

SHALVA

Couple

Sortir de ses limites
pour cimenter son couple

NUMERO SPECIAL PESSAH

Thérapie

L'esclavage de l'être,
l'exil de la fin des temps.

Psychologie

Etes-vous sûr que
l'habit ne fait pas le moine ?

D.I.Y

Pliage
de serviettes

Cuisine

Recettes
spéciales Pessah



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
&
Sarah Lahmi

Thorapie
Nitsa Taieb

Histoire Juive
Hanna Monsonego

Couple
Yehoudit Lahmi

Psychologie
Rachel Bensoussan

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Noa Naturopathe

Potrait
I.G

D.I.Y
Keren Bouzaglo

Mode
Elisheva Uzan

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

Credits photos: Shalva Magazine, Thorapie, Elisheva Uzan, Reset
Your Home, Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Rachel Bensoussan
NoaNaturopathe, Pixabay, Unsplash.

14

DOSSIER SPECIAL
PESSAH

- 05 EDITORIAL
- 07 C'EST A VOUS
- 08 HISTOIRE JUIVE
- 10 PORTRAIT
- 24 ORGANISATION
- 30 THORAPIE

46

PSYCHOLOGIE

- 36 COUPLE
- 41 NUTRITION
- 44 QUIZZ
- 53 D.I.Y
- 58 CUISINE
- 62 MOTS MELES

50

MODE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères lectrices,

Quelle joie de vous retrouver pour ce deuxième numéro de Shalva Magazine ! Après le magnifique accueil que vous avez réservé à notre premier numéro, nous tenions à vous exprimer notre immense gratitude. Vos encouragements, votre enthousiasme et votre bienveillance ont été une source précieuse de motivation pour continuer à vous proposer un contenu toujours plus inspirant et enrichissant.

Ce nouveau numéro est une invitation à la réflexion et au renouveau, alors que nous approchons de Pessa'h, une période propice au renforcement de notre foi et à l'introspection. Nous vous avons préparé des articles inspirants, des

conseils pratiques sur des sujets qui touchent à notre quotidien, pour vous accompagner dans vos préparatifs avec sérénité et joie.

Vous découvrirez également du nouveau contenu, pour continuer à nourrir votre esprit et votre cœur en cette période de fêtes et de renouveau.

Nous espérons que ces pages vous apporteront inspiration et clarté et qu'elles illumineront votre quotidien.

Avec toute notre gratitude et notre affection,

Pessah Cacher VeSameah

Sarah L. de Shalva



SHALVA

ANNA 5785

NUMERO SPECIAL
PESSAH

Couple

Sortir de ses limites
pour cimenter son couple

Thérapie

L'esclavage de l'être,
l'exil de la fin des temps

D.I.Y

Pliage
de serviettes

Psychologie

Etes-vous sûr que
l'habit ne fait pas le moine ?

Cuisine

Recettes
spéciales Pessah



NOS LECTRICES ONT LA PAROLE

Eva D.

Erev tov, je veux simplement vous féliciter et vous souhaiter מלך טוב pour ce premier numéro. Avec votre équipe, vous nous avez offert un magazine «féminin» très travaillé, très complet et très chic. J'en prendrai davantage connaissance mais je voulais vous souhaiter une grande réussite !

Morgane Z.

C'est vraiment super et c'est hyper diversifié. Vraiment Kol Akavod ça me manquait alors que ça n'existait pas ! J'arrête pas de lire !

Hanna T.

BRAVO Mesdames un peu tard pour lire tous les articles que j'ai survolé avec enthousiasme! délicatesse, raffinement, très féminin, un vrai bonheur ! Félicitations, longue vie, succès, essor à Shalva et ses créatrices.

Agnès S.

Bonjour
Mazel tov pour ce nouveau magazine. Peut-être pouvez vous créer une rubrique juridique ou nous pourrions

poser des simples questions. Peut-être également une rubrique annonces si on cherche quelque chose ou si on veut proposer quelque chose. Voilà à bientôt.

Josselyne B.

Bonjour, magnifique! Col Acavod très belle présentation, adinout et raffinement, contenu varié et agréable. Ats-laha Raba pour la suite et merci de nous offrir cette lecture !

contact@shalvamagazine.fr

La traversée du Jourdain



Le 7 Nissan 2488, Yéochoua annonce au peuple l'entrée en Terre Promise.

Les enfants d'Israël doivent se préparer au niveau spirituel, faire techouva, s'éloigner de la faute, se purifier, et au niveau matériel, préparer des provisions pour le voyage ainsi que des armes.

Yéochoua envoie deux espions, Pin'has et Kalev, qui entrent à Yéri'ho clandestinement et se cachent chez Ra'hav. La nuit du 9 Nissan, ils reviennent vers le camp d'Israël.

Le 9 Nissan, le peuple se met en route pour son quarante deuxième et dernier voyage. Un grand changement est alors à remarquer : ce ne sont plus les nuées de gloire qui guident le peuple, mais le Aron Brit Hachem, l'Arche Sainte.

Ils se dirigent vers le fleuve du Jourdain, à l'est d'Erets Israël. Le Jourdain, à cette époque de l'année, est plein d'eau, fait de la fonte des neiges. Les eaux du fleuve étaient agitées et tumultueuses et on entendait un bruit de fracas et de tonnerre.

Le soleil se couche lentement et les Bnei Israël stationnent devant le Jourdain pour la nuit.

“
*Ils avaient
enfin
atteint leur
but après
quarante ans
d'errance.*
”



Le 10 Nissan, Une annonce est proclamée : « Cohanim ! Venez porter l'Arche ! ». Les Cohanim approchèrent et se tinrent autour de l'Arche. Quelques minutes plus tard, Yéochoua s'adressa au peuple et leur demanda de choisir un homme fidèle pour chaque tribu. Ils étaient censés être les premiers témoins du/au miracle.

Yéochoua donna alors le signal et les Cohanim soulevèrent l'Arche. Ils avancèrent vers le fleuve. A peine ils posèrent leurs pieds dans les eaux que celles-ci se fendirent. On entendit alors un bruit assourdissant. Les eaux qui s'écoulaient en amont finirent par former une muraille qui s'éleva jusqu'au ciel.

Après que tout le peuple eut traversé, les enfants d'Israël érigèrent un monument en souvenir du grand miracle auquel ils avaient assisté.

Lorsqu'ils eurent achevé leur traversée, le fleuve reprit son cours paisiblement et progressivement. Ils étaient maintenant sur la Terre d'Israël. Ils avaient enfin atteint leur but après quarante ans d'errance. Ils avaient vécu ces années dans une ambiance d'élévation et de miracles. A présent, ils avaient bénéficié d'un nouveau miracle destiné à renforcer leur émouna, avant la conquête de Canaan, où ils allaient devoir travailler la terre et se confronter aux lois de la « nature ».

Hanna Monsonego

Le flambeau du Beth Yaakov à travers les ténèbres

Dans notre précédent article, nous avons évoqué Sarah Schenirer, cette pionnière visionnaire, révolutionnaire, qui fonda l'empire du Beth Yaakov. Grâce à elle, des générations de jeunes filles juives ont pu et peuvent recevoir une éducation religieuse solide, leur donnant la force d'affronter les épreuves de l'histoire avec courage et foi. Aujourd'hui, en l'honneur de son 90^e yahrzeit, nous poursuivons notre récit en explorant l'héritage indélébile qu'elle a laissé à ses élèves, perçu notamment durant la Shoah.

Alors que l'Europe sombrait dans l'horreur du régime nazi et des camps de concentration, l'éducation et les valeurs du Beth Yaakov ne s'éteignirent pas. Elles se transformèrent en une flamme vacillante mais résistante, portée par des femmes au courage exceptionnel. Dès le début de la guerre en Pologne, certaines élèves du Beth Yaakov mirent en œuvre un stratagème audacieux : en se faisant passer pour les épouses de prisonniers détenus dans une prison, elles réussirent à libérer des dizaines d'hommes promis à un sort funeste.

Cet acte de bravoure illustre leur engagement à mettre en pratique les enseignements de Sarah Schenirer, faisant primer la vie et le Hessed, malgré le danger imminent.

Ce même esprit de courage et de sacrifice se retrouva ensuite dans les camps de concentration. Deux figures emblématiques parmi ces héroïnes : Tzili Orlean et Tillie Rinder – connue comme « l'Ange d'Auschwitz ». Elles incarnèrent, chacune à leur manière, l'héritage du Beth Yaakov et la transmission des valeurs juives au cœur de la tourmente.



“

*Dans un monde
où toute
trace de
spiritualité
était
violemment
réprimée, ce
simple acte
d'éducation
devint une
forme de
résistance.*

”

Tzili Orlean, ancienne élève du réseau Beth Yaakov, montra une foi et une détermination inébranlables au cœur même de l'enfer.

Malgré les dangers, elle trouva le moyen d'enseigner l'hébreu en cachette à un jeune garçon, lui transmettant ainsi les bases de sa bar-mitsva. Dans un monde où toute trace de spiritualité était violemment réprimée, ce simple acte d'éducation devint une forme de résistance.

Malheureusement, ce garçon ne survécut pas aux horreurs des camps, mais son souvenir demeure, té-

moins poignant de la mission de Sarah Schenirer poursuivie même dans l'obscurité.

Tillie Rinder, surnommée « l'Ange d'Auschwitz », fut une autre de ces âmes héroïques. Animée par l'enseignement du Beth Yaakov et sa profonde empathie, elle risqua sa vie à de nombreuses reprises pour aider ses compagnes d'infortune. Que ce soit en partageant du pain, en redonnant espoir ou en apportant du réconfort à celles qui en avaient le plus besoin, son altruisme transforma son existence en un symbole de lumière dans les ténèbres.

Ces femmes, nourries par la vision de Sarah Schenirer, prouvèrent que même face à l'indicible, la Torah et les valeurs que «Frau Sarah Schenirer», comme elles l'appelaient, prônaient pouvaient survivre. Leur courage et leur dévouement sont un hommage vivant à l'enseignement de leur fondatrice, un héritage qui continue d'inspirer des générations entières.

Aujourd'hui encore, le réseau Beth Yaakov perpétue cette mission en inculquant à ses élèves non seulement un savoir religieux, mais aussi des valeurs profondément enracinées dans la tradition juive.

L'histoire des héroïnes du Beth Yaakov, de Tzili Orlean, de Tillie Rinder et de tant d'autres, nous rappelle que, grâce à l'héritage de Sarah Schenirer, la foi et le courage transcendent même les périodes les plus sombres de l'histoire. Son héritage est bien plus qu'une école : c'est un mode de vie, une force qui guide et soutient les jeunes filles et les femmes à travers les épreuves, leur donnant les moyens de se dépasser et de rester fidèles à leurs valeurs quelles que soient les circonstances.

Aujourd'hui, on compte des milliers d'écoles Beth Yaakov à travers le monde, témoignant de la pérennité de cet héritage et de son impact durable.

L'une de ces héroïnes a dit, après la Shoah, en assistant à une Hachnassat Sefer Torah dédiée à la mémoire de tous ces Kedoshim, quelque chose de poignant qui mérite d'être partagé en conclusion, rendant un hommage

plus que mérité à Sarah Schenirer :

Rabbi Hanania ben Teradyon a dit qu'il a vu « du parchemin brûlé, mais les lettres fleuraient dans l'air ».

En voyant la joie, l'habillement du Sefer Torah, les chants, la foule de Juifs qui ont reconstruit, à partir des cendres, leur vie et leur judaïsme, elle explosa en sanglots. Mais cette fois, dit-elle, c'étaient des larmes de joie.

“

En voyant la joie, l'habillement du Sefer Torah, les chants, la foule de Juifs qui ont reconstruit, à partir des cendres, leur vie et leur judaïsme, elle explosa en sanglots.

”



ארכיון הקיבוץ הדתי , מתוך אתר פיקויקי

Elle qui avait été témoin de cette phrase : גווילין נשרפים ואותיות פורחות באוויר

Qui avait vu ces Sifrei Torah et ce peuple s'envoler vers les cieux à travers les flammes des crématoires, eut le privilège, ce jour-là, de voir ces nouvelles 'אותיות, lettres sacrées, revenir

sur terre, s'inscrivant de nouveau sur ces nouveaux גווילין, parchemins de Sifrei Torah sacrés.

Ces lettres si précieuses qui s'imprègnent dans les Neshamot de ces petits enfants juifs, la nouvelle génération du peuple éternel.

I.G

La Sortie d'Egypte, une inspiration à pérenniser

Une vilaine fée se cache-t-elle parmi nous?

Une baguette maléfique semble jeter un sort au goût des nouvelles choses et expériences. Au départ, attrayantes et palpitantes, elles perdent ensuite de leur saveur et deviennent ternes et ennuyeuses.

A y regarder de plus près, cette trame naturelle recouvre tous les aspects de notre vie.

Qu'il s'agisse d'objets tangibles dont on fait l'acquisition, de relations humaines, de découvertes spirituelles, toute expérience humaine dessert les mêmes stations.

Un départ plein d'inspiration où nous sommes propulsés et bien vite l'émotion redescend...

Prenons quelques exemples:

Une jolie robe fraîchement acquise perd rapidement de son attrait et de l'intérêt que nous lui portions il y a peu.

Nous faisons la rencontre d'une nouvelle voisine. Les échanges prometteurs, pleins de similitudes et de découvertes rendent la rencontre pétillante. Rapidement, la relation perd de son éclat.

Les sens tels que le goût, l'ouïe, etc également s'émoussent. A l'approche d'un aéroport nous entendons un bruit assourdissant d'avions, qui, au bout d'un moment, ne se perçoit même plus. Il faut que ce bruit cesse pour que nous prenions de nouveau conscience de son ancienne présence.

“
*Comprendre
ce secret
peut
littéralement
changer
nos vies.*
”



Cette trame qui sous-tend nos expériences peut nous dérouter, nous interroger et nous rendre tristes. Pire, nous risquons, *hass vechalo.m*, de nous perdre en recherchant seulement les émotions fortes, l'éclat du début et passer d'une expérience à l'autre. Certains appellent cela le «syndrome de l'objet brillant», courir sans fin vers ce qui brille. Pourtant l'éclat ne dure qu'un temps.

* Pessah nous permet de prendre du recul et de comprendre ce qui se joue en profondeur derrière cette trame déconcertante. *

La sortie d'Égypte et la suite d'événements que vont traverser les Hébreux nous permettent de saisir le secret caché derrière nos expériences humaines.

Comprendre ce secret peut littéralement changer nos vies.

Parvenus à un niveau spirituel extrêmement bas durant l'esclavage d'Égypte, le peuple juif se voit arraché de ce niveau par Hachem et propulsé à un degré très élevé. Il nous a sauvé et pris sous Son aile alors que nous étions si fragiles physiquement, émo-

tionnellement, spirituellement. Transportés à un niveau incroyable, nous avons été comblés de miracles. Lors de la traversée de la Mer des Joncs (mer Rouge ? je ne connais pas le nom exact), le Juif le plus simple vécut une expérience plus forte que le plus grand des prophètes.

Pourtant, de l'autre côté nous attendaient le désert et ses épreuves à traverser. Dix épreuves difficiles à l'issue desquelles se trouverait le Don du Sinaï, une élévation encore plus élevée que lors de la Sortie d'Égypte.



“
*Pourtant
il ne s'agit
que d'une
vision,
d'un éclat
dans les
ténèbres.*”

Ainsi se dessine la trame: un début où Hachem nous propulse, nous fait vivre un moment d'inspiration incroyable. Tout nous semble facile, accessible. Pourtant il ne s'agit que d'une vision, d'un éclat dans les ténèbres. Nous sommes propulsés à un niveau élevé mais celui-ci est offert par Hachem sur un plateau d'argent. Nous ne l'avons pas mérité. Il n'est pas inscrit en nous. Il ne s'agit là que de la première phase, la phase d'inspiration, d'élévation gratuite, de visibilité claire sur l'objectif à atteindre.

Le charme est ensuite rompu. Nous devons alors œuvrer pour

acquérir en nous-mêmes ce niveau que nous avons juste observé et ressenti vivement.

Vient alors le temps de la lutte, la partie la plus ardue où nous chercherons coûte que coûte à atteindre ce niveau d'inspiration dévoilée au départ.

Dans un mouvement d'efforts nous atteindrons alors le niveau qu'il nous avait été donné d'apercevoir au début de l'expérience. Mais à ce moment, à ce moment là seulement le niveau est ressenti dans les fibres de notre être. Ce niveau d'élévation difficilement gagné fait partie de nous.

Sarah Lahmi

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 : [keren_webstudio](#)



France / Israël



Léilouy Nichmat H'anna bat Simh'a

Rabanit Sarah Mimran

Vers la Liberté !

C'est parti : nous voici toutes (pleines de courage 😊) dans notre voyage Ménage !

Mon rêve ? Bâtir pour vous, mes chères sœurs, des ponts olfactifs pour déceler, oui, oui, au cœur même des effluves de Javel, d'Ariel et de Décap'Four, les fragrances de la Délivrance.

Car l'esclavage, Mitsraïm (ou Métsarim) matérialise l'étroitesse, l'enfermement et une visibilité restreinte voire nulle, quand la liberté renvoie à l'espace illimité de l'infinité des potentialités.

N'est-ce pas dans cet espace précisément que nos ancêtres merveilleuses, les Ivriyot, ont évolué ?

Nous les admirons depuis *Chémot*, depuis les débuts de cet exil douloureux et lumineux à la fois, prélude de longs siècles d'Histoire juive, éblouissant le firmament de leur éclat stellaire. Dépassant l'obscurité et la triste réalité de l'esclavage égyptien, déployant une énergie, une persévérance et des ressources incroyables, se libérant de toutes formes de contingences, elles surent braquer les capteurs de lumière ultrasophistiqués de leurs petits miroirs magiques sur les espoirs les plus fous, chanter l'amer pour créer de la lumière et fonder des familles nombreuses et si belles, dans l'aura faite de foi, d'harmonie et d'espérance qui émanait d'elles, à l'ombre de la destruction.

Puis nous les accompagnons à l'heure de la libération, cristallisation ou concrétisation de leur Vision, dans les chants et l'allégresse de cette Délivrance qu'elles ont anticipée, façonnée et précipitée.

N'est-ce pas dans cet espace également que *Moché Rabénou* a souhaité nous conduire et nous transporter avant de nous sortir d'Egypte ?

« Mon peuple bien aimé ! Finie la servitude », annonce-t-il. « Levez donc les yeux vers le firmament ! » Doucement, les dos courbés se redressent...

Le regard que l'on porte vers les cieux ténébreux, semblant déployer leur noir d'encre dans l'infini du temps et de l'espace, n'éveille toutefois rien de très vivace.

Une Nature vieille comme le monde, assistant passivement à tous les tourments, ne sait plus émouvoir...

« Mes frères et sœurs chéris ! », explique alors Moché, « je vous présente notre toute première *Mitsva* en tant que peuple, *Kidouch hah'odech*, et elle consiste précisément à porter un regard neuf sur cette nature si vieille, un regard d'hommes libres sur tout ce qui nous entoure, un regard réceptif au Divin qui habite notre monde, nos proches et notre vie, un regard de lumière apte à capter la lumière à son tour.



Secouons-nous seulement de toutes ces poussières asservissantes et endossons le manteau de la liberté, le regard de la fraîcheur, de la nouveauté et de la surprise. Oui, bientôt le ciel noir se verra illuminé de la pleine lune, de tous nos potentiels parvenus à réalisation.

Oui, notre peuple peut renaître de ses cendres, car les cendres se transforment chez l'homme libre en... terreau de germination. Sortons donc l'Egypte d'un monde mort, obscur, figé et asservi, du fond de nous-mêmes et, ainsi libérés, nous pourrions tous ensemble sortir d'Egypte ! »

C'est dans cet espace enfin que nous pouvons et devons évoluer quotidiennement à notre tour, et plus particulièrement en cette période de renouveau, de



Les cadeaux d'enfants à élever, de bouches à nourrir et d'êtres chers à entretenir ! Au-delà des cris, des critiques et de la haine ? Un mal-être, des frustrations et tant de peine...

Au-delà de la colère (passagère) et des trébuchements et manquements (inévitables) ?

Tant de potentiel (en cours de réalisation) et de lumière (divine, intrinsèque, éblouissante) !

“

N'est-ce pas dans cet espace également que Moché Rabénou a souhaité nous conduire et nous transporter avant de nous sortir d'Egypte ?

”

Tout est vieux, terne, figé et acquis au regard de l'esclave.

Tout est si neuf, éclatant, changeant, en mouvement, possible et... cadeau au regard de l'esclave affranchi.

Être libre, c'est voir au-delà.

Au-delà de toutes ces courses à ranger, de cette poubelle qui ne désemplit pas et de ces copies qui s'amoncellent ? Le bonheur de la nourriture en abondance et le privilège d'un... travail ! Au-delà des nausées, des vomissements et des contractions douloureuses ? Les miracles de la conception et de l'enfantement. Au-delà de ces disputes insupportables, de ce pleur infantin déchirant le sommeil de la nuit, de toutes ces casseroles dans mon évier et de la montagne de repassage ?

Au-delà de ce spectacle chaotique où les chaises sont sur les tables, le contenu des armoires sur les lits et le piano dans le couloir ? Un formidable ménage en cours et tant de sérénité et de satisfaction en perspective !

Être libre, c'est voir au loin.

Ne pas rester mentalement et physiquement coincée *en voyage*, sur mon escabeau, sur les draps à changer en plein épisode de gastro, sur les devoirs qui n'en finissent plus, sur les blessures ouvertes lors de la dernière dispute, sur ma semaine éreintante ou sur ce ménage qui me menace de surmenage.

Non ! Telle une visionnaire, je saisis ma longue-vue injectée de la lumière *de la destination*. Et je les vois, tous, sous leur jour le plus beau : Mes petits devenus de si merveilleux adultes responsables, accomplis et exemplaires, arrosés de cet amour que je leur donne aujourd'hui pour qu'ils rayonnent demain b"H.

Mon *Chabat*. Destination pensée, rêvée, préparée et attendue de la semaine (qui s'habille dès lors de tant de sens...). Ce *Chabat* où je trône, telle une reine sereine savourant les délices multidimensionnels du Jour.

Mon *Séder*. Destination pensée, rêvée, préparée et attendue de ce ménage, qui se drape dès lors de tant de sens... et au cœur duquel, récurant cette vieille gazinière qui devient soudain flambant neuve, frottant cette nappe délavée qui retrouve soudain ses couleurs chatoyantes, dépoussiérant, retouchant et sublimant les images ternies, vieilles et entachées des miens (mon époux, mes enfants, mes proches et... moi-même) qui reprennent soudain forme, lumière, jeunesse et beauté à mes yeux enfin libres, je ne peux m'empêcher de humer avec délices, oui,

oui, plus fortes que les effluves de Javel ou d'Ariel, les fragrances sublimes de la Délivrance.

Ma *Guéoula*. Notre *Guéoula*. Sa *Guéoula*. Destination certaine et tant attendue de cet exil près de deux fois millénaire. Pensons-la tout en (nous) nettoyant, mes chères sœurs. Nous sommes seules capables de concevoir et d'enfanter, et nous sommes les créatrices de beauté par excellence (*Kétoubot 59b*).

Concevons-la. Rêvons-la. Préparons-la. Dessinons et peaufinons-la. Prions pour elle et nous l'enfanterons très vite, plus belle que tout, Amen.

Être libre donc, offrir à mon regard de la profondeur, de la distance et de la fraîcheur pour concevoir et enfanter de la beauté, c'est... être une femme. Tout simplement.



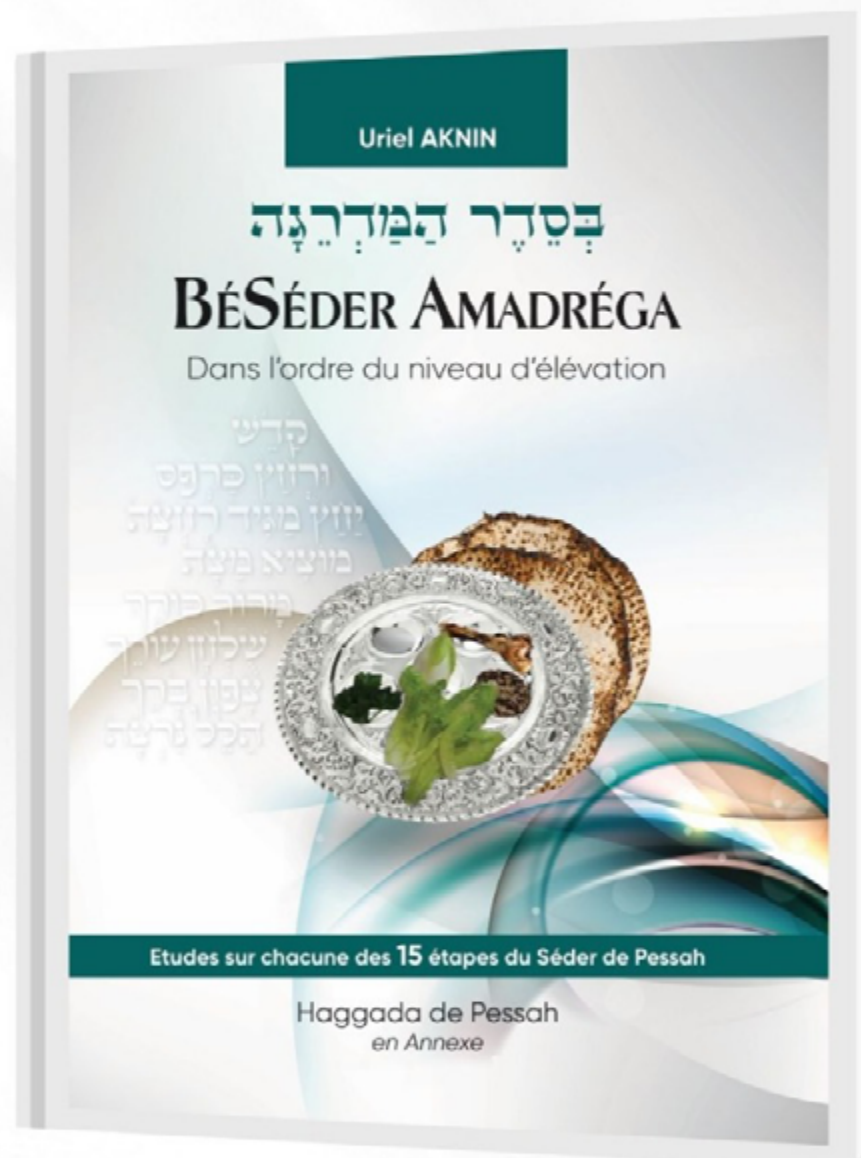


Vous cherchez à approfondir le sens de la fête de Pessa'h ?

DÉCOUVREZ LE LIVRE BÉSÉDER AMADRÉGA, UN LIVRE D'ÉTUDE UNIQUE QUI VOUS INVITE À REDÉCOUVRIR LA FÊTE DE PESSAH COMME JAMAIS AUPARAVANT.

**Un guide
exceptionnel pour
préparer pleinement
la veillée du Séder.**

VOUS AUSSI, VENEZ
ENRICHIR VOTRE
EXPÉRIENCE DE
PESSA'H AVEC
BÉSÉDER AMADRÉGA.



COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE EN BOUTIQUE AU
PRIX DE 30 € TTC CHEZ :

OTSAR : SARCELLES
NESS : CRÉTEIL
BÉRESHIT : LEVALLOIS PERRET
EMET : PARIS IIE

SYLVERSTORE : PARIS 19E
JUDAIC STORE : NEUILLY
KOL YEHOUDA : PARIS 19E
OU À L'ADRESSE AKNINURIEL@GMAIL.COM

- Pessah - Zoom sur l'organisation de la cuisine...

Pessah arrive et on va vite être confrontées au dilemme de chaque année : comment organiser la cuisine pour que ce soit pratique ?

Parce que oui, on se dit que tout switcher semble la meilleure solution pour cuisiner, mais ça prend du temps et de l'énergie, avant Pessah mais aussi après quand il faut tout remettre en place...

Alors, comment faire simple, efficace et surtout, sans s'épuiser ? Voici trois stratégies pour organiser ta cuisine à Pessah !







Option 1 : L'armoire magique

Si tu as de la place – sur une terrasse, dans une cave, un coin de débarras **investis dans une armoire légère et facilement déplaçable pourquoi pas sur roulettes ou des étagères que tu peux facilement démonter et remonter.**

L'idée ? Stocker toute ta vaisselle de Pessah à l'intérieur et la déplacer dans ta cuisine uniquement pour la fête.

Plus besoin de vider et remplir tes placards chaque année, et tu gagnes un temps fou au moment du changement et ça te permet de tout avoir sous la main au même endroit.



Option 2 : Moins, c'est mieux

Si l'armoire sur roulettes n'est pas une option envisageable, **réduis le nombre de placards consacrés à Pessah**. Pourquoi ? Parce que la fête dure **huit jours seulement**, et on n'a pas besoin de tout un arsenal pour y survivre !

Si tu peux concentrer toute ta vaisselle et tes ustensiles dans un ou deux placards au lieu de disperser partout, tu gagneras du temps à la mise en place **et encore plus lors du rangement après la fête**.

Et si une partie de la vaisselle reste sur le plan de travail, ce n'est pas grave !

On est toutes dans le même bateau, tes invités comprendront.

Tu peux aussi utiliser une table pliante pour garder l'essentiel à portée de main. Bon, ce n'est peut-être pas ultra esthétique, mais si ça t'économise du temps et de l'énergie, est-ce que ce n'est pas le plus important ?



Option 3 : L'astuce infaillible des photos

Qui ne s'est pas retrouvé en train de se demander comment c'était rangé avant ?

Au moment du switch on se dit qu'on va s'en rappeler dans une semaine mais une semaine après ...

Et là, on se retrouve à se demander : mais comment c'était rangé déjà ?

Si vraiment tu dois tout déplacer et intervertir tes placards, **prends des photos avant de switcher.**

Une fois Pessah terminé, plus besoin de te creuser la tête : il te suffira juste de reproduire ce qu'il y a sur les photos !



Si tu cherches des solutions pratiques pour stocker et gérer ta vaisselle de Pessah sans te compliquer la vie, j'ai réuni mes meilleurs conseils et trouvailles dans une ressource à télécharger gratuitement ! Dedans, tu trouveras des liens vers des solutions de rangement qui feront toute la différence ainsi qu'un modèle tout prêt pour lister ta vaisselle et anticiper ce qu'il te manque pour l'année prochaine !

Avec un peu d'organisation et les bonnes stratégies, on peut aborder Pessah sereinement et profiter vraiment de la fête. Alors, cette année, promets-moi une chose : on simplifie au maximum et on garde son énergie pour l'essentiel !

[Clique ici pour télécharger ton guide pratique \(lien\)](#)

Débo - Reset your home

Personal styling

"Se sentir belle, se sentir bien"

Que ce soit après une naissance, une opération, une envie de renouveau ou un évènement spécial, je vous accompagne pour trouver des tenues dans lesquelles vous vous sentez belle et bien dans votre peau.

Coaching personnalisé: adapté à votre morphologie, votre style et votre budget.



Pour le quotidien ou les grandes occasions: garde-robe du quotidien, tenues de sheva berahotes, looks chic ou décontractés, je m'adapte à votre demande.



Tout peut se faire à distance: je vous guide, j'envoie des sélections de looks adaptés et le liens pour commander facilement.

Ensemble, trouvons ce qui vous sublime

ELISHEVA UZAN



06-22-74-85-53



L'esclavage de l'être, l'exil de la fin des temps.



Nous avons parlé de la première face de la délivrance du mois de adar, qui concerne la connexion de notre daat à la volonté d'Hachem pour réparer la faute et accéder à la joie et retourner au gan eden.

La 2e face de la délivrance est celle de Nissan. Ici, le daat a été atteint un petit peu différemment. L'exil d'Égypte a été déterminé par nos sages comme étant « l'exil du daat » et nos sages disent que le dernier exil, c'est-à-dire le notre, sera comme le 1er, comme mitsraïm. L'exil du daat, c'est lorsque le daat n'existe plus du tout. Qu'est-ce que cela signifie ?

L'homme est composé de 4 systèmes. Dans chacun des systèmes, il existe une certaine forme de daat. (Capacité d'avoir une opinion, de choisir, de se connecter à ce choix et de le réaliser). Le daat va permettre à l'homme d'utiliser convenablement ces systèmes et de s'exprimer à travers eux. Lorsque les 4 systèmes fonctionnent convenablement chez l'homme, cet homme est équilibré, se sent bien, parvient à exprimer son potentiel et à réaliser sa mission sur terre, et achemine à travers ces systèmes une grande abondance tout d'abord dans sa famille puis autour de lui. Pour cela il est écrit : דדע ביה כולא ביה. celui qui a du daat, et parvient à exploiter toutes ses forces, a tout.

En mitsraïm, le daat a été détruit. Comment ? Par l'esclavage.

Les 4 systèmes d'expression de l'homme sont le système intellectuel, le système émotionnel, l'action et l'apparence (l'estime) . L'esclavage a réduit à zéro toute forme de lien et donc d'expression que l'homme doit faire jaillir avec ces 4 systèmes.

“
*Aujourd’hui,
en quoi notre
époque res-
semble-t-elle
à celle de
mitsraïm ?*
”

L’intellect et l’émotion ont été réduits à néant, et ils sont devenus esclaves dans le monde de l’action. Plus aucune réflexion, plus d’émotion, esclavage dans l’action, et plus d’estime. Paro ne les a pas laissé respirer, ils étaient esclaves à n’importe quelle heure du jour ou de la nuit. Pour cette raison ils ne pouvaient pas entendre Moché, il est écrit dans la Torah à cause de : קוצר רוח « kotser roua’h ». Le système du roua’h, l’intellect et l’émotion, ont été détruits, et de עבודה קשה, l’esclavage physique qui a déconnecté l’homme de ses actions, et bien sûr une perte totale d’estime.

Les seuls qui ont été épargnés sont la tribu de Levy, qui a choisi d’étudier et d’être « esclaves » d’Hachem. (aujourd’hui aussi, il y a une petite partie du clal Israël qui a choisi de ne pas tomber dans l’esclavage).

Aujourd’hui, en quoi notre époque ressemble-t-elle à celle de mitsraïm ? Ou se trouve l’esclavage ?

Et pourtant, si on analyse un petit peu, on se rend à l’évidence et on réalise à quel point cet exil est exactement le nôtre.

Aujourd’hui, nous sommes esclaves du yetser hara qui a réussi à détruire le daat de nos 4 systèmes, à cause de la matérialisation du monde et de la technologie qui nous a fait perdre nos repères et l’objectif de notre venue sur terre. L’homme est centré sur ce qu’il reçoit, consomme, obtient du monde, et non plus sur l’expression de son être. Cet état est défini dans la Torah comme la mort, dans le sens ou la différence entre le mort et le vivant, et ce qu’il exprime, ce qu’il fait jaillir de lui.





Plus une personne est vivante, plus ses énergies intérieures s'expriment et plus elle a un impact autour d'elle et dans le monde. Plus la personne est éteinte, esclave, passive, réactive et non pas actrice, plus l'expression de son existence diminue, et plus elle se sent mal. Elle va alors chercher désespérément de l'oxygène pour son nefech, mais elle ne sait pas comment s'y prendre, et donc continue à chercher dans le monde ce qui peut lui remplir son être malade. Elle cherche, essaie, mais ne trouve pas...

Dans le système intellectuel, qu'est-ce que l'homme fait sortir de lui ? Qu'est ce qu'il exprime ?

Avec la technologie et l'intelligence artificielle, le yetser hara a réussi à endormir, rendre esclave notre système intellectuel. L'homme n'a plus besoin de réfléchir.

Le système intellectuel, le plus important de l'homme, meurt. Avec les jeux électroniques et vidéos, lorsque toutes les émotions se résument à des sensations que l'on ressent face à un écran, le yetser hara a détruit tout le système émotionnel de l'homme, le moteur de l'homme.

Ensuite, le yetser hara dit à

l'homme : il faut profiter sur terre, gagner de l'argent pour profiter, et donc il le lance dans un esclavage une course contre la montre et le fait courir dans tous les sens pour faire autant de démarches que possible pour profiter.

Au bout d'un moment il devient addict de toutes sortes de choses, il a complètement perdu la bekhira, le daat, dans l'action. Et ainsi, tous les systèmes ont été vicieusement tués par le yetser hara de notre génération, l'homme évidemment qui ne peut vivre que par son expression, meurt petit à petit. De l'estime, il est loin d'en avoir, lorsqu'à ce stade, plus aucune expression de son être n'existe.



Lorsqu'un enfant joue, s'exprime, agit, fait jaillir de lui toutes ses forces, il devient acteur, il fait sortir de son être toute la lumière. Si on le rend passif, on lui montre que la vie c'est recevoir, se remplir de nourriture, d'expériences, de sensations, de visions, on le fait mourir avant même qu'il n'ait compris ce qu'est la vie....

Et ainsi, de nos jours, nous avons perdu le daat, le lien, avec notre système intellectuel, émotionnel, dans l'action et l'estime. Dans la Torah, ces systèmes sont définis en termes de sfirot, 'hokhma, bina, daat, 'hessed, gvoura, tiferet, netsa'h , od, yessod et malkhout. Lorsqu'une personne exploite ses systèmes et les fait vivre, elle vit et reçoit de plus en plus de lumière dans sa vie. Lorsqu'une personne se détache de toute forme d'expression de son être, et ne fait plus que recevoir de l'extérieur, elle est devenue esclave et perd la vie petit à petit. La sensation de vide intérieur, de souffrance intérieure, de dépression, ne fait que s'amplifier, où se trouve sa délivrance ?

En Égypte, le peuple juif se trouvait exactement dans cet état.

Que s'est-il passé ? Hachem est venu et nous a sauvés. Chaque année, cette délivrance se répète : Hachem le soir du seder, descend à nous, rentre à l'intérieur de nous et rétablit toutes les sfirot à leur place.

אני ולא מלאך אני ולא שרף אני השם cependant, la lumière qu'il fait rentrer à l'intérieur de nous a besoin de se poser dans des réceptacles, et si ces réceptacles sont absents, cette lumière le lendemain du seder, s'en va.

Hachem a donc prévu tout un système de construction de réceptacles pour pouvoir nous sauver. Comment ? Avant Pessah, par les préparatifs intensifs, il est écrit que ces préparatifs qui sont très physique purifient le nefech de l'homme et le nettoie de toutes les impuretés qui se sont collées à lui.

Il faut prier en faisant le ménage, que notre système intellectuel, émotionnel, nos actions et notre estime, soient nettoyés, purifiés de tout l'impact du yetser hara, que nous puissions délivrer nos systèmes et commencer à les exploiter convenablement.

Ensuite, le lendemain du soir du seder, commence le décompte du Omer. Ce décompte comprend 7 semaines, qui sont en réalité parallèles aux 7 sfirot essentielles de 'hessed gvoura tiferet netsah od yessod et malkhout.

Durant ces 7 semaines, l'homme va faire un travail tout particulier sur l'expression de toutes les faces de son être, et ainsi la lumière de Pessah pourra se déposer en lui et le délivrer.

La délivrance de notre nefech, de notre être, c'est la délivrance de mitsraïm, et

la délivrance de la fin de temps. Dans le prochain numéro, nous expliquerons la construction nécessaire dans chacune des sfirot pour pouvoir recevoir cette lumière et être délivré.

Pessah cacher vessamea'h, n'oubliez pas de prier pour la délivrance de votre être pendant le ménage, et ce ménage vous purifiera et commencera le processus de délivrance de votre être, de votre famille et de tout le clal Israël !

Nitsa Taieb

Nitsa Taieb

Spécialiste
du nefech
d'après
la Torah.



Le centre Thorapie

www.thorapie.com



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

Néfech

Corps

Contactez nous au
00 972 54 85 27 496
ou par mail
contact@thorapie.com

Sortir de ses limites pour cimenter son couple

Trois exemples,
une même source.

Léa rentre effondrée de sa journée de travail. Une journée bien chargée. Mais ce n'est pas le problème. Ce qui lui pèse sur le cœur, c'est qu'à sa pause, elle a croisé son mari : accaparé par une vive discussion téléphonique, il ne lui a même pas lancé un regard...



*« A cause de cela,
elle ne passe
jamais de bonnes
vacances. »*

R a c h e l
est une
f e m m e
très so-
ciable. Ses

vacances idéales : aller en club pour retrouver une ambiance de copines. Le seul problème c'est...son mari « associal » qui n'aime que se percher dans une maison en pleine campagne loin de toute vie humaine.

A cause de cela, elle ne passe jamais de bonnes vacances. Soit, ils vont en club et il tire la tête à longueur de journée. Soit, ils vont à la campagne et elle s'ennuie à mourir aux côtés de son mari qui reste des heures à admirer un étang...

Jonathan est un mari très attentionné. Dès

qu'il va faire les courses ou passe devant une boutique qu'il aime, il cherche toujours quoi acheter à son femme bien aimée. Mais, étrangement, à chaque fois, sa femme se fâche au vue du cadeau et cela crée plus de tensions que d'amour.



L'autocentrisme, l'ennemi du couple

Léa, Rachel et Jonathan vivent des situations différentes, pourtant la source de leur problème est identique.

Léa est blessée mais elle ne se demande pas à un seul moment quelle conversation a tellement contrarié son mari qui habituellement agit avec attention.

Rachel traite son mari d'asocial mais elle n'a pas compris que son mari envisage ses vacances différemment : il veut se retrouver

avec sa famille dans le calme.

Jonathan est très attentionné mais il n'offre que ce que lui aime sans tenir compte des goûts et de la personnalité de sa tendre épouse. Et donc, très souvent, il lui offre exactement ce qu'elle n'apprécie pas.

La source de leur problème est tout simplement que Léa, Rachel et Jonathan n'ont pas réussi à sortir de leurs limites personnelles. Leur regard, leur jugement, leur rapport à leur conjoint reste limité par leur Ego, leur personne.

La valeur absolue, ils la puisent dans leur façon d'agir, dans leur façon d'apprécier les divertissements et les objets, dans leur façon d'exister.

Chaque jour, leur relation de couple et leur vie commune seront limitées par leur propre appréciation des choses... Cet autocentrisme est une des sources de tensions qui peuvent régner dans un couple. Si on n'ouvre pas les yeux vers l'autre, on l'écrase forcément par notre regard.

Ainsi, le premier pas pour créer du lien entre mari et femme, est de prendre conscience du pouvoir de cette capacité ! Il faut que chacun se rende compte de l'importance de laisser entrer l'autre dans sa vie.



Il faut que chacun se rende compte de l'importance de laisser entrer l'autre dans sa vie.

Sortir de son « égypte personnel » pour atteindre l'autre

Cette capacité de « sortir de ses limites » est tellement primordial pour cimenter un couple, qu'elle est à la base de l'union entre Hachem et son peuple !

Qui ne sait pas que le peuple d'Israël a du, en premier lieu, sortir de mitsraïm pour pouvoir recevoir la Torah !

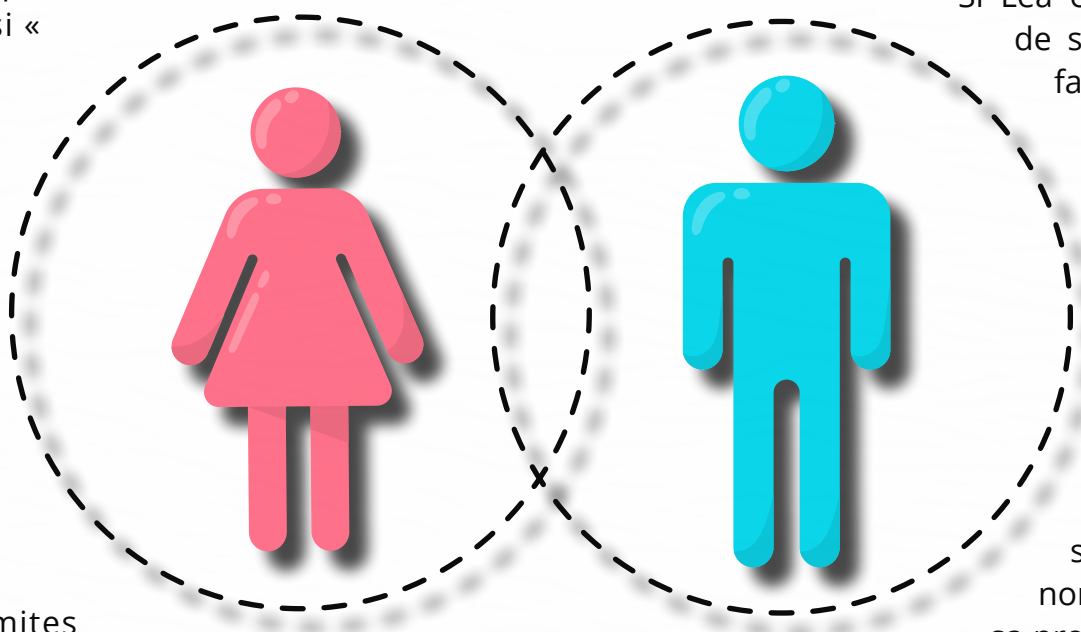
Enhébreu, mitsraïm veut, bien sûr, dire « Égypte » mais aussi « limite » ! C'est seulement cette minorité de juifs qui ont réussi à sortir d'Égypte, de leur limites personnelles qui ont pu s'unir à Hachem par une alliance éternelle au moment du don de la Torah!

Vous l'avez donc compris : pour atteindre l'autre, pour s'unir d'une alliance forte, il faut d'abord développer la capacité de mettre de côté sa personne pour voir l'autre véritablement.

Un travail de longue haleine, une récompense éternelle : un couple uni dans le silence

Seulement, cette capacité ne vient pas d'une tendance naturelle. Elle s'acquiert par un travail, et parfois même par un travail violent !!!

Comme nous dit Rav Benchétrit : pour créer un amour commun il faut casser deux amours propres.



Si Léa était sortie de ses limites, face à l'ignorance de son mari, elle se serait inquiétée sur le sujet de sa conversation et non pas sur sa propre valeur aux yeux de son mari.

Si Rachel était sortie de ses limites face au comportement de son mari dans un hôtel organisé, elle aurait compris que pour lui, les vacances sont faites pour retrouver sa famille et entre autre sa femme qu'il aime tant !

Si Jonathan était sorti de ses limites, il aurait compris que ce que sa femme aime le plus c'est sentir que son mari connaît ses goûts en lui offrant ce qu'elle, elle aime.

La clé pour atteindre l'autre est de se demander : comment envisage-t-il cette situation ? Pourquoi cette dispute est-elle si récurrente et en est-il toujours le précurseur ? Qu'est-ce qui le rend heureux ou triste ? Qu'est-ce qui provoque chez lui une colère ou un sentiment d'injustice ? Quel cadeau le comble ? Quel moment dans la semaine le rend serein ?

Si vous ne connaissez pas encore ces réponses, c'est là que commence tout votre travail : posez-lui ces questions !

Cela vous aidera à mieux comprendre qui est votre conjoint et les raisons de certains de ses comportements.

Par la suite entraînez-vous à vous remémorer de ses réponses : « il est nerveux » veut dire « je suis épuisé », « il aime cette balade au bois » (alors que moi j'adore la hayda) « il a besoin qu'on se retrouve ».

Ce travail va constituer en vous une épargne de « compréhension de l'autre » où vous pourrez puiser dans des situations, des discussions ou des conflits qui reviennent de manière récurrente dans votre couple.



“
*Pour créer
un amour
commun
il faut
casser
deux
amours
propres.*

Rav Benchétrit

”

Au fur et à mesure, ce travail deviendra un automatisme et vous fera réagir plus posément, en réfléchissant et non plus en surréagissant. Et vous verrez : pas à pas, année après année, vous rentrerez dans le cœur de votre mari et lui dans le votre. Un sourire aux lèvres vous vous direz : sa personne je la connais à présent tellement, que je n'ai même plus besoin de mots pour la comprendre.

*Yehoudit Lahmi
Madrikhat Kala*

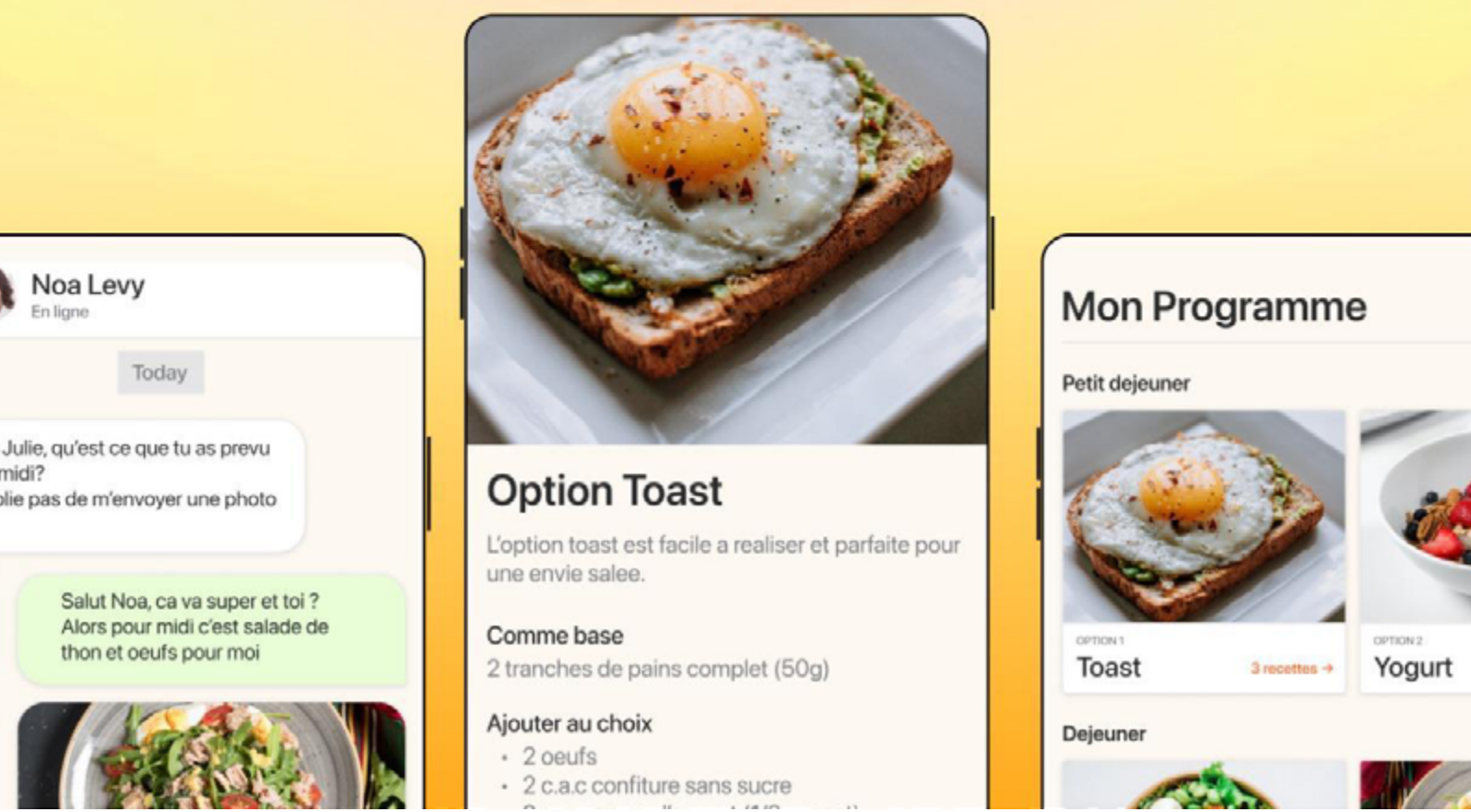
Travail sur la capacité « sortir de ses limites » en 3 étapes :

1. Prendre conscience que l'autre est différent. (valeurs, plaisirs, façon d'agir).
2. Accepter que cette différence soit bénéfique et le rende unique.
3. Poser des questions à l'autre pour comprendre cette différence.
4. Essayer de faire rentrer sa différence dans notre vie quotidienne (juger favorablement, choix des vacances, choix d'un cadeau...).

noa naturopathe

ce n'est pas
un "régime"

c'est un mode de vie





5 SUPER ALIMENTS À CONSOMMER CHAQUE JOUR

Vous vous sentez fatigué(e), en manque de motivation, ou simplement à plat ces derniers temps ?

Il est temps de recharger vos batteries naturellement !

Remettez votre corps et votre esprit en pleine forme naturellement !

Commençons avec une alimentation revitalisante...

Ces baies, graines et noix saines et naturelles, apportent énergie à notre corps et renforcent le système immunitaire !



1 Les Amandes

Une collation idéale, on en consomme chaque jour une petite poignée, le matin au petit déjeuner ou l'après-midi en cas de fringale. Riches en fibres, magnésium, calcium et vitamines E, elles sont un véritable boost d'énergie et sont ultra-saines! Aucune raison de se priver...

2 Les graines de Chia

Très riches en fibres, en oméga-3 et oméga-6, elles sont un excellent anti-oxydants et permettent même de réduire les facteurs de risque cardiovasculaire.



3 Les baies de Goji

Saviez-vous qu'elles contenaient 3 fois plus de vitamines C que les oranges ?

Résultat: on ne s'en prive pas ! Parmi leurs bienfaits : elles aident notamment à booster l'énergie et l'endurance, améliorent la mémoire, diminuent le stress et régulent le cholestérol.

4 Les graines de Courge



Super aliments contre la fatigue!
Les graines de courge, on les utilise partout ! On les saupoudre sur nos salades, nos tartines...pour le petit côté croquant et salé qu'elles apportent

Elles ont l'avantage d'être très riches en protéines, en magnésium et en fer. Elles permettent de lutter naturellement contre la fatigue mais ont aussi un effet très positif sur le stress..

5 Les flocons d'Avoine

Super aliment pour combler les fringales!

En effet, les flocons d'avoine, riches en fibres et en glucides complexes permettent de réguler notre appétit.

En gonflant dans notre estomac, ils permettent de ressentir plus vite la sensation de satiété. Idéal donc le matin au petit déjeuner pour éviter la fringale de 11H.



Les lois du langage Testons-nous !



Selon la Torah, les mots ont un pouvoir immense : ils peuvent construire comme détruire. La Chmirat Halachon c'est une discipline qui renforce l'harmonie, protège les relations et rapproche de la spiritualité en sanctifiant la parole.

(Il peut y avoir plusieurs réponses justes)

1. Esty s'exclame : « Sarah est égoïste. Elle sait que je suis seule et ne m'invite jamais ! »

- a.** Je n'ai normalement pas le droit d'écouter ni de croire un tel Lachone Hara.
- b.** En répondant : « Tout à fait d'accord avec toi ! », je transgresse en plus l'interdit de dire à mon tour du Lachone Hara.
- c.** Si je sais que la souffrance dicte ces mots à Esty, je prends le temps de l'écouter et peux l'aider à se calmer et à améliorer sa perception de Sarah.
- d.** Esty semble sincère : peut-être devrais-je songer sérieusement à cesser de fréquenter Sarah ?

Réponses :

- 1. a, b et c.
- 2. b, c et e.
- 3. b, c, d, f et g.

2. J'ai dit du Lachone Hara sur Ruthy à Léa et je veux faire Téchouva :

- a.** Léa n'a pas cru un mot de mon propos et ce dernier n'a causé aucun tort : Ouf ! Rien à faire.
- b.** Si mon propos n'a causé aucun tort, je ne suis pas tenue de demander pardon à Ruthy.
- c.** Même si mon propos n'a causé absolument aucun tort, j'ai commis une faute envers Hachem et je dois passer les 3 étapes de la Téchouva : regret, vidouy et décision de changer.
- d.** Mon propos a causé du tort à Ruthy : ma faute est envers elle seulement et je dois lui demander pardon.
- e.** Mon propos a causé du tort à Ruthy : en plus d'une faute à son égard pour laquelle je dois lui demander pardon, j'ai commis une faute envers Hachem et je dois suivre ensuite le parcours de Téchouva en 3 étapes.

3. Je dois demander pardon à Ruthy pour un Lachone Hara qui lui a causé du tort :

- a.** Même si je suis gênée, pas le choix : je dois le faire moi-même.
- b.** Si je suis gênée, je peux le faire par l'intermédiaire d'une messagère.
- c.** Je dois de préférence le faire le plus vite possible.
- d.** Je peux surseoir jusqu'à la veille de Kippour, mais je m'assure de ne pas oublier.
- e.** Ruthy n'a rien su de ce tort : aucune utilité, en fait, à ouvrir des plaies en lui demandant pardon.
- f.** Même si Ruthy ne sait rien de ce tort, je dois lui demander pardon.
- g.** Détailler précisément les torts n'est pas toujours nécessaire dans le cadre de cette démarche de demande de pardon.

RESET YOUR HOME

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



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





Etes-vous sûr que l'habit ne fait pas le moine ?

Ou
l'enclothed cognition

Oui, certes l'habit ne fait pas le moine. Ou ce que l'on porte ne dira jamais TOUT de ce que l'on est. Ce légendaire proverbe nous met en garde contre ce phénomène que notre cerveau aime bien mettre en œuvre : la simplification. Comme il est plus aisé de ranger une personne dans la catégorie des autres personnes portant le même type de vêtement qu'elle et de lui attribuer tous les points communs de cette catégorie, nous avons tendance à simplifier ainsi notre perception des gens qui nous entourent. Et ce, plutôt que de nous fatiguer à créer une nouvelle catégorie seulement pour la nouvelle personne.

Cela dit, et ce que l'on ignore peut-être plus, c'est que l'habit que l'on porte peut avoir un effet non négligeable sur notre cognition, nos pensées et nos comportements. Oui, aussi fou que cela puisse paraître, porter une robe d'avocat pourrait entraîner un meilleur talent en argumentation et en défense, porter un uniforme policier renforcerait la capacité à maintenir l'ordre, la discipline, voire même une prise de décision rapide !



Au niveau physique également, les expériences ont même montré que les personnes portant des vêtements de sports performaient mieux lors d'épreuves sportives.

Même des capacités cognitives tel un haut niveau d'attention pourrait être impactées par le simple port d'une blouse blanche, associée à l'exigence de la profession de médecin.

Mais ce qui est encore plus impressionnant encore, c'est que cet impact est lié à un état d'esprit provoqué par le vêtement.

L'expérience d'Adam et Galinsky (2012) a montré que quand les participants portaient une blouse blanche, associée au domaine médical et à un état d'esprit pointilleux, on observait chez les participants une meilleure attention.

En revanche, lorsque la même blouse était portée mais définie comme une blouse de peintre, les participants ne présentaient plus ce score élevé d'attention.

Ce qui expliquerait que la conscience de porter un vêtement particulier impacterait à la fois nos comportements, nos attitudes, nos capacités cognitives et physiques, tout cela par le simple biais d'une perception de soi modifiée !

Ces études sur l'impact du vêtement peuvent drainer deux conclusions, tout aussi constructives l'une que l'autre :

• Tout d'abord, **l'importance du choix de son vêtement**. Au-delà du fait qu'il soit le médiateur entre celui qui le porte et son entourage, il peut véritablement influencer l'individu dans son sens. Un vêtement élégant conduirait ainsi à agir de manière plus convenable qu'un vêtement casuel ou négligé.



• Ensuite, **l'impact d'une simple perception de soi dans le miroir**. Avoir seulement conscience de porter un vêtement associé à un groupe social en particulier peut modifier nos attitudes, voir nos valeurs et nos capacités.

Et en pratique, comment exploiter cet enlothed cognition ?

☞ Avoir conscience de l'impact des vêtements peut aider au choix des vêtements. Privilégier des vêtements qui mettent en valeur ou qui sont associés à certaines capacités peut aider à se sentir mieux dans sa peau. Par exemple, porter un costume pour se rendre à un entretien d'embauche, des vêtements formels pour une rencontre importante, etc.

☞ Le vêtement joue également un grand rôle dans le sentiment d'appartenance à un groupe social. Par exemple, les uniformes scolaires créent souvent une cohésion entre les élèves, qui peuvent se reconnaître même à l'extérieur de l'école et ressentir une certaine solidarité inconsciente vers les membres portant cet uniforme.

☞ S'intégrer dans une nouvelle culture peut également passer par le vêtement. Celui-ci peut être choisi comme un marqueur d'une volonté d'intégration ou au contraire témoigner de l'attachement à son ancienne appartenance.

☞ Le vêtement peut nous aider à comprendre notre entourage : en général, les personnes s'habillent avec le style du groupe auquel elles aimeraient appartenir, cela peut nous en dire long sur les aspirations d'une personne (toujours en gardant à l'esprit que le vêtement ne dit pas TOUT...)

☞ Les couleurs des vêtements peuvent impacter le moral : des couleurs vives ou claires peuvent par exemple véhiculer plus de légèreté.

☞ Conscientiser la valeur d'un type de vêtement peut aider à atteindre l'effet souhaité : par exemple, m'habiller avec pudeur est associé à de la noblesse ou à quelque chose de négatif ? Me vêtir d'une certaine manière ne suffit pas, encore faut-il accorder à ce vêtement sa signification.

Pour conclure, le vêtement prend énormément de place dans la société. Il raconte une partie de notre personnalité et de notre histoire en même temps qu'il y contribue.

Rachel Bensoussan



Rachel Bensoussan
Psychologue

Charenton-le-Pont
07 68 01 30 52
Doctolib.fr

Enfants, adolescents, femmes
Problématiques familiales, personnelles, scolaires, professionnelles

Inspiration Mode

Par Elisheva Uzan

Pessah Look 1



Pessah Look 2



* Sur la perruque, en bracelet, autour du chemisier ou accroché à un sac.
Cet accessoire apportera une touche de pops à votre tenue



Look 2 Robe Zara: 4088/046/800 Chemise Zara: 0881/001/250 Foulard Zara: 3920/136/800 Chaussures Zalando: NX311BOFZ-G11 Créoles Agatha Léo: 02380158-473- TU

**Retrouvez de nouveaux looks
dans le prochain numéro...**



WWW.HIBSTYLE.COM

Tutoriel

Pliage de serviettes



A Pessah, l'art de la table prend une **dimension toute particulière**.

Chaque repas est une célébration, et chaque table dressée raconte et témoigne de notre histoire, notre sortie d'Égypte.

Dans «Ha Lahma Anya», nous disons : »Kol dihfin yeitei veyei hol, kol ditzrih yeitei veyif-sah» (« Que quiconque a faim vienne et mange, que quiconque est dans le besoin vienne et célèbre Pessa'h »).

Dans le contexte du Seder, la table devient ainsi un symbole de générosité et de partage, une manière

d'exprimer la liberté retrouvée après l'esclavage.

Entre Chabbat, les sederim, et les repas de fête, sublimes vos tables avec ce pliage de serviettes ! **Raffiné et rapide à réaliser** c'est la touche qui fera la différence.

Faites participer vos enfants à la Mitsva avec ce pliage facile, ce qui vous laissera un peu de temps pour vous ou si tout comme moi vous avez du mal à laisser vos invités vous aider c'est la petite tâche parfaite pour qu'ils se sentent utiles sans vous sentir gênés.

A noter : Ce pliage est considéré comme « compliqué » d'après la halakha, il rentre donc dans l'interdit de Boneh (construire) même si la forme est éphémère. Il est donc préférable de plier vos serviettes avant la fête. Cependant il est permis de plier des serviettes en papier sans leur attribuer une forme particulière mais seulement une forme régulière comme il est courant de plier pour insérer les serviettes dans un verre par exemple.

Étapes du pliage

Étape 1 :

Ouvrez votre serviette entièrement de manière à former un grand carré



Étapes 2 :

Pliez le carré en deux pour former un triangle



Étapes 3 :

Pliez la base du triangle dans la longueur sur 2cm



Etape 4 :

Retournez le travail et répétez l'étape précédente



Etape 5:

Répétez l'étape 3 et 4 jusqu'au bout de la serviette pour former une sorte d'ac-cordeon



Etape 6:

Repliez la pointe



Etape 7:

Pliez le travail en 2 et pincez bien la base pour solidifier la forme

Etape 8:

Bravo ! Vous avez réalisé ce pliage en forme de feuille qui sublimera vos tables de fetes



Keren Bouzaglo

SHALVA

NISSAN 5785

702

Couple

Sortir de ses limites
pour cimenter son couple

Thérapie

L'esclavage de l'être,
l'exil de la fin des temps.

D.I.Y

Pliage
de serviettes

NUMERO SPECIAL PESSAH

Psychologie

Etes-vous sûr que
l'habit ne fait pas le moine ?

Cuisine

Recettes
spéciales Pessah



MOELLEUX CHOCOLAT PESSAH

INGREDIENTS

- ✂ 200g de chocolat noir
- ✂ 3 Cuillères à soupe de sucre
- ✂ 3 oeufs
- ✂ 3 C.A.S d'huile
- ✂ 1 C.A.S de fécule de pomme de terre
- ✂ 1 C.A.S de poudre d'amande
- ✂ Chocolat rapê pour la déco

Préchauffer le four à 210°C.

Faire fondre le chocolat avec une cuillère d'huile.

Dans un saladier battre les oeufs avec le sucre.

Ajouter l'huile et le chocolat fondu.

Quand le mélange est homogène, ajouter la fécule et la poudre d'amande.

Verser la préparation dans un moule allant au four.

Enfourner pour 10-12 min.

Une fois le gâteau refroidi vous pouvez décorer avec des copeaux de chocolat, du sucre glace...

Bon Appétit !



GRANOLA SPECIAL PESSAH

INGREDIENTS

- ✦ 150g d'oléagineux (amandes, noix, pécan, cajou, noisette, raisins secs)
- ✦ 100g de matsa complète coupée en petits morceaux (on peut faire sans)
- ✦ 2 cuillères à soupe de purée d'amande sans sucre ajouté bio
- ✦ 50g de miel ou agave
- ✦ Une petite cuillère d'huile de coco , ça donne un goût sympa!

1. On mélange bien le tout
2. Au four 20mn à 180
3. On remue plusieurs fois pendant la cuisson!

Noa Levy - Naturopathe



PESSAH

MOTS MêLÉS

R	G	Q	S	C	H	A	R	O	S	S	E	T	Y
E	E	L	K	A	R	P	A	S	S	B	M	R	O
B	B	E	D	I	K	A	T	H	A	M	E	T	S
I	F	V	U	H	B	O	E	U	F	T	J	R	C
H	A	L	L	E	L	E	A	U	S	A	L	É	E
G	W	A	C	V	A	H	P	W	U	A	F	H	Q
X	D	F	K	O	S	S	O	T	N	W	S	V	E
G	H	R	L	S	E	D	E	R	U	D	V	C	B
B	M	A	T	Z	A	C	H	M	O	U	R	A	S
L	W	G	L	Z	M	A	R	O	R	Q	D	Z	V
T	Y	O	M	T	O	V	J	L	G	F	P	H	W
W	G	Q	Y	M	A	T	Z	A	Z	E	R	O	A
Z	A	F	I	K	O	M	A	N	V	F	H	I	C
F	N	F	I	U	I	Q	G	P	E	S	S	A	H

SEDER

BEDIKAT HAMETZ

OEUF

MAROR

MATZA

KOSSOT

ZEROA

EAU SALEE

KARPASS

HAROSSET

HALLEL

YOM TOV

PESSAH

AFIKOMAN

MATZA CHMOURA

On travaille ensemble ?



SHALVA

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



contact@shalvamagazine.fr



www.shalvamagazine.fr

SHALVA

פסח כשר ושמח



www.shalvamagazine.fr