'irrite pas à l'excès, ne conserve pas, à tout jamais, le souvenir de la faute. Vois, je T'en prie, que nous sommes tous Ton

peuple. Tes villes saintes se sont changées en solitude, T'sion s'est mué en désert, Yérouchalaïm en un lieu désolé. La maison de notre sainteté et de notre majesté, dans laquelle nos pères T'avaient loué, est devenue la proie des flammes, tandis que tous nos délices ont été livrés à la dévastation. E-ternel, peux-Tu Te contenir à l'égard de toutes ces choses, Te taire et nous affliger à l'extrême?

Secoue ta poussière, lève-toi et reprends ta place, Jérusalem. Débarrasse ton cou des liens qui l'enserrent, ô captive, fille de T'sion.

Toi Tu Te lèveras Tu auras pitié de T'sion car il est temps de lui faire grâce, car est venu le moment fixé. Tes serviteurs affectionnent ses pierres, et ils chérissent jusqu'à sa poussière.

L'E-ternel est le bâtisseur de Jérusalem, Il y rassemblera les exilés d'Israël.

# Tikoun Lea :

## Psaume 42

Au chef des chantres. Maskil. Par les fils de Kora'h. Comme la biche aspire aux cours d'eau, ainsi mon âme aspire à Toi, ô D.ieu! Mon âme a soif de D.ieu, du D.ieu de ma vie; quand reviendrai-je pour paraître en présence de D.ieu? Mes larmes sont ma nourriture de jour et de nuit, depuis qu'on me dit sans cesse: « Où est ton D.ieu? » Mon âme se fond au dedans de moi, quand je me rappelle le temps, où je m'avançais au milieu de rangs pressés, marchant en procession avec eux vers la maison de D.ieu, au bruit des chants et d'une foule en fête. Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Pourquoi t'agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer: Sa face apporte le salut. Mon D.ieu, oui, mon âme est affaissée en moi; parce que je pense à Toi de la région du Jourdain, des monts du 'Hermon, de la plus infime montagne. Le gouffre appelle le gouffre, au bruit de Tes cascades; toutes Tes vagues

et Tes ondes sont passées sur moi. Puisse l'Eternel chaque jour mettre sa grâce en œuvre! Que la nuit un cantique en Son honneur soit sur mes lèvres, ma prière au D.ieu vivant! Je dis à D.ieu, qui est mon rocher: « Pourquoi m'as-Tu oublié? Pourquoi marchais-je, voilé de tristesse, sous l'oppression de l'ennemi? » C'est comme s'ils me broyaient les os, lorsque mes adversaires me couvrent d'insultes, me disant tout le temps: « Où est ton D.ieu? » Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Pourquoi t'agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer! Lui, mon sauveur et mon D.ieu!

### **Psaume 43**

Rends-moi justice, ô D.ieu, et prends en main ma cause contre un peuple sans piété; délivre-moi de gens perfides et iniques; car Tu es mon D.ieu, ma forteresse. Pourquoi m'as-tu délaissé? Pourquoi marché-je, voilé de tristesse sous l'oppression de l'ennemi? Envoie Ta lumière et Ta vérité: qu'elles soient mes guides, qu'elles me conduisent à Ta montagne sainte, dans Ta demeure! Je voudrais revenir auprès de l'autel de D.ieu, du D.ieu qui est ma joie et mon bonheur; je voudrais Te louer avec la harpe, ô D.ieu, mon D.ieu! Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer, Lui, mon sauveur et mon D.ieu!

### **Psaume 20 (à réciter uniquement les jours où l'on dit les supplications)**

Au chef des chantres. Psaume de David. Que l'Eternel t'exauce au jour de détresse, que le nom du D.ieu de Jacob te protège! Qu'Il t'envoie Son secours du Sanctuaire, que de Sion Il soit ton appui! Qu'Il se souvienne de toutes tes offrandes, et fasse bon accueil à tes holocaustes! Puisse-t-Il t'accorder ce que ton cœur désire et accomplir tous tes desseins! Nous allons célébrer ta victoire, arborer comme un drapeau le nom de notre D.ieu. Que l'Eternel comble tous tes vœux! A cette heure je sais que l'Eternel soutient son oint, qu'Il lui répond des cieux, (siège) de Sa sainteté, par l'aide puissante de Sa droite. Ceux-ci sont avec des chars et ceux-là avec des chevaux, et nous le Nom de l'Eternel notre D.ieu nous mentionnerons. Ceux-là plient et tombent, et nous demeurons debout, pleins de force. Eternel, viens à notre secours! Le Roi nous répondra le jour où nous l'invoquons!

## Psaume 24

De David, Psaume. A l'Eternel appartient la terre et ce qu'elle renferme, le globe et ceux qui l'habitent. Car c'est Lui qui l'a fondée sur les mers et affermie sur les flots. Qui s'élèvera sur la montagne du Seigneur ? Qui se tiendra dans Sa sainte résidence ? Celui dont les mains sont sans tâche, le cœur pur, qui n'atteste pas ma personne pour la fausseté, et ne prête pas de serment frauduleux : celui-là obtiendra la bénédiction de l'Eternel, la bienveillance du D.ieu de son salut. Tel est le sort de Ses adorateurs, de ceux qui recherchent Ta face, de Jacob. Sélah ! Relevez, ô portes, vos frontons, relevez-vous, portails antiques, pour qu'Il entre, le Roi de gloire ! « Qui donc est ce Roi de gloire ? » - L'Eternel fort et puissant, l'Eternel, héros dans la guerre. Relevez ô portes, vos frontons, relevez-vous, portails antiques, pour qu'Il entre, le Roi de gloire ! « Qui donc est ce Roi de gloire ? » L'Eternel-Tsévaoth, c'est Lui qui est le Roi de gloire ! Sélah !

## Psaume 67

Au chef des chantres. Avec instruments à cordes. Psaume. Cantique. Que D.ieu me prenne en grâce et me bénisse ! Qu'Il fasse luire Sa face sur nous ! Sélah ! Pour que, par toute la terre, on connaisse Tes voies, parmi tous les peuples, Ton secours sauveur. Que les nations, ô D.ieu, te rendent hommage ! Oui, qu'elles te rendent hommage, toutes les nations ! Que les peuples se réjouissent et entonnent des chants ! Puisque Tu juges les nations avec équité, et diriges les peuples sur la terre ! Sélah ! Que les nations, ô D.ieu te rendent hommage ! Qu'elles te rendent hommage, toutes les nations ! La terre prodigue Ses dons. Que D.ieu, notre D.ieu nous bénisse ! Que D.ieu nous bénisse, et que toutes les extrémités de la terre le vénèrent !

## Psaume 111

Alélouya ! Je louerai l'Eternel de tout mon cœur, dans le cercle des Justes, dans l'assemblée. Grandes sont les œuvres de l'Eternel, digne objet d'études pour tous ceux qui s'y complaisent. Majesté et splendeur, telle est Son action, Sa justice subsiste à jamais. Il a perpétué le souvenir de Ses merveilles, le Seigneur est clément et miséricordieux. Il pourvoit à la nourriture de ceux qui le révèrent, se souvient éternellement de Son alliance. La puissance de Ses hauts faits, Il l'a révélée à Son peuple en lui

donnant l'héritage des nations. Les œuvres de Ses mains sont vérité et justice, tous Ses préceptes sont infaillibles. Ils sont inébranlables pour toute l'éternité, marqués au coin de la vérité et de la droiture. Il envoya la délivrance à son peuple, promulgua pour toujours Son alliance ; Son nom est saint et redoutable. Le principe de la sagesse, c'est la crainte de l'Eternel, gage de précieuse bienveillance pour ceux qui s'en inspirent. Sa gloire subsiste à jamais.

## **Psaume 51 (à réciter uniquement les jours où l'on dit les supplications)**

Au chef des chantres. Psaume de David lorsque le prophète Nathan fut venu le trouver, à la suite de ses relations avec Bathéva. Prends-moi en pitié, ô D.ieu, dans la mesure de Ta bonté ; selon la grandeur de Ta clémence, efface mes fautes. Lave-moi à grandes eaux de mon iniquité, purifie-moi de mon péché. Car je reconnais mes fautes, et mon péché est sans cesse sous mes regards. Contre Toi seul j'ai failli, j'ai fait ce qui est mal à Tes yeux, ainsi tu serais équitable dans Ton arrêt, Tu aurais le droit pour Toi en me condamnant. Mais, en vérité, j'ai été enfanté dans l'iniquité, et c'est dans le péché que ma mère m'a conçu. Or, Toi, Tu exiges la vérité dans le secret des cœurs, dans mon for intime tu m'enseignes la sagesse. Puisses-tu me purifier avec l'hysope, pour que je sois pur ! Puisses-Tu me laver pour que je sois plus blanc que neige ! Puisses-Tu me faire entendre des accents d'allégresse et de joie, afin que ces membres que Tu as broyés retrouvent leur joyeux entrain ! Détourne Ton visage de mes péchés, efface toutes mes iniquités. Ô D.ieu, crée en moi un cœur pur, et fais renaître dans mon sein un esprit droit. Ne me rejette pas de devant Ta face, et l'esprit de Ta sainteté ne reprends pas de moi. Rends- moi la pleine joie de Ton secours, et soutiens-moi avec Ton esprit magnanime. Je voudrais enseigner Tes voies aux pécheurs, afin que les coupables reviennent à Toi. Préserve-moi, ô D.ieu, D.ieu de mon salut, d'un arrêt sanglant : ma langue célébrera Ton équité. Seigneur, puisses-Tu m'ouvrir les lèvres, pour que ma bouche proclame Tes louanges ! Car Tu ne souhaites pas de sacrifices, - je les offrirais volontiers – Tu ne prends point plaisir aux holocaustes : les sacrifices agréables à D.ieu, c'est un esprit contrit ; un cœur brisé et abattu, ô D.ieu, Tu ne le dédaignes point. Ah ! Dans Ta bienveillance, daigne restaurer Sion, rebâtir les murailles de Jérusalem. Alors tu agréeras des

sacrifices pieux, - holocaustes et victimes parfaites – alors on présentera des taureaux sur Ton autel.

## **Les jours où l'on ne dit pas le Tikoun Rahel, on ne dira pas ce verset :**

Jusqu'à quand y aura-t-il des pleurs à Tsion et des éloges funèbres à Jérusalem ; Tu Te lèveras Tu auras pitié de Tsion, Tu construiras les murailles de Jérusalem.

## **Psaume 126**

Cantique des degrés. Quand l'Eternel ramena les captifs de Sion, nous étions comme des rêveurs. Alors notre bouche s'emplit de chants joyeux et notre langue d'accents d'allégresse. Alors on s'écria parmi les peuples : « Le Seigneur a fait de grandes choses pour ces gens ! » Oui, l'Eternel a fait de grandes choses à notre égard, profonde est notre joie. Ramène nos captifs, ô Eternel, comme (tu ramènes) des ruisseaux dans le désert du Midi. Ceux qui ont semé dans les larmes, puissent-ils récolter dans la joie ! C'est en pleurant que s'en va celui qui porte les grains pour les lancer à la volée, mais il reviendra avec joie en portant ses gerbes.

## **Dernier verset**

Notre D.ieu et le D.ieu de nos pères, Roi miséricordieux aie pitié de nous. Bon et qui fait du bien, réponds à notre demande. Reviens vers nous par Ton immense pitié, grâce aux ancêtres qui ont fait Ta volonté. Construits Ta maison comme au début. Etablis la maison de Ton sanctuaire sur sa base, fais-nous voir sa reconstruction. Réjouis-nous dans son perfectionnement et ramène Ta présence divine à l'intérieur. Et ramène les Cohanim à leur service et les Léviim à leur estrade, à leurs chants et à leurs cantiques. Et ramène Israël à leurs demeures et là-bas, nous monterons et nous nous montrerons et nous nous prosternerons devant Toi. Que ce soit Ta volonté, Eternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que Tu nous fasses monter avec joie à notre terre et que Tu nous plantes dans notre territoire et là-bas nous ferons devant Toi les sacrifices de nos dûs, les sacrifices perpétuels selon leur ordre et les sacrifices supplémentaires selon leurs lois.