

Dans le carnet de la Yoetzet Halakha

Réflexions sur des
sujets de taharat
hamichpa'ha



Dans le carnet de la Yoetzet Halakha

**Réflexions sur des sujets
de taharat hamichpa'ha**



Dans le carnet de la Yoetzet Halakha

Réflexions sur des sujets de taharat hamichpa'ha

מכון נשות הבית, מדרשת נשות

ברל לוקר 26א', שכונת פת, ירושלים

טל" 02-6404340

www.yoatzot.org

Ligne ouverte en français: 01-77-47-73-29 / 0587-872-852

Pour prendre RV avec une Yoetzet Halaha conseillère en fertilité
(WhatsApp uniquement): 02-6404330

Auteure : Nathalie Loewenberg, Yoetzet Halakha conseillère en fertilité

Accompagnement et supervision halakhique – Rav Shmouel Elikan

Toutes les informations médicales contenues dans les brochures rédigées par l'Institut de recherche sont fournies à titre indicatif pour aider à la compréhension de la réalité halakhique. Elles ne constituent pas un avis médical. Pour toute question médicale, veuillez contacter une autorité médicale.

© כל הזכויות שמורות למכון נשות הבית, מדרשת נשות, 2025
אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמו"ל.

הודפס בישראל 2025 Printed in Israel 2025



Table des matières

Introduction : pourquoi ce livret ?	5
Niddah, toumah et taharah	9
Que signifie le mot niddah ?	12
Redéfinir la " <i>mitsva de niddah</i> "	14
Ketamim – taches	21
Taille de la tache	25
Surface sur laquelle la tache a été trouvée	27
Couleur de la surface sur laquelle la tache a été trouvée	27
Couleur de la tache	29
Emplacement où la tache a été trouvée	30
Tache attribuée à une autre cause	30
Flux ou tache ?	32
Précautions que l'on peut prendre en période de taches	33
Précautions supplémentaires concernant les relations intimes	34
Conduite durant les taches	36
La mitsva de sortir de l'état de niddah	40
Les bedikot	42
Couleurs permises et interdites	45
Se préparer pour le mikveh	47
La 'hafifah – la préparation pour le mikveh	47
Le lyoun	49
La 'hafifah comme préparation spirituelle	50
La tevilah	54
Comment faire la tevilah ?	54
Quand faire la berakha sur la tevilah ?	55
Combien de tevilot ?	56

Faire de la tevilah une bonne expérience	57
Se séparer pour mieux se rapprocher	61
Utiliser les harkhakot pour mieux apprécier le quotidien.	62
Les harkhakot comme invitation à se retrouver.	63
Découvrir et raffermir le langage émotionnel	65
Taharat Hamichpa'ha – un travail de couple	72
Procédures gynécologiques courantes	78
Planification d'examens gynécologiques	79
Savoir poser une question halakhique	84
L'importance de poser des questions	84
Comment poser une question	86
Ne pas se déclarer niddah dans le doute	88
Un mot sur l'intimité	89
La position de la Torah	89
Mitsvat onah	91
Glossaire	95
Bibliographie	105

Introduction : pourquoi ce livret ?

Avoir le privilège d'être une yoetzet halakha implique communiquer avec de nombreuses femmes. Les sujets halakhiques traités touchent souvent à l'intimité, celle du couple ainsi qu'à des fondements de *émounah* et de perception du monde. Ces conversations demandent aussi et peut être surtout de savoir écouter l'interlocutrice avec empathie, lui permettre de s'exprimer librement, et lui donner une réponse complète en faisant tout le possible afin qu'elle se sente renforcée, respectée et validée.

Savoir écouter (ou lire) une question, c'est également la décoder. Une question peut évidemment être purement halakhique, mais ceci est assez rarement le cas. Les êtres humains sont des êtres complexes, vivants dans une réalité complexe qui influencent leurs émotions, actions et réactions. Celles-ci se retrouvent dans la trame de leurs interrogations.

Deux idées principales ressortent en analysant les questions quotidiennes reçues au fil des années de femmes provenant de milieux différents. La première est qu'il est impossible de ne pas remarquer que certaines thématiques reviennent avec une régularité impressionnante. La deuxième est qu'une meilleure compréhension des halakhot, ou la manière dont elles sont perçues, impacte fortement tant le rapport aux halakhot de *taharat hamichpa'ha* que la manière dont ces halakhot sont appliquées.

Ce petit livret se veut être une tentative de reprendre une partie des thématiques les plus courantes qui ont, à mes yeux, le plus de répercussions halakhiques et émotionnelles.

Bien que des fondements halakhiques y soient abordés, ce livret ne se veut pas être exhaustif et une étude plus approfondie est nécessaire afin de pouvoir observer les halakhot de *taharat hamichpa'ha* dans leurs détails.

J'espère que la présentation des divers thèmes permettra au lecteur de revoir certaines bases et

d'avoir un regard nouveau sur d'autres parties de ces halakhot. Et surtout, j'espère qu'il lui permettra de ressentir que malgré la difficulté inhérente aux *hilkhout taharat hamichpa'ha*, il est possible de bien les vivre et que les autorités halakhiques sont là pour aider chacun à observer pleinement la halakha tout en conservant le principe de « *ve'hai bahem* » – « et vous vivrez par elles (les mitsvot) », car les voies de la Torah sont *darkei noam*, des voies douces et agréables.

Je remercie la Memorial Fondation pour son généreux soutien qui a permis la recherche, la rédaction et la publication de ce livret.

Nathalie Loewenberg

Niddah, toumah et taharah

Les lois de *niddah* apparaissent par deux fois dans la Torah, dans deux contextes différents : celui ayant trait aux lois de pureté et impureté rituelle (*taharah* et *toumah*), et celui ayant trait aux interdits et permis halakhiques (*issour vehéter*).

Les lois de *toumah* et *taharah* étaient en vigueur durant l'époque où le peuple d'Israël avait accès au *Beit Hamikdash* (Temple). Durant la période du *Beit Hamikdash* (et du *Michkan* avant que le *Beit Hamikdash* ne soit construit), toute personne qui devenait *teméah*, c'est-à-dire rituellement impure, devait se purifier afin de pouvoir faire certaines actions ne pouvant être effectuées qu'en *taharah*, à savoir en état de pureté.

Les sources potentielles de *toumah* sont nombreuses et peuvent découler de raisons positives ou négatives. Chez la femme, au côté de la menstruation signifiant une perte de potentiel de vie ou un autre saignement utérin indiquant une

anormalité, il y a aussi l'accouchement, véritable don de la vie, qui la rend *teméah*. Chez l'homme il sera question des émissions sexuelles, incluant celles d'un rapport ayant le potentiel de créer une vie mais aussi les autres pertes génitales, telle la gonorrhée. En outre, certains objets, comme un cadavre humain ou certaines carcasses animales, peuvent transférer l'impureté, la *toumah*. Ainsi une personne réalisant la *mitsva* de s'occuper d'un défunt devient elle aussi *teméah*. Enfin, toute personne performant des actions liées à la vache rousse et la préparation de l'eau mêlée à ses cendres devenait *teméah* bien que cette eau permette de purifier une autre personne devenue *teméah* par le contact avec un cadavre !

Clairement, le fait d'être *tameh*, bien qu'empêchant l'entrée au *Beit Hamikdash* ou la possibilité de manger ou de toucher des aliments ayant un caractère saint (comme la *teroumah* ou les *kodachim*), n'est pas en soi le signe que la personne ait fait une chose négative. Le rav

Chimchon Raphaël Hirsch¹ note que par cette distanciation avec le sacré, le fait d'être *tameh* indique un manque de liberté de notre corps, l'exemple par excellence étant celui de la mort qui met en relief le fait que l'être humain est assujetti aux lois de la nature. D'où l'injonction halakhique, et notre désir, de sortir de cet état, de (re)devenir *tahor*, se sentir libre d'être proche de la *kedouchah* (sainteté).

En l'absence du *Beit Hamikdash*, nous ne pouvons plus observer correctement les lois de pureté rituelle. En conséquence, de nos jours tout homme ou femme est considéré comme étant *tameh* de *toum'at met* (impureté venant du contact avec la mort²). Ceci signifie qu'en ce qui concerne les lois de *niddah*, seul l'aspect de *issour vehéter*, l'aspect lié aux choses permises ou interdites du fait du statut de *niddah*, est à prendre en compte, quand bien même les termes de pureté et impureté sont souvent utilisés. C'est pour cela que certains préfèrent utiliser les termes "période interdite" et

¹ Vayikra 12 ; 4-5

² De toutes les toum'ot, impuretés, celle de la mort est la plus élevée.

"période permise" pour indiquer si une femme est *niddah* ou non, et non dire qu'elle est "*teméah*" (impure) ou "*téhorah*" (pure).

Que signifie le mot *niddah* ?

Nous retrouvons le mot *niddah* dans deux contextes dans la Torah.

1. L'eau mêlée aux cendres de la vache rousse est appelée "*mei niddah*" – l'eau de *niddah*. Ici le terme *niddah* n'a rien à voir avec le statut de *niddah* mais désigne l'eau qu'on aspergeait sur la personne *tameh* qui devait se purifier.
2. L'état de *niddah* qui désigne le statut d'une femme à la suite d'un saignement utérin. La femme sort de cet état après avoir compté ses jours propres et s'être immergée dans un *mikveh*.

Il est intéressant de noter que le mot *niddah* peut être rattaché à la famille du mot *niddouï* (être exclu, mis à banc). Il peut aussi être rattaché à celle du mot *nadad* (se déplacer, voyager, errer.). Ces deux

sens du même mot se retrouvent dans les différentes cultures. Dans certaines d'entre elles une femme menstruant était isolée du reste de la communauté et vue négativement³. D'autres cultures mettent en avant la compréhension de cycle comme atout pour mieux le vivre et mettre en valeur la manière dont la femme se sent au fil des fluctuations hormonales. La plupart des commentateurs rattacheront le mot niddah à la racine NDD : nadad (déplacement, distanciation de son mari⁴, et non à NDI – niddouï ; (être exclu), bien qu'il y ait un lien entre ces deux racines.

La période de la menstruation pourra en conséquence être vue comme une opportunité de se mettre volontairement en retrait pour mieux avancer, celles des sept jours (en général précédent l'ovulation) comme encouragement à aller de l'avant etc.

Chaque femme vit son cycle différemment. Ses circonstances particulières ont également un impact

³ Guide des égarés 3 ;47 qui indique que dans le judaïsme le seul retrait est de ce qui a trait au *Beit Hamikdash* et aux choses nécessitant de la *kedouchah* mais que la femme reste partie intégrante du quotidien et la communauté.

⁴ voir Rachbam sur Vayikra 12, 2.

sur la manière dont elle le ressent et en particulier dont elle vivra la période de *niddah*. Savoir qu'il y a plusieurs façons d'apprécier les périodes de *niddah* et *taharah* permet à chaque femme de choisir l'optique qui lui convient.

Redéfinir la "mitsva de *niddah*"



כִּי־יְשָׁאַלְתָּ בֶןֶךְ מֵהֶרֶת לְאֹמֶר מָה הַעֲדָת וְקָנִים
וְהַמְשֻׁפְּלִים אֲשֶׁר צִוָּה ה' אֱלֹהֵינוּ אֶתְכֶם:

*Quand ton fils t'interrogera un jour, disant :
"Qu'est-ce que ces statuts, ces lois, ces
règlements, que l'Éternel, notre Dieu,
vous a imposés ?"*

(Devarim chap. 6, verset 20)



Ce verset nous apprend que les différentes mitsvot qui ont été ordonnées par Hachem peuvent être catégorisées en trois groupes :

Edot - Statuts, '*Houkim* – Lois, et *Michpatim* – Règlements.

Edot, les statuts, ou témoignages. Ce sont les mitsvot qui viennent nous rappeler les miracles dont nous jouissons, en tant qu'habitant ce monde et plus particulièrement par notre appartenance au *Am Israël*. Par exemple le *chabbat*, qui témoigne du fait que le monde a été créé en 6 jours à l'issue duquel *Hachem* a arrêté le travail de la Création pour laisser place au septième jour qui est un jour de repos, ou encore le *maasser* (la dîme), qui nous rappelle que tout ce que nous faisons provient de *Hachem*.

Michpatim, littéralement les règles, sont les mitsvot dont la logique est claire et que toute société sensée est censée mettre en place d'elle-même : ne pas voler, ni tuer, être honnête dans le commerce, etc.

Enfin il y a les '*houkim*', les lois, ou décrets. Ceux-ci, ainsi que leur nom l'indique, ont été décrétés. Il ne nous est pas donné de comprendre leur raison profonde. Par exemple, pourquoi est-il interdit de

mélanger la viande et le lait ? Quelle est la raison de l'interdit du *chaatnez* (tisser la laine et le lin ensemble) ? Et enfin pourquoi les halakhot de *niddah* ont-elles été promulguées ?

L'être humain a un besoin naturel de savoir la raison des ordres qui lui sont donnés, et de nombreux Sages ont cherché et donné des explications pour ces '*houkim*'. Mais il est également nécessaire d'avoir l'humilité d'accepter qu'on puisse ne pas savoir si la raison évoquée est la seule et unique raison valable, qui correspond véritablement et exactement à la Volonté Divine.

Dans le cas des *halakhot* de *taharat hamichpa'ha* (pureté familiale), la *guemara* elle-même avance une raison possible pour ce '*hok*'.



רבי מאיר אומר: מפני מה אמרה תורה נדה
לשבעה - מפני שרגיל בה, וקץ בה, אמרה
תורה: תהא טמאה שבעה ימים, כדי שתהא
חביבה על בעלה כשתעט כניסה לחופה.

Rabbi Meir dit : pourquoi la Torah a-t-elle décrété que la femme sera niddah sept jours (par mois) ? – parce que s'il s'habitue à elle, il ne lui trouvera plus d'intérêt et s'en délaissera. La Torah a donc dit : Elle sera teméah sept jours, afin qu'elle reste précieuse aux yeux de son mari comme au moment où elle est rentrée sous le vaisseau nuptial.

(Traité Niddah, 31b)



Cette idée de raviver la flamme, de ne pas se laisser aller dans la routine quotidienne qui peut engendrer une certaine lassitude de l'autre est une théorie connue, et qui a été reprise par des spécialistes du couple. Pour autant, nous savons que ce qu'avance rabbi Meir ne peut être pris au pied de la lettre et ce, pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, rabbi Meir parle d'une séparation de 7 jours, qui est le nombre de jours de séparation tel

qu'on l'apprend dans la Torah. Cependant, au temps de la guemara déjà, les *halakhot* concernant la longueur de la période de *niddah* ont changé et elle s'est prolongée de plusieurs jours. Il est ainsi question d'une période d'environ 12 jours, voire plus.

Ensuite, nous savons qu'il arrive - et c'était le cas à l'époque de rabbi Meir aussi - qu'une femme ne soit pas *niddah* pendant une période prolongée. Durant la grossesse, l'allaitement (chez certaines femmes) ou encore à la ménopause, les femmes n'ont en général pas de saignements utérins et n'ont pas de période où elles sont *niddah*. De nos jours nous pouvons ajouter à cette liste la prise de contraceptifs hormonaux qui elle aussi peut espacer voire éliminer les menstruations. Si nos Sages pensaient que selon la Torah une séparation physique mensuelle est impérative pour éviter que les conjoints ne se lassent l'un de l'autre, ils auraient certainement fait en sorte qu'il y ait une halakha dans ce sens. Or clairement, les exemples

mentionnés ci-dessus indiquent que ce n'est pas le cas.

Il s'en suit deux conclusions importantes :

1. La raison donnée par rabbi Meir pour expliquer le rationnel des *halakhot* de *niddah* est belle, mais ne peut être l'unique raison. Cette *mitsva* est et reste un '*hok* – un décret.
2. Il n'y a pas de *mitsva* à devenir *niddah*. Si cela avait été le cas, la *halakha* serait différente.

Que la femme ait le statut de *niddah* tous les mois ou pas, les conjoints devront travailler toutes les facettes de ce qui fait d'eux un couple : l'attachement émotionnel, physique, la communication... et être conscients que ceci est un travail permanent, puisque le quotidien et les changements liés aux aléas du temps influencent tant les besoins de chacun que ce que chacun peut donner.

La Torah voit dans le rapport physique entre les conjoints quelque chose de beau, de *kadouch* (sacré). En d'autres termes, s'il n'y a pas de *mitsva*

à devenir niddah, il y en une de sortir de cet état. Il est plus juste de parler non pas de la "*mitsva de niddah*" mais plutôt des *halakhot de niddah*, ou encore des *halakhot de taharat hamichpa'ha*. La *mitsva* dans ce contexte sera celle d'aller au *mikveh* afin de sortir de l'état de *niddah*.

Ketamim – taches

Selon la Torah, une femme ne peut devenir *niddah* que par un saignement utérin accompagné d'une sensation corporelle clairement définie, et dans ce cas elle le devient avant même que le saignement ne sorte du vagin (dès l'instant où il est sorti de l'utérus). Les règles, qui sont un flux de sang utérin, rendent également une femme *niddah* même si elle n'a pas eu de sensation particulière les accompagnant⁵.

Bien qu'il n'y ait pas de *mitsva* à devenir *niddah*, une femme le sera en moyenne une fois par mois du fait de son cycle menstruel, à moins d'être en aménorrhée (car enceinte, allaitant, sous traitement hormonal ou ménopausée par exemple).

Les sensations définies comme pouvant rendre *niddah* sont des sensations internes : sentir que le corps entier tremble, ressentir que l'utérus (ou plutôt, l'endocol) s'ouvre pour laisser le sang sortir,

⁵ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 183.

ou encore ressentir un écoulement dans le vagin (une sensation d'humidité externe, au niveau des lèvres par exemple, ne répond pas à la définition donnée par nos Sages) – chacune de ces sensations doit être accompagnée d'un saignement (même s'il n'est pas encore sorti du vagin, comme indiqué plus haut)⁶. Ces sensations exigent toutes que la femme vive en symbiose avec son corps. Il est donc facile de ne pas en être consciente et en conséquence ne pas réaliser être devenues *niddah* suite à l'une de ces sensations, selon la définition de la Torah (de nos jours peu de femmes arrivent à repérer ces sensations). Puisque ceci pourrait causer au couple d'enfreindre sans le savoir de grands interdits, nos Sages ont institué une « barrière de protection » : les *ketamim* (taches). Ceux-ci peuvent rendre une femme *niddah* même s'ils ne répondent pas aux conditions nécessaires selon la Torah pour que la femme soit effectivement *niddah*. Bien qu'il s'agisse d'un décret de nos Sages (*derabanan* – de la Torah orale), nous y sommes

⁶ Pithei Techouva 1 sur Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 183.

astreints au même titre que tout interdit provenant de la Torah écrite (*de'oraïta*).

Ainsi, à la suite du décret des *ketamim*, toute tache trouvée par une femme peut la rendre *niddah* ou invalider ses *chivah neki'im*. Cette barrière, bien que permettant d'éviter un interdit de la Torah, présente une complication : en étant beaucoup plus stricts sur ce qui peut rendre *niddah*, les couples se retrouveraient à devoir traverser des périodes prolongées de *niddah*. Les Sages mirent donc en place des conditions limitant la portée du décret des *ketamim*.



NOTE IMPORTANTE :

Les halakhot ci-dessous concernent les *ketamim*, taches trouvées sur un vêtement ou autre objet mais non pas celles trouvées sur un *ed* (tissu de vérification) ou tout autre objet inséré dans le vagin de la femme. Dans ce cas la moindre tache de couleur interdite peut rendre la femme *niddah* ou invalider ses *chivah neki'im*.



Afin qu'un *ketem*, une tache, rende *niddah*, toutes les conditions ci-dessous devront être remplies :

La tache doit recouvrir une superficie minimale au moins ET

Elle doit être trouvée sur une surface contractant l'impureté ET

Cette surface doit être blanche (ou être est le corps de la femme) ET

La couleur doit être une des couleurs considérées par la halakha comme étant du sang.

DE PLUS

L'endroit où la tache a été trouvée peut logiquement indiquer que cette tache provenait de l'utérus de la femme ET

Il n'y a pas d'autre source possible à la tache.

Une femme trouvant une tache sans qu'elle n'ait eu de *hargachah* l'accompagnant vérifiera si cette

tache remplit les conditions énumérées et dont voici les détails.

1. Taille de la tache :

Seule une tache plus grande qu'un *griss* peut rendre une femme *niddah*. Un *griss* est un cercle de 19 mm de diamètre, environ la taille d'un *shekel* israélien, ou une pièce de 10 cents d'euro⁷. Dans la vie les taches ne viennent en général pas sous la forme d'un cercle parfait et il faut mesurer la surface de la tache en question. La superficie minimale pour qu'une tache puisse avoir le potentiel de rendre *niddah* est de 2.83 centimètres carrés (ce qui est la superficie des pièces de monnaie indiquées).

Il est à noter qu'il y a une différence entre les taches trouvées sur un objet et celles trouvées sur le corps de la femme⁸.

- Dans le cas où une femme trouve plusieurs taches sur un objet (vêtement ou tout autre

⁷ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190, 5.

⁸ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190, 8.

objet contractant l'impureté), chaque tache sera mesurée séparément. Si chacune des taches est de taille inférieure à un *griss*, la femme ne sera pas *niddah*, et ce, même si la superficie cumulée de toutes les taches est supérieure à un *griss*. En revanche, s'il s'agit de différentes taches mais qu'elles se touchent, elles seront considérées comme une seule tache.

- Dans le cas où ces taches sont trouvées sur le corps de la femme, la superficie cumulée de ces taches sera prise en compte et elle deviendra *niddah* si celle-ci est supérieure à un *griss* et que la couleur des taches est interdite, même si chacune des taches mesurées séparément est de taille inférieure à un *griss*.

Dans le cas où une tache est difficile à mesurer, ou si sa taille est proche de celle d'un *griss*, il faudra la montrer à une autorité halakhique. Si elle est plus petite qu'un *griss*, elle ne rendra pas *niddah* ni

n'invalidera le compte des *chivah neki'im* quand bien même serait-elle de couleur interdite.

2. Surface sur laquelle la tache a été trouvée :

Les lois de *niddah* et en particulier celles ayant trait aux taches, sont associées à celles traitant de l'impureté rituelle (*toumah*). Par conséquent, une tache ne peut rendre *niddah* que si l'objet sur lequel elle a été trouvée est lui-même susceptible de contracter une impureté rituelle⁹. Il s'en suit qu'une tache trouvée sur une surface ne contractant pas l'impureté (comme une chaise en plastique ou le sol par exemple, ou encore selon de nombreuses autorités halakhiques, un protège-slip jetable même s'il est blanc) ne pourra pas rendre une femme *niddah*¹⁰.

3. Couleur de la surface sur laquelle la tache a été trouvée :

Une tache trouvée sur une surface contractant l'impureté mais qui est colorée ne rend pas *niddah*.

⁹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,10.

¹⁰ Nishmat HaBayit responsa 44.

Il est donc conseillé de porter des sous-vêtements de couleur, de dormir sur des draps colorés ou encore d'utiliser des serviettes de bain de couleur lorsque l'on est *tahorah* afin d'éviter des questions liées aux taches. En agissant ainsi, il n'est pas question de « tricher » – mais de suivre les recommandations des autorités rabbiniques, données déjà depuis la guemara afin d'atténuer le décret des *ketamim*¹¹.

Ceci est valable pour les vêtements de toute couleur. Certaines autorités halakhiques excluent les couleurs pâles qui permettent de clairement voir la couleur de la tache, ou les couleurs proches du blanc tel que le beige clair.

Il est important de prendre en compte que si des sous-vêtements de couleur foncée ou noire sont évidemment permis, il arrive que les taches trouvées dessus soient quasi-invisibles, et qu'en conséquence une femme ne soit pas consciente de la présence de cette tache et du fait qu'elle devrait faire attention (voir "conduite durant les taches" plus bas). Des couleurs vives ou des couleurs un peu

¹¹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,10.

plus claires permettent de voir les taches sans pour autant devenir *niddah*.

Dans le cas d'une tache s'étalant sur un tissu ayant des motifs incluant la couleur blanche, nous cumulons les parties de la tache sur le blanc¹², rendant préférable d'éviter des sous-vêtements ou linge avec ce type de motifs.

4. Couleur de la tache

Dans la halakha, le besoin de se pencher sur la question de si une tache rend *niddah* ne se pose que si la couleur ressemble à du sang – ce qui inclut toute couleur s'apparentant au rouge ou noir¹³. Une tache rouge vif sera clairement problématique, tandis que si elle est jaune ou verdâtre elle n'aura aucune incidence halakhique. Certaines couleurs comme le brun, certains roses, l'orange ou le doré peuvent être permises ou non et devront être montrées à une autorité halakhique qui définira si cette tache rend impure ou non. En cas de doute, il vaut mieux poser une question à une

¹² Responsa Me'il Tsedaka 62.

¹³ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 188,1.

autorité halakhique qu'êtrent strict.

5. Emplacement où la tache a été trouvée

Seul du sang provenant de l'utérus rend *niddah*¹⁴. Si l'emplacement de la tache est tel qu'il n'est logiquement pas possible qu'elle provienne de l'utérus, on en déduit que sa source est autre. Ainsi, une tache trouvée sur la partie supérieure du corps ne sera pas prise en compte, à moins que la femme vienne de se tenir sur la tête ou ait fait une autre acrobatie. Inversement, dans le cas d'une tache trouvée sur la partie inférieure du corps ou sur les mains, la possibilité que sa source soit utérine sera prise en compte¹⁵.

6. Tache attribuée à une autre cause

Suivant le point précédent, s'il est possible d'attribuer la source de la tache à une autre cause qu'un saignement utérin, elle ne rend pas *niddah*¹⁶.

¹⁴ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 183.

¹⁵ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,11.

¹⁶ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,18-19.

Par exemple :

- Si la femme a une plaie sur son corps et que le sang trouvé peut venir de cette plaie (y compris une plaie dans le vagin par exemple).
- Si la femme a été en contact avec du sang (par exemple après avoir travaillé avec du sang dans un laboratoire d'analyses ou suturé une plaie).
- Si la femme peut attribuer la source du sang à une tierce personne, comme dans le cas où elle aurait soulevé un enfant saignant du nez, ou encore qu'elle ait été en contact ou aurait mangé des aliments produisant un liquide rouge (betterave, sauce paprika ou à la tomate etc.).

Dans les cas où il y a un doute concernant la possibilité d'attribuer le sang à une cause externe, une autorité halakhique sera contactée. Il est à noter que, selon la *psika* ashkénaze, les lois concernant l'attribution du sang à une cause

externe sont plus strictes durant les trois premiers jours des *chivah nekiim*¹⁷.

Flux ou tache ?

Les critères ci-dessus s'appliquent aux taches que de nombreuses femmes peuvent avoir à différents moments de leur vie. Le but de nos Sages était de trouver un juste milieu entre prévenir qu'une femme ne réalise pas qu'elle est *niddah* et ne pas la rendre *niddah* sans qu'il n'y ait de suspicion halakhique raisonnable¹⁸. En revanche, leur but n'était pas de faire en sorte qu'une femme ayant ses règles ne devienne pas *niddah*. Une femme ayant ressenti une *hargachah* distincte ou qui aurait eu un écoulement de sang peut devenir *niddah* même si elle porte des sous-vêtements de couleur ou met des protège-slips jetables qu'elle change régulièrement au cours de la journée¹⁹.

Il n'y a pas de définition halakhique claire déterminant ce qui peut être considéré comme étant une tache ne rendant pas forcément *niddah* et

¹⁷ Cha"kh 23 sur Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,11.

¹⁸ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,1.

¹⁹ Nishmat HaBayit, responsa 25.

ce qui est déjà un flux rendant *niddah*. En pratique, il est souvent relativement facile de les distinguer et une femme sait le plus souvent quand ce qu'elle expériences sont ses règles et quand ce n'est pas le cas. En règle générale, un saignement trop abondant pour être contenu par un protège-slip et qui nécessiterait une serviette hygiénique ou un tampon est probablement un flux²⁰. De plus si une femme voit le sang quitter son corps (à la différence de trouver une tache), elle sera là aussi *niddah* même si la quantité n'est pas grande. En cas de doute, une question sera posée.

Précautions que l'on peut prendre en période de taches

Il est tout à fait légitime, et halakhiquement recommandé, de se reposer sur les allègements inhérents aux *halakhot* des taches en suivant ces précautions

- Porter des sous-vêtements ou des protège-slips jetables (selon de nombreux avis, dont

²⁰ Nishmat HaBayit, responsa 42.

ceux suivis par les rabbins de Nishmat, les protège-slips jetables blancs ne contractent pas l'impureté)²¹.

- Ne pas regarder le papier toilette ou prendre soin d'attendre un moment entre uriner et s'essuyer (pour ceux suivant la *psika achkenaze*)²².
- Ne pas insérer de tampons (ou tout autre objet) dans le vagin lorsqu'on n'est pas encore *niddah*.
- Ne pas effectuer de bedikot quand il n'y a pas de raison halakhique d'en faire.

Précautions supplémentaires concernant les relations intimes

Un couple, en particulier s'il sait que la femme est sujette à des taches, peut vouloir prendre des précautions pendant les relations intimes afin d'éviter le risque de devenir *niddah* à la suite de celles-ci. La plupart de ces mesures visent à maximiser les chances que si du sang devait être

²¹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,10.

²² Nishmat HaBayit, responsa 44. Il y a deux écoles pour ceux suivant *psika Habad*, l'une suit la *psika achkenaze*, l'autre est plus stricte et associe tout essuyage de l'aire génitale à une *bedikah*.

trouvé après une relation intime, il puisse être considéré comme une tache ne rendant pas la femme *niddah*. Dans le cas où une femme a récemment vu une tache potentiellement problématique, le couple ne se reposera pas sur ces précautions mais évitera les rapports intimes jusqu'à ce que 24 heures au moins se soient écoulées sans qu'il n'y ait de constat de nouvelles taches. Dans des cas spécifiques ou complexes, consulter avec une autorité halakhiqne est indiqué. Il est à noter que les précautions ci-dessous sont des recommandations uniquement, visant à aider le couple, et ne sont pas obligatoires.

- Un couple ne devrait généralement pas rechercher de signes de saignement avant, pendant ou après les relations.
- Lorsque cela est possible, il est préférable d'utiliser du linge de lit coloré, de préférence sombre. Il est conseillé aux couples qui envisagent de séjourner dans un hôtel où les draps sont généralement blancs d'apporter avec eux un drap ou une serviette de couleur.

- Si l'on décide de se nettoyer après une relation intime, il est conseillé d'attendre un peu après le retrait du mari avant de faire, afin que ce que l'on trouve ne soit pas immédiatement après la relation. Ceci sera fait avant d'allumer la lumière.
- Dans le cas où l'on décide de se nettoyer, on prendra soin de n'utiliser que des serviettes de couleur ou des produits jetables (comme des lingettes) que l'on peut jeter facilement, et de ne faire qu'un nettoyage externe.

Si du sang est trouvé de manière pouvant rendre *niddah*, il faudra poser une question à une autorité halakhique dès que possible.

Conduite durant les taches

Il est en général recommandé qu'une femme ayant trouvé une tache ne répondant pas aux critères la rendant *niddah* évite malgré tout d'avoir des relations intimes jusqu'à ce qu'environ 24 heures se soient écoulées sans nouvelles taches, afin d'être sûrs qu'il n'y a plus de risque de sang. Les autres

formes d'affection physique peuvent se poursuivre alors comme d'habitude.

S'abstenir de cette manière est une précaution volontaire contre la possibilité d'un éventuel début de flux au cours d'une relation intime. Ceci donne également le temps d'évaluer la situation et de déterminer si la ou les taches sont annonciatrices d'un véritable flux. Dans le cas où la femme a des périodes prolongées de taches récurrentes, il est conseillé qu'elle en parle avec une autorité halakhique afin de voir quelle est la conduite recommandée dans ce cas.

Dans tout cas de doute quant à son statut halakhique, il ne faudra pas affirmer que l'on est *niddah*. En effet, une telle affirmation n'est pas toujours rétractable²³. La femme annoncera à son mari qu'elle n'est pas certaine de son statut halakhique et le couple se comportera **comme si** la femme est *niddah* par **précaution**, et ce jusqu'à clarification de son statut auprès d'une autorité halakhique.

²³ Choulkhan Aroukh Yoreh 185 2-3.

En plus des questions halakhiques à prendre en compte, avoir des taches peut soulever des questions médicales. Certaines femmes présentent régulièrement des saignements au moment de l'ovulation en raison d'une fluctuation des hormones à ce stade du cycle menstruel. Consulter un médecin afin de comprendre quelle est la raison de ces taches et s'il y a un moyen d'y remédier est conseillé dans ce cas. Comme dans de nombreuses questions médicales, l'urgence de consulter dépend du type de saignement et des antécédents médicaux de la femme. Ci-dessous figurent quelques exemples de cas et l'urgence avec laquelle une femme devrait consulter. Bien évidemment, toute femme qui s'inquiète d'une situation particulière ne devrait jamais hésiter à consulter avec son médecin²⁴.

- Les femmes en préménopause qui ont eu plus d'un cycle avec des saignements entre les

²⁴ https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/sympt%C3%B4mes-des-maladies-gyn%C3%A9cologiques/saignements-vaginaux%C3%89valuation_v4722702_fr

règles, des règles qui durent plus d'une semaine, ou des changements par rapport à leur schéma habituel devraient prendre rendez-vous avec leur médecin lorsque cela leur convient.

- Les femmes ayant des saignements pendant une grossesse devraient toujours consulter leur professionnel de la santé. Si le saignement s'accompagne de douleur ou est suffisamment important pour nécessiter une serviette hygiénique, cette évaluation doit avoir lieu en urgence (rendez-vous immédiat au cabinet, centre de soins d'urgence ou salle d'urgence). Les *spotting*s mineurs peuvent être discutés avec un médecin en cabinet pendant les heures normales de travail, dans un délai d'un ou deux jours.
- Les femmes ménopausées ayant un saignement plus d'un an après ne plus en avoir eu devraient prendre rendez-vous avec leur médecin dans les jours qui suivent.

La mitsva de sortir de l'état de *niddah*

Un couple dont la femme est en état de *niddah* se retrouve limité en ce qui concerne les relations physiques ainsi que d'autres interactions conjugales (comme la nécessité de séparer les lits, ne pas pouvoir se passer des objets directement de main en main, ou éviter des activités trop frivoles par exemple). Bien que la période de *niddah* permette au couple de se focaliser sur d'autres manières de se rapprocher émotionnellement, le but du mariage est de pouvoir également être proche physiquement. La Torah voit le rapport physique entre un homme et sa femme comme quelque chose de *kadouch* (sacré). Plus encore il existe une véritable question halakhique sur la possibilité de maintenir un mariage où les conjoints ne peuvent être permis physiquement à long terme ! Si ce n'est pas une *mitsvah* de devenir *niddah*, il est en une de sortir du statut de *niddah*.

Pour cela, il est nécessaire de compléter les étapes suivantes :

- Attendre 5 jours (ou 4, selon la coutume) depuis le moment où la femme est devenue *niddah* ou depuis le dernier rapport (selon certains décisionnaires), ainsi que l'arrêt total des saignements²⁵.
- Faire un *hefsek taharah* suivi d'un *mokh dakhouk*, qui confirment que le flux s'est terminé²⁶.
- Le lendemain, commencer les *chivah neki'im*, le compte des sept jours, en faisant deux *bedikot* quotidiennes afin de maintenir la confirmation qu'il n'y a plus de saignement utérin²⁷.
- Se préparer pour le *mikveh*²⁸.
- Faire sa *tevilah* dans le *mikveh* à l'issue du 7^{ème} jour (la 8^{ème} nuit).

25 Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 196,11.

26 Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 196,1.

27 Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 196, 4.

28 Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 198 et 199.

Les *bedikot*

Rappelons rapidement les différentes *bedikot* à faire pour pouvoir aller au *mikveh* et sortir de l'état de *niddah*.

- Le *hefsek taharah*. Ceci est la *bedikah* qui indique qu'il ne reste plus de saignement utérin. Il s'en suit qu'elle est impérative pour pouvoir débuter le processus vers la *taharah*.
- Le *mokh dakhoulk* est le tissu que l'on insère dans le vagin après le *hefsek taharah* et qui reste en place du coucher du soleil à la sortie des étoiles. Selon des décisionnaires, il est possible de le garder moins longtemps, surtout si le temps entre le coucher de soleil et la sortie des étoiles est long) et/ou qu'avoir le tissu dans le vagin pour une longue période est difficile à la femme.²⁹ Le *mokh dakhoulk* vient confirmer l'indication de fin de saignement utérin donnée

²⁹ Chiouri Chevet Halévy 196,2,3 donne les divers avis allant de 13 minutes et demie pour la majorité des décisionnaires à 72 minutes et fait remarquer que pour beaucoup de femmes il est difficile de la garder en place si longtemps. Selon le rav Feinstein dans Igrot Moché Yoreh Déah 2 79, le temps requis à New York est de 50 minutes environ. Mais il note également que cela peut être difficile pour certaines femmes. Il est à noter que si la femme n'a pas saigné le jour de son *hefsek taharah*, celui-ci est valable même si elle a omis le *mokh dakhoulk*. Ceci est le cas pour de nombreux décisionnaires même si elle a encore vu du sang le jour de son *hefsek taharah* mais que c'était la continuation de ses règles et non pas un nouveau saignement.

par le *hefsek taharah*. Bien que le *mokh dakhouk* soit une des étapes qu'on permettra d'omettre en cas de besoin, ceci nécessite l'aval d'une autorité halakhique (et ce, bien que de nombreuses personnes aient pris l'habitude de s'autoriser cet allègement d'elles-mêmes).

- Les *bedikot* des *chivah neki'im*, les sept jours qui suivent le *hefsek taharah* qui maintiennent cette confirmation qu'il n'y a plus de saignement.

Concernant le nombre de *bedikot* à faire durant les *chivah neki'im*, le Choulkhan Aroukh résume les divers avis de la guemara et des commentateurs et donne plusieurs opinions, en arrivant à la conclusion halakhique qu'a priori toute femme devrait effectuer deux *bedikot* quotidiennes (une le matin et une avant le coucher du soleil) à chacun de ces sept jours. Bien entendu, il arrive qu'une femme oublie une *bedikah*, tout comme il arrive qu'il lui soit difficile de toutes les effectuer. Les raisons peuvent être nombreuses et provenir de difficultés physiologiques ou psychologiques, ou encore de

difficultés à avoir des bonnes *bedikot* pour cause de taches, compliquant la possibilité de réussir à aller au *mikveh*. Dans tous ces cas une autorité halakhique pourra donner à une femme des allègements basés sur les autres opinions que le Choulkhan Aroukh rapporte. Même dans le cas où des allègements sont donnés, le *hefsek taharah* ainsi que les *bedikot* du premier et dernier jour restent indispensables pour compléter les *chivah neki'im*.

Il est important de se rappeler que notre Torah est une *Torat 'Haïm*, une Torah de vie, et que bien souvent des allègements ponctuels selon le cas particulier de la femme peuvent être accordés par une autorité halakhique.

Dans le cas où une femme obtient des allègements, elle les considérera comme étant ce que la halakha requiert d'elle en ce moment. Par la suite, si la raison de ces allègements n'est plus d'actualité, elle recommencera à effectuer toutes les *bedikot* comme le Choulkhan Aroukh le requiert.

Couleurs permises et interdites

Le *hefsek taharah*, le *mokh dakhouk* et les *bedikot* requièrent tous que la couleur des sécrétions qui seront sur le *ed* (tissu de vérification) après les avoir faites soit une couleur permise³⁰.

Nous assimilons souvent le terme couleur permise avec "propre", et par conséquent avec le blanc ou le transparent.

Et pourtant bien d'autres couleurs rentrent dans la catégorie permise. Le jaune, le beige, de nombreuses nuances de marron, et même parfois le rose pâle (qui en séchant peut devenir jaune ou transparent) ! Il est ainsi toujours bon de se rappeler qu'une femme peut avoir des sécrétions de diverses couleurs qui n'indiquent pas forcément un saignement. De même, ce qui est considéré comme du "sang" d'un point de vue biologique peut ne pas être considéré comme tel d'un point de vue halakhique, dans la mesure où il ne rendrait pas impur. Dans la michna, nos Sages indiquent que seules quatre variations de rouge ainsi que le noir

³⁰ Choulkhan Aroukh Yoreh Deah 188,1.

sont des couleurs de sang pouvant rendre *niddah*. Bien que depuis tous les rouges sont une couleur interdite, poser une question en cas de doute concernant la couleur trouvée, en particulier lorsqu'il s'agit de brun, est de bon conseil.

De même, s'il y a une possibilité que du sang provienne d'une plaie, il est important de mentionner ceci à une autorité halakhique. Si la femme est ashkenaze il sera peut -être plus complexe de se reposer sur cela les premiers jours des *chivah neki'im*³¹, mais dans des cas particuliers, ceci pourra être pris en compte.

³¹ Cha"kh 23 sur Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 190,11.

Se préparer pour le *mikveh*

La '*hafifah* – la préparation pour le *mikveh*

Une fois *les chivah neki'im* comptés, la femme peut aller au *mikveh* afin de faire sa *tevilah* et sortir de l'état de *niddah*.

Une *tevilah* est cachère lorsque le corps entier de la femme, y compris ses cheveux, entre en contact avec l'eau du *mikveh*. Pour cela, en plus de s'immerger complètement dans le *mikveh*, il ne peut y avoir de substances ou de séparation entre le corps et l'eau du *mikveh* qui empêcheraient cette dernière de parvenir à toutes les surfaces du corps.³²

Techniquement, cela veut dire bien se nettoyer le corps, se laver et se peigner les cheveux, ainsi qu'ôter tout ce qui est possible d'enlever (bijoux, maquillage, lentilles de contact, sparadraps...)

Les poils, puisque faisant partie du corps, ne sont pas considérés une '*hatsitsah* et il n'est ainsi pas

³² Choulkhan Aroukh Yoreh Déah, 198,1.

nécessaire de s'épiler pour le *mikveh* si on n'a pas l'habitude de le faire régulièrement³³. De même, si la préférence halakhique est qu'il faut se tremper avec les ongles courts et propres, dans le cas où il est important pour une femme d'avoir des ongles longs ceci est permis s'ils sont propres. Dans la même veine, un vernis semi-permanent peut être autorisé pour autant qu'il soit en parfait état parce que cela fait partie de ce qu'on appelle le *noy*, l'esthétique³⁴. Si l'on ne prend pas en compte le temps passé pour s'épiler ainsi que de se faire une manucure, les préparatifs ne devraient pas prendre plus qu'une demi-heure à une heure, selon le rythme de la femme.

A contrario de la permission de se tremper avec ce qui relève du *noy* lorsqu'il n'est pas possible de l'ôter soi-même ou lorsqu'il restera en place pour une longue durée (et rempli parfaitement sa fonction esthétique), la halakha est plus stricte pour ce qui relève de la *refouah*, c'est-à-dire des '*hatsitsot* liées à la médecine. Dans certains cas

³³ Michmeret HaTaharah dans Taharat HaBayit Vol 3, DInei 'hatsitsah, note 4 p24, et ce malgré l'usage rapporté par le Choulkhan Aroukh 198,6.

³⁴ Kovetz Heichala vol 11, 'Hatsitah betsipornaïm mela'houtiot, rav Yit'hak Morde'hai Rubin.

une permission de faire sa *tevilah* avec une telle '*hatsitsah* pourra être donnée (par exemple dans le cas de certaines pompes à insulines), dans d'autres cela ne sera pas permis (un patch contraceptif par exemple). Dans le doute, une question posée en amont peut souvent permettre de trouver une solution halakhique. Bien entendu, la priorité sera toujours que la *tevilah* soit également permise d'un point de vue médical.

Le *Iyoun*

A la fin de sa '*hafifah*, la femme s'inspecte de visu et par le toucher afin de confirmer qu'il ne reste aucune '*hatsitsah* sur elle. Cette étape s'appelle le *iyoun* – l'inspection, et est obligatoire avant que la femme puisse faire sa *tevilah* dans le *mikveh*³⁵.

Une femme ayant besoin d'une plage de temps particulièrement longue pour se préparer, revient sur ses préparatifs plusieurs fois même lorsqu'elle

³⁵ Choulkhan Aroukh Yoret Déah 199, 1.

sait les avoir déjà effectués, a des doutes récurrents sur ses préparatifs et ressent la nécessité de poser de nombreuses questions dessus, peut peut-être souffrir de troubles obsessifs compulsifs (TOC). Une Yoetzet Halakha, formée sur le sujet, pourra l'aider à revoir ce qui est nécessaire de faire, lui donner des conseils pour que les préparatifs se déroulent plus sereinement, et le cas échéant la diriger vers un/e thérapeute³⁶.

La '*hafifah* comme préparation spirituelle

La préparation au *mikveh* peut être perçue comme une suite de gestes techniques – ôter ses bijoux, son maquillage, ses habits, se laver le corps et les cheveux, se peigner et se brosser les dents... mais il est possible de lui donner à chacun de ces gestes un aspect spirituel, qui accompagnera la femme tout au long de ses préparatifs et jusqu'à l'immersion dans le *mikveh*³⁷.

³⁶ Oumetséna menou'ha – la taharat hamichpa'ha et les troubles obsessionnels compulsifs, Sarit Hen Kroitero, <https://france.yoatzot.org/wp-content/uploads/2025/04/umezaeina-menucha.pdf>.

³⁷ Certaines idées présentées proviennent de Menifat Hataharah, <https://mindfulmikvah.org>.

L'immersion au *mikveh* change le statut de la femme, et est en quelque sorte une *renaissance*. Il n'est donc pas anodin que dans une conversion au judaïsme ou pour faire entrer de nouveaux ustensiles provenant de non-juifs chez nous, on passe par le *mikveh*, D'ailleurs l'étymologie de *mikveh* est liée à l'espoir (*tikvah*) et est comparé par le midrash à un terreau fertile duquel sort une graine (Sifra sur Vayikra 11,36) et par les kabbalistes à un utérus d'où l'on va sortir comme des nouveaux-nés)³⁸. C'est pour cela qu'en plus d'aborder la *tevilah* sans rien qui n'entrave le contact en l'eau et le corps, certaines femmes y ajouteront un travail sur leur personne, afin d'être le plus proche possible de leur essence

- Les habits, bijoux, maquillage peuvent être vus comme des aides physiques qui nous permettent de projeter aux autres une certaine impression de soi. Ces aides servent aussi parfois à cacher qui la personne est vraiment. En les ôtant, elle s'oblige à se concentrer sur

³⁸ Voir aussi Les eaux d'Eden, Arié Kaplan.

qui elle est à l'état brut. Elle peut se permettre d'être elle-même, s'inviter à ressentir une paix intérieure, de la compassion envers sa personne, de la joie d'être qui elle est et non pas qui elle pense devoir être aux yeux des autres.

- Se laver, que ce soit dans un bain ou sous une douche, avec de l'eau chaude, en prenant le temps. L'action d'ôter toute saleté, de se concentrer sur ce que la femme veut garder sur son corps et ce qu'elle désire ôter, lui permet aussi de prendre le temps de réfléchir aux émotions desquelles elle voudrait prendre du recul, s'en libérer afin de n'avoir plus que celles qui l'aident à se sentir bien.
- Pour chacune des parties de son corps qu'elle nettoie, la femme peut prendre le temps de réfléchir à ce que membre représente pour elle et donner une signification plus profonde au temps pris pour le nettoyer. Par exemple, en se nettoyant les yeux elle peut penser à l'importance de voir la beauté en elle et dans le

monde, en démêlant ses cheveux elle peut symboliquement dénouer les doutes qu'elle a en elle, en se savonnant penser à l'importance du toucher et de la douceur dans sa vie etc.

Ceci n'est qu'une manière de donner un aspect spirituel à des actions techniques et ne convient pas à toutes, mais pour certaines peut permettre de transformer la '*hafifah*' en une étape pleine de sens qui lui permet d'aborder le *mikveh* différemment.

La *tevilah*

Comment faire la *tevilah* ?

Durant l'immersion, le corps entier, y compris la chevelure, doivent simultanément et complètement entrer en contact avec les eaux du *mikveh*. Pour cela il faut que le corps soit détendu, avoir les jambes et les bras un peu écartés, et séparer les doigts légèrement. Une fois en position, la femme pliera les jambes jusqu'à ce que la tête, comme le reste du corps, soit entièrement sous l'eau, lui permettant d'atteindre toutes les parties du corps. Les pieds peuvent toucher le sol du *mikveh* pendant la *tevilah*. Les yeux et la bouche doivent être légèrement fermés, mais pas crispés³⁹.

Si cette position n'est pas agréable pour une femme, elle peut mouiller toutes les parties de son corps puis s'immerger dans toute position dans laquelle son corps et sa chevelure sont

³⁹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 198,35.

complètement submergés. La coutume ‘Habad est de s’immerger couchée « comme un poisson »⁴⁰.

Quand faire la *berakha* sur la *tevilah* ?

La *berakha* « *acher kidechanou bemitsvotav vetsivanou al hatevilah* » est récitée pour la *tevilah*. Le moment et l’endroit où elle sera récitée dépend de la coutume de la femme⁴¹.

De nombreuses femmes séfarades la récitent encore revêtues de leur peignoir, à l’extérieur du bassin, et rentrent dans le bassin immédiatement après, prenant soin de ne pas parler entre la *berakha* et la *tevilah*. Ceci est en accord le principe selon lequel toute *berakha* doit immédiatement précéder l’action. Pour de nombreux ashkénazes en revanche, la *berakha* se fait après l’immersion. La coutume prédominante est de s’immerger une fois, de réciter la *berakha* debout dans le *mikveh* avec l’eau au moins au niveau des hanches (et de préférence jusqu’au cou), puis de s’immerger à

⁴⁰ Choulkhan Aroukh HaRav Yoreh Déah Dinei Tikounei Hamikveh Vassiyata.

⁴¹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 200.

nouveau. Bien qu'il ne soit pas permis à un homme de réciter une *berakha* lorsqu'il est dévêtu, chez la femme, où les parties intimes font face au sol, ceci est permis. L'eau du *mikveh* est également considérée comme étant un "revêtement". Pour autant, elle ne tournera pas le regard vers les parties privées au moment de la *tevilah*. Certaines femmes ont pour habitude de croiser leurs bras au niveau du cœur afin de séparer le haut du bas de leur corps, et certaines couvrent leurs cheveux d'un tissu ou encore la *balanit* (intendant du *mikveh*) place une partie de leur serviette de bain sur leur tête.

Combien de *tevilot* ?

Du point de vue halakhique, la femme devient *tedorah* dès qu'elle a fait une *tevilah* cachère⁴². Pour les ashkenazes récitant leur *brakha* après leur première *tevilah*, l'usage est de s'immerger une fois de plus après. Certaines femmes ont la coutume de s'immerger plus (trois immersions ou sept sont des

⁴² Taharat Habayit, vol 2 chap 15,5.

coutumes courantes)⁴³. D'autres récitent des prières entre les immersions ou après les avoir complétées. Lorsque c'est possible, une femme suivra la coutume de sa mère concernant la façon de procéder à sa *tevilah* et le nombres d'immersions.

Faire de la *tevilah* une bonne expérience

La *tevilah* elle-même se fait en présence de la *balanit* afin de confirmer que même un cheveu ne reste pas en dehors de l'eau durant l'immersion – ce qui invaliderait la *tevilah*⁴⁴.

En dehors de cet aspect technique, il y a de nombreuses choses qu'une femme peut choisir afin que sa *tevilah* soit une expérience positive et sereine. Chaque femme est différente. Et ce que l'une recherche en allant au *mikveh* diffère de ce que l'autre voudrait. Nous invitons chacune à choisir ce qui lui convient le mieux.

⁴³ Sefer 'Hassidim 394, Ben Ich 'Hai Parachat Chemini 19.

⁴⁴ Choulkhan Aroukh Yoréh Déah 198,40.

- Certaines femmes aiment se préparer chez elles et d'autres au *mikveh*. Chaque endroit a ses avantages et ses inconvénients, qui peuvent aussi changer au fil de la vie. Se préparer une liste de musique et la jouer en fond sonore pendant les préparatifs, utiliser un savon particulier ou apporter un peignoir que l'on aime, peuvent faire partie des petites choses pouvant donner une touche spéciale à cette soirée.
- Avant de faire sa *tevilah*, la femme doit d'abord vérifier qu'elle a fait tous ses préparatifs selon la halakha et qu'il ne reste pas de '*hatsitsot* sur elle. C'est ce que l'on appelle le *iyoun*. Dans de nombreux *mikvaot* la *balanit* demandera à la femme si elle désire avoir de l'aide pour cette étape, en particulier concernant les endroits que la femme ne peut voir elle-même. Pour certaines femmes cette offre leur donne une sensation de paix intérieure d'avoir une confirmation de ne rien avoir oublié. Pour d'autres ceci peut être ressenti comme une

intrusion à la vie privée. Il est halakhiquement parfaitement acceptable de refuser poliment l'offre de la *balanit* et de faire le *iyoun* sans son aide.

- Le rôle essentiel de la *balanit* est de confirmer que le corps entier de la femme est sous l'eau pendant son immersion dans le *mikveh*. En général, la *balanit* se détournera pendant que la femme entre ou sort du bassin du *mikveh*. La femme peut cependant confirmer en amont que ce sera bien le cas, voir demander si la *balanit* peut sortir de la salle du bassin le temps qu'elle entre ou sorte du bassin. Il faut prendre en compte que certains *mikvaot* ne permettent pas cette option pour des raisons de sécurité. D'autres encore ont un rideau autour du bassin, permettant à la femme de rentrer dans l'eau en toute discréction pendant que la *balanit* se tient de l'autre côté du rideau. Dans ce cas, la *balanit* n'ouvrira le rideau qu'une fois que la femme est dans l'eau, et le refermera une fois

la *tevilah* accomplie, permettant à la femme de sortir en toute discréction.

- Le moment de la *tevilah* est un moment opportun pour les prières personnelles et chacune peut profiter de cet instant pour prier. Il est possible de prier entre les *tevilot* (après en avoir fait au moins une après la *berakha*), après les avoir toutes faites, ou encore après s'être rhabillée et avant de quitter le bâtiment du *mikveh*.

Se séparer pour mieux se rapprocher



וְאֶל אִשָּׁה בַּנֶּדֶת טֻמְאָתָה לֹא תִּקְרֵב לְגַלְוָת עֲרֵוָתָה

N'approche pas d'une femme, qui est dans sa période impure, pour découvrir sa nudité.

(Vayikra 18,19)



Durant la période de *niddah*, tout contact physique entre les conjoints, ainsi que tout ce qui pourrait y mener, est interdit. C'est pour cela que nous trouvons des restrictions halakhiques concernant de nombreux aspects de la vie quotidienne durant la période de *niddah*. La façon dont le couple peut se passer des objets, manger ensemble, dormir etc. est différente du quotidien de la période *tehorah*⁴⁵.

Les *harkhakot* (restrictions en vigueur durant la période de *niddah*) peuvent apparaître comme une longue liste d'interdits ne permettant au couple

⁴⁵ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 195.

aucune liberté ou spontanéité. Cependant, il est possible et même recommandé de les prendre comme base pour améliorer tant la période permise que celle qui est interdite, de telle sorte que bien qu'elles soient différentes l'une de l'autre, elles restent toutes deux agréables pour les conjoints.

Utiliser les *harkhakot* pour mieux apprécier le quotidien.

A première vue, certaines *harkhakot* peuvent paraître superflues. Un argument courant est que nombre des actions incluses dans ces restrictions ne mèneront pas inévitablement à des émotions particulières ou à un contact affectif, parce que ces actions sont considérées comme étant banales. Et pourtant nous voyons que nos Sages ont décidé de mettre des limitations autour d'elles. Nous savons que la Torah et nos Sages voient comme idéal le fait que les conjoints aient une relation aimante et se sentent proches tant émotionnellement que physiquement. Nombre d'injonctions, tant celles apprises de la Torah que celles de nos Sages,

démontrent une compréhension profonde de la nature humaine. Les *harkhakot* ne font pas exception à cette règle.

En étudiant la liste des *harkhakot*, nous pouvons nous demander si, en période permise, nous apprécions vraiment de ne pas avoir à être limité dans nos actions, si nous chérissons réellement ces "petites choses quotidiennes" et si nous leur donnons le poids qu'elles méritent. Et peut-être pouvons-nous les utiliser comme « moyens » de rapprochement, en période où on est permis.

Les *harkhakot* comme invitation à se retrouver.

Si nos Sages avaient voulu qu'il n'y ait aucun risque qu'un couple ne faute durant la période de *niddah*, ils auraient pu, tout simplement, interdire de manière catégorique tout contact entre les conjoints. Manger séparément, faire chambre à part, éviter de se parler etc.

Or, en examinant en détail ces halakhot, un tout autre schéma se présente à nous : loin d'être

source de séparation, les *harkhakot* dénotent une tendance à essayer de maintenir autant que possible les interactions entre les conjoints, mais de manière différente. Les interdits sont certes présents, mais ils le sont afin de faire office de garde-fous pour que ces interactions puissent se dérouler en toute « sécurité halakhique ». On essaie d'ouvrir un autre médium de communication que la proximité physique.

Prenons par exemple les restrictions liées au repas: ne pas manger d'une même assiette, ne pas manger les restes de l'autre, ne pas lui servir de vin directement, avoir un rappel physique sur la table... Il aurait été possible de tout simplement ne pas permettre de manger ensemble. Or cela n'est pas le cas. En nous donnant une liste de restrictions autour de la prise des repas, la halakha vient nous rappeler que les repas sont un moment convivial, un moment où l'on échange, où l'on peut se sentir proches. Privilégier la prise de repas en commun, quelque soit la période et en particulier durant celle de *niddah*, est ainsi une des priorités que le couple

doit avoir. Et la halakha est là pour faciliter ceci sans qu'il n'y ait de « prise de risques ».

Le même raisonnement est applicable sur les aménagements de la chambre à coucher : voir son conjoint juste avant de s'endormir et en se réveillant, même s'il y a une distance entre les lits, a une grande importance.

Il en est de même dans les sorties en couple, les discussions ou en encore les petites attentions que l'on se donne : ce qui relève de la séduction ou est propice à y conduire sera certes omis, mais communiquer à l'autre son amour et renforcer le lien émotionnel n'est en aucun cas interdit, au contraire, c'est vivement conseillé.

Découvrir et raffermir le langage émotionnel

La période de *niddah*, où les relations physiques sont interdites, est une invitation à travailler sur tout ce qui relève de la parole et de l'émotionnel. Les relations entre les conjoints ont certes besoin d'être physiques également, mais s'il n'y a pas de base

émotionnelle forte, s'il n'y a pas de communication effective, de complicité dans le couple, se reposer sur les seules relations physiques est rarement suffisant pour le maintenir de manière durable. Savoir exprimer son amour pour l'autre de manières différentes, savoir l'écouter, être capable de partager nos rêves et ambitions avec notre conjoint et savoir quels sont les siens, se respecter et s'admirer mutuellement, toutes ces capacités peuvent être travaillées en période de *niddah*.

Il existe plusieurs théories sur les meilleurs moyens de raffermir les liens et approfondir l'amour dans le couple. En voici deux parmi les plus connues.

1. « Les cinq langages de l'amour », de Gary Chapman⁴⁶. Selon ce thérapeute, il existe cinq manières principales d'exprimer son amour pour l'autre. Plus encore, une personne peut être plus réceptive à une forme de langage qu'à une autre, et aura tendance à exprimer son amour de la manière qui lui parle le plus, sans forcément réaliser que la personne à qui

⁴⁶ Chapman Gary, Les cinq langages pour trouver l'amour.

elle voudrait exprimer son amour est peut-être réceptive à une autre forme que celle employée. Il conseille d'être attentif aux différents « langages » d'amour existants, reconnaître d'une part celui qui nous parle le plus, de l'autre celui auquel la personne à qui nous voulons transmettre notre amour est le plus receptive, et enfin apprendre à s'exprimer dans cette « langue » aussi.

Les cinq langages répertoriés par Gary Chapman sont :

1. Les paroles valorisantes : dire merci, montrer qu'on apprécie l'autre et ce qu'il fait pour nous, le valoriser.
2. Les moments de qualité : passer du temps ensemble, où il ressort que l'autre, sa présence avec nous et le temps passé ensemble est important. L'activité choisie est secondaire à la sensation d'avoir passé un moment de qualité.
3. Les cadeaux : là aussi la nature du cadeau n'a pas forcément de l'importance et il n'est pas nécessaire que ce langage nécessite un

budget particulièrement important. Le principe est de donner des petites attentions, ayant une valeur pécuniaire ou non, indiquant son amour.

4. Les services : faire pour l'autre les petites tâches du quotidien qui ne prennent pas forcément beaucoup de temps ou d'effort mais enlèvent une chose de plus à faire pour l'autre et lui montre combien nous voyons ce qui peut l'aider dans la vie quotidienne.

5. Le toucher physique. Qu'il soit léger ou plus intense, le toucher physique est un des cinq langages permettant de déclarer son amour.

Le rationnel de Gary Chapman peut être appliqué non seulement pour mieux communiquer et transmettre notre amour aux personnes que l'on aime, mais aussi aux différentes périodes que le couple traverse. Le principe des cinq langages implique que chacun peut apprendre à parler dans une (ou plusieurs !) langue d'amour autre que celle qui lui est naturelle. Seul un des cinq langages présentés implique le toucher physique, interdit pendant la période de *niddah*. Les quatre autres

langages peuvent eux être utilisés tout au long du mois, par les deux conjoints.

2. « Les sept principes pour un mariage heureux », de John Gottman⁴⁷. En observant de nombreux couples, John Gottman a trouvé qu'il arrivait à prédire quels seraient ceux qui réussiraient à maintenir leur mariage et ceux qui divorceraient à terme. Sur la base de ces observations et de complément d'étude sur le sujet, il cite sept principes qui permettent selon lui non seulement qu'un mariage soit durable mais également heureux.

Les sept principes sont les suivants :

1. Connaître son partenaire : prendre le temps de connaître son histoire, ses rêves et ses peurs. En créant une « carte » de l'autre nous savons aussi comment mieux le toucher ou éviter des écueils.

⁴⁷ John Gottman; Les couples heureux ont leurs secrets.

2. Cultiver la tendresse et l'estime l'un pour l'autre: chercher les points positifs chez l'autre, ce que nous apprécions chez lui et le dire. Ceci est vrai tant pour les grandes que les petites choses.
3. Se tourner vers l'autre : avoir une écoute attentive, être empathique, proposer du soutien et tout simplement être là pour l'autre dans le quotidien.
4. Se laisser influencer par l'autre : Il ne s'agit pas de laisser l'autre prendre toutes les décisions à notre place mais de prendre en compte son avis dans nos décisions. Pour cela il faut savoir écouter l'autre, s'intéresser réellement à ce qu'il nous dit, comprendre les répercussions d'un choix que nous ferions et valider ses émotions face à la décision que l'on prendrait. En d'autres termes, savoir prendre en compte les différences que nous avons dans le couple et apprendre à chacun faire des compromis lorsque nous nous trouvons devant ce type de décisions.

5. Résoudre les problèmes solubles : Savoir identifier quand un problème peut être résolu. L'aborder avec une attitude de collaboration, en écoutant les sentiments de l'autre avec une empathie réelle et chercher ensemble (ou si besoin avec l'aide d'un tiers) une solution acceptable pour chacun.
6. Surmonter les blocages. Lorsqu'un problème est insoluble, savoir l'accepter et maintenir le respect. En parallèle, renforcer les liens (moments de qualité, discussions...) et soutenir l'autre dans ses rêves (ce qui implique bien connaître son partenaire).
7. Créer un but, un idéal partagé : Chaque couple à des idéaux, des objectifs communs. Discuter ensemble pour les définir, perpétuer des traditions ou en créer des propres à sa famille, participer à des activités dans le sens des buts du couple sont tous des moyens de grandir ensemble et renforcer le couple.

Taharat Hamichpa'ha – un travail de couple



אמר רבי חיננא בר כהנא אמר שמואל: מניין לנדה
שסופרת לעצמה? שנאמר: וספירה לה שבעת
ימים, לה – לעצמה!

*Rabbi 'Hinena fils de Kahana dit au nom
de Chmouel : D'où savons-nous que la
(femme) niddah compte ses jours elle-
même ? Car il est écrit dans la Torah "elle
comptera pour elle sept jours". Pour elle –
elle-même !*

(traité Ketoubot 72a)



Cet enseignement de nos Sages nous montre la confiance que la Torah place dans la femme en tout ce qui concerne les halakhot de *niddah*.

Avec cette confiance vient également une grande responsabilité : l'énorme majorité de ces halakhot

repose sur la femme : elle est seule juge de ce qu'elle a vu ou ressenti et si cela la rend *niddah* (ou nécessite de consulter une autorité halakhique). Elle celle sait si son saignement s'est arrêté. Elle seule peut savoir si ses *bedikot* ont été faites correctement et s'il est nécessaire de poser une question sur l'une d'entre elles. Enfin, elle seule est juge de sa préparation pour le *mikveh*, et elle seule peut annoncer à son mari s'être immersée au *mikveh* dans les règles et être à nouveau en état de *taharah*.

Un couple ayant des rapports intimes alors qu'ils sont en période de *niddah* est passible de *kareth* (retranchement). Comme une grande partie de ces halakhot, repose sur la femme, ceci peut donner lieu à la sensation qu'elle a à porter un très lourd fardeau.

D'un autre côté, le fait qu'une femme soit en période de *niddah* ou non entraîne des conséquences directes sur la vie de couple, les halakhot de *niddah* sont ainsi logiquement

également appelées *taharat hamichpa'ha*, la pureté familiale.

Au fil du mois la femme traverse divers stades. Tant les changements hormonaux que le processus vers le *mikveh* peuvent être une source d'émotions, de travail intérieur, de préparation. Si certaines femmes profitent des *chivah neki'im* pour effectuer une recherche spirituelle et grandir au fil de la semaine, pour d'autres, le compte des sept jours est source de stress. A cela s'ajoute l'anticipation vers les retrouvailles physiques et parfois tous les sentiments se confondent et peuvent créer de la confusion. Se rappeler chaque détail peut aider à se situer dans le processus ou au contraire se sentir submergée.

De son côté, il arrive que le mari ne se sente pas vraiment concerné par ces halakhot, mis à part savoir quand il doit « prendre ses distances » et quand cette période se termine.

Trouver l'équilibre qui convient au couple afin de faire en sorte que ces halakhot donnent à l'homme le sentiment qu'elles le concernent aussi et à la femme qu'elle n'est pas seule, sans pour autant qu'elle se sente « contrôlée » ou lui « pas à sa place » peut être une opportunité de plus d'utiliser ces halakhot comme tremplin vers une consolidation encore plus forte du couple.

Chaque individu est unique. La dynamique de couple est elle aussi différente d'un couple à l'autre et dépend aussi de la relation entre les conjoints qui eux-mêmes changent au fil des années. Il n'y a pas de recette précise mais il est possible de proposer ici diverses idées permettant au mari d'être plus actif, ou pour le couple de faire des choses ensemble. Une partie d'entre elles parleront à certains couples alors que pour d'autres elles donneront une sensation de contrôle non avenu. D'autres idées pourront paraître romantiques ou au contraire, superflues, de bon sens ou n'ayant aucun rapport avec les besoins du couple. Le but n'est pas d'instituer des standards ou des

obligations quelconques mais de donner quelques pistes de réflexion pour que les conjoints puissent se sentir partenaires dans cette *mitsvah*.

- Indiquer les dates importantes sur un calendrier, faire les calculs nécessaires (si une application dédiée à cela n'est pas utilisée).
- Rappeler à sa femme quand il est possible de commencer à faire un *hefsek taharah*, lui demander (gentiment !) si elle a fait une *bedikah* particulière et s'il elle était bonne.
- Apporter les tissus de *bedikah* qui posent question à une autorité halakhique.
- Compter ensemble les *chivah neki'im*.
- Choisir avec sa femme un travail spirituel (ensemble ou chacun seul) autour des *chivah neki'im*.
- Être une source de soutien en cas de difficulté pendant la période de *niddah*.
- Le jour du *mikveh*, être plus présent.
- Penser à se doucher, voire se parfumer, brosser les dents, etc. avant le retour de sa femme du *mikveh*.

- Ranger la maison / préparer un repas ou toute chose qui permettra à sa femme d'aller au *mikveh* sereine.
- Préparer une petite attention pour montrer qu'il pense à elle (au début de la période de *niddah*, pendant les *chivah neki'im*, le soir du *mikveh*...)

Procédures gynécologiques courantes

Certaines procédures gynécologiques peuvent causer un saignement dû au traumatisme de la procédure elle-même. Il s'agit de *dam makkah* – du sang dû à une plaie. Celui-ci ne rend pas *niddah*.

En revanche, il arrive qu'afin de pouvoir effectuer la procédure gynécologique, il est nécessaire de créer une ouverture significative du col de l'utérus. Cette ouverture rendra la femme *niddah* même si aucun saignement n'aura été constaté. C'est ce qui est appelé *ein petikhat hakever lelo dam* (lit. il n'y pas d'ouverture du tombeau sans sang - tombeau étant un nom utilisé dans le talmud pour désigner l'utérus). L'ouverture du col nécessaire pour qu'il soit question de *petikhat hakever* est sujette à discussion entre les autorités halakhiques et peut aller jusqu'à 19 mm, qui est l'opinion suivie par les

rabbanim de Nishmat⁴⁸. En général, dilater le col a une telle ouverture nécessitera une anesthésie.

Il est important de communiquer avec son médecin, de préférence en amont, afin de recevoir des détails sur toute procédure gynécologique à effectuer. Si c'est médicalement acceptable, ceci permettra de pouvoir la planifier de sorte qu'elle ne rajoute pas de jours de *niddah* dans le cas où il s'agit d'une procédure pouvant rendre *niddah* ou risquant de compliquer la complétion des *chivah neki'im*.

Planification d'examens gynécologiques

Une femme est considérée être *tehorah* à partir du moment où elle s'est immergée dans le *mikveh* et jusqu'à ses prochaines règles. Pour tout examen gynécologique effectué durant cette partie de son cycle, il sera plus facile de statuer qu'un saignement le suivant est dû à l'examen lui-même et ne la rend pas *niddah*.

⁴⁸ Nishmat HaBayit, responsa 50.

Si possible, on préfèrera éviter de planifier des examens gynécologiques durant les *chivah neki'im* où la femme effectue des *bedikot*, sur lesquelles il est plus difficile de ne pas être strict, ou encore peu avant ses prochaines règles prévues. Cependant, si la procédure ne peut être effectuée qu'à ce moment, avoir les détails la concernant et en discuter avec une autorité halakhique pourra permettre de voir si et comment faire afin que la femme n'ait pas à invalider ses *chivah neki'im* ou ne devienne pas *niddah* avant l'heure.

Si la femme est en état de *taharah* au moment du rendez-vous, et que le gynécologue ne voit pas de saignement utérin avant de faire son examen, les gestes gynécologiques suivants ne rendront en général pas *niddah* :

- Toucher vaginal.
- Examen avec un speculum.
- Echographie par voie vaginale.
- Frottis vaginal. Le frottis peut causer un léger saignement ne rendant pas *niddah* puisqu'étant

vaginal et dû à une plaie. Il est préférable d'éviter de le faire durant les *chivah neki'im* puisque le sang pourrait interférer avec les *bedikot*.

Les gestes gynécologiques suivants sont moins courants mais ne rendent généralement pas *niddah* si la femme est en état de *taharah* au moment du rendez-vous :

- Colposcopie.
- Biopsie du col de l'utérus. Tout saignement peut être attribué à une plaie.
- Une grande partie des hystéroscopies et hystérosalpingographies.
- Insertion ou retrait d'un stérilet : les pinces (tenaculum) utilisées pour maintenir le col de l'utérus légèrement ouvert peuvent blesser le col qui peut saigner un peu, et la pose ou le retrait du stérilet peut causer une plaie dans l'utérus. Comme il est clair qu'il s'agit d'une plaie, le saignement ne rend pas *niddah* mais est mis sur le compte de *dam makkah*. (Il est à

noter que la position halakhique de certains décisionnaires est que la pose ou le retrait d'un stérilet rendent toujours *niddah* parce que des instruments sont insérés dans l'utérus).

Dans tous les cas où il y a un risque ou une certitude que le geste causera un saignement dû à une plaie, on essaiera d'éviter de le planifier juste avant ou durant les *chivah neki'im*. De même, on évitera une procédure nécessitant une dilation du col durant les *chivah neki'im* et lorsque la femme est *tehorah*. S'il n'y a pas de flexibilité concernant la date de la procédure, une autorité halakhique sera consultée.



ונשמרתם מאד לנפשותיכם

Vous prendrez grand soin de vos vie

(Devarim 4,15)



La Torah nous enseigne de prendre soin de notre santé. Ceci est vrai aussi dans le cas d'un examen

ou geste médical ne pouvant impérativement être fait qu'à un moment spécifique du cycle et ayant des répercussions sur le statut halakhique de la femme. S'il a été médicalement décidé qu'il est nécessaire de le faire et même s'il n'y a pas de moyen d'éviter d'être *niddah* à cause de ce geste ou cet examen, il ne sera pas repoussé à un autre moment pour autant.

Savoir poser une question halakhique

L'importance de poser des questions

De par leur côté intime, il existe un certain tabou autour des *hilkhot taharat hamichpa'ha*. Une grande partie des couples n'en découvre les détails qu'après s'être fiancés, et dans certains cas l'existence même de ces halakhot leur était inconnue ou presque. Puisque l'apprentissage de ce nouveau domaine se fait pendant les mois précédents le mariage, le jeune couple n'arrive pas toujours à y dédier son attention autant qu'il le serait souhaitable pour en avoir une bonne compréhension. De plus, avant le mariage lui-même, ces cours relèvent pour la plus grande part de la théorie. Une fois que les choses sont mises en pratique, tous ne retournent pas perfectionner leurs connaissances sur le sujet, que ce soit peu après le mariage ou à la suite d'une longue période

sans règles (comme après une grossesse par exemple), bien que ce serait bénéfique.

Les halakhot de *taharat hamichpa'ha* sont étroitement liées au cycle menstruel ainsi qu'à d'autres aspects de la santé de la femme. Bien que tous les êtres humains aient été créés à l'image de Dieu, chaque être humain a été créé avec ses particularités. Ce fait se retrouve tant physiquement que physiologiquement. La santé, l'alimentation, les activités physiques et les circonstances personnelles de chacun influencent la manière dont notre corps agit et réagit.

En conséquence, bien qu'il existe de nombreux livres résumant les halakhot de *taharat hamichpa'ha*, il est assez courant de ne pas y trouver le cas spécifique d'une question que l'on aurait sur ce sujet, ou encore de ne pas réaliser qu'une situation particulière nécessite un avis halakhique. Une méconnaissance de la halakha peut amener deux alternatives problématiques : le risque de transgresser la halakha en étant trop laxiste alors que la halakha ne le permet pas, et

celui de créer des tensions dans le couple en étant trop strict, sans raison halakhique valable.

Bien connaître et revoir régulièrement les halakhot a ainsi son importance. Trouver une autorité halakhique (Yoetzet Halakha, Rabbin...) ayant des connaissances poussées dans ce domaine et avec qui il est possible d'avoir un vrai dialogue permettra de recevoir des réponses exactes ainsi qu'un réel accompagnement.

Comment poser une question

Ne pas attendre. En posant la question dès qu'elle se présente nous évitons d'oublier des détails qui peuvent se révéler décisifs. Cela évite aussi de perdre un tissu témoin ou de laver par erreur un vêtement. S'il est inévitable qu'il y ait un certain laps de temps entre le moment où la question se pose et celui où l'on pourra la poser, on notera les détails de ce qui s'est produit, prendra soin de mettre le tissu témoin dans un sachet en plastique et le

conserver dans un endroit où la couleur ne changera pas etc.

Donner tous les détails. Normalement, l'autorité halakhique répondant à votre question vous demandera tous les détails nécessaires pour pouvoir vous donner une réponse exacte, mais il peut arriver qu'il y ait un point supplémentaire qu'il peut être important de préciser. Dans tous les cas, répondre de manière précise et exacte permettra de recevoir une réponse précise et exacte.

De nombreuses questions de *taharah* contiennent en elles des composantes qu'il n'est pas courant de partager avec d'autres personnes que son conjoint ou gynécologue. Cette nécessité de s'ouvrir sur des sujets intimes devant autrui peut être une source de gêne pour le couple, qui risque de préférer ne pas poser de questions, même au prix de devoir se séparer pendant des longues périodes. Se rappeler que l'autorité halakhique consultée est là pour aider le couple et non pour donner un jugement, ressasser ou partager ce qui lui a été confié peut aider à surmonter cette gêne. Trouver une

personne avec qui on se sent à l'aise (ou du moins autant que possible), dont on sent qu'elle est à notre écoute et qui a les compétences halakhiques nécessaires sont des facteurs importants dans la recherche et le choix de l'autorité halakhique à qui on se réfèrera. Les lignes spécialisées permettant de conserver son anonymat peuvent aussi être une solution pour certains.

Ne pas se déclarer *niddah* dans le doute

Dans tout cas de doute quant à son statut halakhique, il ne sera pas affirmé que l'on est *niddah*. En effet, une telle affirmation n'est pas toujours rétractable⁴⁹. La femme annoncera à son mari qu'elle n'est pas certaine de son statut halakhique et le couple se comportera comme si la femme est *niddah* par précaution, et ce jusqu'à clarification de son statut auprès d'une autorité halakhique.

⁴⁹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 185 2-3.

Un mot sur l'intimité

La position de la Torah

La Torah ne porte pas de regard ambivalent concernant les rapports intimes entre les époux : le rapprochement physique est non seulement permis mais voulu par Hachem ; il est considéré comme positif, et est une source potentielle de *kedouchah*:



על כן יעזב איש את אביו ואת אמו ודברך באשׁתך
יפי לברש אחד.

*C'est pourquoi l'homme quitte son père et
sa mère, il se liera à sa femme et ils
deviennent une seule chair.*

(Beréchit, 2;24)



L'union physique entre un homme et sa femme est non seulement naturelle mais Hachem nous a créé avec cette particularité de vouloir, de manière

instinctive, se lier à un conjoint avec qui nous désirons vivre, émotionnellement et physiquement.

Au fil du Tanakh, et plus spécifiquement dans le livre de *Chir Hachirim* (Le Cantique des Cantiques), la relation entre Hachem et son peuple est comparée à celle d'un couple.

Le Talmud rapporte différentes descriptions concernant la manière dont les *Kerouvim*, les Chérubins qui étaient sur le *Aron Hakodech* (Arche Sainte) étaient positionnés. Dans celle du traité Yoma qui traite du service de Yom Kippour au Temple, il est décrit que lors de la destruction du *Beit Hamikdach*, les Romains entrèrent le *Kodech Hakodachim* (le saint des saints, lieu le plus sacré du Temple) et y trouvèrent les *Kerouvim* enlacés, tel un couple aimant. Si à leurs yeux ceci fut une source de dédain, nos Sages comprennent cette image comme étant une marque du rapport privilégié entre Hachem et son Peuple. Avant la séparation due au départ en Exil, le couple veut se retrouver une fois de plus, intimement.

Enfin, la Torah donne l'injonction de ne pas léser la femme de son droit à l'intimité sexuelle **עַתָּה לֹא יָגֻע** (Chemot 21;10). La Michna (dans le traité de Ketoubot qui parle des devoirs conjugaux) va même jusqu'à indiquer la fréquence préférée de ceux-ci, en fonction de l'occupation du mari. Et de préciser qu'il ne peut accepter de nouvel emploi pouvant entraîner des répercussions sur la fréquence des rapports conjugaux qu'avec l'accord de son épouse. Le fait que la femme soit à une période de sa vie où elle peut ou non devenir enceinte n'est pas un facteur modifiant l'importance du lien physique entre les époux.

Mitsvat onah

Mis à part la période de *niddah*, il n'y a que deux jours de l'année où les rapports intimes sont interdits pour tous : *Yom Kippour* et *Tich'a be'av*⁵⁰. A cela s'ajoute la *onah* (période de temps – un jour ou une nuit) précédent le moment où les prochaines règles sont anticipées par la halakha (*onot*

⁵⁰ Choulkhan Aroukh Ora'h 'Haïm 615,1 et 654,1

*perichah*⁵¹) ainsi que la semaine où l'un des conjoints est en deuil (*chivah*)⁵².

Il y a également des avis kabbalistiques déconseillant les rapports certains jours de l'année (comme *Roch Hachana*, et *Chavouot* par exemple). On notera que les couples ne suivant pas ces avis en général n'y sont pas astreints, et que même dans le cas où un couple suit les coutumes kabbalistiques, il y a des exceptions.

En dehors de ces restrictions, la fréquence des rapports intimes dont le mari s'engage envers sa femme, ainsi que définie par la halakha, varie entre une fois par jour à une fois tous les six mois,⁵³ en fonction de l'occupation de mari, sa disponibilité, sa santé, et des desiderata de son épouse, puisqu'il est question de rendre la femme heureuse et satisfaite. Le concept même de la *mitsvat onah* indique que la Torah requiert du mari d'être à l'écoute de sa femme. Dans l'idéal cette écoute est mutuelle et chacun veut que les relations

⁵¹ Choulkhan Aroukh Yoreh Déah 184,2.

⁵² Choulkhan Aroukh Yoréh Déah 383,1.

⁵³ Traité Ketoubot 64b-65b.

conjugalessoient satisfaisantes pour les deux conjoints. Néanmoins, ni le mari ni la femme n'a l'obligation d'avoir un rapport à un moment spécifique ni d'effectuer une pratique sexuelle qu'il ne désire pas faire.

En pratique, la fréquence désirée des relations sexuelles diffère d'un couple à l'autre, et change au sein de chaque couple au fil de leur mariage. Une communication ouverte et continue sur la relation sexuelle du couple, les désirs et les besoins de chacun est importante, et nécessite que chaque conjoint puisse s'exprimer et prenne le temps d'écouter l'autre.

Certains soirs ont été traditionnellement désignés comme propices à la *mitsvat onah*, comme le vendredi soir, la nuit avant le départ d'un des conjoints ou le soir du *mikveh*. Bien qu'il soit encouragé d'avoir des relations sexuelles à ces moments, un couple peut décider que ce soir particulier ne leur convient pas et ne pas en avoir.

Dans le cas où les conjoints décident d'un commun accord de repousser les relations à un autre soir

que celui du *mikveh*, le *mikveh* lui-même ne sera pas repoussé. En effet, la *tevilah* elle-même permet les autres formes d'intimité physique entre les conjoints, qui sont elles aussi considérées comme une *mitsvah* et importantes pour la relation conjugale.

En dehors des restrictions liées à la *niddah*, la halakha laisse au couple une grande liberté en ce qui concerne avoir une relation sexuelle satisfaisante et pleine de sens.

Glossaire

Balanit

Intendante du mikveh.

Bedikah (pl. bedikot)

Vérification interne faite à l'aide d'un tissu de vérification afin de confirmer qu'il n'y a pas de sang de provenance utérine dans le vagin.

Berakha

Bénédiction.

Chivah

La semaine de deuil lorsqu'on perd un proche.

Chivah neki'im

Période de sept jours de pureté entre le hefsek taharah et la tevilah au mikveh. Durant cette

semaine, la femme fait des bedikot quotidiennes afin de confirmer qu'aucun saignement n'est survenu.

Dam makkah

Du sang (dam) dû à une plaie (makkah). Ce sang ne rend pas niddah.

Deoraïta

De la Torah, se réfère aux halakhot énoncées ou dérivées directement des versets de la Torah.

Derabanan

Loi rabbinique, fait référence aux décrets promulgués par les rabbins après le don de la Torah. Nous sommes astreints aux halakhot *derabanan* au même titre que celles *deoraïta*.

Ed (pl. edim)

Littéralement témoin. Tissu de vérification pour faire une bedikah.

Emounah

Foi, confiance en Dieu

Griss

Superficie proche de celle d'une superficie d'une pièce de 10 centimes ou 1 chekel. Une tache trouvée sur un support contractant l'impureté mais dont la taille est inférieure à cette superficie ne rend pas niddah même si la couleur elle-même est impure.

'Hafifah

Préparatifs à la tevilah qui incluent ôter toute 'hatsitsah éventuelle, se laver le corps et les cheveux et peigner soigneusement ceux-ci.

Hargachah

Littéralement sensation. Une sensation interne qui indique que du sang utérin est sorti de l'utérus vers le vagin. Une telle sensation peut rendre une femme niddah. De nos jours, il est relativement rare qu'une femme ressente ces sensations qui sont souvent confondues avec d'autres plus externes n'ayant pas forcément de répercussion halakhique.

Harkhakot

Restrictions dans les relations entre les conjoints durant la période de niddah de la femme. Le but de ces lois dont la majorité a été promulgué par nos Sages est d'éviter une certaine intimité qui pourrait résulter en des rapports intimes, interdits par la Torah. Celles-ci incluent n'avoir aucun contact physique, ni ce qui pourrait y amener. Ainsi, parmi ces restrictions on trouvera la nécessité de séparer les lits conjugaux, de placer un rappel physique sur la table pendant les repas partagés à deux, et l'interdit de se passer des objets.

'Hatsitsah

Toute chose empêchant l'eau du mikveh d'être en contact direct avec le corps et la chevelure de la femme lorsqu'elle s'immerge dans le mikveh. Une 'hatsitsah peut invalider une tevilah.

Hefsek taharah

Vérification interne faite à la fin des règles (ou d'un saignement rendant niddah) afin de confirmer que tout saignement s'est arrêté. Cette vérification permet le début du compte des sept jours propres, les chivah neki'im.

Issour ve héter

Interdit et permis – les lois relatives à ce qui est interdit et permis, comme la cacheroute par exemple, et dont les lois de *taharat hamichpa'ha* font partie.

Kedoucha / kadoch

Sainteté, saint.

Ketem (pl. ketamim)

Tache de sang trouvée sur un support. Selon la taille de la tache, sa couleur et le support sur lequel elle a été trouvée, la tache peut avoir le potentiel de rendre une femme niddah.

Mikveh

Bain rituel dans lequel la femme s'immerge (fait sa tevilah) à la fin de la période de ses chivah neki'im afin de redevenir à l'état de taharah.

Mokh dakhouk

Tissu de vérification inséré dans la cavité vaginale entre le coucher du soleil et le début de la nuit (environ 20 minutes), après avoir effectué un hefsek taharah valide. Le but de cette vérification est de confirmer que tout saignement s'est arrêté.

Si le mokh dakhouk ressort propre, la femme pourra commencer à compter ses chivah neki'im le lendemain.

Niddah

Etat halakhique d'une femme ayant eu un saignement utérin. Cet état entraîne des restrictions concernant tout contact physique avec son mari ou toute action pouvant en causer. Afin de sortir de cet état la femme doit effectuer un hefsek taharah, compléter le compte des chivah neki'im et s'immerger au mikveh.

Noy

Esthétique. Ce qui relève de l'esthétique n'est pas forcément une 'hatistah sur le corps et en conséquence une tevilah peut être permise même sans avoir à ôter cette chose.

Petikhat hakever

Lit. Ouverture du tombeau. Le talmud utilise l'expression *kever* – tombeau – pour désigner l'utérus, l'expression indique une ouverture du col de l'utérus.

Psak, psika

Décision halakhique.

Taharat hamichpa'ha

Pureté familiale

Tehorah / taharah

Pureté. Un couple dont la femme est en période de taharah n'a pas besoin d'observer des restrictions concernant la vie conjugale.

Tevilah (pl. tevilot)

Immersion dans le mikveh. Cette immersion conclue le processus de purification débuté avec le hefsek taharah et permet aux conjoints de se retrouver physiquement. Bien que, techniquement, une seule immersion soit suffisante pour devenir tehorah, la coutume de la majorité des femmes est de faire deux tevilot au moins, et de nombreuses femmes s'immergeront trois fois et plus.

Toumah/ tameh / teméah

Traduit impureté. L'état de toum'ah empêche celui de la taharah. Il est question d'un état spirituel uniquement. Ce terme ne vient pas désigner une saleté (où, dans le cas du terme taharah, la propreté)

Bibliographie

- אליהו, מ. (1984). *דרכי טהרה. תלמוד תורה סוכת דוד. החסיד, י. ספר חסידיים.*
- הירש, ש.ר. (1978) *פירוש על ספר ויקרא. הוצאת מוסד יצחק ברוייר.*
- הנקיין, י.ה., הנקיין, ח. (עורכים). (2017), *נשمة הבית. הוצאה קורן.*
- ויסף, ע. (1990). *טהרת הבית. הוצאה מאור ישראל. כהן, ש. ש"ר על שו"ע. לנדוופר, י. שו"ת מעיל צדקה. מבגדאד, י.ח(1899). בן איש חי (דרשות).*
- מימון, מ. (1977). *מורה הנבוכים. מוסד הרב קוק.*
- איינשטיין, א.צ.ה. *פתחי תשובה. שולחן ערוך י"ד. קארו, י. שולחן ערוך.*
- קרויטורו, ש.ח. (2021). *ומצאן מנוכה. מכון נשמה הבית, מדרשת נשמה.*
- רובין, י.מ. *קובץ היכלה - י"א. (2023).*
- רשב"ם על התורה, ויקרא.*
- שולמן, נ., מירוויס, א. (2021). *מניפת הטהרה.*
- תלמוד בבל, מסכת כתובות, נדה. תנ"ר.*
- שו"ע הרב. הוצאה קה"ת.*

- Chapman, G. (2015). Les langages de l'amour. Farel.
- Gottman, J.M., Silver,N. (2006). Poche.
- Kaplan, A. (2002). Les eaux d'Eden. Edition Kountrass.