

Les 10 commandements

Par Pr. Daniel Ariely

« Curieusement », dit Dan, « ils semblent tous avoir une seule réponse : observez le Chabbat. »

Professeur de psychologie et d'économie comportementale et auteur à succès du New York Times, Dan Ariely a une question standard qu'il pose aux grands rabbins du monde entier. "Sur les 10 commandements, lequel dois-je observer ?"

« Curieusement », dit Dan, « ils semblent tous avoir une seule réponse : observez le Chabbat. »

Si vous y réfléchissez, les « tu ne feras pas » sont en fait assez évidents, dit-il. Ne tuez pas, ne volez pas. Les êtres humains auraient pu arriver à ces conclusions par eux-mêmes. Le Chabbat est contre-intuitif. «Cela semble ralentir le progrès.»

« Pourtant, prendre du temps pour réfléchir à nos vies nous rend plus aptes à apporter des changements positifs. Cela nous aide à mieux évoluer dans la vie », explique Dan. Cela correspond à la recherche sur «l'épuisement du moi», explique-t-il. L'épuisement de l'ego fait référence à l'idée que notre capacité de maîtrise de soi est une ressource limitée qui peut s'épuiser ! Par exemple, quelqu'un qui suit un régime et qui compte les calories prend constamment des décisions sur ce qu'il faut manger. Face à un buffet, il doit prendre beaucoup, beaucoup de décisions, et s'il devait assister à une Bar-mitsva tous les soirs de la semaine, bombardé sans relâche de tentations et de décisions, ce n'est qu'une question de temps avant qu'il ne craque, et ne prenne de très mauvaises décisions pour son alimentation. C'est l'épuisement de l'ego.

Ainsi, à mesure que nous nous lassons de prendre des décisions, nous prenons les pires décisions. Nous nous épuisons en prenant des décisions et notre capacité mentale diminue. Pour nous ressourcer et renouveler notre capacité à faire les bons choix, nous avons besoin de faire une pause. Dan appelle cela le renforcement des capacités.

“ Lors d'un de mes voyages en Afrique du Sud, j'ai eu cette conversation sur le commandement à respecter avec le Grand Rabbin Warren Goldstein. Il a souligné que dans la vie, généralement, nous n'avons pas l'occasion de réfléchir profondément à la vie. J'ai aimé cette idée. “

**Chabbat
Mondial**

VIVONS CHABBAT ENSEMBLE

C'est ce que fait Chabbat. Mais, pour avoir l'esprit tranquille, bénéficier de la clarté qu'apporte Chabbat, vous devez le faire pleinement! " Tant que votre téléphone sonne, vos e-mails et vos notifications s'accumulent - Vous ne pouvez pas vous détendre. Nous vivons plus que jamais dans un monde d'attention divisée », déclare Dan. « Nous ne sommes jamais pleinement présents dans tout ce que nous faisons. La dépendance numérique est toujours là dans le fond de nos esprits. Chabbat ne doit pas être électronique. Nous appelons cela " l'architecture de choix ", explique Dan. « Les gens se comportent en fonction de leur environnement. Lorsque nous concevons l'environnement avec soin, nous pouvons influencer les décisions que prennent les gens. Ainsi, pour profiter des bienfaits du Chabbat, du renforcement des capacités et de la réflexion sur la vie, il faut en fait que ce soit Chabbat, tel qu'il est pratiqué depuis des milliers d'années. Les lois du Chabbat créent l'architecture de choix.

Lors de cette visite en Afrique du Sud, le Grand Rabbin Goldstein m'a appelé un matin, trop tôt à mon goût, et m'a demandé : comment amener les Juifs à observer le Chabbat ? Dans notre discussion, nous sommes arrivés à la conclusion que si nous demandions aux gens de l'observer progressivement, comme faire juste le dîner du vendredi soir, cela ne fonctionnerait pas. Nous avons donc demandé aux gens de n'observer qu'un seul Chabbat - mais entièrement - et cela a fonctionné ! Le Grand Rabbin Warren Goldstein a fait avancer les choses avec succès, et j'ai participé au Chabbat Mondial, à distance, en découvrant un peu plus sur le judaïsme.

