

PREMIER NUMERO

ADAR 5785

SHALVA

POUR

LA

FEMME

**NUTRITION**

L'importance de
la collation

PORTRAIT

Sarah Schenirer
90 ans après

HISTOIRE JUIVE

L'histoire de Purim

ORGANISATION

On s'organise pour
Purim

DOSSIER SPECIAL
POURIM

Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
&
Sarah Lahmi

Education
Rabanit Paperman

Therapie
Nitsa Taieb

Histoire Juive
Hanna Monsonego

Couple
Yehoudit Lahmi

Psychologie
Rachel Bensoussan

Organisation
Débo - Reset Your Home

Maison
Sarah Elhaddad

Nutrition
Noa Naturopathe

Potrait
I.G

Tous droits réservés à Shalva Magazine.
Toute reproduction même partielle sans accord est interdite.

Credits photos: Shalva Magazine, Therapie, MyHousology, Reset Your Home, Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Rachel Bensoussan NoaNaturopathe, Pixabay, Ganzach Kidush Hashem.

SOMMAIRE

20

DOSSIER SPECIAL
POURIM

- 05 EDITORIAL
- 07 C'EST A VOUS
- 11 HISTOIRE JUIVE
- 16 ORGANISATION
- 31 HALAKHA
- 37 EDUCATION

32

PORTRAIT
Sarah Schenirer

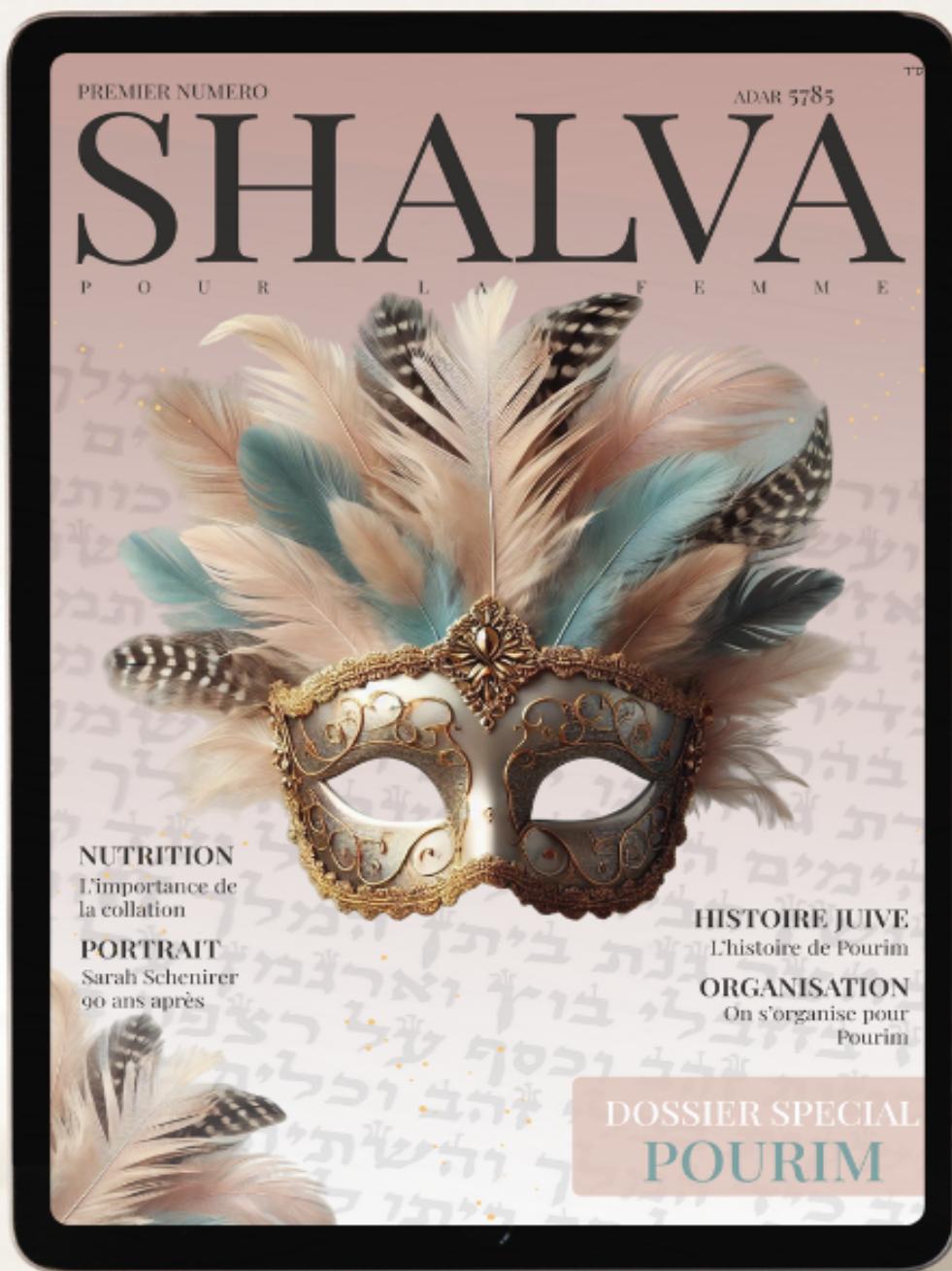
- 40 THORAPIE
- 44 COUPLE
- 50 PSYCHO
- 58 NUTRITION
- 63 CUISINE
- 68 MOTS MELES

54

MAISON
Art de la table

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

EDITORIAL

Chères lectrices,

"**משנכנס אדר מרבין בשמחה**"

"Lorsque rentre le mois de Adar on augmente la joie".

C'est avec une immense joie et une profonde gratitude envers Hashem que nous vous présentons le premier numéro de Shalva, un magazine pensé par et pour les femmes juives. Shalva, qui signifie «sérénité» en hébreu, est bien plus qu'un simple recueil d'articles. C'est un espace d'inspiration, de réflexion et de partage, où chaque femme peut se retrouver, s'enrichir et s'épanouir.

Dans un monde en perpétuel mouvement, où nos rôles de mères, d'épouses, de filles, de professionnelles et de femmes engagées se croisent et s'entrelacent, Shalva se veut une bulle de douceur et de bienveillance. Un lieu où les traditions rencontrent la modernité, où la spiritualité dialogue avec le quotidien, et où nos voix résonnent en harmonie avec notre identité juive.

Chaque page de ce magazine a été conçue avec soin pour vous offrir des contenus variés et enrichissants : des réflexions sur la Torah

et la place de la femme juive dans la société, des portraits inspirants de femmes engagées, des conseils bien-être et santé, des recettes traditionnelles ou revisitées, et bien d'autres surprises encore.

Ce premier numéro est le début d'une belle aventure que nous souhaitons vivre avec vous. Shalva est votre magazine, un reflet de vos aspirations et de votre force. Nous vous invitons à partager vos idées, vos réactions et vos expériences afin d'en faire un espace toujours plus vivant et inspirant.

Que ce voyage au fil des pages vous apporte réconfort, éveil et enthousiasme dans cette période difficile que vit le Am Israel. Ensemble, cultivons la paix intérieure et la beauté de notre héritage et que nous puissions mériter de voir le retour de nos otages et le Machiah rapidement béezrat Hashem.

Je tiens aussi à remercier personnellement CHACUNE des membres de l'équipe qui a répondu présente sans hésiter pour développer ce projet et lui permettre de voir le jour.

Sarah & L'équipe de Shalva

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



NOS LECTRICES ONT LA PAROLE

Cette rubrique vous est dédiée.

Partagez vos témoignages, vos expériences et vos réflexions. Que ce soit un moment marquant, une opinion ou une anecdote, votre voix compte. Écrivez-nous et faites vivre cet espace d'échange !

Pour ce premier numéro de Shalva magazine nous avons donné la parole à quelques une de nos rédactrices !

contact@shalvamagazine.fr



NOS LECTRICES ONT LA PAROLE

Débo -Reset YourHome

J'ai été honorée d'être sélectionnée pour participer à ce beau projet! Bravo aux fondatrices pour cette belle initiative, et un grand merci pour votre confiance. J'espère que ma contribution vous aidera à alléger votre charge mentale et à gagner en sérénité !

Yéhoudit Lahmi

Un projet d'une grande importance pour les femmes religieuses ; françaises! Dans notre course effrénée quelle

joie de pouvoir s'associer et prendre des forces en feuilletant un magazine qui touche à tous les domaines et qui parle à toute femme pour s'épanouir davantage dans sa vie ! Merci pour tout ce travail !

Sarah Lahmi

Je suis très heureuse de faire partie de l'aventure de ce journal ! Une aventure vivifiante et inspirante pour nourrir notre quotidien en lui apportant un éclairage de Thora, notre vitalité !

Nitsa Taieb

La richesse intérieure de chaque être humain est unique, et l'expression de cette richesse fait partie de la mission de l'homme sur terre et de la réparation du monde. Tous nos remerciements et encouragements à Sara et Hanna pour l'initiative du projet, grâce à elles l'expression de nombreuses richesses va pouvoir se faire, et avec elles, l'accélération et la finalisation du projet divin et la géoula.



CREATION DE SITES INTERNET



Boostez votre présence en ligne avec un site web moderne, intuitif et parfaitement adapté à vos besoins !

POUQUOI NOUS ?

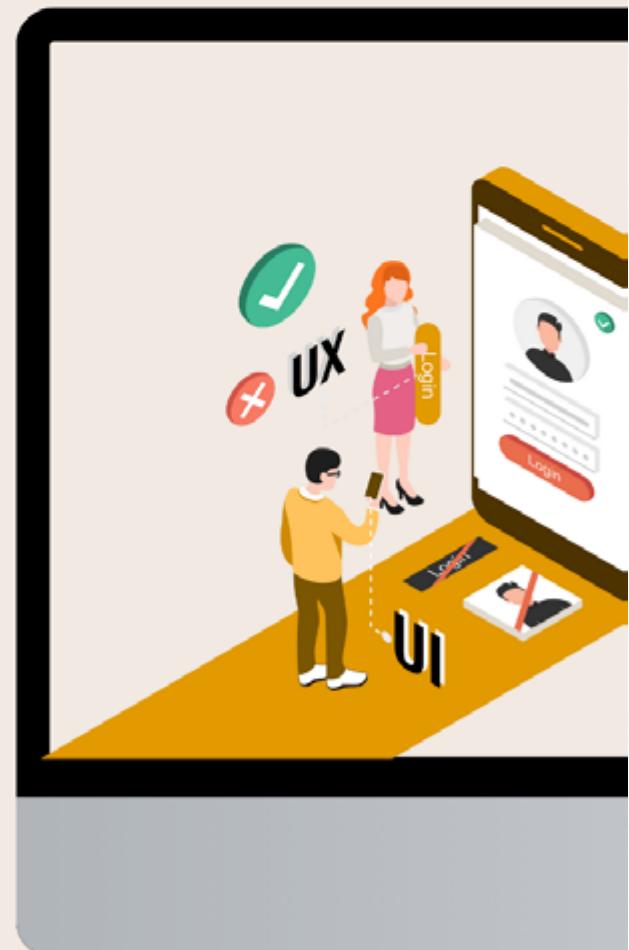
- ✓ Expertise
- ✓ Des solutions flexibles pour tous types d'activités
- ✓ Un accompagnement personnalisé, du projet à la mise en ligne.

CONTACT

 contact@kwebstudio.com

 www.kwebstudio.com
Instagram : keran_webstudio

 France / Israël



L'histoire de Pourim...

Abordons ensemble l'histoire de Pourim. Nous la connaissons tous : Esther, Mordekhaï, A'hachvéroch...

Mais reprenons-la dans son contexte historique.

Tout commence avec Adam Harichone, suivi dix générations plus tard par Noa'h, puis, après encore dix générations, par Avraham.

Viennent ensuite Yits'hak et Yaakov, les douze tribus, la descente en Égypte et l'esclavage, Moché Rabbénou, la sortie d'Égypte et le don de la Torah, les quarante ans dans le désert, l'entrée en Erets Israël sous la conduite de Yéhochoua, les quatorze années de conquête et le partage des territoires entre les tribus.

Suivent la période des Juges, les règnes des rois Chaoul, David et Chlomo, puis la construction du pre-

mier Temple.

Mais au fil du temps, le peuple juif s'égare spirituellement et moralement, notamment par l'idolâtrie, ce qui conduit à la destruction du Temple et à l'exil à Bavel.

Contrairement à notre exil actuel, qui semble sans fin, celui-ci était fixé à soixante-dix ans.

Toutefois, une incertitude subsistait : à partir de quel moment fallait-il commencer le décompte ?

Depuis la destruction du Temple ? Ou depuis les épreuves qui l'avaient précédée ?



Image par Little Boulder de Pixabay

“

*Portés par cet élan,
42 360 Juifs, sous
la direction de
Zeroubavel, pe-
tit-fils du dernier
roi de Yéhouda,
prennent la route.
Leur objectif : re-
construire le Beit
Hamikdach.*

”

Arrivé à Bavel, le peuple juif s'y installe. À cette époque, le roi est Nevoukhadnetsar, suivi par son fils Evil Mérodakh, puis par son petit-fils Belchatsar.

Cinquante-deux ans après le début de l'exil, l'Empire perse conquiert Bavel et prend le contrôle de la région. Parmi les survivants de la dynastie précédente, la petite-fille du dernier roi, Vachti, est épargnée. Nous la retrouverons plus tard...

Sous le règne de Daryavèch le Mède et de Kôresh le Perse, un événement extraordinaire se produit :

Kôresh proclame que tout Juif désireux de retourner

en Terre Sainte est libre de le faire !

Portés par cet élan, 42 360 Juifs, sous la direction de Zeroubavel, petit-fils du dernier roi de Yéhouda, prennent la route. Leur objectif : reconstruire le Beit Hamikdach. Mais la tâche s'annonce ardue, d'autant qu'un ennemi acharné, Haman, envoie l'un de ses nombreux fils (il en avait 210 !) pour entraver les travaux à Jérusalem...

Beaucoup de Juifs, pourtant, préfèrent rester en exil. Ils se sont habitués à la prospérité et au confort de la vie en Perse.

Quitter un environnement stable pour affronter les incertitudes d'un pays en ruines leur semble insurmontable.

Ainsi, une large partie de la communauté juive demeure en Perse, qui regroupe alors 127 provinces, chacune peuplée de cultures et de langues différentes. Les rois perses autorisent chaque peuple à organiser sa vie selon ses traditions, politique qui se poursuit sous leurs successeurs.

Quelques années après la mort de Kôresh, A'hachvéroch monte sur le trône. Il organise d'abord un somptueux banquet de cent quatre-vingts jours pour ses ministres et serviteurs, puis un second festin de sept jours pour les habitants de Shoushan.

L'objectif caché de ce festin ? Inciter les Juifs à enfreindre leurs lois, notamment en matière de consommation de vin, afin de les éloigner de Dieu et d'affaiblir leur protection divine. Mordekhaï les avertit du danger, mais il n'est pas écouté...

C'est lors de ce festin que Vachti est exécutée, ouvrant ainsi, quelques années plus tard, la voie à Esther, qui deviendra reine et sauvera son peuple.

À l'issue de cette histoire, les dix-huit dernières années de l'exil de Bavel s'achèvent, et de nombreux Juifs quittent la Perse pour Erets Israël. Cette fois-ci, la construction du second Beit Hamikdach ne prend que quelques mois !

De plus, le troisième roi de Perse, Daryavêch II, fils d'A'hachvéroch et d'Es-

ther, leur fournit du matériel pour mener à bien leur œuvre.

La Méguilat Esther, rédigée sous l'inspiration du Roua'h Hakodech, nous dévoile une vérité fondamentale :

Les événements de l'Histoire ne sont pas le fruit du hasard. Contrairement aux récits bibliques habituels, où la faute du peuple entraîne immédiatement une punition divine, ici, les liens de cause à effet restent dissimulés.





Nos Sages en révèlent cependant la trame : la participation des Juifs au festin entraîne un décret céleste scellant leur anéantissement.

Dans ce cadre, deux faits majeurs surviennent : Haman est nommé Premier Ministre, et le trône de la reine devient vacant.

Haman exige alors que chacun se prosterne devant lui, mais Mordekhaï refuse. Fou de rage, Haman décide de mettre en œuvre son plan funeste, sans savoir que le décret d'anéantissement avait déjà été entériné dans le Ciel.

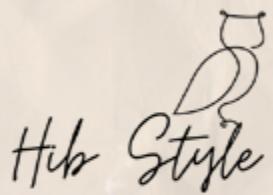
À partir de ce moment, Hachem dissimule les raisons spirituelles derrière des enchaînements naturels, rendant son intervention moins évidente. C'est là l'enseignement fondamental de la Méguila : comprendre que derrière chaque événement se cache une dimension spirituelle essentielle, au-delà des apparences purement naturelles.

Hanna Monsonego

“

Comprendre que derrière chaque événement se cache une dimension spirituelle essentielle, au-delà des apparences purement naturelles.

”



Cadeaux de luxe

L'élégance tissée dans chaque fil – habits et cadeaux de luxe brodés et personnalisés.
Naissance, bat mitzvah (Couvertures, coussins de poussette, sacs etc...)

LE CADEAU PARFAIT QUE CHAQUE PERSONNE RÊVE DE RECEVOIR!



MADE IN EUROPE

WWW.HIBSTYLE.COM

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM



On s'organise pour Purim !

Pourim approche à grands pas et avec lui avec son lot de préparatifs: déguisements, mishloach manot, festin (michté), invitations, Matanot Laevyonim.

Rien qu'en listant tout ça, tu te sens peut-être déjà débordée et démotivée... surtout que cette année, Purim tombe un vendredi.

Mais pas de panique !

Si tu rêves d'un Purim calme et joyeux, je t'accompagne pas à pas.

Suis le guide !

Mindset : Rêve sans limite : Imagine ton Pourim idéal

Sof Maassé bemah'achava teh'ilat
Toute action commence par une pensée.

Et si, cette année, tu commençais par rêver ?

Ferme les yeux et imagine ton Pourim idéal :

- ❖ Comment te sens-tu ce jour-là ? Détendue, joyeuse, pleinement présente pour ta famille ?
- ❖ Comment est ta maison ? Imagine la table dressée, les mishloach manot prêts, une ambiance festive...
- ❖ Visualise la synagogue, le moment de la Mégila, la joie du michté avec tes proches.

Astuce pratique :

Note ton «Pourim idéal» dans un carnet ou sur ton téléphone. Ça te servira de boussole tout au long des préparatifs. Et pour t'aider à tout organiser, j'ai préparé une checklist, à retrouver en fin d'article.

Pourquoi c'est important ? Parce que ton cerveau ne fait pas la différence entre ce que tu imagines et ce que tu vis. En visualisant ton Pourim idéal, tu lui donnes un plan clair pour atteindre ton objectif. Résultat : moins de décisions à prendre, moins de stress, plus d'énergie pour passer à l'action.

En pratique : Organiser Pourim et Shabbat

Cette année, le défi est double: préparer Pourim et Shabbat en même temps. Voici mes conseils pour simplifier tes préparatifs.

Définis tes priorités

Demande-toi : «Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ce jour-là ?»

- ❖ Profiter de la fête ?
- ❖ Écouter la Mégila et pouvoir prier tranquillement ?
- ❖ Profiter du michté avec tes proches ?

Une fois que tu as défini tes priorités, focalise-toi sur celles-ci. Le reste ? Simplifie-le ou délègue-le !

Gestion du temps

- ❖ Répartis les tâches : Implique toute la famille. Même les enfants peuvent contribuer, à leur manière. Pense à les féliciter et les remercier, même si ce n'est pas parfait !
- ❖ Planifie dans ton agenda : Bloque des créneaux pour chaque étape des préparatifs.

Et garde du temps pour toi (c'est tout aussi important !).



Planifie tes repas

- ❖ Crée un menu précis : repas après le jeûne, michté, repas de Shabbat...
- ❖ Anticipe : Prépare en avance ce qui peut être congelé (hallot, plats, desserts, salades).
- ❖ Simplifie : Inutile de multiplier les plats. Opte pour des recettes simples et délicieuses, pour avoir plus de temps et d'énergie pour te concentrer sur ce qui compte vraiment : tes priorités.



Et après ?

Gérer les mishloach manot

Vendredi après-midi, les bougies de Shabbat attendent d'être allumées, et tu as une montagne de mishloah manot.

Que faire ?

❖ Déballez tout en famille : Un moment sympa pour trier, ensemble ça va plus vite

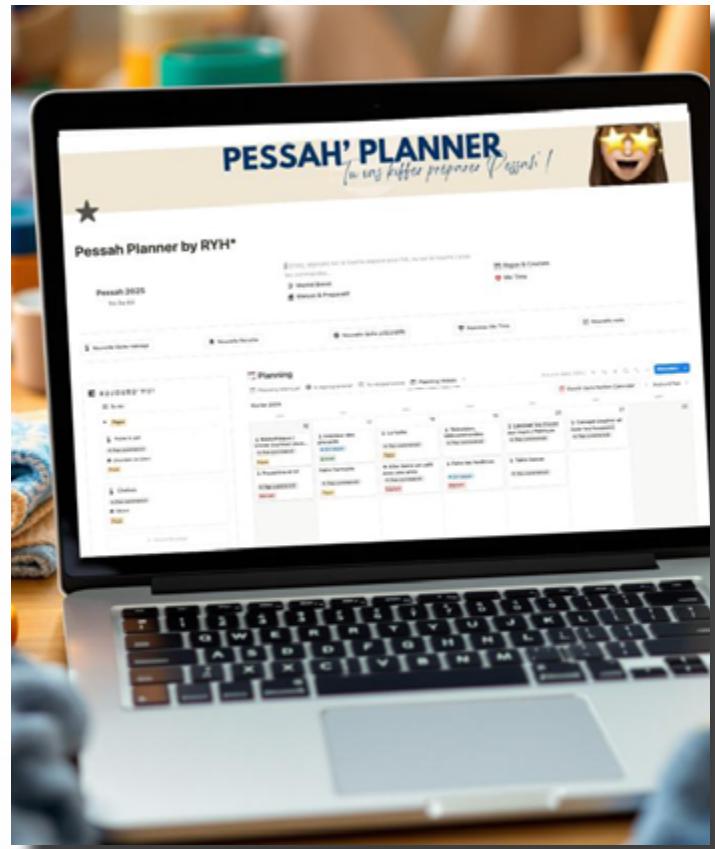
❖ Planifie leur utilisation : Intègre certains aliments aux repas de Shabbat si applicable

❖ Recyclage intelligent : Redistribue ou utilise les restes pour des recettes (gâteaux, salades...).

Aborder Pessah avec sérénité

Pourim passé, on se plonge dans les préparatifs de Pessah.
Si ces mots t'évoquent stress ou panique, relaxe !
Voici comment commencer en douceur :

- ❖ Rêve à ton Pessah idéal : Imagine-toi au Seder, détendue, dans une maison impeccable.
- ❖ Remonte dans le temps : Que faut-il faire pour atteindre cette vision ?
- ❖ Commence petit : Désencombre un espace ou fais une liste de priorités, de missions à accomplir.



Prête à passer à l'action ?

📋 Télécharge ta checklist Pourim gratuite: [\[lien\]](#)

💡 Tu rêves d'un Pessah sans stress ? Découvre mon programme Pessah Booster : je t'accompagne étape par étape pour arriver au Seder sereine et organisée. [\[lien\]](#)

Code Promo: MAG25PB

Je te souhaite un Pourim sameah, que ton coeur et ta maison soient remplis de Simh'a, de joie ! 😊

Débo - Reset Your Home

Ma joie de Pourim !

Oui, c'est la fête préférée de nos chers petits et c'est, par excellence, la fête de la Simha, de la joie.

Pourtant, enfant déjà, puis jeune fille et jeune femme, je m'interrogeais, incrédule : « Où donc trouver cette joie ? Dans l'agitation et la confusion (voire la désorganisation) ? Dans les confettis et les facéties ? Dans l'amoncellement de gâteaux de toutes les formes, tailles et couleurs ...à un mois de Pessah ? Dans l'anticipation des corollaires de toutes ces nouvelles collections ultra garnies de bonbons (« mauvaismauvais » comme

les appelle ma chère voisine) ? Ou dans les relents d'alcool, l'appréhension des débordements, l'imprévu et parfois les pétards et les frayeurs ? »

On imaginera aisément que ce n'est certes pas en observant Maman chérie (puis moi-même) apprécier l'état de la maison après le passage du « Volcan Pourim » que j'obtenais une réponse satisfaisante...

Oui, j'étais toujours profondément sensible à la lumière de ces échanges de *Michloah' Manot* comme aux dons aux plus démunis pour accroître l'amour et la solidarité entre nous tous.

Oui, je savourais pleinement le temps de la lecture de la *Méguila* et la richesse littéralement infinie de l'histoire comme du personnage d'Esther.

Oui, la joie pure (en début de journée ☺) de tous ces enfants si joliment déguisés me laissait rêveuse, et l'investissement comme la créativité de toutes leurs mamans dévouées ont toujours forcé mon admiration. Mais j'étais peinée aussi de me découvrir insensible voire étrangère à certains aspects de ce jour où la joie doit pourtant culminer et où j'aspirais et espérais sentir la *Simha* m'habiter et me transporter...

“

Où donc trouver cette joie ? Dans l'agitation et la confusion (voire la désorganisation) ? Dans les confettis et les facéties ? Dans l'amoncellement de gâteaux de toutes les formes, tailles et couleurs ...

”

Puis Rav Wolbe m'apprit (*Alé Chour II*, 325) que la *Simha* se définit et se perçoit lorsqu'il y a symbiose entre deux éléments apparemment opposés et antithétiques et je découvris un jour avec stupéfaction que la joie de Pourim ne semble motivée par aucune raison claire et pré-définie, apparaissant même idéalement dans un état de confusion entre *Arour Haman* et *Baroukh Mordekhay*.

Il y avait certes là matière à creuser davantage et Hachem m'inspira à ouvrir et étudier un ouvrage sur Pourim que je trouvais dans notre bibliothèque : *Layéhoudim hayeta Ora*, dont le trentième article transforma littéralement mon vécu de Pourim et mon approche de la joie si particulière de ce grand jour.

La Guémara (*Pessahim*, 50) rebondit sur le verset eschatologique que nous formulons quotidiennement à la toute fin de *Alénou* et annonçant l'unicité future de Hachem et de Son Nom (*Bayom hahou yi-hyé Hachem éh'ad ouchemo éh'ad*). « Hachem n'est-il pas Un aujourd'hui déjà ? », s'interrogent nos Maîtres, pour répondre à la suite : « Notre monde est différent du monde futur : ici, nous disons « *Baroukh Hatov véhamétiv* » (« Béni est Celui qui est Bon et fait le bien ») pour les bonnes nouvelles, et « *Baroukh Dayan Haémet* » (« Béni est le Juge de Vérité ») pour les mauvaises nouvelles, alors que TOUS les événements suscitent là-bas une seule et unique bénédiction : « *Baroukh Hatov véhamétiv* ».

Si je perçois ici comme une dualité entre le Bien et le Mal, si je me réjouis des tournants heureux de mon existence et souffre face à la tragédie, c'est quelque part, à travers ma perception humaine et naturelle du bonheur et de la douleur, que Hachem n'est pas encore UN, à l'origine de tout ce qui se trame ici-bas. Place confortable est faite pour Dame Nature et son cortège de causes et effets, déployant leur grand voile opaque sur les événements de notre monde : *la maladie* l'a emporté, il n'aurait pas dû emprunter cette route ce jour-là, *la neige et le brouillard* lui ont été fatals, j'aurais dû mieux le protéger, ce scélérat a gâché ma vie, *Haman, Ah'achvéroch, Vachti, le Hamas, le Hezbollah* sont responsables

de l'insécurité d'Israël... Là-bas en revanche, une seule et unique force est perceptible : TOUT est précisément, indubitablement et immédiatement relié au Créateur Un, à Hachem ; par conséquent, TOUT est Bien et Bonheur (même ce qui semble ici aujourd'hui la pire souffrance) et il devient possible de louanger avec conviction, face à n'importe quel événement : « *Baroukh Hatov véhamétiv* ».



crédit: wvalakte on Freepik

Eh bien, l'apport considérable de Pourim est précisément l'ancrage de la croyance en UN SEUL Hachem, la preuve de l'omniprésence de Hachem derrière toute forme de dissimulation, derrière TOUS les déguisements qu'il doit endosser pour conduire Son monde. Où trouvons-nous une allusion à Esther dans la Torah (*Houlin*, 139) ? Dans le verset annonçant la dissimulation de Hachem en temps d'exil : « *Véanokhi astère astire panay bayom hahou, Je voi-lerai Ma face ce jour-là* ».



“
Et ma mission à
Pourim est
« Méguiyat Esther » :
révéler
Ce qui est caché :
Hachem !

Et ma mission à Pourim est « *Méguilat Esther* » : révéler Ce qui est caché : Hachem ! En effet, fait remarquer le Gaon de Vilna, si le récit de la sortie d'Egypte est marqué en tout point au sceau du miracle et de l'intervention extraordinaire de Hachem, toute la trame du miracle de Pourim se dérobe sous un masque d'ordinaire et de dissimulation.



L'enchaînement des événements peut être appréhendé de façon naturelle et l'intrigue comme ses rebondissements auraient parfaitement pu s'imbriquer dans le cadre plus commun d'un conte populaire : divertissant et riche en suspens, mais non ostensiblement extraordinaire. Contrairement aussi à Hanouka où le miracle surviendrait en Israël même, notre peuple se trouve à Pourim expatrié et disséminé dans la Perse antique (l'Iran actuel...) et c'est là-bas même que nous avons reçu une nouvelle fois la Torah (*Chabat*, 88).

Le « *Anokhi* », Hachem, ne s'est pas révélé dans le faste et le miracle d'un monde entièrement figé pour l'événement comme la première fois en 2448, mais au cœur du *Hester*, de la dissimulation. Car à Pourim, nous découvrons avec bonheur Hachem derrière TOUS les masques qu'il peut endosser, derrière les caprices d'un monarque lunatique et de son ministre insatiable, derrière le sentiment d'abandon aux édits cruels et le décret d'anéantissement. Oui, parfaitement, dans le chaos apparent.

A Pourim, tout s'explique et devient UN, car Hachem se révèle à l'origine de TOUS les événements se déroulant de façon apparemment éparse, illogique et indépendante durant les neuf années de la *Méguila* pour former un grand et sublime puzzle composé des mille pièces (*pirourim*) en réalité chacune tellement indispensable ! En amont du décret de *Haman*, il y a bien la négligence de nos frères, happés par les attractions de la culture environnante, lors du banquet royal (et non le refus de *Mordekhay* de toute forme de concession « diplomatique » !) .



credit: Freepik

Mais nous décelons déjà dans la réputation de Vachti la préparation à la venue d'Esther, et une grande bonté divine dans l'oubli de récompenser rapidement la fidélité de Mordekhay. Oui, nous retrouvons Hachem derrière la Roi Ahachvéroch, relevons le déguisement pour dévoiler la *Hachgah'a* (Providence) et apprenons à rassembler les miettes pour former la miche parfaite !

Alors, il n'y a plus deux forces opposées, le Bien et le Mal, le bonheur et la souffrance, *Esther* et *Vachti*, *Mordekhay* et *Haman*, mais seulement Hachem, Omniprésent derrière les multiples facettes que peut prendre Son attitude -finalemment toujours aimante. Pourim célèbre d'ailleurs ce qui rappelle la souffrance même, le sort (*Pour*) et la dissimulation (*Esther*) et c'est bien là comme un avant-goût paradisiaque : en rappelant que TOUT émane de Hachem, Pourim nous apprend à TOUT célébrer, le Bien et le ...Bien 😊 !

Comment dès lors ne pas lâcher prise et se laisser envahir par la joie, dans la définition première de Rav Wolbe ?! La découverte de l'enchaînement brillant de chacun des événements pour le meilleur, la compréhension de l'uti-

lité et du bénéfice de chacune des souffrances endurées, « en ces temps-là comme aujourd'hui », génèrent une *Simha* extraordinaire. Telle que toute maman embrassant enfin son enfant après les douleurs de l'accouchement peut l'expérimenter. Car l'exil et les souffrances ne peuvent qu'être porteurs des germes de la Délivrance.

L'agitation, la désorganisation, le désordre de Pourim, les sols collants, les débordements et l'imprévu sont à l'image de notre monde. Mais le chaos n'est toujours qu'apparent. Car chacune de nous peut et doit percevoir à Pourim la présence aimante de Hachem derrière chaque figure déguisée, derrière chacun des masques qu'il peut endosser. Fut-il Papillon, Ours ou Lion.

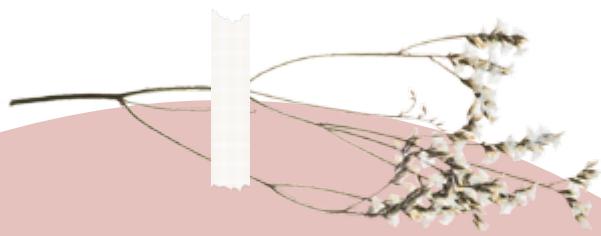
Approchons-Le, mes chères sœurs, ne manquons pas l'occasion rêvée de nous réjouir intensément de Sa proximité unique et de Le supplier de nous mener à temps, sereinement et joyeusement, certes à ce beau Chabat qui couronne Pourim cette année, mais aussi, très vite, à notre ultime Destination où la joie de la *Guéoula* culminera dans toutes ses déclinaisons, Amen.

Léilouy nichmat Hanna bat Simh'a

Pourim saméah 😊 !

Rabanit Sarah Mimran

On travaille ensemble ?



SHALVA

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à prendre
contact avec nous :

✉ contact@shalvamagazine.fr

🌐 www.shalvamagazine.fr

La joie permanente, mon Projet

Nous approchons du mois de Adar! Préparatifs, étude, musique, partage, déguisements, etc. un meli mélo très joyeux et intense pour les familles juives!

La גמרא (Talmud) nous enseigne: «De même que lorsque rentre le mois de Av on diminue la joie, ainsi lorsque rentre le mois de Adar, on augmente la joie» Av et Adar, deux mois où la שמחה (joie) se trouve comme sur une balançoire à deux places, l'une face à l'autre. Alors qu'en Av, le volume de la joie baisse, en Adar, il augmente. Étonnant parallélisme. Surtout que, nous le savons bien, il ne s'agit pas là d'une symétrie d'ordre mathématique, ces deux injonctions n'ayant pas la même amplitude. En effet, l'amoindrissement de la joie en Av n'est que limitée. Il ne s'agit pas

d'être complètement déprimé, de ne jamais sourire, etc... Un fond sonore de joie persiste et se fait entendre. En Adar, par contre, l'amplification de la joie est immense, elle est עד דלא ידע ! La joie se décolle de sa place de balançoire et voltige haut, très haut!

Que veut nous enseigner la גמרא (Talmud) sur cette corrélation entre ces deux mois ? Qu'induit le mois de Av pour le mois de Adar produisant ce balancement ?

Qu'en Av la joie ne disparaisse pas est compréhensible aisément : un juif se doit d'être joyeux en permanence !



En effet, être un 'עובד ה' (serviteur de D.) c'est créer un habitacle pour Hachem ici bas. Faire résider Sa שכינה (présence divine) dans notre quotidien. Or, la joie est l'une des émotions humaines les plus élevées. Elle libère une énergie qui fait fondre les obstacles, ouvre les cœurs, génère le mouvement. Elle n'est pas une option pour qui désire vivre une vie vivante, pleine de sens. Elle est l'émotion qui, instant après instant, permet l'accueil d'Hachem ici bas, dans nos vies. עוז וחדוה במקומו, là où il y a Sa Présence il y a du עוז, de la puissance et de la חדוה, de la joie. Tu souhaites faire entrer Hachem dans ta vie? Active ta joie intérieure!

Lorsque tu actives le mode «sourire», le mode «joie», observe et dis-moi... Ne vois-tu pas l'atmosphère familiale se détendre, se fluidifier? Les enfants et les parents échangent, rient. Notre posture intérieure devient plus sereine et acceptante. Par jolie et douce contamination (et oui, les émotions sont contagieuses bien plus que les virus!), chaque membre de la famille veut alors faire de son mieux, choisir le טוב. Le שלום se trouve avec nous, Hachem réside parmi nous. Lorsque la joie est la couleur des murs de ma maison, alors la דירה בחתונות d'Hachem est opérationnelle, existante!



Image by Michaela, from Pixabay

La joie permet la présence d'Hachem. Une joie permanente. Et celle-ci se doit d'exister même en Av. Elle tapisse nos cœurs, effectivement plus en sourdine mais elle persiste, par choix, par engagement de notre

part pour une vie juive authentique.

La (joie) שמחה diminuée de Av a une autre fonction, celle de créer un espace pour une activité importante, nécessaire. Je vous explique.

Récemment, lors d'un appel téléphonique avec ma mère elle m'apprit qu'un ouvrier allait bientôt repeindre les murs de sa cuisine. Elle misait sur la jolie combinaison de couleurs terracotta et blanc pour apporter chaleur et pep's à cette pièce centrale.

Cette perspective pour elle m'enchanta et très rapidement dans la conversation je lui conseillais de choisir de jolis vases ou bibelots assortis à ces teintes pour décorer le dessus des éléments de sa cuisine. Je compris assez tôt que ma suggestion était trop rapide, impatiente.

Elle me dit qu'elle envisageait pour le moment surtout de faire du tri et nettoyer à fond ses placards. Elle s'occuperait avec joie de la décoration ensuite.

De par notre condition d'être humain composé de deux tendances qui s'opposent nous avons besoin de deux temps pour accueillir Hachem. Un temps de nettoyage et un temps de décoration pour créer une vraie maison chaleureuse.

Il nous faut un temps, de façon régulière, consacré au débarrassage de nos habitudes négatives, un temps pour traquer nos tendances néfastes. Cette étape est essentielle. Mais est-ce à dire que le nettoyage est la maison, sa fonction essentielle ? Non ! L'étape du nettoyage est le préalable, le nécessaire avant de vivre pleinement la maison ! La maison c'est la connexion, la chaleur, les rires, les échanges, (la paix) le שלום ...

“
*Lorsque tu actives
le mode «sourire»,
le mode «joie»,
observe et dis-moi...
Ne vois-tu pas
l'atmosphère familiale
se détendre,
se fluidifier?*
”



Freepik

Le terme **כִּי** (de même) est ainsi à comprendre en tant que préambule. La joie moindre du mois de Av est le préambule de la joie décuplée du mois de Adar. En Adar, la joie est immense car nous avons pu nous dépoussiérer intérieurement pour accueillir Hachem dans Sa **דֵּרֶה בְּתַחְתּוֹנִים** (demeure ici bas) de façon pleine.

Ça y est Adar est à la porte, le temps est à la joie! Accueillons le de notre plus beau sourire! Le sourire, la **שָׁמַחַת** permet les bons choix et génère une vie goûteuse et pleine de sens !

Inspiré d'un texte du Likoutei Sihot du Rabbi de Loubavitch

Sarah Lahmi

Le savais-tu ?

Le cortège de joie, de belle humeur, de blagues, de rires et de lumière que véhicule Adar au cœur de nos sanctuaires est si doux, attendu et tellement bienvenu, mais la Torah nous enjoint de le manier avec beaucoup de délicatesse... et nous nous devons de sensibiliser nos jeunes dans le bon sens d'une joie unanimement partagée : en effet, l'interdit de Onaa, offenser son prochain (Lév. 25, 17), couvre toute parole ou tout acte (grimace, clin d'œil, lettre écrite) destinés à blesser, humiliier, effrayer, irriter ou causer de la peine à autrui, et les rires ou l'hilarité corollaires, loin d'atténuer le mal, peuvent hélas contribuer à l'aggraver...

- ❖ *Les plaisanteries et les blagues déguisent souvent des commentaires blessants, donc interdits, et l'humour ne saurait, hass véchalom, se résumer à vexer ou froisser qui-conque...*
- ❖ *Les farces, les canulars et toute imposture d'ordre comique, perpétrés dans l'intention de tromper, de faire réagir celui qui en est la cible, ou d'abuser de sa crédulité, sont de la Onaa et donc interdits.*
- ❖ *Effrayer quelqu'un (en criant, en rentrant brusquement, en abusant d'un déguisement terrifiant ou en faisant détonner un pétard) est également interdit dans le cadre de la Onaa.*

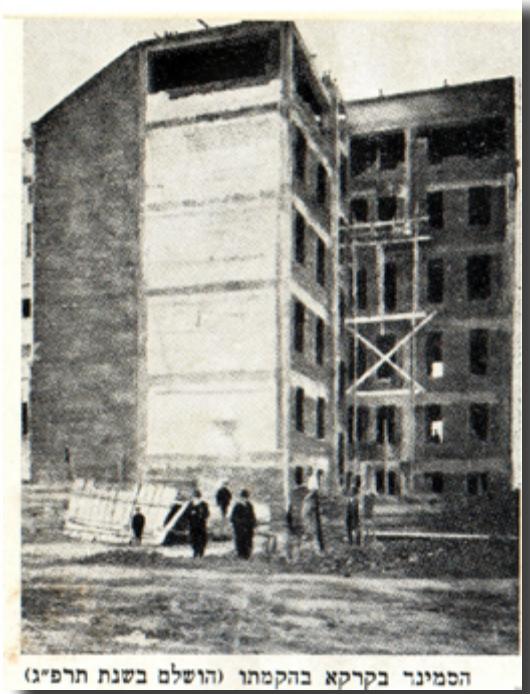
Puissions-nous nous réjouir intensément dans le respect de tout un chacun et appeler sur nous toutes les plus belles bérakhot, Amen !

Rabanit Sarah Mimran

Sarah Schenirer

À l'occasion du 90e anniversaire de son décès, nous rendons hommage à Sarah Schenirer, une femme visionnaire dont l'héritage continue de façonner l'éducation des femmes dans le monde juif. En fondant le mouvement Beth Yaakov, elle a ouvert la voie à une nouvelle génération de jeunes filles désireuses d'apprendre. Cet article explore la vie de Sarah Schenirer, son impact profond et l'héritage qu'elle a laissé dans la communauté juive à travers le monde.

Crédit Photos: Ganzach Kidush Hashem, Bnei Brak



הסמינר בקרקא בהקמתו (הושלם בשנת תרפ"ג)

Sarah Schenirer : La révolutionnaire

Sarah Schenirer, fondatrice du Beth Yaakov, a marqué l'histoire en tant que pionnière de l'éducation des filles juives, défiant les normes et bouleversant une époque où leur place semblait limitée à la transmission des traditions familiales.

Visionnaire elle comprit très tôt qu'un manque d'éducation religieuse et spirituelle était à l'origine de nombreux défis au sein de la communauté juive, en particulier le haut taux de divorce et de l'assimilation.

Le bâtiment du Beth Yaakov en construction



Une classe de Séminaire du Beth Yaakov de Cracovie.

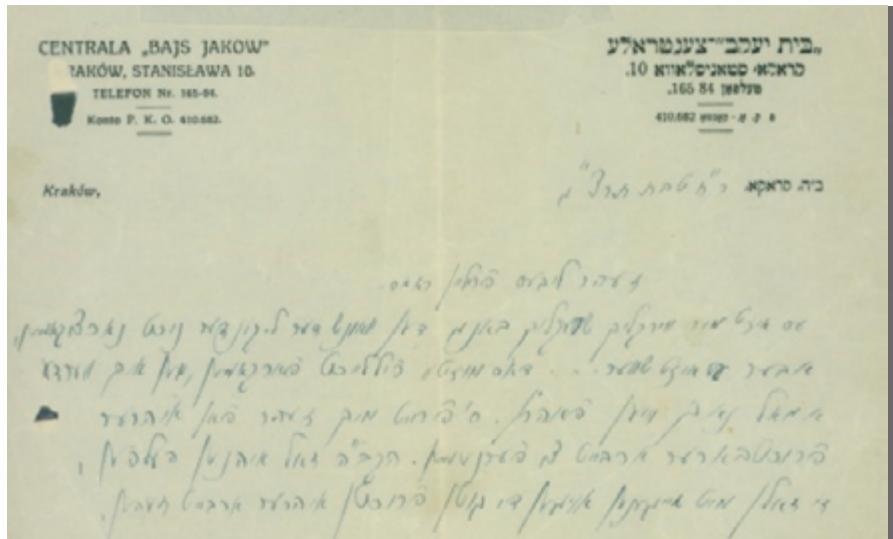
À une époque où les filles ne pouvaient que suivre les enseignements traditionnels transmis par leurs mères, tandis que leurs maris fréquentaient les plus grandes yeshivot, Sarah Schenirer a vu une urgence : il fallait élever les filles, qui deviendront femmes et donc la continuité du Am Israel selon les principes de la Torah, leur offrir des connaissances, leur inculquer la valeur de leur actions, leur donner un rôle actif et non uniquement passif dans leur vie de Torah quotidienne.

Elle a compris qu'en offrant aux filles une véritable éducation religieuse, elle pourrait les préparer à être des piliers pour leurs familles, préservant ainsi la cohésion et la force du Am Israel. Sa vision n'a pas été accueillie sans résistance. Elle a dû surmonter des épreuves difficiles, car ses idées novatrices ont été rejetées par une partie importante

du monde rabbinique et communautaire de l'époque.

Pourtant, même dans l'ombre, elle a bénéficié du soutien de figures rabbiniques influentes, comme le dernier fils du Divrei Haim, (Rabbi Shayale de Czechow) avec qui elle était en contact, secrètement, via son amitié avec sa fille. Ces soutiens courageux ont permis à Sarah de poursuivre son projet avec une détermination sans faille.

Ce qui a commencé comme une modeste initiative a rapidement pris de l'ampleur, et Sarah Schenirer a fondé un véritable empire éducatif avec le Beth Yaakov, qui a transformé la vie des jeunes filles juives à travers l'Europe entière, mais aussi l'avenir de toute la communauté.



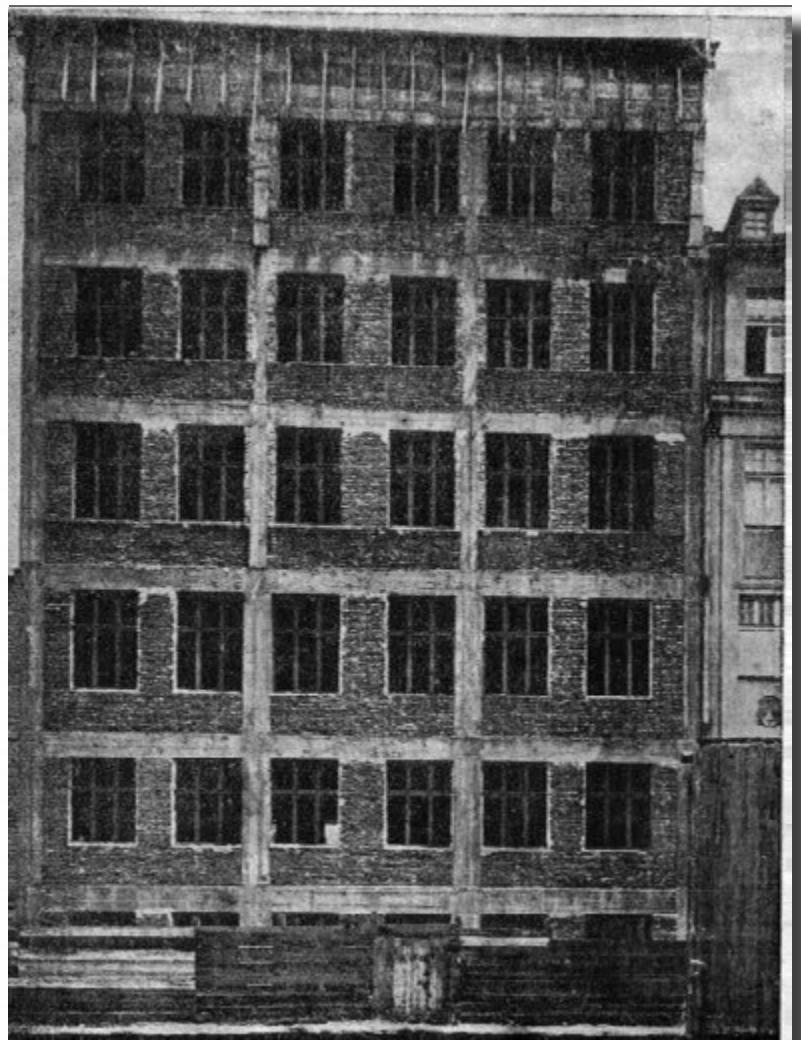
Malgré les nombreux obstacles, y compris la Seconde Guerre mondiale, les élèves du Beth Yaakov ont continué à incarner les valeurs qu'elle leur avait transmises. Elles ont fait preuve de résilience et de solidarité dans les ghettos, accomplissant des actes de hessed, d'amour et de bienveillance envers leur peuple, risquant leur vie pour libérer des Juifs emprisonnés, nourrir les plus affamés.

Extrait d'une lettre écrite par Sarah Schenirer à ses élèves

Dans les camps de concentration, les filles du Beth Yaakov ont survécu grâce à l'entraide, en s'appuyant sur les enseignements de Sarah Schenirer. Elles ont défié les horreurs de la Shoah, se soutenant mutuellement et restant fidèles aux principes de la Torah. Leur esprit de camaraderie et leur détermination à reconstruire ont été leur force.

Elles ont survécu non seulement grâce à leur courage, mais aussi grâce à la vision de Sarah, qui leur avait appris à vivre pour les autres, à toujours penser à la communauté autant qu'à soi-même.

Leurs actes héroïques pendant la Shoah sont d'une puissance incroyable, mais certains détails de leurs périples restent encore à raconter. Comment ces jeunes filles ont-elles trouvé la force de résister, de se soutenir et de sauver des vies au cœur de l'enfer ?



Le Batiment du Beth Yaakov à Cracovie à la fin de sa construction.

Dans le prochain article, nous plongerons dans les histoires poignantes de ces élèves du Beth Yaakov pendant la guerre, dévoilant des actes de bravoure et des stratégies audacieuses qui ont permis de sauver des vies.

Comment une « simple » couturière est-elle parvenue à devenir « la mère du Beth Yaakov » ? C'est grâce à sa détermination

inébranlable. Elle a pris des risques et a défié la norme, prouvant que parfois, pour créer du bien, il faut briser les frontières imposées.

C'est pour cette raison que je l'appelle LA révolutionnaire. Défier les conventions n'est pas toujours négatif ; parfois, c'est la clé pour créer un monde meilleur, comme elle l'a fait.

Remerciements à Ganzach Kidush Hashem pour les photos d'archives.

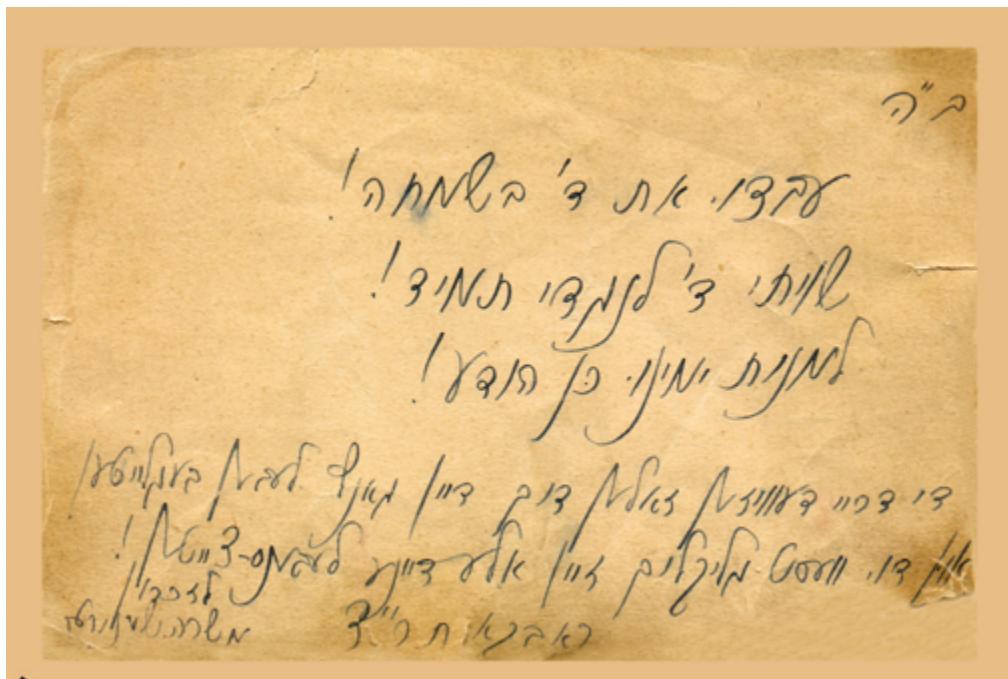
J.G



Diplôme remis à Menouha Fali en fin de seminaire pour formation des enseignantes. Signé par Sarah Schenirer.



Lettre d'approbation de grands Rabbins au sujet du Beth Yaakov.

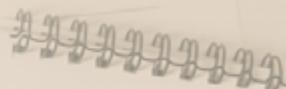


Post-it écrit par Sarah Schenirer à son élève Miriam Moses

RESET YOUR HOME

Et si on faisait un reset ensemble pour que tu reprennes enfin le contrôle de ta maison et de ton quotidien ?

TO DO LIST



COACHING

Programmes personnalisés pour organiser ta maison, ton temps et ton quotidien, à ton rythme et de façon durable



HOME ORGANIZING

Tri, désencombrement et organisation sur-mesure pour un intérieur fonctionnel et apaisant, à domicile



DEMENAGEMENT

Mise en carton, déballage et rangement optimisé pour un nouveau départ en toute tranquillité

Besoin d'un RESET ? Parlons-en !

@resetyourhome_

Débo : +972 055 956 0550

debo.resetyourhome@gmail.com





Quand ils franchissent le pas de la porte...

Accueillir les enfants avec les paroles adéquates

L'école a pour vocation d'enseigner et de construire. L'école offre parfois l'occasion de s'amuser. L'école peut aussi générer stress et appréhension. Certains enfants aiment bavarder et partager avec leurs copains ou leurs proches, tandis que d'autres y sont plus réticents et gardent tout à l'intérieur.

Les enfants passent de longs moments à l'école, et, au fil des heures, ils traversent toutes sortes d'expériences d'ordre intellectuel, physique et émotionnel. Quand ils rentrent le soir à la maison, ce n'est pas toujours évident pour eux, en franchissant le pas de la porte, de traduire en quelques mots les

hauts et les bas de leur journée... Il n'est pas simple de rendre compte en deux ou trois phrases de leur vécu et de leurs émotions.

Si nous désirons savoir comment leur journée à l'école s'est réellement passée, il sera sans doute nécessaire de réfléchir comment et quelles questions poser, et de considérer la personnalité de notre enfant au préalable.

Bien que nous ayons aussi été des enfants... gardons à l'esprit que l'école a radicalement changé depuis notre scolarité. Voici quelques astuces pour s'initier à prévoir les mots à dire ou à proscrire quand les enfants rentrent de l'école.

On constatera rapidement que les réponses les plus révélatrices résultent souvent de questions posées indirectement. Définissons avec sagesse la façon d'aborder nos enfants et évitons de les bombarder de questions. L'idée directrice serait de montrer de l'intérêt pour leur journée et de les amener naturellement à partager avec nous, dans un esprit de confiance.

« Comment s'est passée ta journée ?»

Voici probablement la question type la plus intéressante au monde, suivie immédiatement de :

« Qu'est-ce que t'as appris aujourd'hui ?»

Croyez-vous vraiment que les enfants ont envie de vous réciter le résumé de leur leçon d'histoire ou de maths ?

Non ! Ils n'en ont pas du tout envie. Et ils ne vous la réciteront pas.

Essayez plutôt:



Cela donne à votre enfant une certaine autonomie pour faire son choix personnel et exprimer sa propre évaluation. Cela révèle que vous lui faites confiance dans son analyse... et bien-sûr, vous pouvez enchaîner avec un « Pourquoi ? » plein de curiosité...

En parlant des professeurs, vous pouvez tout à fait demander ...

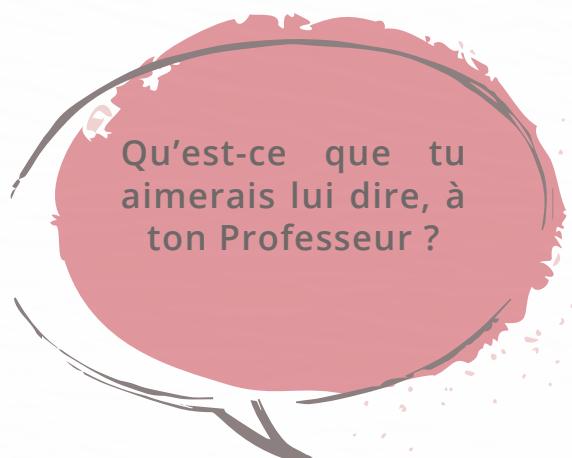
« Comment se passe son cours ?»

« Est-ce tu aimes quand il pose des questions aux élèves ?»

« Tu préfères un cours avec plein de faits et de chiffres ?... ou bien quand le prof approfondit le sujet ?»

« Est-ce que tu aimes quand il vous raconte une histoire personnelle ?»

et pourquoi ne pas enchaîner avec



« Qu'est-ce que tu apprécies particulièrement chez lui? »

Les questions de ce genre sont également utiles avant de se rendre à une réunion Parents/Professeurs.



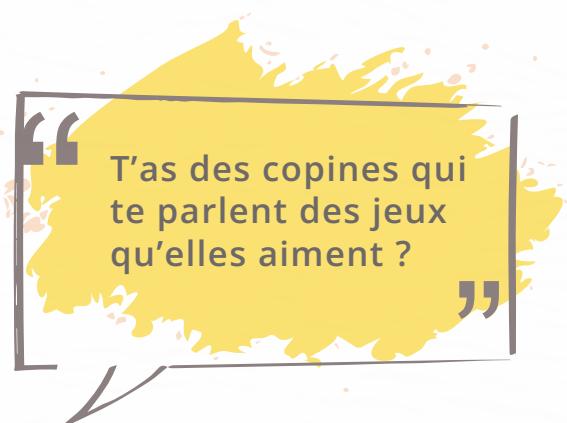
Cela donne à l'enfant l'occasion de réfléchir à sa journée et d'y choisir un élément supplémentaire à partager avec vous.

Et selon ce que votre enfant définit comme « drôle », vous découvrirez une nouvelle touche de sa personnalité, tout en ayant un aperçu sur ce qui se passe à l'école.

Vous pouvez aussi parler de ses camarades de classe, sans entrer dans les détails.

Il ne faut pas oublier que votre enfant a pu avoir une journée difficile — un contrôle surprise, des taquineries, ou des disputes pendant la récré — et peut ne pas se sentir disposé à parler ou à bavarder en rentrant à la maison. Ce n'est pas grave.

Veillez simplement à garder ouvertes les lignes de communication pour le moment où il se sentira d'humeur.



« *C'est qui la fille qui dessine le mieux, dans ta classe ?* »

« *Il y a quelqu'un qui a apporté un truc sympa pour le goûter ?* » ...

qui n'aime pas parler nourriture... ?

Adapté d'un article de Leah B. Schorr dans le magazine américain « Ami-living » paru en Eloul 5781

Je me fais un plaisir de partager avec vous quelques astuces glanées au détour de mes lectures .

Découvrons ensemble comment cerner le ressenti de nos enfants et comment partager leur vécu..

Une aventure qui, par la suite, nous permettra de valider leurs efforts — et ce, quels que soient leurs résultats — et de développer mutuellement un regard positif sur le monde de l'école.

Madame Paperman



Comment mériter

la délivrance du mois

d'Adar ?

Les fêtes de Pourim et Pessah qui viennent célébrer les délivrances dans l'histoire du peuple juif ne sont pas seulement des fêtes de commémoration d'un vieux passé.

Ce sont des fêtes qui possèdent dans leur intérêt la force de délivrer chaque juif à chaque époque jusqu'à la fin des temps, comme il est écrit, ח'יב אדם לראות את עצמו « Caino a sorti d'Egypte ». « Caino a sorti d'Egypte ».

Le mois d'Adar et la fête de Pourim constituent une première étape de délivrance indispensable à la délivrance de la fête de Pessah. Nous allons donc essayer de comprendre comment le mois d'Adar va réaliser en nous cette délivrance. 'Hazal dit: « mi-ché nikhnass adar

marbim bessim'ha » lorsque le mois d'Adar débute, nous devons augmenter la joie ».

En quoi la clé de la délivrance se trouve-t-elle dans ces termes, et comment une personne triste peut-elle se forcer à être heureuse si elle traverse une période difficile ?

L'apogée de la simha a lieu lorsque le juif, le jour de Pourim reçoit l'ordre de déconnecter son « daat »

L'apogée de la simha a lieu lorsque le juif, le jour de Pourim reçoit l'ordre de déconnecter son « daat », sa conscience, חייב איניש לבסומא דפורייא עד שלא ידע et il mérite alors une première délivrance le jour de Pourim qui dépasse la délivrance de Kippour.

Déconnecter le daat de quoi ? Et en quoi cela va nous amener à la sim'ha ? Pour cela, nous devons retourner un petit peu en arrière dans l'histoire, à l'époque d'Adam harichon (le premier homme).

Et pourtant Hachem ne nous demande pas l'impossible, il nous donne seulement toutes les indications nécessaires pour exploiter au mieux la force que contiennent ces grands jours.

Pour consommer le fruit de l'arbre de la connaissance, Adam harichon a dû se déconnecter de la volonté d'Hachem et se connecter à sa propre volonté, celle de consommer le fruit.



(Les raisons étaient purement spirituelles, nous étudions l'histoire uniquement pour comprendre l'impact de la faute en ce qui nous concerne à nous au niveau de la réparation). L'élément à l'intérieur de l'homme qui nous permet de nous connecter ou nous déconnecter s'appelle le « daat » et se trouve au niveau du tronc cérébral. Cette déconnection de la volonté d'Hachem et connexion à sa volonté a fait plonger Adam harichon et tous ses descendants dans un parcours de réparation long de 6000 ans.

À ce moment-là, la force du daat s'est connectée à la volonté de l'homme, et de là s'est ensuivi une avalanche de malédic平ions qui n'étaient qu'une conséquence de la faute. Entre autre, la souffrance, la tristesse, les difficultés de couple, de parnassa, d'éducation... enfin, toutes les difficultés du Olam azei. Les concepts de souffrance et de tristesse sont donc nés au moment où la force du daat s'est déconnectée de la volonté d'Hachem.

C'est ici que se trouve la clé de la réparation et du bonheur de l'homme sur terre, car chaque homme peut et doit retourner au gan éden,
au niveau d'Adam harichon avant la faute, comme il est écrit : עולםך, תורה בחירות, « tu verras ton monde de ton vivant » et c'est ainsi que chaque juif répare la faute d'Adam harichon , se délivre et rapproche la délivrance du peuple juif, במהרה בימינו .

“
Comment Hachem a-t-il prévu la réparation ?
”

Comment Hachem a-t-il prévu la réparation ? Et de quoi s'agit-il ?
Dans le parcours de chaque juif sur terre, Hachem va créer à travers toutes sortes d'événements et de paramètres par sa sagesse infinie et insondable une volonté centrale à l'intérieur de lui. Et ensuite, il va priver l'homme de la réalisation de cette volonté.

Cette volonté va être celle qui comme à l'époque d'Adam harichon va constituer le facteur de détachement de son « daat » de la volonté d'Hachem, car l'homme est préoccupé par sa propre volonté, et ne pense plus à la volonté d'Hachem. Cette volonté peut être déguisée par des déguisements parfois très clairs, et parfois beaucoup moins clairs (lorsqu'il s'agit par exemple d'une volonté spirituelle) mais toujours est-il que c'est elle qui va plonger l'homme dans une vie de souffrance et de tristesse car dès l'instant où l'homme est déconnecté de la volonté d'Hachem il tombe automatiquement dans le Olam azei et commence à souffrir. Et donc nous comprenons qu'une personne malheureuse, est une personne qui a déconnecté son daat de la volonté d'Hachem et l'a connectée à sa volonté !

Et c'est ainsi qu'Hachem nous dévoile la raison de toutes les malédic平ions dans la Torah en quelques mots :
תחת אשר לא
עבדת את השם בשמחה

Tu t'es déconnecté de ma volonté, tu t'es connecté à ta volonté, conséquence : la souffrance et la tristesse. Lorsque tu es joyeux, c'est lorsque ton daat est connecté à la volonté d'Hachem. Si tu es triste, c'est parce que tu t'es déconnecté. Et donc tu es tombé comme Adam harichon dans le Olam azei, avec toutes les douleurs et les difficultés que ce monde comprend, et tu n'es pas retourné au gan éden.

Chaque année, Hachem veut nous délivrer : ce processus commence en Adar. Comment recevoir cette délivrance ? Hachem nous dit : sois joyeux.

Comment être joyeux, rien ne va plus dans ma vie ? Effectivement, tu as connecté ton daat à ta volonté, et donc tu es constamment frustré, triste, en colère, nerveux, agacé, jaloux, déprimé, tu souffres : reconnecte-toi à la volonté d'hachem, pense à ce qu'Hachem attend de toi et ce qu'il veut de toi, pense un peu moins à ce que toi tu veux, et ainsi, ton daat sera connecté à la volonté d'hachem et tu seras déli-

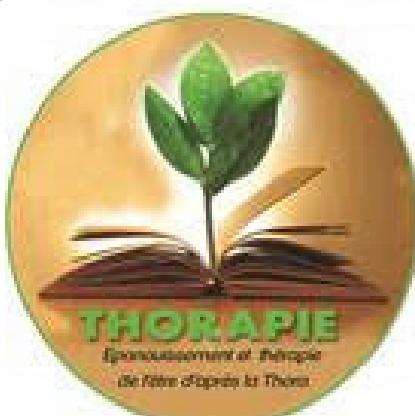
vré ; hachem veut qu'on le serve avec les paramètres précis qu'il nous a donnés, nos + et nos -, car telle est notre mission.

Tu sortiras de l'obscurité de ce monde, et retourneras à la lumière du gan éden. Tu seras donc nécessairement joyeux.

Telle est la 1re clé de la délivrance, qui commence en Adar. En ce mois, nous devons mettre de côté toutes nos volontés qui nous rendent tristes et amers, et nous concentrer sur la chance que nous avons d'être en vie et de pouvoir Le servir, et faire Sa volonté.

Notre daat se reconnecte à hachem, nous réaliserons alors la réparation de notre nechama , et mériterais les délivrances du mois de Adar et de Nissan, le retour au gan éden avec la fin de toutes nos épreuves , la joie et la délivrance du peuple juif.

*Nitsa Taieb
Du centre Thorapie.*



Le centre Thorapie

Nitsa Taieb

Spécialiste du nefech
d'après la Torah.

www.thorapie.com



Pourim

Se recentrer sur son Couple

Après la monotonie d'un hiver qui ne semblait plus en finir, les jours commencent à se rallonger et nous sentons bientôt arriver la joie de Pourim!

Pourim, un jour intense stoppé par le michté. Pourim est cette magnifique fête qui ne tombe que pendant la semaine et qui pourtant nous semble défiler à vive allure ! En une seule journée, nous devons accomplir des mitsvot bien spécifiques : tout d'abord, envers Hashem en écoutant la mèguila. Puis, envers notre prochain en envoyant des « paniers de nourriture » à nos connaissances et en donnant aux

pauvres assez d'argent pour organiser un festin.

Tout ceci en maquillant et déguisant nos enfants et en prenant le temps de prier en parallèle. Et puis soudain, nous nous arrachons à notre journée trépidante pour nous retrouver en famille, parfois avec nos amis autour d'un repas ! Ce festin est l'apogée de la joie de Pourim !

Nous fêtons le sauvetage du peuple d'Israël. Un sauvetage qui, contrairement à Hanoukka, ne s'est pas fait par le biais d'un petit groupe d'individus mais simplement par l'intermédiaire d'un couple fort et exemplaire : Mordehai et Esther ! Un couple qui, en s'épaulant et en se remettant à la bonté d'Hachem, a amené le salut non seulement à toute leur génération mais aussi et surtout à tous leurs descendants ! Chaque année, nous vivons tous cette journée de la même manière. Mais, si on s'y penche un tant soit peu, nous pouvons découvrir un message caché derrière le déroulement de Pourim.

Pourim, se concentrer sur l'essentiel au quotidien : notre couple.

Pourim tombe un jour de semaine. En ceci, il est le reflet de notre quotidien. Un quotidien que nous vivons dans une bousculade continue entre nos soucis, l'accomplissement des mitsvot et l'étude de la Torah, les réflexions autour de l'éducation, les heureux événements, l'aide et le soutien que nous apportons à notre entourage et avec encore tant d'autres choses !

Cette course effrénée dans notre vie nous fait oublier l'essentiel : notre couple. Ecrasé par notre quotidien, il devient secondaire. Combien de femmes peuvent penser « ouf ! pour pouvoir parler à mon mari, il faudrait que je prenne rendez-vous avec lui » « cela fait des semaines qu'on n'a pas partagé un vrai moment ensemble » « le soir, on est tellement fatigués que c'est à peine si on se souhaite bonne nuit ».

Oui, petit à petit, si on se laisse emporter par les journées intenses, on finit par se perdre complètement de vue.

Pourtant, nous oubliions qu'au sein de notre foyer, c'est par l'intermédiaire de notre couple, de la



construction d'amour mutuel et de paix que Hachem peut déverser son aide et ses délivrances.

L'issue de l'histoire de Pourim nous en donne l'exemple : c'est ensemble que Mordehai et Esther ont réussi,

avec l'aide de Hachem, à détourner les projets d'Haman et c'est aussi ensemble qu'ils ont rédigé la méguila comme louange pour Hachem. Une louange qui sera lue chaque année depuis lors !



Image par Peggy und Marco Lachmann-Anke de Pixabay

Mais, comprenons que cette force de devenir le réceptacle de la délivrance et des brakhot de Hachem n'a pas été donnée seulement à des couples particuliers. Hachem a donné cette capacité à tous les couples en les

bénissant sous la Houppa de pouvoir accomplir son plan : construire un édifice perpétuel. En devenant des « reim ahouvim » des amis qui s'aiment, en s'investissant dans son couple, nous méritons de trouver la joie au quotidien tout comme Adam et Hava au gan Eden ! Et cette joie influencera notre foyer ainsi que le foyer de nos descendants !

“

PRENEZ UN TEMPS D'ARRET DANS CETTE COURSE

”

Cette interprétation semble idyllique mais impalpable dans notre réalité, n'est-ce pas ?

Le michté : la clé pour se recentrer sur l'essentiel au quotidien

Vient alors le michté pour stopper la journée bouillonnante de pourim et nous donner dans un même temps la clé pour garder notre couple comme l'essentiel dans notre quotidien. La mitsva du michté vient nous sommer : « PRENEZ UN TEMPS D'ARRET DANS CETTE COURSE » .

Chaque jour, prenez un temps pour votre couple, pour parler de vous deux, pour partager un moment, pour mettre à plat vos (re)ssentiments. Car c'est la stabilité et l'avancée de votre couple qui permettra à votre foyer tout entier d'accéder à la véritable joie ! »

S'enivrer pour accéder à la joie dans son couple

Comment atteindre la véritable joie dans son couple ? C'est le dernier secret de notre journée de pourim : la mitsva de s'enivrer pour les hommes jusqu'à qu'ils ne sachent plus s'ils doivent bénir le bien ou bénir le mal.

Puisque finalement tout arrive par la volonté de Hachem et tout sauvetage ne vient que grâce à Lui, nous devrions pouvoir bénir sur le bien comme sur le mal.

Notre couple aussi, vit un quotidien avec ses hauts et ses bas, nous nous investissons dans tous les domaines pour réussir.

Cependant, il faut qu'il soit clair dans notre esprit que ces efforts que nous fournissons ne sont pas la cause de notre réussite. En tant que couple, nous devons garder à l'esprit que Le seul qui donne la réussite et dénoue les problèmes c'est Hachem, notre père bien aimé.

Si nous ne gardons pas cela bien en tête, notre investissement quotidien pourra devenir démesuré et sans limites .

Ce sont ces efforts démesurés au quotidien qui nous éloigneraient petit à petit et gèleraient notre construction de couple.

Si seulement nous comprenions un instant que tout ce qui dessine notre quotidien est voulu par Hachem et que la solution et la réussite ne vient que de lui dans un couple qui se soutient et s'aime. Si seulement nous comprenions cela alors nous nous recentrerions sur notre couple qui est la base de toutes délivrance !



Image par WOKANDAPIX de Pixabay

Alors, chères lectrices, prenons leçon de cette journée de pourim : notre couple doit être la priorité dans notre vie. Si nous nous efforçons à partir de maintenant d'accorder un moment chaque jour à notre couple, d'envoyer un gentil message dans la journée à notre mari, de laisser les enfants de temps en temps à la babysitter (même si la maison ressemble à un chantier et que le bébé n'aime pas quand maman est absente), et de fournir les efforts strictement nécessaires au quotidien et de laisser Hachem gérer le reste, nous pourrons accéder à la véritable joie à travers notre couple !

Leilouy Nishmat

Hava Eva Esther BAT Rahel Livia

Pourim Sameah !

Yehoudit Lahmi



Y a t'il une solution dans la torah aux problemes de couples, personnalité, d'éducation, de depression , de tocs, contre les craintes, les angoisses, le perfectionnisme, la dépendance émotionnelle, l'addiction ????? Y a t'il un rapport entre les maux du corps et ceux du Nefech?

Venez consultez

Rav Taieb et Mme Taieb

Spécialistes du Nefech d'après la Torah
et trouver la sérénité et le bonheur sur terre.

Néchama

Roua'h

Nefech

Corps

Contactez nous au

00 972 54 85 27 496

ou par mail

contact@thorapie.com



La dissonance Cognitive

Ou comment mettre à profit nos incohérences...

Il n'y a rien de plus fascinant que le cerveau humain. Ses fonctions infinies, son rôle quasiment impossible à reproduire malgré les avancées de la science, ses 86 milliards de neurones jouant une permanente partition.

Mais ce qui est encore plus fascinant et qui nous distingue encore des machines et de l'intelligence artificielle, ce sont ses charmantes « imperfections », son humanité, jamais totalement rationnelle, qui nous empêchent d'être de bons logiciels et de parfaits

observateurs.

En tant qu'humains, aussi perfectionnée soit notre machine, jamais elle ne sera qu'une machine et elle ne pourra mettre de côté nos croyances, nos préférences, notre histoire de vie, notre fidélité à certaines valeurs, nos peurs... Et la liste est encore longue.

Parmi les différents mécanismes « typiquement humains » de notre machine psychique, il en est un, célèbre, qui mérite notre attention.

Théorisé en 1947 par Léon Festinger, il met en relief notre profond besoin de cohérence et d'alignement intérieur. Nous sommes certes des êtres irrationnels, contradictoires, mais dans le même temps nous aspirons à la cohérence intérieure. Encore une contradiction si typiquement humaine... Quand il existe un décalage entre nos croyances, nos pensées et nos comportements, un inconfort psychologique se crée. Vous l'avez peut-être reconnue ; il s'agit de la **dissonance cognitive**. En bref, nous ne supportons pas de dissonance ou de décalage entre nos croyances et nos comportements.

Mentir serait donc psychologiquement très difficile ! C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les espions passent de solides tests pour prouver qu'ils peuvent résister à cet inconfort psychologique, et qu'ils ne retourneront pas leur veste... Ce qui est plus intéressant encore, ce sont les solutions que nous mettons inconsciemment en place (car nous mettons toujours des solutions en place, qu'elles soient efficaces ou non, souvent sans même nous en rendre compte). Et c'est là que cela devient intéressant :

❖ Quand nous pouvons le faire, nous ajustons nos comportements à nos croyances (ex : nous savons que fumer est dangereux pour la santé donc nous ne fumons pas)

❖ Parfois, les comportements précèdent nos croyances, et les dominent. Du coup nous finissons par... ajuster nos croyances à nos comportements. (Ex : je ne peux pas m'empêcher de fumer donc je me dis que ce n'est pas si grave...)

Le deuxième mécanisme est intéressant car, une fois conscientisé, peut être utilisé et mis à profit. Une expérience célèbre a réuni des participants autour d'une activité. Une partie d'entre eux a pu venir gratuitement, tandis qu'on a exigé des autres de la payer avec des travaux d'intérêt général.

Il s'avérait que l'activité était particulièrement ennuyeuse. Par la suite, quand ils furent interrogés sur leur réel ressenti de cette activité, ceux qui avaient assisté gratuitement répondaient que la tâche était ennuyeuse, tandis que ceux qui s'étaient investis auparavant la trouvaient intéressante.

En réalité, ceux qui avaient fourni les travaux d'intérêt général avaient du mal avec cet écart entre leur investissement et la réalité (le manque d'intérêt de la tâche) ; ils ont donc réduit la dissonance (cet écart inconfortable) en changeant complètement le contenu de leur pensée.

En revanche, ceux qui avaient assisté gratuitement n'avaient pas de dissonance car ils n'avaient rien payé pour leur activité.

Ceci nous arrive dans d'innombrables situations de notre vie, sans même que nous nous en rendions compte.

Ce puissant mécanisme du cerveau, qui peut nous amener inconsciemment à changer nos ressentis, opinions, valeurs et idées peut être utilisé dans de multiples domaines.

Et en pratique ?

Voici quelques exemples de leviers puissants qui utilisent la dissonance cognitive dans notre vie quotidienne :

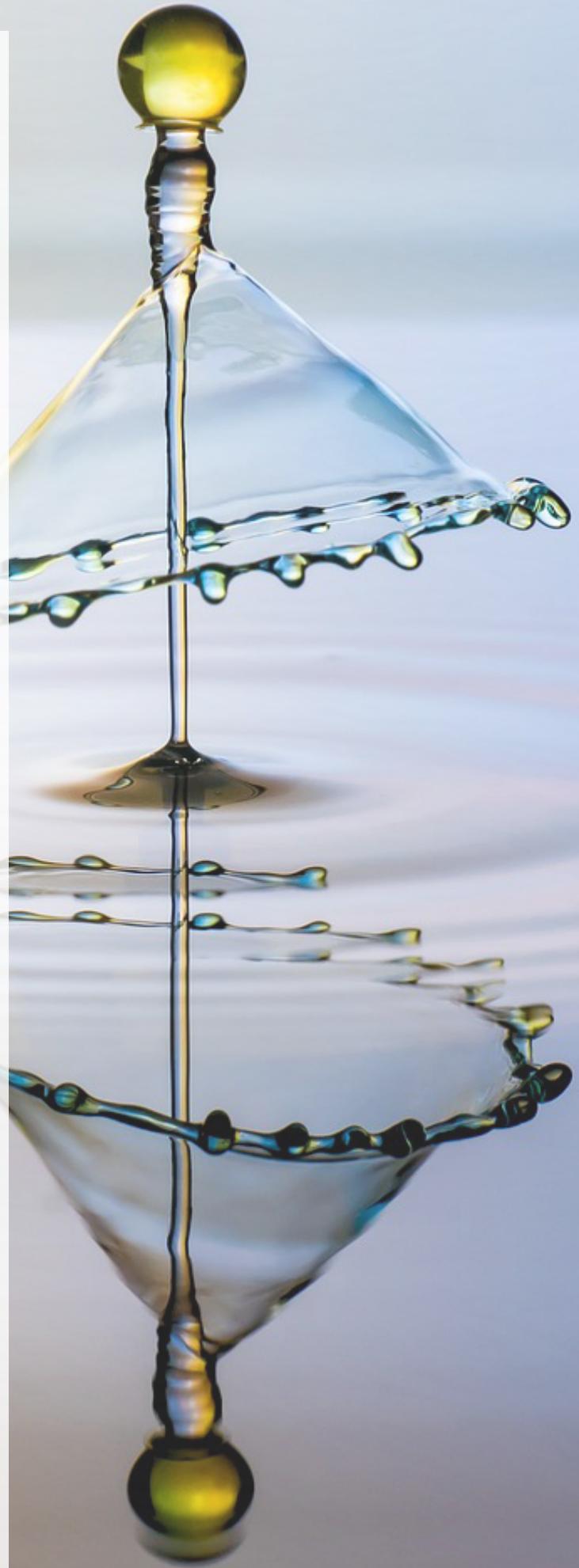
👉 En cas de baisse de moral, sourire peut nous amener à nous sentir réellement plus joyeux. Sans compter que celui-ci, intercepté par autrui peut nous être rendu et entraîner un merveilleux cercle vertueux. Et ne parlons pas de l'aspect neurologique où le cerveau capte les muscles de notre visage en train de sourire et déclenche les zones responsables des émotions positives, en émettant de la sérotonine et de la dopamine, deux responsables de bien-être !

👉 Toujours dans la même idée, dire des phrases encourageantes du type « je vais y arriver », « tout va bien se passer », « je suis une super maman/ employée.... (à décliner à l'infini) » peut nous amener à vraiment y croire !

👉 En cas de « flemme » ou de procrastination, simplement se lever pour faire une tâche ordinaire et minime transmettra le message que vous êtes dans l'action et capable d'agir, même pour des tâches plus difficiles !

👉 L'« effet placebo des émotions » : se programmer le matin en se disant que je vais passer une belle journée, que j'ai de la chance, que je suis bien dans ma vie peu importe ses aléas programme automatiquement le cerveau sur un mode plus positif, et l'amène à nous faire ressentir effectivement ce bien-être !

👉 « Donner pour aimer », lorsque l'on commence à s'investir pour une personne, la correction de cet écart entre notre comportement et notre sentiment existant va provoquer de l'amour ! Très utile pour corriger parfois nos à priori sur certaines personnes de notre entourage ...



👉 Au niveau spirituel également, nos sages, profondément psychologues, nous enseignaient déjà « mitokh chelolichma ba lichma (de l'action non désintéressée vient l'action désintéressée) », ou encore « Aharé Hapeoulot nimchakhim halevavot (après les actes suivent les cœurs). C'est-à-dire que même si le cœur, la pensée et l'intention ne sont pas encore présents, on peut commencer par l'action, par la mitsva. Les cœurs suivront, les kavanot seront entraînées par ces actions.

👉 Si on souhaite prendre sur soi une nouvelle résolution, l'annoncer à quelqu'un

peut également nous amener à réussir. Cet engagement supplémentaire rendrait encore plus difficile un écart entre la résolution et le fait de ne pas la tenir.

En conclusion, la dissonance cognitive, certes nous interpelle sur nos incohérences et notre incapacité à observer le monde de manière objective. Mais elle peut également être utilisée pour avancer progressivement. En commençant par des comportements bien choisis, les contenus psychiques positifs seront automatiquement entraînés !

Rachel Bensoussan





Autour de l'univers

de Chabbat

Chabbat est bien plus qu'un simple jour de repos; c'est une parenthèse sacrée dans la semaine, un moment suspendu où le temps s'arrête pour laisser place à la spiritualité, à la famille et à la tranquillité de l'esprit et de l'âme (Shalva).

C'est une invitation à transformer notre quotidien en un instant de déconnexion, de raffinement et de profondeur.

Dans cet esprit, l'art de la table joue un rôle central.

Il ne s'agit pas seulement de dresser une belle table, mais de créer une ambiance qui reflète la sainteté et la majesté de Chabbat.

Une jolie nappe, des accessoires élégants et une vaisselle soigneusement

choisie viennent sublimer ce moment hors du temps. Chaque détail est pensé pour éveiller les sens, ravir ceux qui partageront ce moment et élever l'âme.

Dresser une table pour Chabbat, c'est aussi une façon d'honorer ce jour béni. Chaque détail qui constituera la table transformera chacun des repas en une véritable célébration.

Mettre du cœur dans la préparation de sa table, c'est exprimer son amour pour ceux qui la partagent, et surtout, témoigner de notre attachement à la grandeur de Chabbat.

D'ailleurs, l'art de la table pour glorifier le Chabbat est une sublime façon d'élèver le matériel à une dimension spirituelle.

Chaque détail est pensé pour éveiller les sens

Le choix des couleurs et des matières participe aussi à cette atmosphère envoûtante. Des tons dorés et blancs évoquent la pureté et la lumière, tandis que des éléments naturels, comme le lin ou le bois, apportent une touche d'authenticité et de chaleur. Mais au-delà de l'esthétique, c'est l'intention (kavana) qui compte.

Lorsque la table est dressée avec soin, elle devient le reflet de l'âme du foyer. Elle incarne l'harmonie, l'unité et la paix qui règnent en ce jour spécial. Il y a notamment une coutume selon laquelle nous dressons la table de Chabbat dès jeudi pour justement imprégner la maison de cette dimension si spéciale.

Sublimer sa table de Chabbat, c'est aussi une façon de transmettre en héritage notre patrimoine en tant que juifs. C'est enseigner à ses enfants, à ses invités et aux générations d'après, l'importance et la grandeur de ce jour saint.

Ainsi, l'art de la table ne se limite pas à une question d'esthétique.

Il s'agit d'un véritable hommage à Chabbat, une manière tangible d'exprimer le kavod (honneur) que nous lui portons.

Parce que Chabbat mérite d'être accueilli avec la plus grande élégance, faisons de notre table un véritable écrin de lumière, de raffinement et d'amour.



Sarah Elhaddad

Fondatrice de  Myhousology

www.7th.co.il



L'importance de la collation

En naturopathie, les collations jouent un rôle clé dans l'équilibre énergétique et le bien-être, à condition d'être bien choisies.

L'objectif est d'apporter des nutriments de qualité tout en respectant les besoins physiologiques de chacun, sans provoquer de pics de glycémie ou de fatigue digestive.

Une collation bien choisie peut être un véritable allié du bien-être et de la vitalité.

Tout d'abord, il faut bien faire la différence entre une collation et

un grignotage!!!!

Lorsque je crée les programmes de mes patients, j'intègre toujours au moins une collation par jour.

C'est quelque chose qui est très important pour moi, pour diverses raisons.

Elle est souvent mise de côté par de nombreuses personnes qui pensent qu'elle est réservée aux enfants : le goûter !

D'autres sont convaincus que prendre une collation « fait grossir ».

Quel dommage, c'est une erreur ; elle a toute sa place et est même recommandée dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

La collation va réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et ainsi limiter le stockage de graisses.

Le fait d'avoir une glycémie stable va aussi limiter les envies de sucre et donc de grignotages.

Elle est également là pour vous permettre de tenir le rythme d'une journée, en évitant les coups de fatigue et/ou les fringales.

Que ce soit le matin et/ou l'après-midi, elle permet de combler la durée entre deux repas principaux.

La collation apporte de l'énergie tout au long de la journée et évite ainsi de se « jeter » sur le déjeuner ou le dîner et de manger trop rapidement.

Je vous donne juste après une de mes recettes pour une délicieuse collation sans culpabilité !

Noa Levy - Naturopathe







BROWNIE MARBRE FRAMBOISES ET CACAHUETES

INGREDIENTS

- ❖ 50g d'huile de coco
- ❖ 100g de chocolat noir 70%
- ❖ 80g de miel
- ❖ 2 œufs
- ❖ 100g de farine complète
- ❖ 30g de cacahuètes grillées non salées
- ❖ 30g de beurre de cacahuète nature bien liquide
- ❖ 150g de coulis de framboises (ou autre fruit rouge)

1. Versez le miel dans le chocolat et l'huile fondu
2. Ajoutez la farine et les œufs puis vos cacahuètes grillées
3. Mélangez bien le tout, et versez délicatement dans votre moule sur un papier de cuisson
4. Par-dessus, ajoutez vos « tâches » de coulis de framboises un peu partout.... plus du beurre de cacahuète un peu partout....
5. Réalisez vos marbrures délicatement avec la pointe d'un couteau
6. Quelques cacahuètes en topping...
7. Au four 20mn à 180

noa naturopathe

ce n'est pas
un “régime”

c'est un mode de vie



Option Toast

L'option toast est facile à réaliser et parfaite pour une envie salée.

Comme base

2 tranches de pains complets (50g)

Ajouter au choix

- 2 œufs
- 2 c.a.c confiture sans sucre

Noa Levy

En ligne

Today

Julie, qu'est ce que tu as prévu midi ?
olie pas de m'envoyer une photo

Salut Noa, ca va super et toi ?
Alors pour midi c'est salade de thon et œufs pour moi



Mon Programme

Petit déjeuner



OPTION 1

Toast

[3 recettes →](#)



OPTION 2

Yogurt

Dejeuner



Cuisine !

Bienvenue dans notre espace dédié à la cuisine, où chaque recette devient une aventure de saveurs et de créativité. Que vous soyez une cuisinière novice ou une experte en quête de nouvelles idées, cette rubrique est faite pour vous.

Ici, nous célébrons la simplicité des plats du quotidien tout en explorant des recettes plus audacieuses pour surprendre vos papilles. Avec des astuces, des recettes traditionnelles et des conseils pratiques, nous vous invitons à transformer votre cuisine en un lieu de partage et de plaisir.

À travers nos recettes, nous nous rappelons aussi l'enseignement de la Torah qui nous

invite à apporter une intention positive à tout ce que nous faisons, même dans nos gestes les plus simples, comme préparer un repas.

Que chaque plat que vous préparez soit une bénédiction et une occasion de partager et donner autour de vous...

Prêtes à mettre la main à la pâte ?

Cette rubrique est aussi la vôtre et nous vous invitons à nous partager vos recettes par mail à contact@shalvamagazine.fr accompagnée d'une photo et nous essaierons de les publier Beezrat Hashem, avec l'aide de D....



OZNEI HAMAN

INGREDIENTS

- ❖ 300 grammes de farine
- ❖ 100 grammes de sucre en poudre
- ❖ 1 œuf
- ❖ 180 grammes de margarine ou beurre mou
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 1 bouchon d'extrait de vanille
- ❖ 1 pincée de levure chimique

Avec la feuille de votre batteur mélangez le sucre la vanille et l'œuf.

Dans l'ordre ajoutez le sel, la farine, la levure et le beurre.

Battre Jusqu'à qu'une boule se forme.

Filmez la boule et placez la 30 min au frais.

Pour faire les formes:

Etalez la pâte et à l'aide d'un emporte pièce formez des cercles.

Pour les fourrés vous pouvez y mettre du chocolat à tartiner, de la pâte de lotus, de la confiture etc...

Déposez un peu de garniture au centre des cercles formés et repliez sur 3 cotés pour former un triangle.

Enfournez à 170 pendant 17 minutes .



RahellInTheKitchen

BLANCS DE POULET MARINES

INGREDIENTS

- ❖ 1kg de blancs de poulet ou parguit
- ❖ Sel
- ❖ Poivre
- ❖ Epices pour Poulet ou Shawarma
- ❖ Huile d'olive
- ❖ Le jus d'1/2 citron
- ❖ Persil ou Coriandre
- ❖ Ail

Découpez finement vos blancs de poulet.

Dans un saladier préparez la marinade:

Mélanger 6 cuillères à soupe d'huile d'olive avec:
le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajouter une ou deux gousses d'ail pressées.

Ajouter une bonne dose d'épices pour poulet
du type épices à Shawarma.

(Si vous n'en avez pas vous pouvez remplacer en
mélangeant du cumin, du piment doux et curcuma.)

Ajoutez de la coriandre ou du persil.

Déposez vos blancs de poulet dans cette marinade
et filmez.

Reservez au frais 1h au minimum.

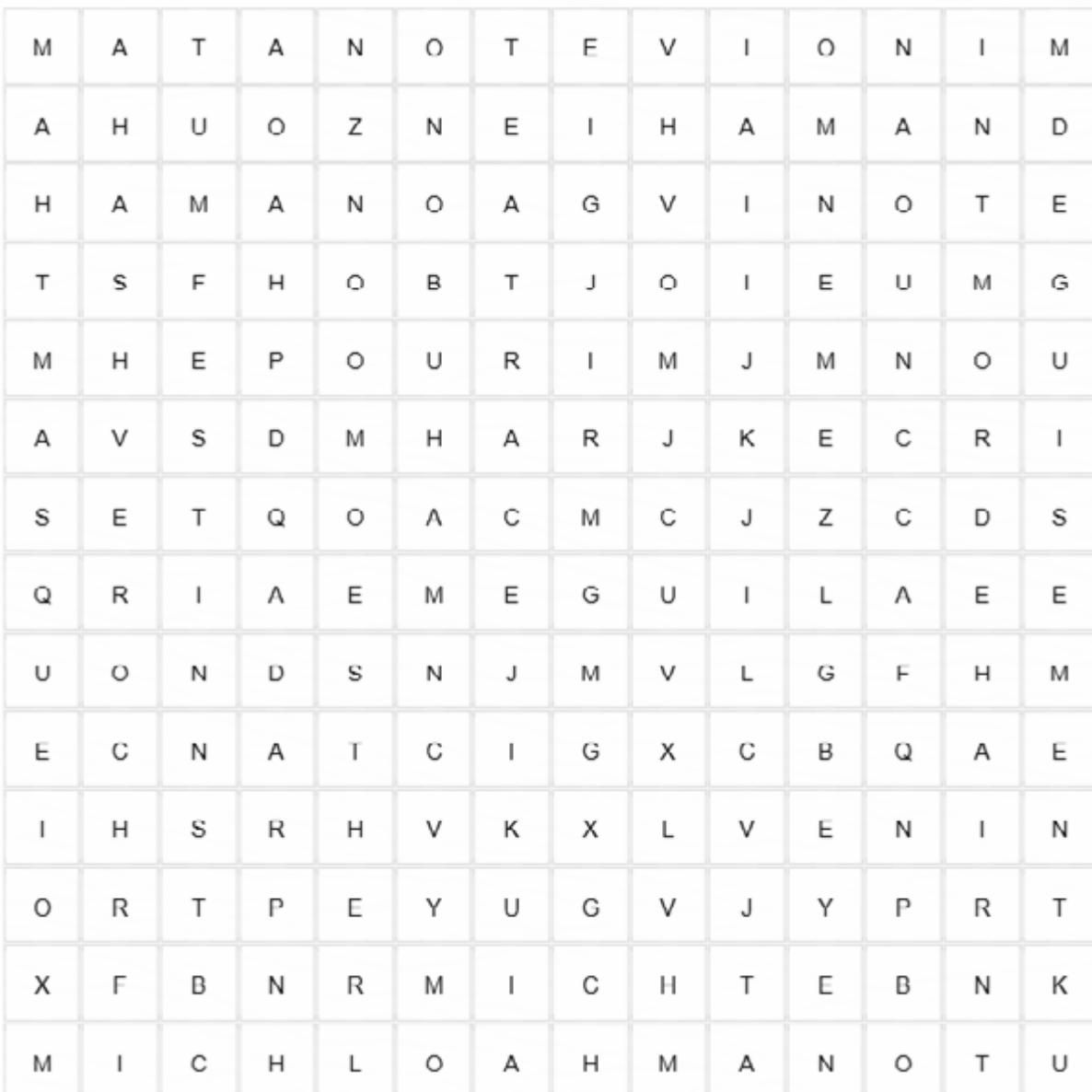
Plus ça marin et plus les saveurs sont absorbées.
Cuire quelques minutes de chaque côté dans une
poêle anti-adhesive à feu fort.

Bon appétit 😊



POURIM

MOTS MÊLÉS



ADAR

MORDEHAI

HAMAN

MASQUE

DEGUISEMENT

POURIM

ESTHER

MEGUILA

FESTIN

AHASHVEROCH

MICHTE

VIN

MATANOTEVIONIM

JOIE

OZNEIHAMAN

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

SHALVA

P O U R

L A

F E M M E



www.shalvamagazine.fr