

SHALVA



ACTUALITE
LES SOLDATES
DE L'OMBRE

INTERVIEW

Mazal Amsellem

COUPLE

Destination
vacances

PSYCHOLOGIE
Et si presque bien
était déjà très bien ?



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Quizz
Rabanit Sarah Mimran

Couple
Yehoudit Lahmi

Psychologie
Rachel Bensoussan

Therapie
Nitsa Taieb

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Sarah Kisielewski

Eshet Hayil
Esther Clara Moyal

Rencontre
Les soldates de l'ombre
Sarah L.

Interview
Mazal Amsellem
Sarah L.

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

Credits photos: Shalva Magazine, Reset Your Home, Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Rachel Bensoussan, Sarah Kisielewski, Yehoudit Lahmi, Mazal Amsellem
Pixabay, Unsplash.

SOMMAIRE

17

RENCONTRE

22

COUPLE

- 32 ESHET HAYIL
- 34 QUIZ
- 36 THORAPIE
- 41 TEMPS D'ECRITURE
- 47 ORGANISATION
- 52 CUISINE
- 56 MOTS FLECHES

43

NUTRITION

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères lectrices,

Alors que l'été approche et que l'on commence à parler vacances, détente, soleil et moments en famille, il m'était impossible d'ouvrir ce nouveau numéro sans évoquer ce que nous traversons, nous, le peuple juif, depuis des mois.

Depuis le 7 octobre, puis avec les tensions récentes avec l'Iran, notre cœur est en Israël. Même lorsqu'on tente de reprendre une vie « normale », une partie de nous reste là-bas — dans la douleur, la prière, l'attente, la emounah.

Mais dans ce contexte difficile, j'ai voulu faire un choix : ne pas parler de la guerre en termes de chiffres ou de politique, ou de manière anxiogène, mais à travers celles qui, dans le silence, dans la discrétion, mènent une autre forme de combat. Un combat de cœur.

Dans notre tradition, les femmes sont les actrices cachées de la délivrance. Nos Sages enseignent :

“ בזכות נשים צדקניות נגאלו ישראל ממצרים, ובזכותן עתידין להיגאל ”

« C'est par le mérite des femmes justes que les Bné Israël ont été délivrés d'Égypte, et c'est encore par leur mérite qu'ils seront délivrés à la fin des temps. »

(*Midrash Rabbah, Shemot 1:12*)

Et aujourd'hui encore, nous le voyons : derrière les uniformes, les drapeaux, les décisions stratégiques, il y a des femmes. Des femmes qui prient, qui cuisinent, qui rassemblent, qui soutiennent. Des femmes qui, sans faire de bruit, renforcent tout un peuple.

C'est donc avec émotion et admiration que je vous invite à découvrir le parcours de trois femmes remarquables — Anael, Ilana et Elodie, fondatrices de l'association Les Soldats de l'Ombre. À travers leur action, elles réchauffent les cœurs de ceux qui nous protègent, et illuminent, à leur manière, l'obscurité des temps.

Sarah L. de Shalva

CREATION DE SITES INTERNET



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

POUQUOI NOUS ?

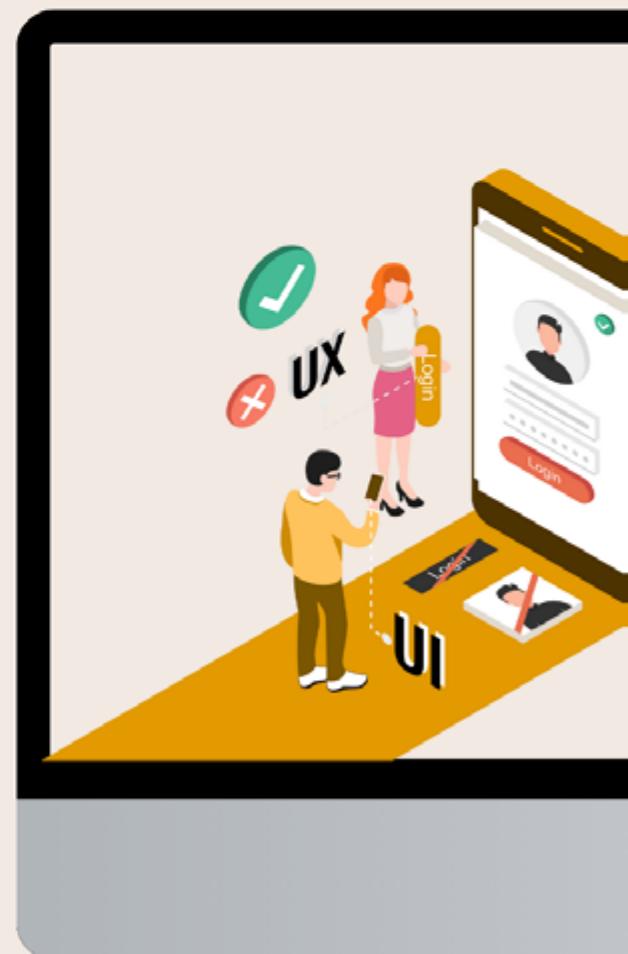
- ✓ Expertise
- ✓ Des solutions flexibles pour tous types d'activités
- ✓ Un accompagnement personnalisé, du projet à la mise en ligne.

CONTACT

 contact@kwebstudio.com

 www.kwebstudio.com
Instagram : [keren_webstudio](https://www.instagram.com/keren_webstudio)

 France / Israël



ACTUALITE

ZOOM SUR *Les Soldates de l'Ombre*

Avant de plonger dans les préparatifs de l'été, je vous invite à prendre quelques instants pour découvrir l'histoire de trois femmes qui, dans le tumulte de la guerre, ont choisi d'agir avec leur cœur et leurs mains.

Avant de découvrir leur engagement hors du commun, j'ai voulu en savoir un peu plus sur elles, tout simplement : Trois femmes, trois parcours, une même mission. Présentations :

Pouvez-vous nous présenter chacune en quelques mots ?

Élodie : Je m'appelle Élodie, j'ai 29 ans, et je suis à l'initiative de l'association Les Soldats de l'Ombre.

Ilana : Je m'appelle Ilana Benitah, j'ai 31 ans, maman de trois enfants, également à l'initiative des Soldats de l'Ombre.

Anael : J'ai 33 ans et je fais partie du trio avec Élo et Ilana.

“

Un jour, on m'a dit qu'une base avait besoin de sandwichs. Alors je suis partie acheter du pain, de la charcuterie, et j'ai commencé à préparer.

”



Qu'est-ce qui vous a réunies autour de cette cause ?

Élodie : Au début, j'étais toute seule. Et après quelques semaines de guerre, j'ai rencontré Ilana.

Ilana : De mon côté aussi, je faisais tout toute seule depuis chez moi, car mon mari avait pas mal d'amis sur le front. Un jour, j'ai reçu une demande de 100 repas, alors j'ai intégré le groupe. Et c'est là que tout a commencé...

Élodie : On ne livre pas n'importe quelle base. On livre uniquement les soldats qui n'ont rien, ceux qui mangent des manot krav, des boîtes de conserve... C'est à eux qu'on veut venir en aide. Aujourd'hui, on est toutes les trois, chacune avec un rôle bien défini, et très complémentaires.

“

Tu sais
comment il
vous
appelle,
mon fils ?
Les
Soldates
de
l'Ombre.

”

Le nom “Les Soldats de l’Ombre” - que représente-t-il pour vous ?

Le nom est né d'un moment très fort. La maman d'un soldat qu'on livrait depuis le tout premier Shabbat de la guerre m'a dit :

“Tu sais comment il vous appelle, mon fils ? Les Soldates de l’Ombre.”

Et là, j'ai su : c'était exactement ça.

Ce qu'on faisait. Ce qu'on était.

On est dans l'ombre, mais on est très utiles pour leur moral. Un repas chaud, préparé avec amour par des femmes qui sont un peu comme leurs mamans, ça fait toute la différence.

Je sais que ça leur réchauffe le cœur, et que ça les aide psychologiquement dans cette guerre.

À quel moment avez-vous décidé de lancer cette initiative, et comment s'est-elle concrètement mise en place ?

C'est arrivé très vite, juste après l'attaque du 7 octobre. Le 10 octobre 2023, on était tous chez nous, paralysés par les infos, les images, ce qu'on voyait. On se sentait inutiles. Un jour, on m'a dit qu'une base avait besoin de sandwichs.

Alors je suis partie acheter du pain, de la charcuterie, et j'ai commencé à préparer.

La base m'a redemandé. Mon numéro a tourné. Une autre base a demandé... et c'est parti comme ça. J'ai créé un groupe WhatsApp, au début avec mes amis et ma famille. Le groupe s'appelait :

“Préparer des repas pour les Hayalim”.



Et là, ça a pris : de 20 personnes, on est passés à plus de 400.

Tout le monde à Netanya avait envie d'aider. Chacun ajoutait autour de lui.

Et c'est comme ça qu'est née cette aventure. Elle s'est mise en place toute seule, naturellement.

Comment fonctionne concrètement l'organisation ? Qui fait quoi ?

Élodie : Moi, je m'occupe des femmes. Je parle avec elles, je les motive sur le groupe, je suis les repas et je les comptabilise.

Anael : Je gère la partie hayalim. Je trie les demandes, je coordonne les livreurs qui partent du nord au sud pour les livrer chaque vendredi. Et je pars moi-même en livraison.

Ilana : Je m'occupe de la gestion financière et comptable. Je récolte les dons, les redistribue aux femmes qui en ont besoin pour cuisiner, et je cherche des partenaires pour financer nos opérations.

Comment se déroule une semaine typique de préparation et de livraison ? Quelle est votre logistique ?

Une semaine type commence par une demande d'une base.

On chiffre ce qu'il faut, puis on envoie un message sur le groupe WhatsApp :



"Les filles, on a besoin de tant de repas. Inscrivez-vous sur l'appli, notez le nombre de repas, les kilos de 'halot, les desserts, le kiff que vous pouvez préparer."

Nous, en coulisse, on suit et on comptabilise en temps réel.

Mais dans la semaine, il y a souvent des demandes imprévues.

Alors on relance sur le groupe, et les femmes répondent toujours présentes.

Le vendredi, c'est le grand moment.

Les femmes amènent leurs préparations au QG, ou bien des bénévoles de Ne-

tanya vont les récupérer chez celles qui n'ont pas de voiture.

C'est l'effervescence.

C'est le moment du dispatch : on répartit les repas en fonction des bases, du nombre de soldats, des besoins.

Des bénévoles nous aident sur place à trier, organiser, emballer.

Ensuite, les livreurs et livreuses partent sur les routes, du nord au sud, pour remettre en main propre un repas de Shabbat préparé avec amour.

On a beaucoup de femmes livreuses, qui n'ont pas peur de prendre la route chaque vendredi.



Comment cette aventure vous a-t-elle transformées ?

Élodie : Ça m'a profondément transformée.

C'est comme monter une boîte : il y a de tout. Du social, de la gestion, de l'humain.

Je suis très fière.

Ça m'a donné confiance et la certitude que tout est possible.

Anael : Tout cela m'a montré la force de notre peuple.

Quand nous sommes unis, nous sommes plus forts, et

capables de faire encore plus grand.

L'unité et l'amour qui nous rassemblent chaque vendredi autour de nos *hayalim* sont le plus beau moment de ma semaine.

Ilana : Cette guerre m'a révélé le vrai visage du peuple juif : une solidarité et un amour incroyables pour notre terre et notre peuple. Malgré les tragédies vécues, nous voyons les miracles d'Hachem et unissons nos forces pour soutenir nos soldats, qui se battent chaque jour pour nous.

Quelle est votre vision du rôle des femmes dans cette guerre ?

Faisons un retour dans le passé : c'est grâce aux femmes que nous sommes sortis d'Égypte.

Grâce à leur conviction, leur amour et leur soutien, les *Bné Israël* ont accompli un chemin extraordinaire.

Et aujourd'hui, je suis persuadée que nous avons, une fois encore, un rôle essentiel à jouer dans cette page de l'histoire.

Quel message de 'hizouk et de tikva aimeriez-vous transmettre ?

Aujourd'hui encore, la force féminine est à l'œuvre.

Depuis plus d'un an et demi, des centaines de femmes préparent chaque semaine des dizaines, parfois des centaines de repas pour nos soldats.

Un noyau solide de 40 femmes est là depuis le début.

Elles ne conçoivent pas un *Shabbat* sans penser à ceux qui nous protègent. Merci.

C'est grâce à elles qu'on tient.

Et on continuera, ensemble, jusqu'à la victoire.

Chaque semaine, je sais que les repas arriveront.

Même quand il faut insister un peu... elles sont là, avec le cœur, avec une force inébranlable.

Elles nous montrent ce que signifie vraiment s'unir, se soutenir, et avancer ensemble.

Que leur exemple nous donne à tous la force de continuer.

Comment les gens qui le souhaitent peuvent-ils contribuer ?

Par les dons.

Chaque semaine, on envoie un budget aux femmes pour qu'elles puissent cuisiner.

Certaines sont même "parrainées" par des donateurs.

Elles envoient leurs tickets, et on les rembourse.

Mais Les Soldates de l'Ombre, c'est bien plus que ça :

Dans une époque où tant de choses nous échappent, ces femmes nous rappellent que chacun peut agir à son niveau.

Par un repas, un message, un geste, une prière ou un sourire — on peut réchauffer une âme, relever un soldat, renforcer un peuple.

Le combat d'Anael, Ilana et Élodie est celui du cœur, de la foi et de l'unité.



Ce sont des femmes qui cuisinent, des maris qui les aident, des livreurs et livrées, des bénévoles qui viennent chaque vendredi au QG, et des donateurs qui rendent tout cela possible.

C'est une immense chaîne de solidarité. Et chaque maillon est indispensable.

Pour les soutenir

 Faire un don, parrainer une cuisinière, contribuer à un repas de Shabbat.

 lien BIT pour Israel : 0587260292

 Dons en ligne : https://www.charidy.com/beyahadim-mk?utm_source=c_whatsapp

R

W

—

S

S

O

D

Léilouy Nichmat

H'anna bat Simh'a

Rabanit Sarah Mimran

De ma petite maison à Ta Grande Maison !

Eh oui 😊 ! La totalité des trois semaines du deuil de Jérusalem se déploie cette année pendant les vacances scolaires, alors que les enfants ne sont plus encadrés par leurs enseignants mais se retrouvent le plus clair du temps auprès de leurs chères et précieuses mamans...

Anodin ?

Jamais !

Et pour cause ! À profiter pleinement de cette période, à œuvrer de toutes nos forces pour renouer, consolider, enrichir et parfaire le lien entre les enfants et les parents, à injecter un souffle de fraîcheur, de bienveillance et d'amour dans la relation parentale, nous contribuerons parallèlement béezrat Hachem à renouveler, vivifier et revitaliser notre attachement à notre Grand Papa, puis à Le voir injecter en miroir sur nous tous, Ses enfants chéris, un souffle d'amour, de compassion et de pardon qui colmatera toutes les brèches de la magnifique Maison Familiale, Amen !

Alors, comment nous préparer à cette grande rencontre annuelle ?

En nous inscrivant cette année dans le sillage du prophète Elisha !

Vous connaissez certainement cette dame de grande distinction qu'était la Chounamite (II Rois, 4 : 8-37) : elle avait fait spécialement aménager une mansarde sous les combles de sa maison et le prophète Elisha s'y trouvait à son aise quand il séjournait dans la région. Empli de gratitude, il la bénit d'avoir enfin un enfant et ce dernier vint au monde, illuminant l'univers de cette femme si généreuse.

Hélas, le jeune garçon se trouvait un jour au champ avec son père lorsqu'il se plaignit d'une violente migraine. Il rentra auprès de sa mère pour s'éteindre aussitôt dans ses bras...

La Chounamite le monta et l'étendit sur le lit d'Elisha, puis s'en alla chercher le prophète qui trouva effectivement l'enfant sans vie dans la mansarde. Il « ferma la porte sur eux deux, puis il pria Hachem (...).

Il appliqua sa bouche sur sa bouche, ses yeux sur ses yeux, ses mains sur ses mains... La chaleur circula dans les membres de l'enfant » (II Rois, 4 : 33-34) et il revint à la vie.

Elisha a ressuscité l'enfant mort, qui grandit pour devenir le prophète Habakouk, et le Rav Méir Shapiro de Lublin enseigne avec génie¹: en adoptant ces six démarches qu'Elisha a suivies pour redonner vie à un enfant physiquement mort, nous pourrons revitaliser et redynamiser le lien avec nos propres enfants en quête de connexion...

👉 « *Il ferma la porte sur eux deux* », de telle sorte qu'il se retrouva vraiment seul avec l'enfant.

◆ **Etape n°1 : Je ferme la porte à toute distraction !**

C'est peut-être, aujourd'hui, la démarche la plus cruciale.

Je dispose enfin d'un peu de temps pour renouer avec mon enfant, sans courir après la montre ou son cartable ? Je ferme la porte !

Pourquoi doit-il rivaliser avec tant d'autres centres d'intérêt pour bénéficier d'un peu de mon temps ?



Pourquoi doit-il lutter contre tant d'autres sollicitations pour avoir sa place ?

Pourquoi doit-il avoir le sentiment que je suis autant (voire plus) intéressée par un autre message, un autre e-mail, une autre conversation téléphonique, etc. ?

Non ! Je « ferme la porte » et permets à mon fils/ ma fille/ mon conjoint de recevoir et de ressentir pleinement ce message magique que je souhaite du fond du cœur lui transmettre :

« Je n'ai maintenant absolument RIEN de plus important que toi ! Je suis entièrement avec toi et ne me laisserai interrompre pour rien au monde. » Waouh !!!

¹ Rapporté dans l'article de Rav Ephraim Shapiro, Rabbi Shapiro begs parents to « shut the door » (Hamedia, August 3, 2017) qu'a partagé un jour avec moi notre chère Rabbanite Paperman, et qui inspire largement ces lignes.



“
Quoi de mieux, pour qu'un enfant revienne pleinement à la vie, que l'amour et la chaleur parentale ?

◆ *Etape n°2 : Je prie pour mes enfants.* Pour TOUS mes enfants (pourquoi priver ceux qui « roulent » de ces forces incommensurables que peuvent leur offrir mes téfilot ?). Et aussi pour tous ces enfants qui n'ont peut-être pas la chance d'avoir une maman qui prie pour eux...

Je sais à pleines mains le temps de la préparation des repas et pâtisseries, du repassage, du raccommodage et du ménage (oui, oui😊), et bien sûr, je cueille avec émotion les moments précieux et propices que sont l'allumage des bougies de Chabat ainsi que chacune de mes prières quotidiennes, pour supplier Hachem de porter mes enfants vers le meilleur d'eux-mêmes.

👉 Viennent ensuite les trois étapes de la réanimation à proprement parler, que nous transportons du contexte physique et médical dans le champ spirituel.

Pourquoi laisser si souvent échapper ces fausses notes qui froissent, qui heurtent et éteignent les flammes dansantes et joyeuses de nos sanctuaires pour les plonger violemment dans l'obscurité et la cacophonie ? Comme avant toute interprétation musicale, j'accorde mon instrument avec mes partenaires musicaux et prends au sérieux toutes les portées de ma partition.



◆ *Etape n°3 : Elisha appliqua sa bouche sur la bouche de l'enfant : je mets mes mots au diapason de ses ressentis et notre foyer résonnera de la plus merveilleuse des symphonies 😊! A l'instar des notes justes, les mots pesés et bienveillants, les mots qui accrochent la lumière et l'harmonie ne peuvent qu'élever et transporter !*

Que dire de mon regard ? De ma perception des choses ? De la vision et de l'horizon que m'offrent mes propres prismes ?

◆ *Etape n°4 : Elisha mit ses yeux sur ceux de l'enfant : je m'assure de jauger la situation sous le bon angle et m'efforce d'emprunter ses lunettes pour considérer la vie avec discernement. Attention ! La frustration et la colère embuent nos verres...*

Enfin, comment est-ce que j'emploie mes mains ? Est-ce pour dominer et contraindre par la force ? Pour tirer à moi la couverture ? Ou pour élever et transporter ? De toutes les différentes formes d'acquisition (*H'azaka, Méssira, Méchikha et Hagbaha*), (soulever, éléver) reste valable en toutes circonstances !

◆ *Etape n°5 : Elisha mit ses mains sur celles de l'enfant pour le porter à la vie : j'élève mon enfant, littéralement, en soulignant ses points forts et ses ressources uniques, en le complimentant pour ses efforts, en lui rappelant combien il est merveilleux et précieux et je tisse des liens forts avec lui b" H.*

👉 Finalement, « la chaleur revint dans les membres de l'enfant » : quoi de mieux, pour qu'un enfant revienne pleinement à la vie, que l'amour et la chaleur parentale ?

◆ *Etape n°6 : J'offre à mes enfants un foyer chaleureux dont les murs, imprégnés d'amour et de joie, leur murmureron au coucher la confidence des sentiments intenses que nourrissent pour eux leurs parents. Pétris de bien-être, de sensibilité et d'ouverture à autrui, ils transmettront ces merveilleux cadeaux dans les familles qu'ils fonderont b" H à leur tour avec bonheur.*

Puisse Hachem nous porter dans tous nos efforts pour restaurer, transfigurer et réenchanter nos petites maisons et reconstruire très vite Sa grande et magnifique Maison, Amen !

Trouver de la joie au travers de la loi

ATELIER FEMMES MARIEES

4 COURS DE 1H30

1. De Nida au Mikvé: la bdika, un cadeau pour toi!

2. Le mikvé, ce cadeau à préserver
Créer de l'attachement pour vaincre la routine

3. Les lois de distanciation
Prendre de la distance pour se rapprocher

4. Le calcul des onot
Gérer nos conflits pour grandir

Sujets modulables sur demande

YEHOUDIT

MADRIKHAT
KALA

LAHMI

DIPLÔMÉE PAR LE BETH DIN DE PARIS
ET PAR L'INSTITUT POUAH

ZOOM OU PRESENTIEL

Cours individuel ou par groupe

INFOS AU:

0623194323

Rencontre

du Mois

Ce mois-ci, dans Shalva Magazine, nous avons rencontré Mazal Amsellem, chanteuse à la voix douce et à la foi inébranlable, dont les concerts sont exclusivement réservés aux femmes. Pour elle, chanter n'est pas un métier, mais une mission. Une avodat Hachem.

Depuis son plus jeune âge, cette artiste franco-israélienne fait de la musique un outil de transformation intérieure, un langage d'émotion, de spiritualité et d'élévation.

Dans cet entretien intime, Mazal nous livre avec authenticité son parcours bouleversant, où chaque note est une prière, et chaque chanson, un message.



Peux-tu nous raconter un petit peu ton parcours ? Comment as-tu découvert ta passion pour la musique ?

Je suis née en Israël, de parents israéliens. Quand j'avais 6 ans, mon père qui avait fait l'armée et était militaire de carrière à vécu deux guerres qui l'ont frigilisé.. A un moment mes parents ont décidé que nous irions vivre en France car ma mère y avait de la famille. L'arrivée en France a été très difficile, ce fut un véritable déracinement.

Derrière notre maison, il y avait une petite forêt, et j'y allais très souvent pour parler avec Hachem. Chaque fois que je m'isolais là-bas et que je chan-

tais, je réalisais que cela me faisait du bien.

Avant, mes parents nous envoyait à l'école le samedi. Un jour, en route, j'ai vu un papa avec une kippa et une petite fille en belle robe. J'ai été attirée par ce lien, et je les ai suivis jusqu'à la synagogue. Je suis restée dans la ezrat nashim.

Chaque semaine, je cachais mon cartable et j'allais à la synagogue. C'est comme ça que j'ai appris les tefilot et que je me suis rapprochée du chant. J'adorais aller à la synagogue.

Mes premiers chants, c'étaient les paroles de la tefila de Shabbat, et j'aimais les écouter à la shoule et les chanter.

Je devais tout faire rapidement; studio, graphisme, enregistrement... avant la fin de l'année. On était déjà en juin... et b'H, c'est comme ça que mon premier album est sorti...



Qu'est-ce qui t'a poussée à te lancer dans la chanson et la musique en tant que femme ?

En arrivant en France, j'ai toujours gardé l'espoir de retourner en Israël. Pour nous, c'était notre paradis perdu. Après mon bac, je devais faire l'armée et intégrer la chorale de Tsahal. Mais Hachem en a décidé autrement.

Lors d'un Shabbat plein organisé par l'Agence juive, j'étais animatrice avec les enfants, et le Rav Eli Kling était présent. Après le bac, je me suis donc retrouvée à Hemdat Hadarom, à Netivot, pendant environ 4 mois.

J'avais soif d'apprendre et sentais que j'avais besoin de plus. Je suis rentrée chez mes parents à Ashkelon... J'étais perdue, j'avais 18 ans, et je priais Hachem de m'aider.

Un soir, alors que j'étais dans la rue, en bas de chez mes parents, un Rav m'aborde et me dit : « Viens, le chour est là. » Je lui ai répondu que je ne cherchais pas le chour. Il s'est excusé, disant que sa femme venait de l'appeler car une jeune fille était dehors et ne trouvait pas le chour.

Puis il a ajouté : « Si déjà tu es là, viens. » J'y suis allée, et sa femme m'a accueillie comme sa propre fille.

À la fin du chour, nous avons discuté, et je me suis retrouvée embarquée pour un Shabbat plein organisé par Arakhim à Netanya. Après ce Shabbat, j'ai décidé de rejoindre un séminaire à Jérusalem avec uniquement des Israéliennes. J'étais toujours un peu perdue dans ma vie privée et je priais Hachem qu'il m'aide et me guide.

Après quelques péripéties, je suis arrivée chez Rav Ovadia Yossef. Sa belle-fille m'a reçue et écoutée, puis le Rav m'a fait une braha.

J'ai aussi rencontré le Rav Itshak Attali qui m'a pris sonaile à mes dix-huit ans comme un vrai père. Grâce à lui j'ai Barouh Hashem intégré le Séminaire « La Source » de Jérusalem pendant un peu plus d'un an.



Le fait d'avoir rencontré Rav Attali et d'avoir été si proche de la maison de Rav Ovadia Yossef m'a donné un amour de la Torah pour la vie !!!

Ce séminaire était pour moi comme une famille où j'ai appris toutes les bases d'une femme juive. En un an j'ai pu rattrapper dix-huit années sans école juive.

Comme je n'avais pas besoin d'oulpan, les après-midi, je chantais et composais des chansons racontant mon histoire. A ce moment là, comme j'avais fait techouva, j'avais accepter l'idée de ne plus pouvoir chanter. Et c'est là que j'ai vraiment réussi...

À Pourim, ils ont organisé un grand spectacle. On m'a proposé d'écrire des chansons et de chanter celles que j'avais déjà. On ne me voyait pas sur scène, j'étais « la voix » du spectacle.

Les semaines suivantes, beaucoup de femmes ont contacté la direction pour demander une cassette des chansons du spectacle...

C'est alors que Rav Yehia Amoyelle (z"l) m'a contactée et m'a dit :

« Écoute, même en France on a entendu parler de ce spectacle et de tes chansons. Renseignes toi et dis moi combien ça couteraient d'enregistrer un album... »

Je devais tout faire rapidement : studio, graphisme, enregistrement... avant la fin de l'année. On était déjà en juin... et b'H, c'est comme ça que mon premier album est sorti...

Comment concilies-tu ton art avec les exigences de la halakha, notamment les lois comme kol isha, la tsniout... ?

Avant le spectacle de Pourim, je pensais que je ne pourrais pas chanter, que c'était un problème halakhique.

Quand on m'a demandé de participer, j'ai dit : « Je ne peux pas... je suis une femme... »

On ne me voyait pas sur scène, j'étais « la voix » du spectacle.

La rabbanite m'a répondu : « Devant des femmes, il n'y a pas de problème. » et c'est là que tout s'est ouvert.

Pour tout le reste, je pose des questions aux rabbanim et j'ai confiance en leur daat.

As-tu rencontré des défis particuliers en débutant dans le monde musical religieux ?

J'ai eu la chance d'être proche du Rav Ovadia Yossef. Il a marqué ma techouva. Je lui posais mes questions. Avant de sortir mon premier album, il m'a dit de ne pas mettre ma photo ni mon nom dessus.

Est-ce que tu considères ton chant comme une forme d'avodat Hachem ?

Oui, complètement. Je vois le pouvoir de la musique lors de chaque soirée. Je ne suis pas une chanteuse : je transmets un message avec le keli que Hachem m'a donné — ma voix.



Comment ton engagement spirituel influence-t-il les paroles de tes chansons et ton style musical ?

C'est un mélange de deux univers : variété française et musique israélienne.

J'ai ces deux cultures : un père israélien, et une enfance en France puis en Israël.

Les mélodies que j'aime, je les habille de paroles de kedoucha pour transformer le 'hol en kodesh.

Certaines chansons sont très mizrahi, d'autres très hassidiques.



Comment ton entourage – en particulier ta famille – perçoit-il ton engagement artistique ?

Mes enfants ont grandi avec ça, donc ils sont habitués.

Mon mari est émerveillé de voir ce que la musique peut apporter aux femmes.

Il est toujours en coulisses avec moi, et à chaque fois, il est époustouflé.

Comment trouves-tu l'équilibre entre ta vie de chanteuse, ta vie de famille et ta vie de femme ?

Alors là... il faut être très organisée ! Il n'y a pas le choix. Mais après, c'est Hachem qui gère. J'avais des tournées en France après le corona. Ma dernière soirée était à Strasbourg, et il fallait un test PCR pour voyager. J'étais dans le train vers Charles de Gaulle

pour rentrer en Israël, quand j'ai reçu mes résultats... POSITIF.

Je me suis retrouvée coincée en France à deux jours de Yom Kippour, alors que mon mari et mes enfants étaient en Israël...

Mais je partage beaucoup avec eux et lors des concerts, mon mari s'occupe du son, et parfois mes filles viennent aussi avec moi...

Raconte-nous comment s'est passé ton premier concert.

J'étais en France après le séminaire, et on m'a contactée pour organiser un concert pour femmes. C'était une semaine avant mon mariage.

Je suis arrivée à la salle en toute simplicité — je n'avais jamais fait de concert.

Et là, je vois plusieurs cars remplis de jeunes filles arriver !

J'ai dit à l'organisatrice : « C'est quoi ? »

C'est là que j'ai compris qu'elles venaient pour le concert, et qu'elles avaient toutes mon CD !

À ce moment-là, j'ai compris qu'en chantant, on pouvait faire du bien. Et j'ai su que je voulais faire ça toute ma vie.

Quel est ton public aujourd'hui et quel message cherches-tu à transmettre à travers tes chansons ?

En France, on me connaît. En Israël, c'est plus difficile.

Je ne veux pas entrer dans une logique de « chanteuse star ». Je veux rester moi-même : simple et proche des gens. La seule star, c'est Hachem.

J'avais un concert prévu à Jérusalem il y a quelques jours, mais il a été reporté à cause de la guerre. Il était prévu que le message affiché derrière moi soit :

« Ce soir, Hachem, la star, c'est Toi. »

Je commence souvent mes concerts avec Mizmor Letoda.

As-tu un message particulier à faire passer à nos lectrices ?

Chacune de nous a reçu des kelims pour VeAhavta et Hashem Elokecha b'chol levavecha ouv'chol me'odecha.

Me'odecha, c'est aimer son Créateur avec les kelims qu'Hashem nous a donnés.

Si l'on cherche en nous, chacune peut aimer Hashem b'chol me'odecha, en utilisant les dons qu'Hashem nous a donnés. On accomplit ainsi ce verset.

Hashem m'a donné un kéli : c'est ma voix, et je veux l'utiliser pour me rapprocher d'Hashem, et éveiller en chacune l'ahavat Hashem.

C'est très important pour moi de dire que mes chants sont des louanges, des prières à Hashem.

Je Le remercie de me donner ce cadeau : pouvoir exprimer tant de sentiments en chantant.

Chanter, c'est se libérer.

C'est libérer des émotions.

C'est se connecter à son étincelle divine.

Peu importe si l'on a une belle voix : les portes d'une prière chantée seront toujours ouvertes.



Destination vacances : escalade ou chute libre ?

Les vacances approchent ! Des vacances si attendues après une année bien chargée ! Chaque couple aspire à cette pause bien méritée et souhaite se recharger durant cette période. Le but des vacances pour une famille et pour un couple est d'en sortir renforcé et davantage connecté l'un à l'autre.

Cependant, les modèles de vacances de chacun constituent en soi un véritable défi.

Combien de fois avons-nous commencer nos vacances tout sourire et avons-nous finalement vécu un véritable enfer ?

Nous promettant de ne plus jamais recommencer le même schéma vacances ! Mais est ce que le problème vient du modèle vacances que nous avons choisi ? Ou est-ce tout simplement la manière dont nous les avons abordés ?

Destinations vacances : tous les choix sortent bénéfiques !

Dans mon agence vacances imaginaire on propose divers destinations vacances : les vacances en famille (rien

que nous et les enfants), les vacances avec la famille (ça coûte moins cher et cela permet de profiter des cousins, cousines, frères et sœurs qu'on voit peu en année), les vacances en organisé (cher mais on met les pieds sous la table ! et puis qu'est-ce qu'on profite avec le baby club et les amies !), les vacances en télétravail (#mercialarevolutioncovid!), et le meilleur pour la fin : les vacances à la maison(et oui ça arrive !

Et à plus de gens que ceux auxquels on aurait pensé !)

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, toutes les destinations proposées offrent, de manière similaire, la possibilité de passer d'agréables et vivifiantes vacances à la condition de nous y préparer convenablement avec notre conjoint !



Deux formules possibles pour toutes les destinations !

Lorsque les couples se demandent vers le mois de mai : « on fait quoi pour les vacances ? », en plus de bénéficier de tout ce panel de destinations vacances, notre agence leur propose aussi pour chacune, deux formules au choix : la formule « escalade » ou la formule « chute libre ».

La formule « escalade » donne la possibilité aux couples de profiter pleinement de leur destination pour se ressourcer, se recentrer, se retrouver. Elle privilégie les moments de qualités, le lâcher prise, les discussions bon enfant, les rires, le retrait des soucis de nos pensées, le renforcement du lien affectif, la connaissance de ce qu'aime et ce dont rêve notre conjoint.

Son but principal est de nous permettre de profiter de chaque instant en famille pour construire des merveilleux souvenirs qui nous accompagneront à chaque table de shabat, à chaque fois qu'on ouvrira un album photo, et à chaque fois que, de nouveau, nous nous retrouverons en vacances.

“

Son but principal est de nous permettre de profiter de chaque instant en famille pour construire des merveilleux souvenirs

”

La formule « chute libre », elle, emmène le couple dans un enchaînement de règlement de compte. Elle offre la possibilité aux couples de penser à tout le monde sauf à eux ! Pas à pas, cela les éloigne l'un de l'autre : incompréhension, non-dits ou révélations, le couple est propulsé dans des discussions des plus sérieuses et des plus stressantes du quotidien. Cette formule donne la possibilité de mettre à plat nos assentiments, nos regrets, nos exigences envers l'autre. Elle rend le temps lourd, le soleil brûlant et les journées remplies de pensées noires. Son but principal est de nous donner envie chaque instant, de rentrer à la maison ou de reprendre un quotidien classique tout cela en ayant, bien sûr, perdu plus de forces qu'on en a gagné.

Entre « escalade » et « chute libre », un choix à faire en amont

Lorsqu'un couple décide de sa destination vacances, au-delà de l'organisation technique du séjour, ils doivent, en amont, fixer leurs objectifs principaux : « escalade » ou « chute libre » ? renforcer leur lien d'amour ou s'éloigner et créer de l'animosité ? progresser en tant que couple ou se faire la guerre ?

Une fois les objectifs fixés, il faut réfléchir à des outils qui nous aideront à concrétiser notre rêve vacances dans la réalité.

Pour cela, on prendra en compte les enjeux des destinations vacances choisies auprès de notre agence imaginaire.

Il faut que ce soit bien clair pour nous : que nous passions les vacances avec nos enfants, avec de la famille, des amies, en travaillant ou en restant à la maison, les enjeux sont identiques.

Posons donc ensemble un cadre pour nos futures vacances :

- Le couple a, en premier lieu, besoin de passer du temps de qualité ensemble.
- Ensuite, les conjoints doivent comprendre que les vacances sont l'occasion de lâcher prise avec les tensions quotidiennes et non pas de rendre des comptes.
- Le but ultime de cette « pause » est que le couple en sorte rempli de forces pour se confronter de nouveau au quotidien.

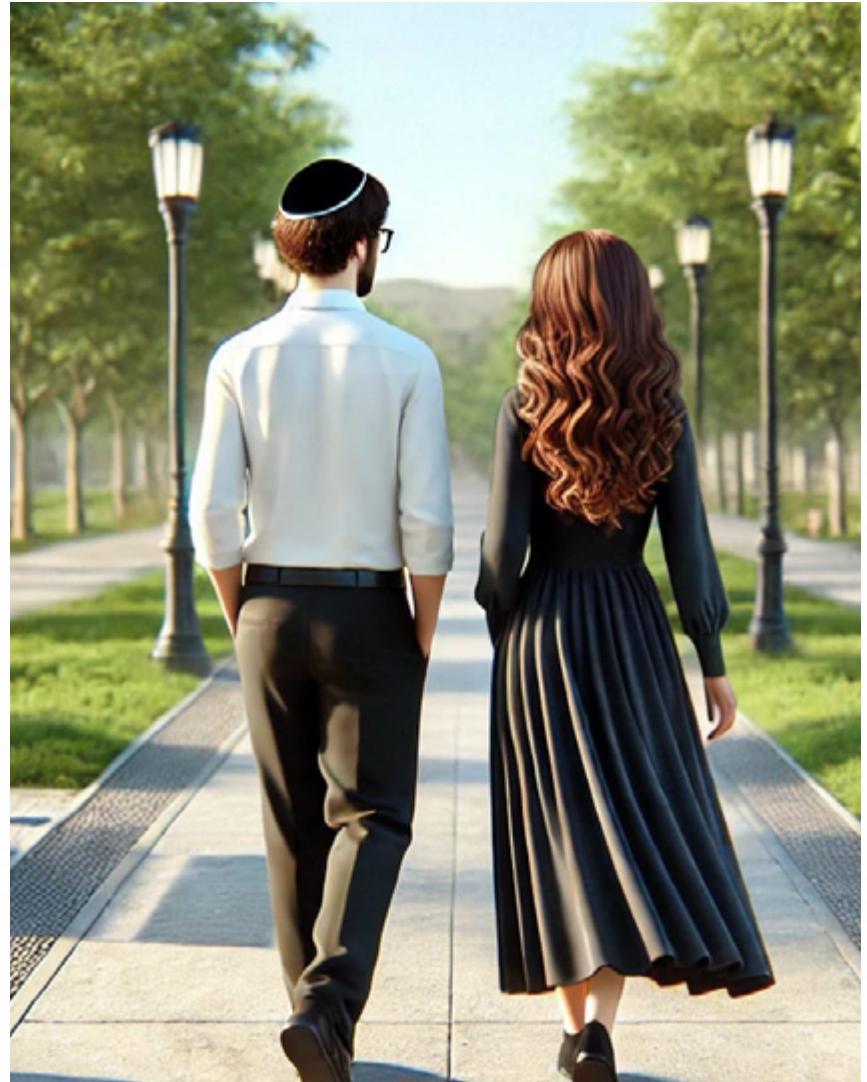


Pensons à nous

Nous devons d'abord réussir à passer des moments en tête à tête où nous allons pouvoir échanger nos projets, nos goûts et nos sentiments positifs. Cela peut se faire même en présence de membre de la famille, en marchant côté à côté un peu en retrait un certain laps de temps ou en s'asseyant sur un même banc. Pour éviter d'être interrompu dans notre tête à tête, on peut énoncer aux enfants « maintenant, c'est notre moment, allez réfléchir ensemble à ce que vous aimeiriez qu'on fasse après, dans une vingtaine de minutes ». Non ! ce n'est pas utopique de penser qu'on puisse poser un cadre à nos enfants et nos proches pour préserver une certaine intimité quotidienne.

Si cela ne fonctionne pas au début, à force de répéter gentiment, ils comprendront eux-mêmes à quel moment ils doivent laisser leur parent discuter seuls et quand ils peuvent participer.

Par ailleurs, il est primordial de prévoir quelques sorties seules en faisant garder les enfants. Nul besoin de se culpabiliser de ne pas les faire participer à toutes les sorties des vacances. Parce qu'il faut bien comprendre que plus le couple alimentera sa relation plus la paix qui en résultera, en profitera aux enfants. Tout ceci n'empêche pas le couple de passer du temps avec de la famille, d'organiser des activités avec des familles amies, de télétravailler ou de s'investir dans des merveilleuses



journées avec les enfants. Il faut simplement que la règle soit claire : ce n'est pas tout pour les enfants, le travail, la famille ou les amis et on verra pour nous une autre fois. Le mot d'ordre est équilibre !

Laissons entrer une atmosphère de sérénité dans nos vacances !

Ensuite, il est important de laisser entrer une atmosphère de sérénité dans nos vacances afin de permettre à notre couple de se renforcer. En vacances, ce n'est pas le moment pour régler des conflits du quotidien. Ce n'est pas la période pour parler des problématiques touchant la parnassa, l'éducation et les soucis qui nous étouffent déjà tellement au quotidien.

Nous ne devons pas non plus mettre à plat nos ressentiments envers certains comportements que notre conjoint peut se permettre en vacances. La règle d'or dans cette situation est : écarter tous ce qui nous lie au stress du quotidien et à des remises en question mutuelles pour profiter du meilleur de nous-mêmes !

Remplissons-nous de forces !

Finalement, tout ce que nous souhaitons de nos vacances, c'est d'en sortir renforcés. Nous souhaitons ardemment que la formule « escalade » nous donne accès à un niveau plus élevé dans notre attachement à notre conjoint et à notre famille. Il est donc indispensable que chaque jour des vacances, quand des tensions frappent à notre porte (les belles sœurs qui mettent les pieds sous la table tandis qu'on gère toute la logistique de la maison ; les enfants qui ne s'accordent pas sur l'activité du jour ; notre conjoint qui souhaite passer sa journée à visiter la ville alors que nous devons préparer shabat),

nous nous arrêtons pour nous remémorer le but de nos vacances : «l'escalade ». Avec cet objectif, nous prendrons les évènements avec davantage de souplesse, réfléchissant à des solutions adaptées à tous les styles (les belles sœurs surveilleront les enfants puisque la cuisine ne les attirent pas et qu'elles sont de toutes les manières dans le jardin en permanence, on pourrait peut être même s'évader l'air de rien ; on expliquera aux enfants que toutes les activités seront faites mais sur plusieurs jours ; on confiera les enfants à notre merveilleux époux pour son parcours de parfait touriste tandis que nous, nous mettrons tranquillement à préparer shabat).

Avec ces outils en main et des efforts mutuels, vos vacances deviendront à la fois de merveilleux souvenirs et un booster pour la nouvelle année.

Alors, en route pour l'escalade !

Très belles vacances !

Yehoudith Lahmi

Madrihat Kala



Et si presque bien était déjà très bien ?

Le piège du 0 ou 100 %

Dans une époque où l'on nous pousse à devenir meilleures et à réussir au maximum de nos capacités dans tous les domaines, et paradoxalement à s'accepter et à avoir une bonne estime de soi, beaucoup de femmes développent le sentiment d'être finalement... nulles.

Pourtant, elles peuvent être dotées de talents, réussites en tous genres, personnalités lumineuses, mais leur jugement personnel aboutit à la même conclusion : « je me sens nulle, pas assez bien comparée aux autres »...

Si cela ne vous touche pas, vous avez peut-être connu une personne dans votre entourage qui semble tout réussir mais qui se remet sans arrêt en question (voir pire, se dévalorise), peut-être la même personne qui était démoralisée à l'école après avoir reçu la meilleure note de la classe – qui n'était pas un 20/20.

En réalité, ce sentiment est bien sincère, difficile à vivre et provient d'une distorsion cognitive : une tendance le plus souvent inconsciente à penser les choses de manière binaire : soit c'est bien soit c'est mal. Soit j'ai réussi soit j'ai échoué. Soit je suis parfaite, soit je suis complètement nulle.



Si je n'ai pas 20/20, autant vous dire que c'est 0. Et cela peut se décliner, beaucoup plus subtilement, dans tous les domaines de la vie quotidienne.

Si l'on résume de manière caricaturale, soit je suis parfaite, soit je ne vaux rien. Et comme la perfection est difficilement atteignable, je développe un sentiment de n'être jamais bien, de l'anxiété, une dévalorisation personnelle...

Qu'est-ce qui cause ce jugement aussi sévère ?

Une multitude de facteurs peuvent pousser un être humain à développer ce perfectionnisme extrême. En prime, la focalisation sur le **résultat** plutôt que sur le chemin pour y arriver.

La psychologue Carole Dweck a mis en lumière dans une étude menée en 1998 la puissance d'un compliment sur l'effort (« tu as été persévérand ») plutôt que sur une qualité (« tu es brillant »). Les enfants à qui on a fait le premier type de compliment développent une meilleure estime d'eux même car ils savent qu'ils n'ont pas besoin d'être parfait pour avoir de la valeur, ni même de réussir : ce qui compte c'est d'essayer (et vu qu'ils essayent, ils finissent parfois par réussir !). En revanche, ceux que l'on félicite pour le



résultat ont encore plus peur de l'échec : celui-ci viendrait remettre en question leur valeur. Ils en concluent qu'il ne vaut même pas la peine d'essayer.

Malheureusement, le modèle social ambiant est aussi focalisé sur les résultats, et alimente ce phénomène. On nous montre les chiffres. Les succès des autres sont accessibles partout, discutés, comparés. Peu de personne vous racontent le chemin parcouru, les échecs rencontrés avant d'y arriver : ça se vend moins.

Et ce qui est le plus intéressant, c'est que l'estime de soi, ce n'est pas se penser « incroyable et bourré de qualités ». C'est savoir sa valeur indépendante de vos réussites. C'est avoir le droit d'être fier de soi même si on est à 60, 70, 80... et non à 100.

Et en pratique ?

👉 Si tu as tendance à te sentir sans valeur, imagine que tu es ta meilleure amie, ou ta soeur. En te détachant de tes propres attentes envers toi-même, tu seras parfois plus indulgente envers toi-même.

👉 Regarder les réussites des autres pour s'en inspirer, pourquoi pas. Mais dis-toi que chacun a eu ses échecs et qu'on ne te demande pas de faire la même chose pour avoir ta valeur propre.

👉 Si tu sens que tu passes du « presque bien » au « c'est raté », dis le à voix haute « c'est mon cerveau qui joue au tout ou rien ». Ca suffit parfois à faire dégonfler la pression.

👉 Avec les personnes qui t'entourent, félicite l'effort fourni même si le résultat n'est pas à la hauteur de tes attentes !

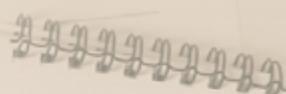
Et surtout, c'est en se permettant de n'être pas à 100 % que l'on se permet de monter les échelons et d'y arriver plus près !



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



« *Tu es La perle rare* »

“Qui trouvera une femme vertueuse? Sa valeur est infiniment plus précieuse que les perles.”
(Michlé- Proverbes)

אשת חיל מרי מצא ורחק מפניריהם מכרה

Le texte de Eshet 'Hayil (littéralement : la femme vertueuse), chanté par l'époux à sa bien-aimée chaque vendredi soir, est aussi merveilleux que méconnu.

Composé par le roi Salomon (Shlomo), il regorge de trésors et constitue une source inépuisable d'enseignements, mais surtout d'outils précieux pour le développement personnel au féminin

Dès le premier verset, la femme juive y est décrite comme porteuse d'une valeur infiniment plus précieuse que les perles marines – les Peninim.

Quels secrets se cachent derrière cette allégorie ?

Le poème du Eshet 'Hayil serait-il par ailleurs une idylle, et la femme qu'il dépeint, une utopie?

Le Malbim (Rabbi Meïr Leibush) affirme qu'on ne trouve pas une femme vallante à tous les coins de rue, comme on ferait une belle affaire!

Étrangement, le nacre est une substance calcaire pro-

duite par le mollusque en réaction à l'irritation causée par un corps étranger, tel qu'un grain de sable. La Rabbanit Joy Galam explique que ce processus, lent et inconscient pour l'huître, est une métaphore puissante de la femme juive.

En effet, tout comme la perle se forme au fil du temps, la femme juive découvre et redécouvre ses qualités insoupçonnées lorsqu'elle fait face aux défis du quotidien. Chaque jour, les épreuves et responsabilités de son foyer l'amènent à révéler de nouvelles facettes de son si grand potentiel, façonnant ainsi sa meilleure version d'elle-même.

Aussi, à l'image d'une perle nacrée dissimulée dans son coquillage, elle rayonne par l'éclat de son intériorité. Le **Rav Y. Yaacovson** établit d'ailleurs un lien entre les champs lexicaux de Peninim (perles) et Penimiout (intériorité).

Ainsi, rien n'est plus admirable, rien n'est plus précieux, rien n'est plus cher que cette Eshet Hayil, toujours en quête du meilleur d'elle-même.

“Et rien que pour cette inlassable volonté d'évoluer vers la meilleure version de toi-même, tu mérites la médaille d'or de la Eshet Hayil.”



Esther Clara Mouyal et son époux habitent Casablanca. Ils ont fondé ensemble l'association Ets Haim qui, depuis 6 ans, assure le dynamisme de la communauté et la jeunesse juive franco-marocaine à travers cours, ateliers, événements et voyages pédagogiques. Parmi eux: le voyage de mémoire en Pologne pour adultes et pour adolescents, la célébration annuelle de la Bat Mitsva en grande pompe, des chabbat pleins à Marrakech pour les jeunes, le projet Avot Oubanim (étude père fi ls chaque Chabbat), la préparation et la participation des élèves marocains au Siyoun Hamichnayot européen annuel, des ateliers féminins sur la pureté familiale, la préparation bénévole de Kallot au mariage, des ateliers pour jeunes fi lles sur le thème de l'estime de soi, des ateliers épanouissement personnel pour femmes basés sur l'étude du texte de Eshet Hayil et bien d'autres.



Allodons

Les lois du langage

Testons-nous !



1. Dina s'exclame : «J'ai une passoire en guise de mémoire !»

- a.** Je n'ai pas le droit de le rapporter.
- b.** Dina n'en est pas moins adorable : aucun problème à rapporter ce propos !
- c.** Dina s'est exprimée devant deux autres amies : je peux rapporter ce propos sans condition.
- d.** Dina s'est exprimée devant deux autres amies : je peux rapporter ce propos à condition que mon intention ne soit pas de la rabaisser.

2. Je dois faire coiffer ma perruque et j'entends parler de Myriam, nouvelle coiffeuse dans le quartier :

- a.** Il est interdit d'appeler quiconque pour me renseigner. On ne parle pas des gens. POINT.
- b.** Je peux appeler Ruth qui confie ses perruques à Myriam et lui demander des renseignements *l'étoélet* sur les compétences de Myriam. est autorisé.

3. Je rencontre Shani, la Mora de Shirel, et je souhaite l'interroger sur cette dernière :

- a.** Shirel est ma fille : Aucun souci !
- b.** Shirel est ma petite-fille : Aucun souci !
- c.** Shirel est ma petite sœur : Aucun souci !
- d.** Peu importe qui est Shirel : je ne peux interroger la Mora que dans l'objectif d'aider Shirel.
- e.** Peu importe qui est Shirel : je ne peux interroger la Mora que dans l'objectif ET si je suis en capacité d'aider Shirel.

4. «Elle est très rigide»

- a..** Ce propos est interdit : c'est du *Lachon Hara* s'il est vérifique.
- b.** Ce propos est interdit : c'est de la *Hotsaat Chem Ra* s'il est faux.
- c.** Ce propos est autorisé car il est vérifique.
- d.** Ce propos est autorisé si je parle de ma fille.
- e.** Ce propos peut être autorisé si je le formule dans le cadre d'une enquête *l'étoélet*.

Réponses : 1. a et d. 2. b. 3. e. 4. a. b. et e.



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

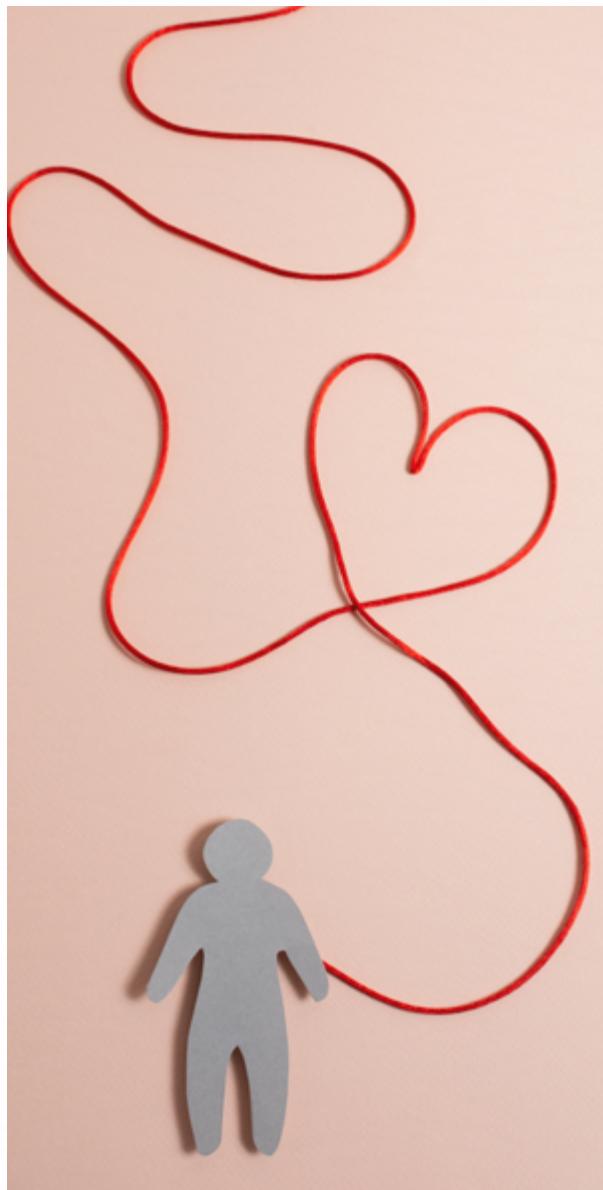
00 972 54 85 27 496

ou par mail

contact@thorapie.com

Où se trouve le bonheur ?

Cette question largement répandue a fait couler énormément d'encre depuis le début de l'Histoire.



Nous allons nous intéresser à ce que la torat hanefech nous apprend. Hachem a créé l'homme avec des besoins physiques et des besoins spirituels. Pour vivre, il faut, boire, manger dormir... lorsque l'homme ressent un manque, instinctivement il le comble et se sent apaisé.

Mais nous possédons un nefech, une partie spirituelle qui a aussi des besoins. La Torah nous apprend que le besoin basique du nefech, le besoin vital, est le lien. Ainsi Hachem a créé l'homme. Sans lien, l'être humain petit à petit dépérira.

A l'époque de la seconde guerre mondiale, des nazis ima'hchémam ont réalisé une expérience avec des nourrissons qu'ils ont nourris mais sans leur donner de lien affectif, et ces derniers sont morts.

À l'inverse, de nombreuses histoires décrivent comment des personnes dans des situations terribles pendant la guerre, ou dans le coma, ont survécu grâce à un lien puissant d'une personne pour qui ils comptaient sur terre et qui tenait à eux.

“
*La
sensation
de
manque
n'a pas
été
comblée*
”

Ainsi, en réalité, de la même manière qu'une personne qui a faim ne se sentira pas apaisée tant qu'elle n'a pas mangé, de la même manière, tant qu'une personne n'a pas trouvé le lien, elle ne se sentira pas apaisée. Ce même lien sera à l'origine du bonheur, qui s'appelle « onèg » dans la Torah (différent du plaisir) et qui générera à son tour la volonté et les autres forces du nefech.

Nous avons donc un nefech spirituel qui nous envoie constamment un appel, qui nous transmet un manque. Cependant, tout autant qu'un nourrisson dès sa naissance a conscience de la faim, le manque de lien ne transmet pas une information claire à l'homme. L'homme ressent seu-

lement un manque, un vide, il ne sait pas de quoi, et interprète cette sensation à sa manière. Certains pensent que consommer comblera ce manque, d'autres pensent que l'argent comblera ce manque, ou encore les plaisirs, les voyages, le mariage, les enfants, la perfection spirituelle ou matérielle, le respect, et la liste est inexhaustible.

Nous pouvons passer une vie entière à courir derrière un certain plaisir, à essayer de combler un manque, arrivera peut-être le jour où ce manque ou plaisir sera comblé. Et alors la réalité nous frappera de plein fouet : la sensation de manque n'a pas été comblée.



Et pourtant, l'homme ne comprend pas et ce circuit peut se répéter sans fin toute la vie de l'homme. La nechama envoie un message : donne-moi le lien. Le yetser hara intercepte ce message et le distord : tu as besoin d'une glace, tu as besoin de vacances, tu as besoin de respect, tu as besoin d'argent et je t'assure tu te sentiras mieux. Le cerveau reçoit ce message, et essaie d'y répondre aussi bien et aussi vite que possible. La sensation de plaisir ressentie retourne à la nechama. La nechama reçoit ce plaisir fictif et ne donne pas de validation : erreur. Je ne reçois pas ce que j'ai demandé. Elle renvoie donc un message de frustration au cerveau, et l'homme à nouveau ressent une sensation de vide. Peut-être que cela ne me suffit pas ? Peut-être que si la glace était plus grande ce serait mieux ?

Le roi chlomo hamelekh dit : וְאֵלֶּה הַמִּשְׁנֶה וְאֵלֶּה הַמִּשְׁנֶה . Le nefech ne pourra jamais être rempli, comblé, par l'extérieur.

Plus l'homme pense qu'il est comblé par l'extérieur et attend et espère cela, plus il

déconnecte son nefech de son besoin vital et son mal être ne fait qu'augmenter.

Maintenant que nous avons donc compris comment le lien est vital, nous ne sommes pas arrivés au bout de notre peine, car si c'était si simple, nous aurions depuis longtemps été heureux.



Pourquoi est-ce que ce n'est pas simple ?

Parce que la création du système du lien chez l'homme se réalise avec énormément d'étapes que l'enfant traverse jusqu'à l'âge adulte et la création de ces étapes dépend pour chaque être humain de la volonté d'Hachem. Moins une personne reçoit d'outils dans le lien, plus sa mission sur terre est grande mais parfois pas évidente dans un premier temps à réaliser.

La Torah nous donne l'exemple de David hamelekh qui depuis le tout début de son existence n'a traversé aucune étape de création de lien. A la naissance, on voulait le mettre à mort, ensuite on l'a envoyé dans la forêt seul à l'âge de 3 ans, puis il a été haï par ses frères et a grandi seul, isolé et rejeté. Logiquement, rien de particulier n'aurait dû sortir d'un tel homme. .

Et pourtant, David hamelekh n'est autre que le personnage qui a écrit le livre des psaumes, qui est l'outil de connexion le plus puissant entre l'homme et son créateur de toute l'histoire du peuple juif. Ce livre donne la possibilité à chaque juif de créer un lien puissant avec le créateur, dans n'importe quelle situation de la vie. Il est devenu roi, a gagné toutes les guerres contre les nations et a mis au monde Chlomo qui a construit le premier beth hamikdash. Cette époque est reconnue comme ayant était la plus glorieuse du peuple juif de toute l'histoire. David est aussi l'ascendant de machiah qui b'h amènera la délivrance finale.

Nous avons donc compris que le lien est vital, que la construction du système du lien se passe dans l'enfance et doit traverser plusieurs étapes, que chaque être humain reçoit plus ou moins d'outils dans ce système et que cela dépend

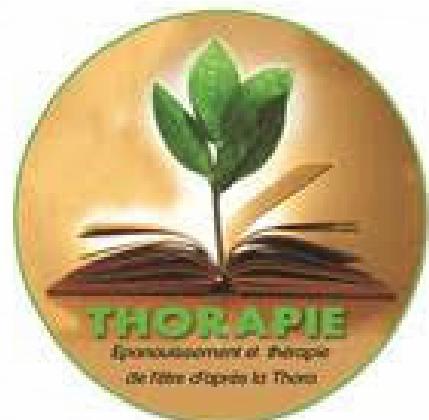
de la volonté d'Hachem et de sa mission sur terre. Cependant, tout comme pour David hamelekh, moins le système a été construit, plus cela veut dire que le potentiel pour cette personne de construire un système de lien extraordinaire est grand et donc le potentiel de bonheur qu'il peut atteindre sur terre également grand.

Dans les prochains numéros, nous développerons la création du système du lien dans l'enfance, quelle étape ce lien doit traverser à l'âge adulte, et comment l'homme de cette manière arrive au bonheur avec l'aide de Dieu.

Alors, lorsque la nechama lui envoie un message de frustration ou de manque, l'homme saura interpréter et comprendre le message à l'endroit, et savoir comment nourrir son nefech et goûter au bonheur.

'Hodech tov !

Nitsa Taieb
Spécialiste
du nefech
d'après
la Torah.



Le centre Thorapie

www.thorapie.com

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

Temps d'écriture

Le 17 Tamouz marque la date de la première brèche par les Romains qui ont percé la muraille de Jérusalem et pu ensuite détruire le Beit Hamikdash.

Consigne d'écriture

«Ouvrir une brèche...pour laisser passer la lumière»

Imagine qu'une brèche s'ouvre dans une muraille en toi, une muraille autour de ton cœur.

Quel est le nom de cette barrière ?

De quelle manière l'ouvres-tu?

Après son ouverture, qu'est-ce qui en sort ? Qu'est-ce qui y entre ? Quelle lumière commence à passer ?

Tu peux répondre à cette proposition d'écriture en répondant tour à tour à chaque question ou écrire un récit ou un poème dans laquelle cette brèche devient le point de départ d'un renouveau intérieur.

Bon et doux moment

Sarah Lahmi



Sarah Kisielewski

Consultante nutrition



Spécialisée en nutrition naturopathique

Diplômée de l'Institut Wingate

Perte de poids - Alimentation sportive

Relance métabolique - Troubles hormonaux

Pré-diabète et résistance à l'insuline

“Votre santé est un investissement, pas une option”



[sarah.kindnutrition](https://www.instagram.com/sarah.kindnutrition/)



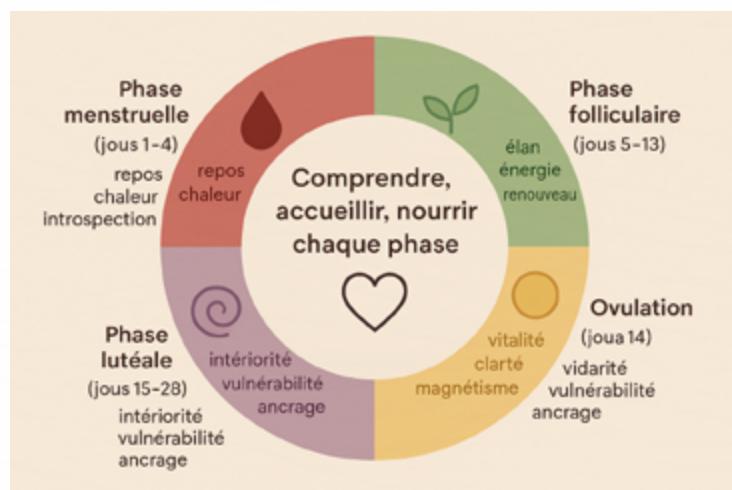
+972 587 756 738



sarah.kindnutrition@gmail.com

Cycle hormonal et alimentation

Tout au long du cycle menstruel, nous subissons des fluctuations hormonales, qui influencent l'énergie, l'humeur, l'appétit et la digestion. Saviez-vous qu'en adaptant son alimentation à chaque phase, on pouvait réduire nos symptômes ?



Comprendre chaque phase

1. Phase menstruelle - règles (jour 1 à 4 environ)

- Hormones : baisse d'oestrogènes et de progestérone
- Symptômes possibles : fatigue, sensibilité, ballonnements, crampes.

2. Phase folliculaire (jours 5 à 13 environ)

- Hormones : montée des oestrogènes
- Symptômes possibles : meilleure concentration, regain d'énergie

3. Ovulation (vers jour 14)

- Hormones : pic d'oestrogènes puis légère montée de progestérone
- Symptômes possibles : augmentation de l'énergie... Et de l'appétit

4. Phase luteale (jours 15 à 28 environ, jusqu'aux prochaines règles)

- Hormones : progestérone prédominante, qui décline avant les règles
- Symptômes possibles : fringales, émotivité, troubles digestifs

Recommandations nutritionnelles selon la phase

Pendant les règles :

- 👉 Privilégier les aliments riches en fer et magnésium : légumineuses, légumes à feuilles, graines de courge, 2 carrés de chocolat noir à 70%
- 👉 Consommer des protéines faciles à digérer : oeufs, poisson blanc, tofu
- 👉 Bien s'hydrater : eau, tisanes anti-inflammatoires (gingembre, camomille)



Phase folliculaire :

- 👉 Consommer des protéines telles que les poissons gras ou volailles, des légumineuses et des céréales complètes.
- 👉 Augmenter les aliments antioxydants : baies et légumes crucifères (chou, chou-fleur, brocoli)
- 👉 Consommer des graisses saines (avocat, noix, huile d'olive)

Ovulation :

- 👉 Maintenir sa consommation de protéines
- 👉 Privilégier les glucides telles que la patate douce, le riz et les légumineuses
- 👉 Lors de fringales, craquer intelligemment : pudding de chia, yaourt grec avec fruit et oléagineux, crudités avec houmous, dattes
- 👉 Toujours bien s'hydrater



Phase lutéale :

- 👉 Limiter les fringales en consommant des glucides complets, des légumes riches en fibres
- 👉 Préparer des repas simples lorsque l'énergie baisse
- 👉 Eviter les stimulants comme le café et surtout le sucre raffiné

Maintenant, à vous de jouer : tenez un journal sur 1 ou 2 cycles (alimentation, humeur) en essayant d'adopter ces recommandations. Chaque femme étant différente, vous saurez les ajuster pour vous permettre enfin de vivre vos cycles plus sereinement !

Sarah Kisielewski

Hib Style

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

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Tu l'as déjà pensé (au moins) 452 fois depuis le début de l'été. Et chaque fois, cette petite phrase anodine vient avec un combo détonant : charge mentale, fatigue, imprévu, enfants qui râlent et frigo semi vide. L'été, on est souvent avec les enfants à la maison **midi et soir**, les repas se transforment en véritable casse-tête logistique.

Et si on osait le dire franchement ? Ce n'est pas tant de cuisiner qui est difficile à gérer... c'est le fait de devoir réfléchir, choisir les repas, faire la liste de courses, alors que ton cerveau est déjà surchargé par le reste du quotidien. Cette accumulation de micro-décisions finit par épuiser.

Le véritable épuisement : décider en boucle

On parle souvent de la charge mentale comme si elle était floue. Mais elle est très concrète. Elle se glisse dans ces moments où tu te tiens devant le frigo, à 18h47, en te demandant si tu peux transformer deux



courgettes, un reste de riz et un yaourt en repas de famille. (Spoiler : non.)

Ce qui épuise, ce n'est pas de cuisiner. C'est de **décider** tous les jours, dans l'urgence, sans visibilité. C'est de devoir résoudre une équation émotionnelle et logistique : qui aime quoi, qu'est-ce qu'on a, est-ce que ça rassasie, est-ce que j'ai le temps ?

Et le pire ? C'est que souvent on le fait en solo, sans relève, sans pause. Juste par automatisme. Parce que «il faut bien nourrir tout ce petit monde».



“*Ce qui épouse, ce n'est pas de cuisiner. C'est de décider tous les jours, dans l'urgence, sans visibilité.*”

Planifier, ce n'est pas se rajouter une corvée : c'est s'en libérer

La planification des repas a parfois mauvaise image. On imagine un tableau rigide, des recettes figées, un truc de mère parfaite ou alors ça rappelle la cantine et ses mauvais souvenirs. Mais non. Ici, on parle de **planification douce** : celle qui te permet de **décider une fois, pour t'alléger tous les autres jours**.

Faire un menu, même approximatif, pour 3 jours ou une semaine, c'est une façon de dire : «je prends soin de moi, de ma maison et de ma famille, sans m'oublier dans le processus».

C'est un outil qui permet :

- 👉 de faire les courses avec clarté, sans tourner 3 fois dans les rayons
- 👉 de réduire le stress du «on mange quoi ?» qui plane à chaque fin de journée
- 👉 de varier intelligemment sans se prendre la tête
- 👉 de réduire les gaspillages

Et surtout, c'est un choix qui te rend le pouvoir. Tu ne subis plus le frigo. Tu reprends les commandes de ton énergie.

Pas besoin de faire un master en batch cooking

Tu peux planifier tes repas **sans préparer des tonnes à l'avance**. Si tu aimes cuisiner en grande quantité et congeler, c'est une stratégie, à condition d'avoir assez de place au congélateur. Mais si ce n'est pas ton truc, ou que tu n'en as ni la place ni l'énergie : ça marche aussi.

Par exemple, tu peux :

- Noter simplement **les dîners des 3-5 prochains jours** (en prévoyant un ou deux repas faciles à réutiliser, comme du riz ou une grande ratatouille qui peuvent resservir de base pour d'autres plats)
- Choisir une base par jour de la semaine (lundi : quiche, mardi riz)
- Garder **un soir «libre»** pour les restes, les improvisations ou les repas de la flemme

Ce n'est pas de la rigidité, c'est de la clarté. Et elle te permet de garder ton énergie pour ce qui compte vraiment : ton foyer, ta paix intérieure, ton lien avec les tiens.



Allez, on récapitule

Alors si tu veux tester, commence simple : note tes idées seulement pour les 3 prochains jours - c'est largement suffisant pour souffler un peu — et voir si ça te soulage. Et rien n'est figé dans le marbre : si un soir tu n'as pas envie de suivre le menu, pas de souci. L'objectif, c'est de t'alléger, pas de t'emprisonner. Mais avoir des suggestions déjà prêtes, ça aide !

En fait planifier, ce n'est pas chercher la perfection. C'est juste faire un peu de place dans ta tête... pour pouvoir penser à autre chose que "qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" ☺

Et pour te faciliter la vie, je t'ai préparé un menu vierge à imprimer avec une liste de courses. Tu peux les télécharger en cliquant ici. (lien)

[Débo -Reset your home](#)

LUNDI

- LAIT/THÉ/CAFÉ + CÉRÉALES/GRANOLA + FRUIT
 - POISSON AU FOUR + PURÉE + PETITS POIS
 - BOUILLON DE COUSCOUS + LÉGUMES + SEMOULE (PARVÉ)

MARDI

- PAIN GRILLÉ + FROMAGE À TARTINER + FRUIT
 - SHNITZEL + RIZ + CAROTTES RÂPÉES
 - QUICHE AUX LÉGUMES + SALADE

MERCREDI

- LAIT/THÉ/CAFÉ + CÉRÉALES/GRANOLA + FRUIT
 - PITA + FALAFEL + SALADE TOMATE
CONCOMBRE
 - BOULETTES DE BOEUF + RIZ BASMATI +
COURGETTES POELÉES

JEUDI

- TARTINES BEURRE CONFITURE + YAOURT
 - OMELETTE AUX CHAMPIGNONS + SALADE TOMATE CONCOMBRE
 - PÂTES SAUCE TOMATE & THON

VENDREDI

- LAIT/THÉ/CAFÉ + CÉRÉALES/GRANOLA + FRUIT
 - TOAST AU FROMAGE + TOMATES CERISES + COMPOTES
 - POULET RÔTI + POMMES DE TERRE AU FOUR + HARICOTS VERTS

SAMEDI

- LAIT/THÉ/CAFÉ + GÂTEAU MAISON
 - DAFINA / CHOLENT + SALADES
 - PIZZA AU THON OU QUICHE PARVÉ + CRUDITÉS

DIMANCHE

- LAIT/THÉ/CAFÉ + PAIN + OEUFS + CRUDITÉS
 - STEAKS HACHÉS + PATATE DOUCE + PETITS POIS
 - SOUPE DE LEGUMES + CRÊPES SALÉES (CHAMPIGNONS/FROMAGE)

MENU

de la semaine

SHALVA



COURSES

GOÛTERS

SHALVA

COURSES

de la semaine



Fruits & Légumes

- FRUITS (PETITS DEJ/GOUTERS)
- CAROTTES / COURGETTES
- POMMES DE TERRE / NAVETS
- PATATE DOUCE / POIREAUX
- OIGNONS / AIL / CHAMPIGNONS
- CELERI / PERSIL / CORIANDRE
- TOMATES / TOMATES CERISES
- CONCOMBRES / SALADE VERTE
- AVOCATS / CITRONS

Viande & Poisson

- POISSON
- POISSON
- SHNITZEL
- VIANDE HACHÉE
- STEAKS HACHÉS
- POULET ENTIER
-
-
-

Produits frais

- LAIT
- FROMAGE À TARTINER
- FROMAGE RÂPÉ / EN TRANCHES
- OEUFS
- YAOURTS
- BEURRE
-
-
-

Épicerie salée

- SEMOULE
- RIZ BASMATI
- PÂTES
- PAIN À GRILLER / PITA
- PÂTE À QUICHE / À PIZZA
- CONSERVES : THON / SAUCE TOMATE

Épicerie sucrée

- CÉRÉALES / GRANOLA
- FARINE / LEVURE
- SUCRE
- CONFITURE
- COMPOTE
-

Surgelés

- FALAFEL
- PETITS POIS
- HARICOTS VERTS
-
-
-

Hygiène

-
-
-
-
-

Boisson

- THÉ
- CAFÉ
- BOISSONS POUR SHABBAT
-
-

Maison

-
-
-
-
-

Autre

-
-
-
-
-

BOULETTES DE BOEUF

INGREDIENTS

- ❖ 700gr de viande hachée
- ❖ 1 oeuf
- ❖ 50g de chapelure ou mie de pain
- ❖ Cumin
- ❖ Piment doux
- ❖ Sel, Poivre
- ❖ Huile

Mélanger la viande hachée, l'oeuf, l'huile et les épices. Ajouter la mie de pain.

Malaxer le mélange quelques minutes et former des boulettes de taille moyenne.

Faire chauffer un fond d'huile à feu doux dans une sauteuse avec un oignon émincé.

Déposez les boulettes et les faire cuire quelques minutes à feu moyen.

Vous pouvez aussi préparer une sauce tomate et y faire cuire les boulettes.

Servez chaud.

nb: les boulettes se conservent très bien au congélateur.





CREPES

INGREDIENTS

- ❖ 350gr de farine
- ❖ 4 CAS de sucre
- ❖ 5 CAS beurre ou huile
- ❖ 600ml de lait
- ❖ 3oeufs
- ❖ vanille

Tamisez la farine.
Faire un puit au milieu.

Y mettre tous les ingredients sauf le lait.
Mélangez et incorporez le lait petit à petit
jusqu'à obtenir une pate lisse et onctueuse.

Si vous avez le temps, laissez reposer la pâte à
crêpes une heure au frais.

Faites chauffer une poele légerement huilée.

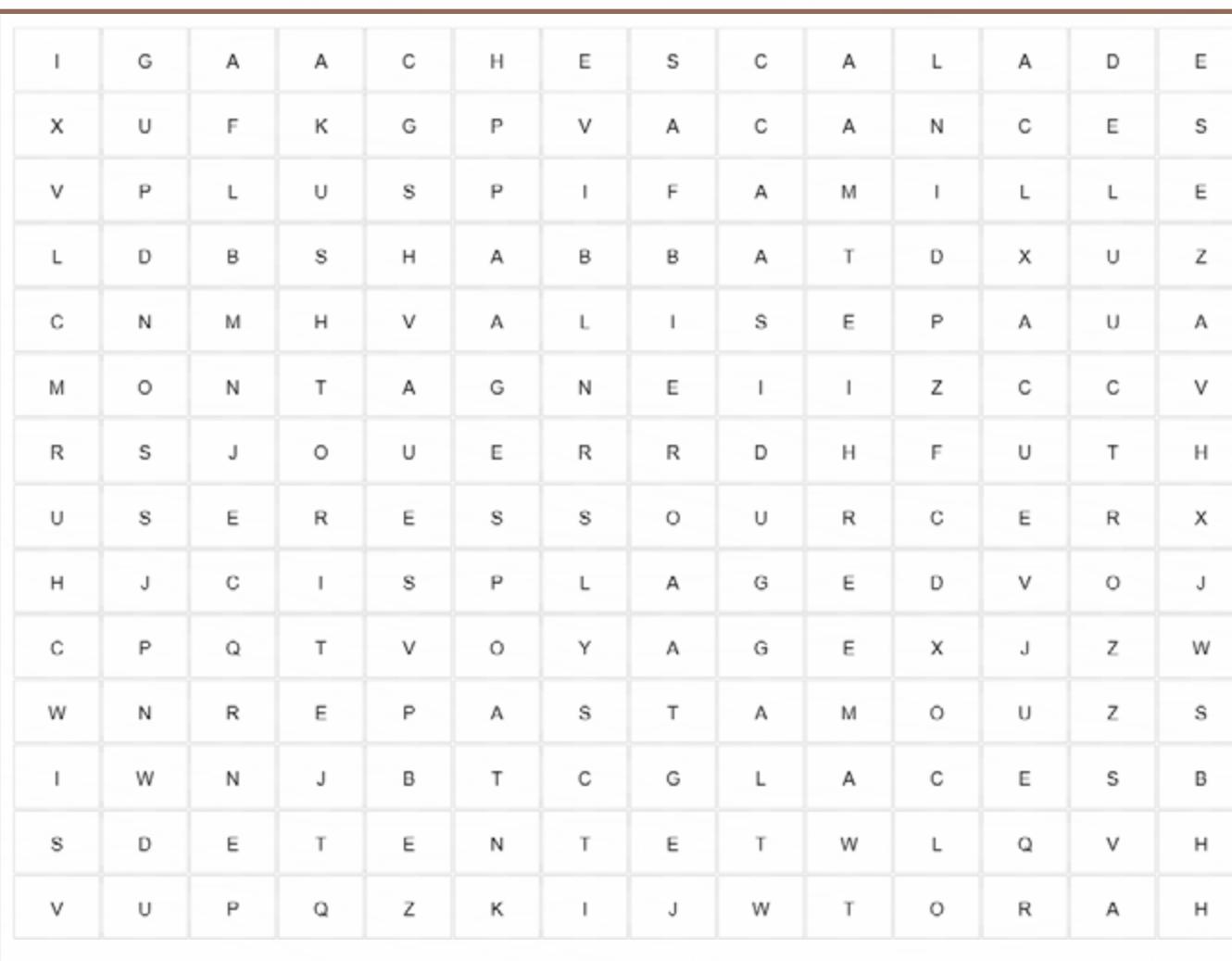
Faites cuire les crêpes une à une.

Dégustez avec les garnitures de votre choix...
Sucre, chocolat, confiture... version salée avec
fromage, champignons, béchamel...

Bon appétit !

VACANCES

MOTS MêLÉS



VACANCES

FAMILLE

VOYAGE

SE RESSOURCER

TAMOUZ

GLACES

VALISES

JOUER

REPAS

TORAH

PLAGE

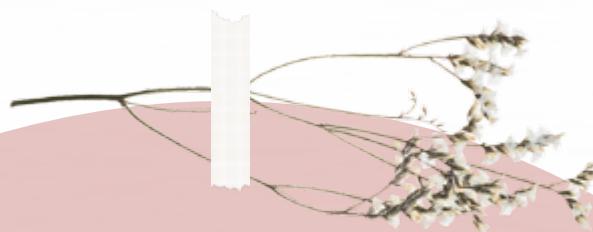
MONTAGNE

DETENTE

SHABBAT

ESCALADE

On travaille ensemble ?



SHALVA

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

✉ contact@shalvamagazine.fr

🌐 www.shalvamagazine.fr

