

SHALVA

INTERVIEW

Esther Clara Mouyal

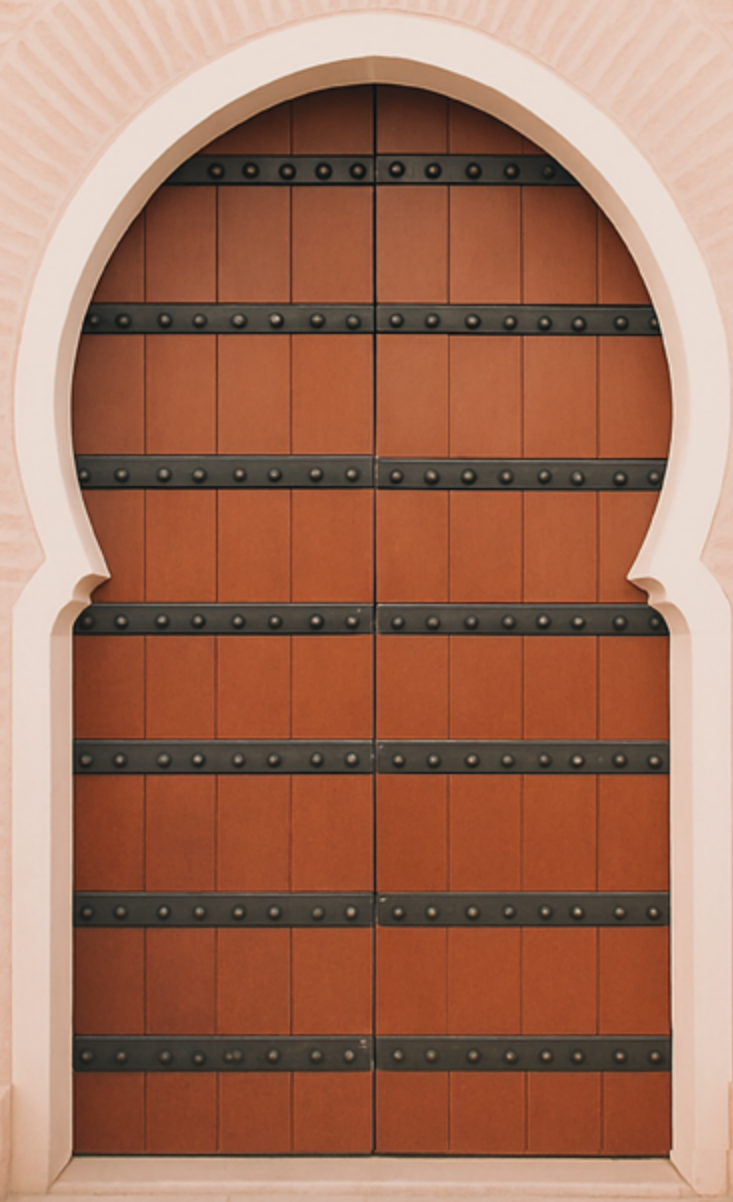
NUTRITION

Alimentation
& santé mentale

TORAH LE MOIS DE AV

COUPLE

Ensemble
traversons
l'obscurité



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
Sarah Lahmi

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Quizz
Rabanit Sarah Mimran

Couple
Yehoudit Lahmi

Thérapie
Nitsa Taieb

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Sarah Kisielewski

Eshet Hayil
Esther Clara Mouyal

Rencontre
Esther Clara Mouyal
Sarah L.

Cuisine
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, Sarah Kisielewski, Yehoudit Lahmi, Esther
Clara Mouyal, Pixabay, Unsplash.

8

DOSSIER AV

- 05 EDITORIAL
- 17 RENCONTRE
- 26 COUPLE
- 30 ORGANISATION

38

THORAPIE

- 34 ESHET HAYIL
- 36 QUIZ
- 43 TEMPS D'ECRITURE
- 48 CUISINE

45

NUTRITION

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Entre larmes et lumière : Av, le mois des contrastes

Le mois de Av nous plonge dans un tourbillon d'émotions. Il commence par la tristesse profonde de Tisha Béav, jour où les deux Temples de Jérusalem furent détruits.

La tradition nous enseigne que le Temple a été détruit à cause de la haine gratuite (sinat 'hinam) — alors pourquoi ne pas faire de ce mois une opportunité pour cultiver l'amour gratuit (ahavat 'hinam) ?

Et comme un clin d'œil de la Torah à notre cœur féminin, ce mois sombre se transforme, quelques jours plus tard, avec Tou Béav, considéré comme le jour le plus joyeux de l'année. Un jour dédié à l'amour, aux rencontres, à l'engagement, au couple. Comme pour nous dire que même dans la fissure, il y a la possibilité de réparer, d'unir, d'aimer.

«Tu aimeras ton prochain comme toi-même» (Vayikra 19:18) — cette injonction, si connue, devient une clé de lecture puissante pour tout le mois de Av.

Dans ce numéro, on voyage — mais pas seulement avec des valises. On vous emmène à la rencontre d'Esther Clara, une jeune femme inspirante installée au Maroc, qui, avec son mari, s'investit pour redonner vie et chaleur à la communauté juive de Casablanca.

Et parce que la rentrée n'est jamais bien loin, nous vous partageons les astuces d'organisation de Déborah, pour vous aider à reprendre le rythme en douceur, sans perdre ce calme intérieur que l'été nous a offert.

Alors que ce mois d'Av nous invite à descendre en nous-mêmes, qu'il nous permette aussi de reconstruire pierre après pierre — dans notre foyer, dans notre cœur, et autour de nous.

Sarah L.

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



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

De la Haine... Gratuite ?

Chaque année, alors que nous approchons de Ticha Béav, nous rappelons à nos mémoires que le Second *Beth Hamikdach* (Temple) fut détruit ce même jour en raison de la *sinat h'inam* (haine gratuite) et que ce n'est que lorsque nous aurons éradiqué ladite haine de nos cœurs que nous mériterons la fin de cet exil près de deux fois millénaire et précipiterons la Délivrance.

Or, en y réfléchissant, je m'interroge souvent, incrédule :

Existe-t-il vraiment une haine qui soit gratuite ou infondée ? Indue ? Fantaisiste ?

En toute franchise, avons-nous déjà croisé quelqu'un pour la première fois et décidé que, n'aimant pas la façon dont elle arrange ses cheveux ou porte son sac, nous allons la... détester ?

Non !



Quand, hélas, les uns en veulent aux autres et se détestent, ce n'est jamais « pour rien ». Il y a toujours une **raison** à la haine !

Pourquoi, dès lors, nos Maîtres parlent-ils de haine gratuite ?

De nombreuses pistes ont été avancées mais celle que je souhaite partager aujourd'hui avec vous m'a à la fois éclairée et bouleversée par sa justesse percutante...

Je la dois à cette parabole (certes, plutôt violente...) du Rav Mattityahou Salomon *zatsal* que j'ai découverte dans l'un des ouvrages de Rav Yissocher Frand ¹ et qui, précisons-le d'emblée, est purement fictive !



Simon, élève en classe de CE2, joue en plein cours avec son stylo à quatre couleurs, s'acharnant sur les boutons presseurs comme sur des gâchettes, produisant un bruit de crécelle agaçant, le stylo se muant en instrument de torture sonore entre ses doigts, cliquetant et tournoyant dans une danse névrotique... Toutes les quelques secondes, le stylo tombe à terre et l'enfant se déplace, le ramasse et recommence le même jeu...

L'agitation et le bruit deviennent très vite insupportables pour l'enseignant qui demande à Simon d'arrêter.

L'enfant n'obéit pas.

Il continue à appuyer sur les boutons, à faire tourner le stylo, à le faire tomber, à le ramasser.

L'enseignant répète alors, avec encore plus de vigueur :

« Simon ! Cesse immédiatement de jouer avec ce stylo ! »

Mais l'enfant ignore toujours l'injonction de son maître.

Il continue son manège, sans s'inquiéter davantage : les boutons, le bruit, l'agitation, le stylo qui tournoie, vole, tombe à terre... et le cauchemar qui semble ne jamais cesser.

Soudain, happé par la frustration et l'agacement, l'enseignant saisit l'un des objets se trouvant sur son bureau et le lance en direction de l'enfant perturbateur, le blessant à la main. Or, soit l'objet était particulièrement coupant, soit le coup très brutal : Simon voit son doigt littéralement arraché... Il est transporté d'urgence à l'hôpital mais hélas, rien ne peut être fait pour réparer les dégâts.

¹ Rabbi Yissocher Frand, *It's Never too Little, It's Never too Late, It's Never Enough*, 94.

Le lendemain, les parents demandent à parler à l'enseignant et s'exclament :

« Comment pouviez-vous faire une telle chose ? Vous avez mutilé notre enfant sans aucune raison ! »

« Oh, ce n'était pas sans raison », répond l'enseignant. « Il jouait avec son stylo ! »

« Êtes-vous dingue ? » interrogent les parents, complètement incrédules. « Pensez-vous vraiment que jouer avec un stylo soit une raison valable pour mutiler un enfant à vie ??? »

Qui a raison ?

Techniquement, le maître n'a pas tort. Il n'a pas agi sans raison.

Mais nous savons toutes qu'il est dans son tort le plus absolu.

Jouer avec un stylo n'est absolument pas une raison suffisante pour amputer un enfant... : c'est *h'inam*. Gratuit. Infondé.

Insensé. Délirant.

Lorsque nos Maîtres nous enseignent

que le *Beth Hamikdach* fut détruit à cause de la *sinat h'inam* (haine gratuite), ils ne disent pas qu'il n'y a jamais aucune raison à la haine.

Il y a effectivement tant et tant de raisons.

MAIS, au regard des dégâts que provoque cette haine, toutes les raisons invoquées s'effacent, perdent leur sens et deviennent dérisoires...

« *Ata Eh'ad, véchimkha Eh'ad, oumi kéamkha Israël goy Eh'ad baarets* : Tu es Un, Ton Nom est Un ! Et qui est comme Ton peuple Israël, Un peuple uni/ unique sur terre ?! »

Notre peuple se construit sur l'unité.

Nous ne pouvons avoir le *Beth Hamikdach* que lorsque tous les systèmes sont opérationnels.

Or, lorsque nous sommes divisés, le système est en panne 😞.

“

Notre peuple

se construit

sur l'unité....

Or, lorsque

nous sommes

divisés,

le système est

en panne.



”

Connaissant le prix à payer pour cette haine (qui peut avoir toutes les raisons et justifications possibles), à savoir, la destruction du Temple, nous nous devons de nous interroger :

« Cela en vaut-il la peine ? Y a-t-il quelque chose qui vaille le prix de ne pas avoir notre *Beth Hamikdach* ? De ne pas recevoir *Machiah* ? »

Rappelons-nous : si le prix n'en vaut pas la peine, c'est comme un enfant qui perd son doigt pour avoir joué avec un stylo.

La prochaine fois que je m'énerve ou me tourmente pour une blessure, une contrariété, une frustration et que je m'apprête à franchir la ligne de la haine, je m'interroge seulement si le jeu en vaut effectivement la chandelle. Suis-je prête à retarder la venue de *Machiah* et le rassemblement de tous

nos exilés à travers le monde (en passant par Gaza et l'Iran) parce que je n'ai été invitée qu'à la *Houpa* et pas à la soirée... ?

Nous savons toutes que, malgré toutes les bonnes raisons à nos ressentiments, ces derniers n'en valent pas le prix... car notre peuple chéri souffre trop... Nous nous devons de contribuer activement à guérir nos maux et ne saurions y parvenir qu'en étant unis.

Oui, en mettant nos petites frustrations de côté, en enterrant nos jalousies, en focalisant sur la lumière habitant chacun, nous nous présentons à Hachem comme *Son Goy Eh'ad*, Son peuple uni et unique, et mériterons *b"H* d'accueillir notre *Machiah*.

Alors, Ticha béav sera le plus beau jour de fête de notre calendrier, *Amen* !

Léilouy Nichmat

H'anna bat Simh'a

Sarah Lahmi

Le mois de AV



Le mois est Av est un mois particulièrement fort, plein de contrastes. La tristesse profonde liée à la Ché'hina qui s'est éloignée laissant flammes et désespoir côtoie un espoir merveilleux de rédemption finale, la Guéoula. Au plus profond de l'obscurité se cache la promesse d'une lumière éblouissante, la venue du Machia'h.

Un verset de Yeshaya Hanavi décrit la promesse d'Hachem au temps de Machia'h. Toute souffrance morale et physique disparaîtront.

ישעיהו כה' ח'

בלע המות לנצח, ומחה ה' דמעה מעל כל פנים, וחרפת עמו יסיר מעל כל הארץ, כי ה' דבר

«La mort sera engloutie à jamais, et Hachem essuiera les larmes de tous les visages ; Il enlèvera l'opprobre de Son peuple de toute la terre, car c'est Hachem qui a parlé.»

“

*La mort
sera
engloutie
à jamais,
et Hachem
essuiera
les larmes
de tous les
visages*

”

Le Arizal, sur le mot דמעה, larme, écrit qu'il a la même valeur numérique que le mot מועד, fête, moment de joie par excellence. Il explique que toutes les larmes liées à la souffrance, la tristesse, les difficultés seront transformées, au temps de Machia'h, en joie, en bonheur. Les מפרשים sont pourtant étonnés: le mot דמעה n'a pas la même valeur numérique que le mot מועד... L'un fait 119, l'autre 120... Comment le Arizal peut-il avancer cela?

Ils nous expliquent alors: il y a une façon

d'établir un parallèle entre deux valeurs numériques de mots en y ajoutant le כולל d'un des deux, c'est à dire l'entièreté du mot (un mot: 1). Ainsi מועד de valeur numérique 120 a la même valeur numérique que דמעה de valeur numérique 119 à qui le כולל (la valeur du mot: 1) a été rajouté.

Vous me suivez ?

Cela reste étonnant. Pourquoi cet arrangement ? Ne pas comparer ces deux mots aurait été plus simple et juste, non?

מועד = דמעה

120 = 119 + 1

Le rabbi de Lou-
bavitch explique
qu'une דמעה est
l'expression hu-
maine d'une tris-
tesse, d'une souf-
france. Elle ne peut
être comparée aux
émotions liées à
une fête, un מועד
où tous les visages
sont radieux, lu-
mineux. Pourtant,
si l'être humain
pouvait se hisser
et avoir une vision
entière du projet
d'Hachem du dé-
but de la création
du monde jusqu'à
la fin des temps,
alors ses larmes
pourront d'un
coup s'assécher,
il serait apaisé.



Les êtres humains ressentiraient par
cette vision entière une compréhension
qui découlerait sur une joie profonde.
Tout deviendrait clair, limpide et com-
préhensible. Cette vision entière est sou-
ignée par la vision qu'apporte le כולל,
cette façon d'inclure l'entièreté du mot.

Ainsi le mot larme, דמעה, doté du כולל,
de cette vision globale, immense et en-
tière, a la même valeur numérique que
le mot מועד, un temps de joie profonde.

Que puissent très rapidement, au son du grand
Choffar, s'assécher toutes les larmes et les sou-
rires se déposer sur tous les visages du Klal Israël !

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



DEMEMAGEMENT

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



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



Quitter ses repères, sa zone de confort... Peu osent franchir ce pas. Et pourtant, c'est le choix courageux qu'a fait Esther Clara, une jeune femme épatante, en décidant de tout quitter avec son mari et leurs enfants pour s'installer à Casablanca, au Maroc. Un départ guidé par une mission : s'engager pleinement au service de la communauté juive locale.

Dans cet entretien, elle nous raconte son parcours, ses motivations, ses défis et ses espoirs. À travers ses mots, on découvre une femme animée d'une foi profonde, d'un amour sincère pour les autres, et d'un attachement vivant à ses racines. Esther Clara nous ouvre aussi les portes de la communauté juive de Casablanca, une communauté à la fois discrète et vibrante, riche d'histoire et de traditions.

Préparez-vous à un voyage inspirant entre engagement personnel, vie de famille et transmission culturelle.

Peux-tu te présenter et nous raconter ton parcours personnel jusqu'à ton installation à Casablanca ?

J'ai passé mon bac à l'âge de seize ans. Ensuite, j'ai fait deux ans au séminaire de Gates Head en Angleterre. Puis, j'ai fait des études en parallèle, une licence d'anglais. Ensuite, je suis allée en Israël après mes deux ans de séminaire, où j'ai fait une licence de commerce. J'ai d'ailleurs ensuite prolongé avec un master de finance à distance en France.

J'ai eu ma première fille lors de mes études. Et en fait, notre deuxième fille est arrivée de façon très inattendue, à six mois et demi de grossesse, alors que je travaillais, que j'avais ma routine en Israël. Et en fait, elle est née très prématurée, à six mois et demi de grossesse avec

une césarienne d'urgence, donc un accouchement assez compliqué.

Et pendant mon hospitalisation, suite à l'accouchement, mon mari est venu me voir à l'hôpital en m'annonçant qu'on lui avait proposé d'aller habiter au Maroc. Et bien sûr, c'était le moment le plus incongru pour entendre une telle proposition. Et voilà qu'on a fait ce pari fou, je l'ai regardé en me disant « Ben écoute, si elle guérit, allons-y ». Et c'est comme ça que, trois mois plus tard, avec notre petite Yael, qui faisait à peine trois kilos, et notre grande Naomi, nous avons atterri à Casablanca.

Il faut savoir quand même que mon mari était au coliel, dans un coliel de Chlihout, c'est-à-dire qui envoyait ensuite les jeunes Avrekhims, dans une destination à l'étranger pour au moins deux ans.

Comment s'est passé ton arrivée à Casablanca, tant sur le plan personnel que spirituel ? As-tu ressenti un choc culturel ou religieux ?

L'arrivée a été très difficile, surtout sur le plan personnel, je me souviens que je n'arrêtais pas de pleurer. Je me sentais complètement en décalage avec les gens et j'avais l'impression, les premiers jours d'école, que tout le monde me dévisageait de la tête au pied. Je ressentais un vrai choc culturel — et même religieux.

J'avais l'impression d'avoir perdu mes repères, autant culturels que religieux. La première année a été particulièrement éprouvante. C'était une période de doutes, de remises en question, d'ajustements constants.



Avec ton mari, vous êtes investis dans la vie communautaire et avez une association. Peux-tu nous expliquer en quoi consiste votre mission auprès de la communauté juive? Quelles sont les principales activités ou projets que vous mettez en place pour la communauté juive locale ?

Cela fait maintenant sept ans que nous sommes installés au Maroc — le temps passe vite ! Et depuis quatre ans, nous avons fondé notre propre association, avec pour mission principale de dynamiser la jeunesse juive, et par extension, l'ensemble de la communauté juive de Casablanca.

L'une de nos activités phares est l'organisation du Avot Oubanim chaque Shabbat, depuis environ trois ou quatre ans : les pères et les fils se retrouvent pour étudier ensemble à la synagogue. Plus récemment, nous avons lancé le Imaot Oubanim, afin que les mamans et leurs filles puissent également partager ce moment d'étude. Pour les garçons, nous mettons l'accent sur l'apprentissage des Mishnayot et des lettres de Rachi ; pour les filles et les mamans, il s'agit d'un

cours sur la paracha de la semaine et une introduction à la halakha.

Depuis deux ans, nous avons mis en place un projet de grande envergure : la participation d'une délégation d'enfants marocains au concours européen de Mishnayot qui se tient en France. Les élèves y apprennent par cœur les textes, avec leur traduction. Ce fut une réussite totale ! Les enfants étaient très motivés. Cette année, ceux qui ont obtenu 100 points ont été récompensés avec une paire de tefilines, une pochette de talit et un talit brodé à leur nom.

Depuis mon arrivée au Maroc, j'ai aussi initié des cours pour femmes autour du thème de la pureté familiale, que j'ai appelés « Les clés de l'harmonie dans le foyer ». Il s'agit de cours bénévoles, donnés dans les maisons, à tour de rôle. Cette année, j'ai également suivi une formation Eshet Hayil et développement personnel. À ce jour, nous avons déjà organisé douze ateliers, qui ont eu beaucoup de succès.

Depuis quelques mois on a aussi lancé un feuillet du



Chabbat : le Divré Haim avec une partie hommes, une partie femmes et une partie enfants rédigée par les enfants et bH c'est un grand succès. Il est distribué partout dans le milieu scolaire et dans de nombreuses synagogues.

On s'est inspiré d'un projet de la kehila de mes parents: la tente d'Abraham qui consiste en des rencontres mensuelles à thème entre seniors pour mettre ici en place notre « tente d'Avraham » rassemblant des femmes séniors avec des thèmes peinture, brunch, atelier sophrologie... et on espère développer ce projet qui permet aux personnes âgées de sortir de leur cuisine, de leur solitude ou de s'aérer et de prendre du plaisir.



Nous mettons régulièrement en place : des Shabbat pleins pour la jeunesse, des cours et conférences animés par mon mari et moi-même, ainsi que des interventions de rabbanim et rabbanit invités. Nous avons eu notamment l'honneur d'accueillir le Rav Lemmel pendant trois années consécutives, la Rabanit Sitruk ...

Un autre projet qui me tient particulièrement à cœur, c'est la Bat Mitzvah communautaire, que nous organisons depuis quatre ans. Je suis partie d'un constat : ici au Maroc, on organise souvent de grandes Bar mitzvot, mais les Bat mitzvot sont pratiquement inexistantes. Alors j'ai lancé plusieurs ateliers

éducatifs pour les jeunes filles, et à la fin de chaque cycle, nous organisons une grande fête : une soirée festive, un traiteur, une cérémonie de henné, des cadeaux personnalisés, le tout dans un thème différent chaque année. Cette année, c'était un thème oriental, avec un henné et avec explication des trois mitzvot de la femme. Les filles participent toujours activement : certaines années avec des danses, d'autres avec une chorale, ou encore une mise en scène et un Dvar Torah par chacune sur le sens de la majorité religieuse dans la Torah.

J'ai mis en place la hilloula de rahel Imenou depuis déjà trois ans qu'on organise en très grand Barouh Hashem, et c'est un événement très particulier qui rassemble Barouh Hashem plus de cent cinquante femmes dans une très belle ambiance de kedusha et de joie avec des danses des Divré Torah, une tombola avec quatre-vingts lots l'année passée. Un moment inoubliable qui fédère.



On ou plutôt mon mari a organisé le voyage de mémoire en Pologne pour ses élèves de À à Z. Ensuite il m'a dit et pourquoi pas pour les adultes c'est une idée inédite et ingénieuse. Et le voyage a donc eu lieu pour les jeunes puis pour les adultes et c'était exceptionnel car ce n'est pas du tout dans la culture marocaine la Shoah ...



Et pour la petite histoire j'ai accompagnée le groupe accompagnée de ma petite Léa qui avait quatre mois c'était la « mascotte » du groupe, et la plus âgée du groupe avait 87 ans et est devenue notre mamie adoptive depuis, elle vient chez nous très régulièrement le Chabbat et on l'appelle notre Tatie 😊

On a également organisé le voyage aux sports d'hiver pour nos élèves marocains et c'était un carton plein dis-toi de passer des palmiers et la plage de Marrakech à la neige et le ski que beaucoup ont découvert pour la première fois!

Y a-t-il des défis particuliers à vivre sa vie juive au Maroc, notamment au niveau de l'acherout, de la taharat hamishpaha (mikvé), ou de l'éducation des enfants ?

La cacherout, ici, demande une vraie organisation. Par exemple, on ne trouve pas de lait shamour, donc on est souvent obligés de le faire venir de l'étranger. En ce moment, j'ai une centaine de litres de lait à la maison pour anticiper les besoins ! Les produits laitiers en général sont compliqués à trouver, et très chers dans les supérettes cachères. Alors on apprend à se contenter de ce qu'il y a, à s'adapter. Quand il n'y a plus de lait classique, on utilise du lait de soja ou d'autres alternatives disponibles localement.

Heureusement, il y a des mikvaot sur place, Baroukh Hachem, ce qui facilite le respect de la taharat hamichpaha (les lois de pureté familiale).

Côté éducation, c'est un vrai défi, c'est sûr. Mais je pense que l'essentiel de l'éducation se fait à la maison. Cela demande beaucoup de dialogue et parfois des choix difficiles. Par exemple, quand une activité est organisée pour

un anniversaire, comme aller au cinéma, il nous arrive de devoir dire non, en expliquant pourquoi.

Et même dans la vie sociale, il faut rester vigilants : quand on est invités chez des amis, on n'hésite pas à poser des questions, à vérifier que les produits sont bien cachères. C'est une attention permanente, mais on le fait avec respect et bienveillance.

Comment se passe la scolarité de tes enfants au Maroc ? Ont-ils accès à une éducation juive solide, semblable à celle qu'ils auraient en France ou un pays où la vie juive est plus active ?

Concernant la scolarité, j'ai vraiment une double chance. D'abord, nous ha-

bitons juste en face de l'école, donc il me suffit de traverser la rue avec les enfants — un vrai luxe au quotidien ! Ensuite, je suis moi-même enseignante dans cette école, ce qui me permet d'être très impliquée dans leur parcours. Je suis avec eux tous les après-midis, et c'est un véritable bonheur.

Autre atout : l'école est dirigée par une famille très orthodoxe, qui met un point d'honneur à transmettre des valeurs fondamentales aux enfants. Cela peut surprendre, mais je suis profondément heureuse de l'éducation que mes enfants reçoivent ici, même si elle est différente de celle qu'ils auraient eue en France ou en Israël, où nous avons vécu auparavant.



Un autre aspect que j'apprécie énormément : le mercredi après-midi est libre, ce qui nous permet de passer plus de temps en famille. Et ce temps, c'est un vrai cadeau, surtout pour l'éducation et la construction personnelle de nos enfants.

Qu'est-ce qui te manque le plus de la région parisienne où tu as grandi ? Et à l'inverse, qu'est-ce que tu apprécies particulièrement dans ta vie au Maroc ?

Ce qui me manque de la région parisienne ? Très sincèrement... pas grand-chose. J'ai grandi à Bry-sur-Marne, en région parisienne, et avant de partir, j'avais bien sûr quelques craintes, quelques critères. Mais aujourd'hui, la seule chose qui me manque vraiment, c'est ma famille. Sinon, ici, on a le soleil

presque toute l'année, et ça, c'est un vrai bonheur. Le climat joue énormément sur le moral. Et au-delà de ça, on a aussi du temps. Du vrai temps à consacrer à nos enfants, à nos projets, à notre vie spirituelle. Et ça, c'est quelque chose d'inestimable.

Quels sont, selon toi, les plus grands défis d'une femme juive vivant au Maroc aujourd'hui ?

Le plus grand défi d'une femme juive au Maroc aujourd'hui c'est de transmettre à son enfant la fierté d'appartenir au peuple juif et qu'il puisse à son tour transmettre cette fierté.

Racontes-nous une journée type de ton quotidien.

Il n'y a pas de journée type car elles dépendent de nos projets et événements en cours, mais globalement mes journées commencent à 7h45 et se terminent entre minuit et une heure, je travaille beaucoup le

soir sur nos projets c'est là que vient l'inspiration!

Le matin je prépare et j'accompagne les enfants à l'école, puis je fais quelques courses, je prépare mon cours pour femmes si j'en ai un

dans la semaine, je m'occupe de rédiger ma section ou de mettre en page notre feuillet du Chabbat, et très vite c'est déjà l'heure d'aller en classe donner cours. Je rentre vers 16:45, douches, repas, dodo des enfants et c'est une nouvelle journée qui commence avec mon mari pour nos projets en cours pour la kehila!



As-tu une anecdote marquante ou amusante survenue depuis ton installation, qui résume bien la vie d'une famille juive à Casablanca ?

Il y a quelques années on était « en panne » de lait depuis quelques mois et quand on a reçu la cargaison de lait du transporteur. Notre aînée s'est mise à sauter de joie. Les petits plaisirs! On donne de la valeur à tout ce qui est kasher ici, même une simple brique de lait!

Quelle place occupe ta Emouna (la foi) dans ton quotidien au Maroc, et qu'est-ce qui te donne de la force au jour le jour ?

Si je devais partager une leçon de emouna, ce serait celle que j'ai reçue juste avant notre départ, il y a un peu plus de sept ans. À l'époque, notre fille est née très prématurément, de façon totalement inattendue. Je travaillais alors comme commerciale dans une entreprise française en Israël. Je gagnais très bien ma vie — presque dix fois plus qu'aujourd'hui — et j'étais en plein mois de travail, pas en période de clôture de chiffre d'affaires.

Sa naissance m'a complètement bouleversée. J'ai réalisé à quel point rien n'est acquis, que chaque accouchement est un miracle, et que tout ce qu'on tient pour évident — la vie, la santé, un projet qui se déroule comme prévu — ne l'est pas du tout.

C'est cet événement, à la fois brutal et révélateur, qui m'a poussée à voir la vie autrement, à m'ancrer

davantage dans l'essentiel, et à accepter que parfois, le vrai chemin se révèle là où on ne l'attend pas.

Et c'est probablement cette conscience-là qui m'a aidée à traverser les moments plus difficiles de notre installation ici, au Maroc.

As tu un message à faire passer à nos lectrices, peu importe le pays où elles se trouvent ?

Le seul message que j'aimerais vraiment transmettre, c'est celui-ci : là où Hachem nous envoie, là où Il fait que nous soyons — que ce soit pour un an, deux ans, trois ans, ou même suite à un avion raté ou une situation imprévue — ce n'est jamais un hasard. Là où l'on se trouve dans la vie, c'est qu'on y a un rôle à jouer et une mission à accomplir. Plutôt que de regretter ou de culpabiliser, je pense qu'il faut apprendre à se poser une question simple :

« Si je suis ici, maintenant, qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que je peux apporter ? »

On a tous quelque chose à donner, et c'est certain que l'endroit où l'on est, même s'il est difficile ou inattendu, est aussi un endroit bon pour nous, formateur et porteur de sens.

Moi-même, j'ai mis du temps à m'adapter au Maroc. Ce n'était pas simple au début, mais aujourd'hui, je suis fière et consciente du rôle que nous avons ici, et que nous avons encore à jouer.



De ticha beav à tou béav : Ensemble, traversons l'obscurité

En quelques clics, John fit, selon lui, le meilleur investissement en bourse de toute sa vie. Quelques années auparavant déjà, il fit fortune en 1h.

Il était tellement sûr de lui qu'il misa toute sa fortune soit 4 milliards de dollars !! Mais son rêve se transforma rapidement en cauchemar : aussi vite qu'il était devenu riche, avait-il tout perdu !

Il hurla de détresse : tout son argent s'était envolé ! Et avec cela, pensa-t-il, il perdrait sûrement pour le même coup sa femme, ses enfants et ses amis.

D'ailleurs, quand sa femme Kelly accourut au bureau quelques heures plus tard, c'est à genoux qu'il s'écria : « Je sais que tu vas me quitter mais juste pardonne moi d'avoir été si bête ! ».

S'agenouillant à son tour, Kelly prit les mains de son mari et lui dit : « C'est vrai, ce que tu as fait était complètement stupide. Mais, je t'aime pour toi, John, et non pas pour ton argent. Ensemble, on va se relever tu verras ! » (adapté d'une histoire vraie rapportée dans *Un amour engagé* de la Rabanite Jungreis)



Dans les périodes difficiles, à quoi se rattacher ?

Dans la vie de chacun d'entre nous, il y a des périodes difficiles qu'on peine à surmonter. Des périodes obscures qui nous tétanisent : nous ne savons plus comment avancer, tout semble bouleversé, l'obscurité de l'avenir nous semble si palpable qu'elle nous engouffre dans le désespoir et la peur.

La perte d'un emploi, un problème de santé, un enfant en échec scolaire, un gagne-pain insuffisant, une ambiance nationale extrêmement tendue ou tout simplement un quotidien qui ne nous laisse pas de répit. Dans ces instants critiques où nos forces psychiques semblent nous filer entre les doigts, à quoi se rattacher ?

De Ticha Béav à Toubéav : un couple uni pour traverser l'obscurité

Une réponse merveilleuse peut être proposée à travers le récit de la destruction du premier Beth hamikdach. Lorsqu'à Ticha beav, les Babyloniens purent enfin (par autorisation divine) détruire notre saint Temple, ils y entrèrent et pénétrèrent dans le Saint des Saints (l'endroit le plus élevé spirituellement du Beth hamikdach auquel seul le Cohen Gadol pouvait accéder une seule fois par an, le jour de Kippour).

Et que virent-ils ? Ils virent les chérubins, ce couple modelé en or sur le aron, s'enlacer ! Ces non-juifs trouvèrent cela répugnant : est-ce ceci que les juifs placent dans l'endroit le plus saint de tous ! Pourtant, nos sages nous révèlent qu'à travers ces chérubins qui s'étreignaient, Hachem envoyait au peuple d'Israël un message



fort : « quoi que Je décrète, sachez que mon amour pour vous reste inébranlable ».

Cependant, le fait que cela a été concrétisé par l'image d'un couple (selon certains) peut nous amener à un message essentiel : lorsqu'une personne traverse une période difficile, mis à part l'importance cruciale de prier et de se renforcer, une seule chose peut l'aider à se relever : se rattacher à son conjoint ! La force de ces chérubins qui s'enlacent alors que le Beth hamikdach est en flamme, incruste en nous le pouvoir d'un couple qui s'épaule et se soutient dans des moments difficiles.

Dans ce même chemin de pensée, on pourrait dire que si les jours de deuil de Ticha béav sont suivis par Tou beav (à l'époque du Nakh, un grand nombre de mariage furent organisés ce jour là pour sauver la tribu de Binyamin) c'est comme une réponse pour nous aider à surmonter les difficultés que nous pouvons rencontrer : ce n'est qu'ensemble, mari et femme, que nous pourrons avec l'aide d'Hachem traverser l'obscurité.



Unis en acceptant notre vulnérabilité

Toutefois, ce message idyllique n'a de réel impact que si, à l'intérieur même de notre couple, nous acceptons mutuellement un point essentiel : l'autre a le droit d'être vulnérable. Chaque conjoint doit pouvoir accepter que l'autre commet des erreurs, que l'autre peut se sentir désemparé dans certaines situations et que l'autre peut ne pas toujours être à la hauteur.

Si, même après un mois, Shany se sent toujours bouleversée par la récente guerre en Iran et cela l'empêche de retrouver une sérénité au quotidien, son conjoint ne doit pas l'accuser de paralyser leur vie avec une peur imaginaire ! Au contraire, il doit accueillir ses sentiments et la soutenir. C'est à force d'encouragements et d'affection qu'ensemble ils sortiront de ce traumatisme.

Si Lyron perd son travail et ne réussit pas à en retrouver malgré d'importants efforts, son épouse n'est pas là pour lui démontrer toutes les failles qui lui valent ses échecs. Elle doit devenir un soutien, une bulle de réconfort qui l'aidera à retrouver confiance en lui.

Tout gagner en un simple clic !

Et, c'est finalement, de cette manière que notre John de l'histoire initiale, ne s'engouffra pas dans la dépression. Kelly accepta sa faille par amour pour lui. Elle l'aida à réinvestir dans une nouvelle affaire en vendant tous leurs biens immobiliers. Et, sans jamais lui lancer un mot d'amertume, elle le fit renaître. John confia à la Rabanite « Elle m'a sauvé la vie. Durant ces mois terribles, j'ai réalisé que j'avais perdu toute ma fortune mais que je détenais en réalité un véritable trésor : une épouse sur qui je peux m'appuyer ».

Comme toi, chère lectrice, j'ai vécu ces semaines avec un mélange de tension et d'attente : est-ce que le moment était enfin venu d'accueillir Mashiah ? Puis, comme toi, j'ai été propulsée avec déception dans un quotidien d'un normal affligeant. Perdue, j'ai décidé de montrer ma vulnérabilité en confiant les sentiments qui me rongeaient à ma moitié : cet article fut sa réponse « Ensemble, traversons l'obscurité ».

Devenez des trésors l'un pour l'autre !

Yehoudith Lahmi

Madrihat Kala

On fait un RESET avant la rentrée ?

La rentrée, c'est souvent le retour du rythme effréné : fournitures à acheter, cartables à remplir, inscriptions à gérer, horaires à recalculer, lessives à rattraper, repas à anticiper...

Et toi, là-dedans ? Tu passes souvent en dernier.

Et si, cette année, tu faisais autrement ?

Je te propose de faire un petit **RESET**, tout en douceur, à travers 3 étapes simples inspirées de ma méthode, pour alléger ta tête, ta maison, et ton quotidien.





1. Dans les périodes difficiles, à quoi se rattacher ?

Prendre du recul, trier l'essentiel (*mental et matériel*)

Avant de foncer dans les magasins ou de remplir l'agenda, on commence par souffler.

Un peu de réflexion, un peu de tri, beaucoup de **clarté**.

Côté mental :

- 📌 Qu'est-ce que je veux garder de l'année passée ?
- 📌 Qu'est-ce que je ne veux plus ?
- 📌 À quoi j'aimerais que ma rentrée ressemble, concrètement ? (*La visualisation est un outil très puissant 😊*)
- 📌 Et pourquoi pas, se fixer 1 ou 2 petits objectifs réalistes ?

Côté maison :

- 📌 Vider les cartables, faire le tri des fournitures
- 📌 Faire l'inventaire de ce qu'il reste (et ce qu'il faut vraiment acheter)
- 📌 Trier les vêtements : trop petits, abîmés, à donner... et lister ce qu'il faut renouveler
- 📌 Ranger le coin bureau ou devoirs pour repartir sur une base claire.

💡 **Astuce bonus : faire le tri dans tes abonnements mails, groupes WhatsApp ou notifications qui te polluent mentalement. Alléger, c'est aussi ça.**

2. Préparer concrètement le terrain

Mettre en place des petites choses qui soulagent le quotidien.

Une fois le tri fait, on passe à l'action, concrètement.

L'idée ici, c'est de mettre en place des petites choses simples qui te facilitent la vie au quotidien.

Côté matériel :

- Acheter ce qu'il faut (mais seulement ce qui manque vraiment)
- Préparer des tenues toutes prêtes (pour gagner du temps le matin, que ce soit pour les enfants ou pour toi)
- Organiser un panier ou un petit coin "check" dans l'entrée avec tout ce dont on a besoin avant de partir : clés, accessoires, chaussures, cartables/sac à main (si l'entrée est trop petite tu peux organiser un coin comme ça dans une chambre, l'idée, c'est d'avoir tout ce qu'il faut sous la main juste avant de sortir)
- Créer un mini stock de goûters, gourdes, étiquettes, pour ne pas se retrouver prise au dépourvu



Côté logistique :

- Mettre en place un planning familial visible (ou partagé si tu es team Google Agenda)
- Préparer un coin devoirs fonctionnel, même petit
- Prévoir un menu simple pour la semaine (Voir le numéro précédent)

Le but : moins de charge mentale = plus d'énergie pour gérer l'imprévu.

3. Créer un rythme qui tient dans la durée

Entretenir sans se surcharger — et ne pas s'oublier dans l'histoire

Tu veux que cette rentrée tienne dans la durée ? Il va falloir un minimum de **routine**.

Oui je sais, ce mot fait parfois peur : il évoque l'ennui, la répétition, le manque de spontanéité. Or, les routines sont en fait des automatismes qu'on installe pour nous faciliter la vie, pas pour la pourrir. Et du coup on fait ces choses qu'on doit faire dans tous les cas, beaucoup plus facilement, voire sans y penser.

Quelques routines à tester :

- 👉 Recaler progressivement les horaires de sommeil
- 👉 Reprendre les rituels du soir : sacs prêts, habits sortis, check agenda
- 👉 Définir des routines claires pour les enfants (matin / retour d'école / soir)
- 👉 Adopter un rythme de lessives + repas qui te convient (et dans la mesure du possible, faire participer toute la famille)

Et surtout... **Ne t'oublie pas.**

Tu es la personne la plus importante de ta vie, je le répète très souvent. Et ta rentrée compte aussi.

- Bloque un moment pour toi dans ton agenda
- Prévois une activité régulière, un projet, un temps de calme, quelque chose qui te fait du bien, qui te recharge vraiment.
- Rappelle-toi que prendre soin de toi, ce n'est pas une option. C'est vital.

Quand tu prends le temps de recharger tes batteries... c'est toute ta famille qui en profite.

En résumé...

Faire un RESET, ce n'est pas chercher la perfection. C'est choisir la simplicité et l'alignement.

Et pour t'aider à préparer tranquillement la rentrée, j'ai préparé un petit carnet tout simple :

Le mini-workbook RESET spéciale rentrée - à imprimer ou remplir en ligne.

Un outil doux, pratique et sans pression pour faire le point, poser tes intentions, et garder le cap.

Tu peux le télécharger ici ([lien](#))

Belle rentrée à toi 💜

Et n'oublie pas : tu n'as pas besoin d'être parfaite. Juste présente, alignée à ta vision, et en avançant à ton rythme.

Débo - Reset your home

« La Confiance Du Coeur »

*“En elle, le cœur de son époux a toute confiance et elle ne manquera pas de trésor”
(Michlé- Proverbes)*

בטח בה לב בעלה ושלל לא יחסר

*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*

Dans le second verset, la « femme vertueuse » est décrite à travers la confiance totale que lui porte son époux d'une part et d'un trésor qui ne viendra pas à lui manquer d'autre part. Quelle est donc cette confiance inébranlable et de quel trésor parle-t-on? De plus, on peut ne pas manquer de temps ou d'argent mais quel est le sens d'un trésor dont on ne manque pas?

Chaque épreuve, aussi dure soit-elle, est une opportunité de grandir et de s'élever spirituellement.


La Rabbanit Joy Galam explique tout d'abord qu'il s'agit d'une confiance de haut niveau, décrite par le Hovot Halevavot (Shaar Habitahone) comme une relation de confiance infaillible : défendre les intérêts de l'autre à tout prix, le conseiller avec sagesse mais aussi tact, bref être un roc pour autrui.

Cependant, le texte du Eshet Hayil nous met en garde face à une confiance aveugle. La femme juive, qu'elle soit célibataire, épouse ou mère, est constamment en état d'alerte, «guettant les pas de sa maison» (Eshet Hayil). Elle n'est ni intrusive ni naïve, mais

fait preuve de bienveillance sur toile de fond de vigilance. C'est aussi pour cela qu'elle choisit ses combats.

Ainsi, face à l'ado revenu hier à 3h du matin, elle ne s'insurge pas quant à l'irresponsabilité d'un tel comportement mais lui exprime avec amour l'inquiétude qu'elle a ressentie la veille ne le voyant pas rentrer...

Quel est donc ce trésor dont elle ne viendra pas à manquer? La réponse est simple: Une relation de confiance aussi inébranlable que celle que l'on a décrite ne représente-t-elle pas un trésor matériel et émotionnel inégalable ?



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 Siyoum 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 !



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

(Il peut y avoir plusieurs réponses justes)

1. Ruth me révèle une information sur sa vie privée

- a. S'il n'y a rien de méchant, je peux la rapporter à d'autres.
- b. S'il n'y a rien de méchant, je peux la rapporter à d'autres, sauf si elle m'a demandé de garder le secret.
- c. Je n'ai normalement pas le droit de rapporter les confidences de mes amies.
- d. Si j'étais avec deux autres amies au moment de la confidence et qu'elle ne nous a pas demandé de garder le secret, je peux la rapporter à d'autres.

2. « Ma fille est d'une paresse in-supportable ! » :

- a. Ce propos n'est pas du Lachone Hara, car je parle de ma fille que j'aime.
- b. Ce propos n'est pas interdit car je l'ai déjà répété dix fois à ma fille elle-même.
- c. Ce propos n'est pas du Lachone Hara, car je le dirais volontiers en face de ma fille.
- d. Ce propos n'est pas du Lachone Hara si ma fille n'a que 6 ans.
- e. Ce propos est du Lachone Hara et donc interdit.

3. « J'ai vu Hanna en voiture Chabat », raconte Rachel

- a. Normalement, je n'ai pas le droit d'écouter, ni de croire ce Lachone Hara.
- b. J'ai le droit de croire un tel propos, si je peux expliquer et dédouaner la conduite de Hanna.
- c. J'ai le droit d'écouter un tel propos si mon intention est de sensibiliser Hanna à l'importance du Chabat.

4. Chalom souffre d'une situation conflictuelle avec son employeur.

- a. Attention ! Chalom ne peut en aucun cas partager ses ressentis avec son épouse.
- b. Chalom sait que son épouse est une bonne conseillère et saura l'apaiser. Il peut partager avec elle l'étoélet.
- c. Son épouse peut l'écouter l'étoélet, lui offrir une écoute nécessaire et le rediriger vers des échanges harmonieux.
- d. Toutes les lois du langage s'appliquent aussi au sein des couples.

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



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

Le mois de Av et notre relation avec Hachem

Dans le précédent numéro, nous avons commencé à parler du lien, et de son développement chez l'être humain.

Les Sefarim disent que lorsque l'enfant démarre son parcours sur terre, il n'est relié à rien. Il a même plutôt perdu le lien qui le reliait au monde spirituel duquel il s'est détaché. Et le voilà parti dans un voyage unique de recherche de lien avec Hachem sur la planète Terre, puisque le Mesilat Yecharim dit explicitement que l'homme a été envoyé sur terre « ׀׀׀׀׀׀ ׀׀ ׀׀׀ ».

C'est-à-dire, pour s'attacher à Hachem, qui est le plus grand bonheur. Comment cela se passe-t-il ?

Pour s'attacher à Hachem, il va falloir que de nombreux paramètres se succèdent les uns après les autres dans la vie de l'homme.

Et c'est ce parcours merveilleux que l'enfant commence à vivre depuis la conception, lorsque ses parents désirent amener une nechama sur terre. Pendant la grossesse, puis à la naissance, et durant la première année de vie, notre tout petit bébé va vivre en fusion avec ses parents (la maman surtout).

Il est une partie d'eux, il a été désiré, voulu, aimé, et son entrée spectaculaire dans le monde avec tous les miracles de la naissance va lui donner sa place de petit roi qu'il reçoit sans aucun effort ni aucune condition.

Cette première étape de lien que l'enfant traverse, lorsqu'il a été attendu, désiré, puis protégé comme le plus beau diamant de la terre jusqu'à un an, va créer chez l'homme le lien entre son corps et son nefech, c'est-à-dire le lien de l'homme avec lui-même : l'enfant s'aime, et est sûr que « ׀׀׀׀׀׀ ׀׀׀׀ ׀׀׀׀׀ ».





“
*Pour
s’attacher à
Hachem, il
va falloir que
de nombreux
paramètres
se succèdent
les uns après
les autres
dans la vie
de l’homme.*

”

Les fondations de tout le système du lien sont créées à ce moment-là, et c’est sur cette structure seulement que pourront se construire respectivement les étapes suivantes du lien.

À partir de un an, d’après le Rav Wolbe, l’enfant a suffisamment pris d’assurance et d’estime et est suffisamment relié à lui pour être capable de commencer à ouvrir les yeux et voir que d’autres personnes l’entourent également. Il commence à se relier à son entourage, et aime l’entourage. Cet entourage va lui être fidèle, va s’occuper de lui, va le combler émotionnellement et intellectuellement. Cet enfant est

aimé, il a sur qui compter et à qui s’adresser lorsqu’il rencontre des difficultés. Il ne vit pas de trahison, fait confiance aux gens qui l’entourent et se sent sécurisé.

Quand il agit mal, on le dirige, on le reprend, mais on continue à l’aimer, on lui pardonne. Son comportement est loin d’être parfait, il commence à peine à découvrir ses forces intérieures et à les mettre en route, il fait des erreurs, et même fréquemment, mais son entourage comprend qu’il a encore un long chemin, l’encourage, le félicite, l’aide à voir ses forces intérieures et à combattre sa face négative.

Lorsque toutes les parties de la nechama auront pénétré en lui à l'âge de 20 ans, nous dit la Torah, et qu'il va commencer à créer un véritable lien avec Hachem, il sera persuadé qu'Hachem s'occupe de lui, pense à lui à chaque instant, se soucie de tous ses besoins, l'aime, a confiance en lui, et que s'il agit mal, il doit faire Téchouva, et Hachem lui pardonne. De même, il comprend que lorsqu'il traverse une difficulté, Hachem est là pour l'aider, se préoccupe de lui, l'accompagne, l'aime et partage sa souffrance.

Ce système du lien est une seule entité, et fonctionne de manière parallèle. Plus l'homme entretient un bon lien avec lui-même, plus son lien avec l'entourage et Hachem sera fort.

D'ailleurs, le mois le plus triste de l'année, lorsque le peuple juif s'est éloigné d'Hachem, porte le nom de « Av », qui signifie père, pour bien préciser que même lorsque l'homme

s'est éloigné, ou qu'il traverse une période d'obscurité dans sa vie, Hachem est son père, et continue à se préoccuper de lui comme un père, est à son écoute, l'aime et le soutient.

Cette face du lien avec Hachem dépend donc intégralement de la construction émotionnelle que l'enfant aura reçue dans l'enfance, c'est ce qui va lui donner en réalité les plus grands outils d'émouna, émouna de la terminologie « èm », maman, ou « imoun » confiance.

Est-ce cela le lien ? Est-ce que cela est ce qui va procurer le bonheur à l'homme et l'amener à l'attachement total avec Hachem ?

Non. Ceci est seulement la première étape, celle où l'homme est dans un mode qui s'appelle la « kabala », c'est-à-dire qu'il reçoit de l'entourage et d'Hachem. Ce mode a été prévu par Hachem comme mode indispensable pour le nefech dans un premier

temps, lorsque les kélims de réception de don et d'amour sont créés chez l'être humain. C'est le moment où l'homme crée son « ani », son moi.

Mais que se passe-t-il lorsque cette première étape s'est mal passée ? D'ailleurs comme chez la majorité des gens ?

L'enfant n'a pas été désiré, pas aimé, trahi, méprisé, critiqué, délaissé, isolé...



La Torah vient nous dire, à la différence d'énormément d'avis sur terre, que cela n'est pas déterminant pour son futur. La preuve : David Hamélekh seul 28 ans dans la forêt, Avraham Avinou trahi par son père et jeté dans la fournaise ardente, Moché Rabénou abandonné sur le Nil à 3 mois, Yossef orphelin, détesté et vendu par ses frères...

C'est la 2e étape, à partir de l'âge de 20 ans, qui va être déterminante dans toute la réussite de l'homme sur terre et la réalisation de sa mission. Cette étape ne dépend en rien du passé, permettra à n'importe quel homme de trouver le véritable lien avec Hachem, lui-même et l'entourage, et de trouver le bonheur.

La suite dans le prochain numéro...

Nitsa Taieb

Spécialiste
du nefech
d'après
la Torah.



Le centre Thorapie

www.thorapie.com

SHALVA

LE MAGAZINE DE LA FEMME JUIVE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

Temps d'écriture

Le Beit Hamikdach était composé de plusieurs pièces et ustensiles sacrés. Leurs agencements, leurs formes, les actions qu'ils permettaient véhiculaient un sens profond. Ils influençaient l'intériorité et l'expérience d'un juif et lui permettait une très grande élévation.

De nos jours, dans l'attente du troisième Beit Hamikdach, il est possible de faire naître un Mikdach Méat dans notre cœur et y faire résider la Ch'hina.

Choisis trois ustensiles du Beit Hamikdach que tu pourrais imaginer dans ton cœur et propose pour chacun d'eux les valeurs qu'ils véhiculent pour toi, ce qu'ils te permettent de ressentir dans ton cœur, ce qu'ils influent dans ton quotidien.

Sarah Lahmi



Sarah Kisielewski

Consultante nutrition

KIND NUTRITION
By Sarah K

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



+972 587 756 738



sarah.kindnutrition@gmail.com

Alimentation et santé mentale: quand votre assiette influence votre humeur

Et si vos prochaines courses au supermarché étaient aussi un rendez-vous avec votre bien-être émotionnel ?

On pense souvent que nos émotions influencent notre appétit – ce qui est vrai – mais l'inverse est tout aussi vérifié : ce que nous mangeons peut profondément affecter notre humeur, notre motivation, notre niveau d'anxiété... et même notre capacité à gérer le stress.

Le lien entre alimentation et santé mentale est aujourd'hui confirmé par de nombreuses études scientifiques. Le cerveau, ce chef d'orchestre complexe, est l'un des organes les plus gourmands en énergie : il consomme à lui seul environ 20 % de nos apports caloriques quotidiens. Et comme tout moteur, il a besoin d'un car-

burant de qualité pour fonctionner correctement.



Ce qui booste votre moral :

Les oméga-3

Véritables alliés de notre équilibre émotionnel, les oméga-3 – qu'on retrouve dans les poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) mais aussi dans les graines de lin, de chia ou les noix – participent à la fabrication de la sérotonine, le neurotransmetteur du bonheur. Ce sont des acides gras essentiels, que notre corps ne sait pas produire seul. Il est donc impératif d'en consommer chaque jour. Des carences sont d'ailleurs régulièrement observées chez les personnes dépressives.

1



Les aliments fermentés

Yaourt nature, kéfir, choucroute ou encore pâte de miso : ces aliments regorgent de probiotiques, qui favorisent un microbiote intestinal en bonne santé. Or, nos intestins abritent des millions de neurones et produisent à eux seuls 95 % de notre sérotonine. Vous avez bien lu : des intestins heureux, c'est un mental apaisé.

2



Les fruits et légumes colorés

Plus vos assiettes sont colorées, plus elles regorgent d'antioxydants et de vitamines protectrices du système nerveux. Les baies, les légumes verts à feuilles, les carottes, les betteraves ou encore le potimarron sont autant d'aliments qui nourrissent votre corps... et votre joie de vivre.

3



4

Le chocolat noir (minimum 70 %)

C'est prouvé : le chocolat noir stimule la production d'endorphines et de sérotonine. À raison de deux carrés par jour, il agit comme un antidépresseur naturel. Privilégiez une version sans sucres ajoutés pour ne pas inverser l'effet escompté !



Ce qui plombe votre humeur :

Le sucre raffiné

Pics glycémiques, baisse d'énergie brutale, fringales et sautes d'humeur : c'est le cocktail explosif que provoque le sucre blanc consommé en excès.

Attention notamment aux pâtisseries industrielles, aux céréales sucrées ou aux sodas, qui perturbent l'équilibre émotionnel sur le long terme.



L'alcool

Même s'il peut sembler relaxant sur le moment, l'alcool est un faux ami pour votre santé mentale. Il perturbe le sommeil, accentue les troubles de l'humeur et interfère avec la production de sérotonine. Une consommation ponctuelle et modérée est donc primordiale.

Les aliments ultra-transformés

Souvent riches en additifs, en graisses hydrogénées et en sel, ces produits créent un terrain inflammatoire dans le corps... y compris au niveau cérébral. Or, une inflammation chronique perturbe la communication entre les neurones et diminue la production des hormones du bien-être.



Votre bien-être mental commence dans votre assiette. Alors la prochaine fois que vous préparez vos repas, rappelez-vous : vous ne cuisinez pas seulement pour vous nourrir, mais aussi pour vous apaiser, vous dynamiser... et vous offrir une vraie dose de bonne humeur.

Sarah Kisielewski

CAKE AU THON

INGREDIENTS

- ✦ 150gr de thon en boite
- ✦ 3 oeufs
- ✦ deux verres de farine
- ✦ 1/2 verre d'huile
- ✦ 1 sachet de levure chimique
- ✦ Persil
- ✦ Sel, Poivre

Préchauffer le four à 180°C

Mélanger les oeufs, l'huile et les épices.
Ajouter la farine et la levure chimique.

Ajouter le thon égoutté au mélange et
battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Vous pouvez ajouter des tomates cerises,
des dés de courgettes... ou autre selon
votre choix et vos envies.

Verser la préparation dans un moule à
cake et enfourner pour une vingtaine de
minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent
ou de la pointe d'un couteau.

Laisser refroidir et déguster.





TARTE AU CHOCOLAT

INGREDIENTS

- ✦ 250gr de farine
- ✦ 90g de sucre
- ✦ 125g de beurre ou margarine
- ✦ 1 oeuf
- ✦ 20cl de creme liquide ou creme soja
- ✦ 200g de chocolat

Tamisez la farine.
Faire un puit au milieu.
Mélanger avec le beurre ramolli.
Mélanger l'oeuf et le sucre.
Ajouter au mélange précédent pour obtenir
une pâte sablée.
Refrigérer 30min

Etaler dans votre moule et cuire à blanc à
180°C

Une fois le fond de tarte refroidi, casser le cho-
colat dans un saladier.

Faire chauffer la crème.
Verser sur le chocolat, et couvrir.
Laisser reposer 5 à 10min et mélanger à l'aide
d'une spatule afin d'obtenir un mélange homo-
gène.

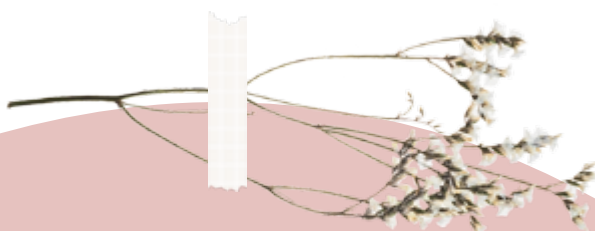
Verser la ganache sur le fond de tarte.
Decorer selon vos souhaits, coco, pralin,
chocolat en poudre....

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



On travaille ensemble ?



SHALVA

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

 contact@shalvamagazine.fr

 www.shalvamagazine.fr

