

SHALVA

P O U R L A F E M M E

NUMERO SPECIAL
TICHRI



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
Sarah Lahmi

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Quiz
Rabanit Sarah Mimran

Couple
Yehoudit Lahmi

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Sarah Kisielewski

D.I.Y
Odelya Bouskila

Eshet Hayil
Esther Clara Moyal

Santé
Noemie Moatti

Rencontre
Anaëlle Hayoun
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, Odelya
Bouskila, Anaëlle Hayoun, Noemie Moatti

13

RENCONTRE

05 EDITORIAL

21 SANTE

26 ORGANISATION

38 ESHET HAYIL

6

DOSSIER TICHRI

SOMMAIRE

40 QUIZ

43 NUTRITION

46 D.I.Y

48 ECRITURE

50 CUISINE

54 MOTS MELES

33

COUPLE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères lectrices,

Chaque année, à l'approche de Roch Hachana, nos cœurs se remplissent d'un même espoir : laisser derrière nous le poids de l'année écoulée pour accueillir une nouvelle page, lumineuse et bénie. C'est alors que nous prononçons ces mots puissants durant la première Téfila de Rosh Hashana :

תכלה שנה וקללותיה
תחל שנה וברכותיה

«Que s'achève l'année avec ses malédictions, et que commence une nouvelle année emplies de bénédictions.»

Avant toute chose, je souhaite remercier du plus profond de mon cœur Hakadoch Baroukh Hou pour l'année écoulée et pour tout ce qu'il m'a apporté, pour chaque épreuve porteuse d'enseignements, et pour chaque lumière offerte en chemin. C'est grâce à Sa bonté infinie que ce projet a pu voir le jour et grandir.

Je tiens également à exprimer ma gratitude à toute l'équipe de Shalva, qui œuvre avec dévouement et inspi-

ration pour permettre à ce magazine de prendre vie chaque mois, et surtout pour avoir contribué à rééclairer le cœur des femmes, en leur offrant des paroles de douceur, de force et de émouna.

Dans ce numéro de Tichri 5786, vous découvrirez une interview exclusive avec Anaëlle Hayoun, qui nous ouvre une fenêtre sur ses réflexions et son inspiration pour cette nouvelle année. Vous y trouverez aussi des articles profonds et lumineux, spécialement dédiés aux femmes, pour nourrir nos cœurs et nos foyers durant cette période si spéciale.

Puissent ces lectures vous accompagner dans vos préparatifs de fête et vous donner force, joie et élévation.

Et que l'année 5786 soit, pour chacune d'entre nous, une année de santé, de bénédictions, de sérénité et de réussite, une année où nous mériterons de voir la Guéoula Chléma, rapidement et de nos jours, amen.

שנה טובה ומתוקה
כתיבה וחתימה טובה

Sarah L.

Léilouy Nichmat

H'anna bat Simh'a

Rabanit Sarah Mimran

La Téchouva du Pauvre... ?

Nous voici déjà aux portes de la nouvelle année, aux portes de Roch Hachana et des Jours Redoutables, aux portes du Jugement... et tu t'interroges, le cœur noué, les yeux baissés, habitée par l'humilité :

« Où en suis-je... ? »

De quoi pourrai-je seulement me faire valoir face au Roi des rois... ?

Comment envisager de vivre de grands moments de prières, chez moi, entre deux tétées / changements de couches / disputes enfantines... ?

Comment vibrer aux quelques bribes de Shofar glanées sans l'introduction poignante du *Ete Chaaré Ratson* chanté avec ferveur par l'ensemble des fidèles... ?

Comment imaginer implorer Hachem correctement à Roch Hachana / Kippour, sans être portée par les mélodies du *Hazan*, les larmes de ma pieuse voisine, la puissance du chœur/cœur communautaire... ?

De quoi aura l'air ma Téchouva... ? »

Ma chère sœur ! Le monde a besoin de TES précieuses prières et je te supplie de ne pas sous-estimer ton offrande unique et merveilleuse ! Il est certes aisé d'admirer la bête engraisée que tire fièrement le riche vers le Temple ; mais n'oublions pas la valeur incommensurable de l'offrande de farine qu'apporte à son tour l'indigent, avec tant d'humilité... C'est la leçon sublime que nous offre Rachî sur ce verset de Vayikra :

ונפש, כי־תקריב קרבן מנחה לה' סלת,
יהיה קרבנו

« Si une personne offre une oblation à Hachem, son offrande sera de fleur de farine (Lév. 2: 1). »

👉 La seule offrande où apparaît le terme נפש (âme) pour dire «une personne» est l'oblation de farine, soit celle du pauvre ; en effet, face à l'offrande du pauvre, Hachem s'exclame :

« Je considère comme s'il avait offert son âme ! »



“
*Je
recueille
ton
offrande
avec tant
d'amour
et
considère
comme
si tu
avais
offert
ton âme !*

”

Il y a certes la prière et la *Téchouva* des «riches», ces femmes extraordinaires qui consacrent une si grande partie de leurs journées aux trois prières quotidiennes et aussi à la récitation des *Téhilim*, ces femmes qui passeront leurs matinées de Roch Hachana et leur journée de Kippour à la Synagogue, ces femmes qui vibreront avec l'assemblée et verseront des larmes de Ferveur et de Repentir pour porter leurs précieuses prières jusqu'au Trône Céleste, ces femmes qui représentent autant de piliers pour maintenir notre monde en existence.

Mais il y a aussi la prière des «pauvres», ces quelques maigres bribes essentielles murmurées par nos merveilleuses

jeunes mamans avant que les petits ne s'éveillent, entre deux épisodes agités, ou encore, courageusement, alors qu'elles sont épuisées en fin de journée, avant que les paupières ne se ferment enfin pour trouver un peu de ce répit salvateur qui sera souvent de si courte durée...

Eh bien, ces moments sont suspendus dans les hauteurs et chacun de tes mots de *Téfila* se transforme en rosée de VIE pour notre monde car Hachem Lui-même s'exclame, te rendant littéralement milliardaire l'espace d'un instant :

« Je recueille ton offrande avec tant d'amour et considère comme si tu avais offert ton âme ! »

Quarante ans en arrière...

L'enfant que j'étais alors est l'aînée d'une fratrie déjà nombreuse.

La journée était intense. Maman chérie ne s'est pas arrêtée, dansant depuis l'aube entre la gazière, le four, les éviers, les jeux, les disputes, la baignoire et le seau.

N'a-t-elle pas confectionné le petit-déjeuner copieux et agrémenté des douceurs de circonstance, concocté le couscous de midi, préparé toute la Séoudat Hamafssékète et les délices qui marqueront la fin du jeûne ? N'a-t-elle pas géré puis baigné chacun des petits ? Assuré le ménage de toute la maison et le débarrasage comme la vaisselle du dernier repas avant l'entrée du Grand Jour ? Je l'ai certes un peu aidée, mais que pèse mon geste d'enfant au regard de tout ce qu'elle a accompli ?

Papa chlita, tel un ange sur terre, s'est rendu à la Choule et Maman chérie, coiffée d'un superbe foulard blanc, a recouvert la longue table du salon d'une nappe blanche immaculée.

Je la regarde allumer les bougies de Kippour sur nos grands et ma-

jestueux bougeoirs de cuivre, prier avec ferveur, puis me bénir avec tant d'amour, sans contenir ses larmes d'émotion.

Le soleil ne va pas tarder à se coucher. Et nous aussi.

Je jette un dernier regard sur Maman, qui a disposé son Mahzor et des mouchoirs sur la table et je me retrouve bien vite allongée dans mon lit, prête à me laisser délicieusement envahir par le sommeil.

C'est alors que je les perçois. Très distinctement. Si mélodieuses. Tellement touchantes. Habitées par l'émotion. Entrecoupées parfois de larmes. D'une douceur mêlée de puissance. Accompagnant mon endormissement et m'enveloppant jusqu'à aujourd'hui, alors que quatre décades se sont écoulées.

Les prières de Kippour de Maman chérie.

Lékha Kéli téchoukati, Lékha...

Non, Maman chérie n'est pas allée à la Choule.

Telle une douce et fidèle colombe, elle est restée auprès de ses oisillons bien aimés.

Là où le cœur comme le

devoir l'ont toujours appelée.

Et, certes épuisée après une telle journée, elle n'a pas renoncé.

Sans être portée par les mélodies du Hazan ni la puissance du chœur communautaire, elle a offert à Hachem et à sa nombreuse descendance, l'offrande la plus riche qui fût.

Une prière. Une mélodie qui te reste de cette jeunesse où tu pouvais participer aux offices ou de ces Selih'ot magiques que tu sais chanter et qui sauront éveiller ton émotion. Quelques mots que tu adresses humblement (oui, même en français) et sincèrement à Hachem tout en berçant ce petit prince inconsolable / en cajolant cette princesse qui ne trouve pas le sommeil, pour Le supplier de protéger ton petit monde, Son grand monde : ce sont là les offrandes les plus sublimes, les plus chéries que tu puisses apporter sur l'Autel...

Enfin, comme le disait si justement la Rabbanite Meyer de Bnei Brak dans ce magnifique poème sur la Téchouva qui savait tant me porter lorsque j'avais de très jeunes enfants à la maison :



« C'est vrai, Hachem, je n'ai pas ouvert de *Séfarim*
Je n'ai pas ajouté d'heures de *Téhilim*...
Mon rôle est maintenant de savoir comment vivre,
Mon foyer est mon *limoud*, mes enfants mes livres.

Ma *Téchouva* est celle des mamans
Qui ne comptent plus les nuits de veille,
Qui te remercient pour les pleurs des enfants
Qui les tirent de leur sommeil.

Cette année, ma *Téchouva* sera différente,
Je tâcherai d'être plus douce, plus patiente.
Pourquoi alors ressentir dans mon cœur
Un manque, un doigt accusateur ?
C'est le *Yétser Hara* qui me dit : « Tu n'en fais pas assez ! »
Il frappe sans cesse ma conscience :
« Tes journées sont dénuées de sens ! »

***Yétser Hara* ! Tais-toi ! Ne me trouble pas !
Je sais que ma mission est là !
Je suis occupée au *Takhlit* même :
J'élève des soldats d'Hachem !**

Ma *Téchouva*,
C'est prier peu, mais de tout cœur,
C'est reconnaître mes erreurs,
C'est savoir écouter, pardonner,
C'est savoir donner sans compter.
C'est savoir dans toute situation,
Lorsqu'on sombre dans les obligations,
Sourire, même du fond de l'abîme
Car tout est *Min Hachamayim* !

Hachem ! Accepte la repentance
De Tes servantes, les filles d'Israël
Comme un sacrifice et comme l'encens
Apportés sur l'autel... »



Merci à nos précieuses héroïnes, *Kétiva véh'atima tova* à chacune
et que 5786 soit pour notre peuple et pour la *Shékhina*, l'année la
plus belle qui fût jamais, Amen !

Soukot et ma compétence à recevoir

L' image qui me vient spontanément lorsque la fête de Souccot approche est celle de l'étreinte d'Hachem envers chacun de nous. Mariacha Draï expliquait que la Soucca, avec ses trois murs obligatoires, forme kavya'hol le corps, le bras et l'avant-bras d'Hachem nous enveloppant...

Après ce parcours de rapprochement entre Hachem et Son peuple, voici venue la fête de notre étreinte. C'est magnifique...

J'ai souvent pu être étonnée devant la différence flagrante de réaction des personnes recevant un cadeau, un compliment ou tout autre apport agréable extérieur.

Il y a celles qui accueillent cet élan venant d'autrui avec bonheur, éclats de paroles et de joie, directement connectées et en phase avec ces ondes de générosité qu'elles interceptent les bras grands ouverts. D'autres sont étonnées, réservées, même peut-être méfiantes et un brin

tristes ou déçues devant ce mouvement extérieur vers elles (pas assez, trop pour elles, évitements, etc.).

Enfant et jeune, je pensais que c'était les circonstances qui séparaient ces deux types de personnes (valeur du cadeau, pertinence du compliment, lien avec la personne qui offre, etc.) et ce constat me désolait. J'ai compris que cette première lecture se cassait rapidement la figure et que c'était une excellente nouvelle !!



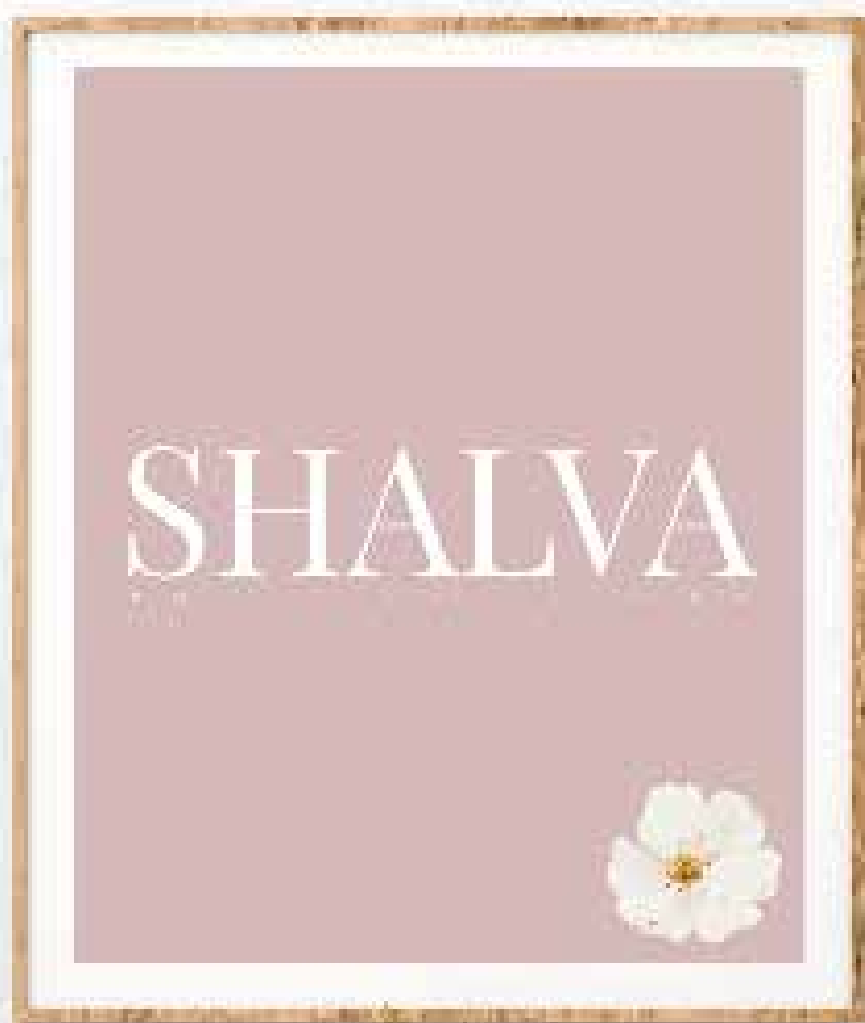
Dans ce micro-comportement du moment M de l'accueil du cadeau se cache en fait notre intime disposition à recevoir. Du dessous du chapeau, imperceptiblement, se hissent des pensées à peine audibles nous permettant ou empêchant d'accueillir avec délectation ces élans extérieurs.

Ici se cache le champ à labourer, se-

mer, pour voir fleurir en nous cette ouverture, **cette compétence à recevoir**. Et oui, car recevoir, ça s'apprend ! La balle est dans notre camp !

Nous ne sommes pas égales devant l'acquisition de cette compétence et chacune, là où elle se trouve, sera bEzrat Hachem son agricultrice soignée. ❤️

Hachem nous aime, puissions-nous toutes profiter de cette fête avec délectation bEzrat Hachem.



Rencontre

du Mois

À l'aube des Yamim Noraïm, j'ai eu le plaisir de rencontrer Anaëlle Hayoun, coach et conférencière, une femme inspirante qui accompagne les femmes dans leur quotidien, leur maternité et leur chemin spirituel. Avec douceur et authenticité, elle partage son expérience, ses découvertes et ses outils pour vivre pleinement chaque moment, trouver l'équilibre entre vie personnelle, familiale et spirituelle, et se reconnecter à Hakadosh Barouh Hou. Dans cette interview, Anaëlle nous ouvre son cœur et nous offre des conseils précieux pour aborder la nouvelle année avec sérénité, joie et confiance en soi.

Peux-tu te présenter à nos lectrices pour celles qui ne te connaissent pas ? Quel a été ton parcours et qu'est-ce qui t'a poussée à devenir coach ?

Je me suis mariée assez jeune, à 19 ans, et j'ai eu mon premier enfant à 20 ans. J'ai commencé à enseigner dès mes 19 ans, après mon passage au séminaire de Mme Kohn à Marseille.

Je viens de Sarcelles, d'une famille plutôt traditionnelle. Quand j'avais 7 ans, la Rabbanit Paperman a ouvert son école, et j'ai eu la chance d'être sa toute première élève ! Mes parents n'étaient pas encore religieux à l'époque, mais moi, je voulais absolument aller au Beth Yaakov.

Je me souviens que lorsque Mme Paperman a montré le règlement de l'école à ma mère, elle lui a répondu : « Nous, on n'est pas Beth Yaakov, mais ma fille est Beth Yaakov. Et pour elle, on fera ce qu'il faut. » Ce n'était pas seulement des mots : ils ont vraiment appliqué ce qu'ils signaient. Pour moi, ça a été un exemple d'intégrité et d'authenticité très fort. Petit à petit, mes parents ont eux aussi évolué et progressé.

Après le Beth Yaakov, j'ai étudié à l'école du Rav Franck 7"l puis au séminaire de Marseille où j'ai passé deux années précieuses. J'ai ensuite enseigné au Beth Yaakov et à Ozar Hatorah, en commençant très jeune. J'adorais ça !

“

Tu dois apprendre à aimer ce que tu fais et ne pas faire uniquement ce que tu aimes.

”

Un jour, alors que j'enseignais le Kodesh en CM1/CM2, la directrice du Gan est venue me voir affolée : le professeur de musique faisait chanter aux enfants « Petit Papa Noël » ! Elle m'a dit : « Anaëlle, à partir de maintenant, c'est toi qui feras l'éveil musical. » Je me suis donc retrouvée à enseigner le Kodesh et la musique en parallèle. J'ai même suivi une formation en Israël pour ça, et j'ai adoré.

Mais après la naissance de mon cinquième enfant, j'ai traversé une remise en question. L'accouchement a été difficile et je me suis dit : « Pourquoi mon corps m'a lâchée ? » Puis j'ai compris que ce n'était pas mon corps qui m'avait lâchée, mais moi qui m'étais oubliée depuis des années. Je manquais de joie de vivre, je voulais être la mère parfaite, mais je m'étais perdue dans ce rôle. C'est là que je me suis inscrite à l'école de coaching de David Lefrançois (INA). Pour la cer-

tification, il fallait rédiger un mémoire. J'ai choisi un sujet qui me tenait à cœur : le coaching au service des mamans. Au départ, je me disais : « Ce n'est pas grand-chose, ce sont juste des mamans... » Mais j'ai réalisé que les mamans, ce sont elles le fondement de l'humanité, les piliers de la transmission. Et c'est ainsi que tout a commencé.

Comment la Torah a-t-elle façonné cette aventure et comment intervient-elle dans tes coachings ?

On a un tableau à la maison que j'avais acheté dans un bazar, et dessus il y a une phrase c'est : « faire ce que l'on aime », mais avec la vision de la Torah, c'est plutôt : « apprendre à aimer ce que l'on fait ».

Tu dois apprendre à aimer ce que tu fais et ne pas faire uniquement ce que tu aimes. Et c'est là la différence où il faut faire attention avec le coa-

ching et la vision de la Torah. Très souvent, il y a beaucoup de coachs qui sont contradictoires et je peux comprendre pourquoi. Je n'ai pas eu l'enseignement en coaching qui dit : « tu ne penses qu'à toi et le reste, tu l'envoies balader », ou alors je n'ai pas pris ça parce que, b'h, j'avais de la Torah avant et j'ai su faire l'équilibre entre les deux.

C'est pour ça que c'est important d'aller voir quelqu'un qui a de la Torah.

Pour ma part, même quand je coach des goyim, je leur parle du fait qu'ils font partie d'un tout. C'est un équilibre à avoir entre sa vie personnelle et ceux qui nous entourent, de savoir où j'en suis dans cet équilibre. C'est important de se remplir et de prendre des forces, mais la différence entre le coaching d'un Juif et d'un goy, c'est qu'un Ben Israël, quand il se remplit, c'est pour pouvoir redistribuer.



D'où est venu ton slogan « parfaitement imparfaite » ? Et que signifie-t-il concrètement ?

Le coaching au service des mamans.

Mon mémoire, c'était des ateliers pour coacher les mamans avec pour titre « Parfaitement imparfaite ». Pourquoi « parfaitement imparfaite » ? Parce qu'en tant que maman, on a toutes ce syndrome de « la maman parfaite ». C'est-à-dire que l'on va s'épuiser pour être parfaite à tous les niveaux. Mais la perfection appartient uniquement à Hakadosh Barouh Hou.

Donc on va être là pour vouloir être « the best » selon des critères, mais on ne sait pas forcément lesquels. Quand je coache, je leur demande de voir quelles sont leurs valeurs personnelles à elles, ce qui les anime. Souvent, quand je leur demande « qu'est-ce que tu aimes », elles ne savent pas. Et là, c'est l'extrême de donner à l'autre en s'oubliant soi.

Parfaitement imparfaite, c'est la différence entre la bienveillance et l'autocomplaisance. Apprendre à être parfaitement imparfaite, c'est apprendre à être bienveillante envers soi, mais cela ne veut pas dire rester là où j'en suis. Je connais mon idéal, je sais que je veux évoluer, mais là je sais que je fais le meilleur avec ce que j'ai. J'apprends à m'aimer comme

je suis au moment présent. Et c'est souvent un point avec lequel on a beaucoup de mal.

L'amour de soi inconditionnel est lié à l'estime de soi. « Parfaitement imparfaite » relie tout cela à l'acceptation d'Hakadosh Barouh Hou de ta situation qui est Mouchlemet (parfaite) pour toi à ce moment-là. Même si nous avons l'impression que nous ne faisons rien, ça ne l'est pas, parce que nous n'avons pas ceci ou cela... et nous avons l'impression que rien ne va... en fait, tout va. C'est parfaitement imparfait. On laisse à Hachem Sa place, on descend la pression et c'est là qu'on peut commencer à avancer doucement.

On dit souvent que Tichri est un renouveau, le moment des résolutions. Comment prendre cette période pour se transformer en tant que femme ?

Quand on a le syndrome de la « sois parfaite », c'est très difficile parce qu'on a envie que toute notre année soit parfaite. On veut tout commencer à la perfection, et c'est très difficile parce que c'est inatteignable. En vrai, lorsque l'on est une femme, on doit se dire : « Ok, j'existe en tant que femme, en tant qu'épouse et en tant que maman. » Chacune selon son cas, et b'h pour chacune qu'elles le soient bientôt.



Dans les trois domaines de vie, c'est bien de se poser et de se demander : où j'en suis aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'aimerais faire ou être pour l'année prochaine ? Et qu'est-ce que je pourrai faire ou être pour y arriver ?

Par exemple, peut-être que, au niveau de mon moi en tant qu'épouse, j'aimerais avoir plus de temps de qualité avec mon mari, ou travailler le respect, la façon de parler, ou les attentions que l'on peut développer au quotidien.

Un petit point.

Moi en tant que femme, où j'en suis aujourd'hui et qu'est-ce que j'aimerais prendre plus pour moi ? Ma connexion avec Hakadosh Barouh Hou ? Un peu plus de tfilot ou Tehilim ou cours de Torah ? Ou plutôt mon apprentissage ? Mon bien-être physique ?

Et moi en tant que maman, où j'en suis et qu'est-ce que j'aimerais améliorer ? Ma patience ? L'organisation à la maison ?

Si l'on travaille une seule de ces trois facettes, par exemple le côté maman, ton côté féminin va être un peu lésé et ton côté épouse aussi. À un moment donné, tu prends le risque de te sentir vide et de te dire : « Ok, j'ai travaillé que cette facette, et les autres alors ? »

Une fois que j'ai trouvé le point que je veux améliorer dans chacune de ces trois facettes, je choisis une micro-action. Même si j'ai choisi, je diminue encore parce que si je ne tiens pas ma résolution sur le long terme, je vais m'en vouloir et je vais abandonner, et prendre le risque de partir dans l'autocritique, et ça ne va pas avancer.

Une micro-action par exemple, au niveau épouse : essayer d'intégrer une pause de 10 minutes avec mon mari dans une journée (avec



ou sans café 😊), ou une fois par semaine ou par mois...

Avec mes enfants, par exemple si c'est l'organisation : lire l'article organisation de Shalva Magazine 😊 et m'en imprégner.

En gros, c'est mettre des kelims, mais des petits, et essayer de les appliquer au quotidien..

Tu insistes souvent sur la puissance des mots et la manière de parler. Comment peut-on utiliser ça durant cette période, de Rosh Hashana et Yom Kippour, pour « réparer » nos relations ?

J'insiste dans mes coachings sur le dialogue interne que l'on a avec soi-même. J'ai appris récemment, dans le Zohar, au passage du Nakh de David Hamelekh et Batcheva, qu'il ne faut surtout pas se critiquer. Parce que le Satan va prendre ces mots-là, les amener devant Hakadosh Barouh Hou et dire : « Mais tu vois, elle-même, elle dit qu'elle est comme ci ou comme ça... » et les mettre en mequatreg (accusateur) devant Hashem.

On doit faire attention à la façon dont on se parle, car les mots ont un impact, et c'est même prouvé scientifiquement (expérience avec deux plantes : à l'une, on parlait doucement, elle a bien poussé, et l'autre, on ne lui parlait pas, elle n'a rien poussé).

Plus tu vas te parler respectueusement, automatiquement tu vas parler respectueusement aux autres. Vehavta lereakha kamocha, c'est en réalité comment toi tu te perçois ; tu vas perce-

sérénité et d'acceptation, un état où l'on est heureux. Pas l'excitation de la fête et tout ça. Bizarrement, ce qui est assez contradictoire, c'est que quand on chante les se-
lihot, on chante « Hatanou

vidouy, raconter ce qui s'est passé... puis, d'un coup, elle lève la tête et s'aperçoit que le juge, c'est son père. Son visage se métamorphose et elle se dit : « C'est bon. »

Je pense que depuis le 7 octobre, on passe tous par des moments contradictoires comme ceux-là. Des moments de contradiction entre l'épreuve et la joie. Comme, par exemple, Hadass Levinstein, dont le mari soldat est tombé hyd, qui a affiché sur la porte de sa maison : « Ici habitent une veuve et des orphelins heureux ». Elle dit que c'est vrai que c'est dur,

Mais ce qui est encore plus beau, c'est lorsqu'un enfant ou un conjoint voit que sa maman ou son épouse progresse dans la manière de parler et de se parler.

voir les autres de la même manière.

Quand on s'excuse et que l'on le fait du fond du cœur, la personne en face le perçoit. Mais ce qui est encore plus beau, c'est lorsqu'un enfant ou un conjoint voit que sa maman ou son épouse progresse dans la manière de parler et de se parler.

On doit parallèlement aussi mettre en place des cours ou des automatismes pour apprendre à bien parler, parce que les mots peuvent être constructeurs ou destructeurs.

Mitsva guedola lhihyot besimha. Comment faire pour aborder cette période des Yamim Noraim, de Rosh Hashana et Yom Kippour, avec simha et sérénité ?

La joie, ce n'est pas forcément faire la fête. C'est un état de

Lefankha... Rahem Alenou », on dit « nous avons fauté devant toi » et on demande à Hakadosh Barouh Hou de nous accorder Sa miséricorde. Ça semble complètement contradictoire de demander tout ça en chantant !

On est conscient que l'on demande quelque chose de difficile d'une part, et de l'autre, nous sommes conscients que Hakadosh Barouh Hou est notre Papa et qu'il veut notre bien. Comme le mashal (parabole) de la personne qui se fait arrêter et est emmenée au tribunal pour être jugée : elle arrive au tribunal la tête baissée et commence à faire son



mais cela ne veut pas dire que l'on n'est pas heureux. Donc oui, on a peur, oui, c'est une période difficile et on ne sait pas ce qui va se passer. Mais on sait que Hashem est notre Papa et qu'il a tout programmé de la façon la plus parfaite qu'il faut pour nous.

En tant que femme, épouse, mère et coach, comment arrives-tu à jongler avec tout ça et trouver ton équilibre ?

Ma priorité a toujours été mes enfants. Un jour, un de mes enfants est resté à la maison et m'a dit : « Mais ? Tu travailles ? » Il ne savait même pas que je travaillais. Pendant des années, je ne donnais pas de conférences le soir pour ne pas m'absenter.

C'est ma plus grande joie quand mes enfants sont étonnés que je travaille, car ils se rendent compte que je suis là pour eux. Je voulais toujours les faire passer avant ma vie professionnelle. Je pense que sur une vie entière, le temps passé avec nos enfants passe si vite... et chacun est précieux.

Je ne pense pas que je jongle, j'ai mes priorités et si je vois que je peux accepter des conférences, j'accepte, sinon je ne le fais pas.

L'heure de l'allumage arrive, la maison n'est pas prête... il reste un million de choses à finir, et c'est Rosh Hashana ce soir... En période de stress comme les veilles de fêtes, où le yetser hara est très présent et souvent les tensions palpables... quels sont tes conseils pour gérer au mieux ces moments ?

Il y a une technique qui est super : c'est le panneau STOP.

Même si on roule en voiture très vite et que l'on voit un panneau STOP, on va freiner d'un coup. Quand on est dans une période de stress, on a tendance à continuer en

stress jusqu'au bout ! Mais à un moment où l'on se rend compte que ça ne va pas (par ex. je crie sur tout le monde...), tu te dis : « STOOOOOPPP ».

On rembobine et on recommence.

On n'est pas obligé, parce que l'on est stressée, de continuer dans le stress. Sans compter que le stress ne fait pas avancer les choses.

Quand on se dit STOP, on continue de faire ce que l'on a à faire, mais au moins, je fais redescendre la pression. Une fois la pression descendue, même si l'on fait exactement les mêmes actions, la façon de les réaliser va être différente. Comme si on freinait. On respire et on liste les choses à faire.

Le fait de se dire à voix haute ce qu'il nous reste à accomplir nous recentre. Certaines femmes, dès qu'elles sont en stress, vont s'éparpiller de partout et pensent qu'en s'énervant les choses vont avancer, mais ce n'est pas le cas. Dès qu'on se rend compte que c'est la course et le stress, on freine STOP et on se recentre. Et de là, on va pouvoir déléguer ou reporter ce qui peut l'être et avancer doucement. Et tout ça ne prend que quelques secondes.



Quel message souhaitez-tu faire passer aux lectrices de Shalva Magazine qui lisent ces lignes et tes précieux conseils pour cette nouvelle année 5786 ?

Juste vivre le moment présent. S'imprégner de chaque instant et ne pas attendre que ça passe pour passer à la prochaine étape. Que ce soit avec les enfants, avec Rosh Hashana...

profiter de chaque instant, et ne pas se dire : « Bon alors ça y est, dès que c'est fini, il faudra que je pense à Yom Kippour, puis à Soukot, et après, aux activités extrascolaires... » Apprendre que je suis là et que je profite du voyage, sans penser à ce qui va après. Quel que soit l'endroit, j'aime bien faire ça : lorsque l'on vit un moment de grande simha ou un moment de fête, regarder autour de

moi, comme si je faisais une photo, m'imprégner et fermer les yeux quelques secondes. Et comme ça, je vis le moment. Je ne serai pas en train de regretter que ça ne s'est pas passé comme je voulais...

Je vis le moment. Hakadosh Barouh Hou a décidé que, comme je vis ce moment, c'est comme ça que ça devait se passer.

A la fin de notre rencontre, j'ai remercié Anaëlle et je lui ai dit que j'avais l'impression d'avoir fait un mini-coaching à travers cette interview.

Anaëlle me répond que c'est sa passion.

Sa passion, c'est que les femmes soient heureuses tout simplement.

Que parfois, on oublie d'être heureuse, alors que l'on a tout ce qu'il faut en nous.

À cause du stress et de la pression, on oublie parfois de vivre pleinement notre vie connectée à Hashem, et d'une manière pleine et heureuse.

Cette passion se ressent à travers toutes ses réponses et sa manière si personnelle de relier chaque point à Hakadosh Barouh Hou et à notre relation à Lui.

Sarah L.

👉 Si tu veux organiser une conférence, un atelier ou un coaching individualisé...

Anaëlle Hayoun



COACH, CONFÉRENCIÈRE

Certifiée de l'institut
des neurosciences appliquées

06 50 16 31 14

RESET YOUR HOME

Coaching

Tu as beau faire des listes, ranger, essayer des applis ...
Le bazar revient en permanence ...
Et ta tête est toujours au bord de l'explosion ...
Il est temps de faire un RESET



Ce que tu veux :

- ✓ Ne plus courir après tout
- ✓ Avoir un chez-toi qui te ressource
- ✓ Arrêter de ranger en boucle
- ✓ Et retrouver du temps pour toi
(pas que sous la douche)

Ce que tu crois :

- ✗ "Ce n'est pas pour moi"
- ✗ "Je suis désorganisée de nature"
- ✗ "J'ai déjà essayé, ça ne tient pas dans le temps ..."
- 🔴 SPOILER : C'est **FAUX** !

Tu n'as juste pas encore trouvé
l'organisation qui TE correspond

Et moi, je suis là pour ça !

Je suis coach en organisation et mon job c'est de t'aider à remettre de l'ordre durablement dans ta maison, ta tête et ton organisation - pour libérer du temps, de l'espace et de l'énergie pour ce qui te tient à coeur.



Scanne
Je t'aide à y
voir plus clair



@resetyourhome_



Débo : +972 055 956 0550



debo.resetyourhome@gmail.com

Et si vous trouviez enfin chaussure à votre pied ?

Mes conseils pour être bien chaussée toute l'année.

Nos journées défilent entre le travail, les courses, la cuisine, le ménage et la famille... Et dans tout ça, ce sont nos pieds qui nous portent sans relâche. Pourtant, certains choix de chaussures (souvent pour le style ou la praticité) peuvent les fatiguer plus qu'on ne l'imagine. L'idée n'est bien sûr pas d'interdire quoi que ce soit, mais d'apprendre à bien choisir et à varier selon les moments.



Talons : une touche d'élégance à savoir doser

Les talons élancent la silhouette et apportent de l'assurance. Mais portés régulièrement, ils déplacent le poids du corps vers l'avant, rétractent le tendon d'Achille et accentuent la cambrure du dos. Si vos pieds s'échauffent vite à l'avant, si votre dos se creuse facilement, ou si vous avez mal en repassant à des chaussures plates, c'est peut-être le signe que votre corps vous demande une pause.

Alternative: Gardez-les pour les occasions. Pour le quotidien, un petit talon épais de 3 à 4 cm ou un léger compensé stable reste élégant sans surcharger vos appuis.

Ballerines : confortables, mais pas toujours assez de maintien!

Pratiques à enfiler, elles semblent idéales. Pourtant, leur semelle très fine et l'absence de maintien laissent l'intérieur du pied (appelé médio-pied) s'effondrer. Cela peut fatiguer la voûte plantaire et accentuer certaines douleurs aux genoux, surtout si vos genoux rentrent légèrement vers l'intérieur ou si vos pieds ont tendance à s'affaïsser.



Alternative: Choisissez des chaussures qui tiennent bien l'arrière-pied avec un contrefort rigide, une semelle amortissante et, si possible, des lacets ou une bride. Les derbys, par exemple, sont une élégante alternative.



Sandales fines : légèreté... qui peut fatiguer le pied

En été, difficile de résister à leur finesse ! Mais sans amorti ni bride, le pied doit travailler deux fois plus pour rester en place. Cela peut causer des douleurs sous la voûte plantaire ou une marche traînante en fin de journée, surtout si vous avez déjà les chevilles fragiles.

Alternative: Préférez des sandales avec une semelle légèrement épaisse et une bride à l'arrière. Elles offrent beaucoup plus de confort sans rien enlever au style.

Claquettes : pratiques, mais pas pour tous les jours

À la maison, pour sortir vite... on les adore. Mais comme elles ne tiennent pas le talon, vos orteils doivent se crispier pour les retenir. Résultat : crispation, instabilité, voire fissures au niveau des talons si vous les portez longtemps. Cela peut aussi entraîner une instabilité du genou, surtout si vos chevilles ont tendance à vaciller.



Alternative: Réservez-les pour la plage. À la maison, préférez des chaussons fermés à l'arrière ou au moins avec une bride. Vous pouvez également marcher pieds nus, c'est excellent pour muscler vos pieds naturellement !



Plateformes : savoir les choisir

Elles sont très en vogue, mais il faut savoir que les plateformes bloquent le mouvement naturel de la cheville et du genou. Si vous avez les genoux qui rentrent légèrement (genu valgum) ou des rotules rapprochées, elles peuvent déclencher, ou accentuer une douleur déjà présente. De plus, le pied étant plus éloigné du sol, il perçoit moins bien les irrégularités, ce qui peut fragiliser l'équilibre.

Alternative: Si vous aimez leur style, choisissez-les modérées en hauteur, et avec un avant-pied souple qui accompagne le mouvement naturel de la marche.

En conclusion

Une bonne chaussure, c'est un équilibre : une semelle ni trop plate ni trop haute, un arrière-pied bien tenu et un avant-pied assez souple. Pour les longues marches, privilégiez une bonne paire de runnings ! Légères, amortissantes et souples, elles vous permettront de parcourir des kilomètres en toute légèreté.

Enfin, souvenez-vous : si vous remarquez que vos pieds s'affaissent, que vos genoux rentrent, que vos chevilles vacillent ou que votre dos se fatigue vite, il peut être utile de consulter un podologue. Cela permet de vérifier vos appuis et de préserver vos articulations pour longtemps. Vos pieds vous portent chaque jour : prenez-en soin, avec élégance et sérénité !

Mes astuces bonus

- ☞ Alternez vos chaussures chaque jour pour varier vos appuis.
- ☞ Évitez les semelles trop fines : un minimum d'amorti change tout.
- ☞ Écoutez vos pieds : une douleur qui revient n'est jamais anodine.

NOÉMIE MOATTI

PEDICURE-PODOLOGUE D.E

SUR RENDEZ-VOUS

WWW.DOCTOLIB.FR

noemiemoatti@gmail.com

68 RUE SADI CARNOT

93 170 BAGNOLET

01 43 63 72 42

06 12 30 25 32



SHALVA MAGAZINE

www.shalvamagazine.fr





Comment faire de sa maison un lieu ressourçant ?

On rentre souvent à la maison après une journée bien remplie, et au lieu d'avoir ce petit soupir de soulagement tant attendu, on se prend une claque visuelle : vaisselle, linge, papiers, jouets...

Tout ce qu'on voit, c'est "encore tout ça à faire". Forcément, difficile de vraiment se reposer quand notre environnement nous renvoie directement à notre to-do list.

Et pourtant, la maison devrait être ce lieu qui recharge nos batteries. Alors, comment transformer son intérieur en espace ressourçant, même au milieu du quotidien ? C'est ce qu'on va explorer ensemble.

1. Ressourçant : ça veut dire quoi exactement ?

Notre cerveau réagit fortement à ce qu'il voit. Le désordre déclenche :

◆ **De la surcharge mentale et culpabilité** : chaque objet qui traîne agit comme un petit pop-up : *"range-moi, occupe-toi de moi"*. Résultat, tu as 50 fenêtres ouvertes en même temps et aucune ne se ferme.

◆ **Du stress** : des études montrent que le désordre augmente le cortisol, l'hormone du stress. Ton corps perçoit ça comme une menace.

◆ **Des difficultés de concentration** : ton regard s'éparpille, tu cherches tes affaires, tu te fatigues rien qu'en regardant autour de toi.



À l'inverse, un environnement ordonné envoie à ton cerveau des signaux bien plus doux :

◆ **De la clarté mentale** : plus d'espace pour penser, créer, décider.

◆ **Un sentiment d'apaisement et de sécurité** : ton cerveau lit ton espace ordonné comme "tout est sous contrôle" et s'autorise à relâcher la pression.

◆ **Un boost de motivation** : un lieu qui respire donne envie d'agir.

👉 C'est exactement pour ça que tu te sens apaisée en entrant dans une chambre d'hôtel rangée et lumineuse : ton cerveau peut enfin respirer. La bonne nouvelle ? Tu peux recréer ce même effet chez toi, pièce par pièce.

Ferme les yeux un instant et imagine dans les détails : tu ouvres la porte, tout est à sa place, ton regard se pose sur un espace clair. Tu ressens immédiatement cette paix d'être rentrée à la maison.





2. Passons à l'action : le désencombrement

Impossible de créer une maison apaisante sans passer par le tri. C'est indispensable.

Pourquoi est-ce si difficile ? Parce que trier, c'est une suite de décisions. Et ton capital de décisions est limité chaque jour, du coup, tu fatigues vite.

Faciliter le tri, c'est possible :

◆ **En définissant tes critères :**
est-ce que c'est utile ? est-ce que ça me rend heureuse ? est-ce que ça correspond à ma vision de maison ressourçante ?

◆ **En avançant petit à petit :**
mieux vaut 10 minutes de tri par jour qu'un week-end entier à finir épuisée. En plus, ça crée une habitude durable qui te permettra ensuite d'entretenir ton espace.

◆ **En faisant sortir les objets rapidement :**

- ◆ Donner s'ils peuvent servir ou réjouir quelqu'un d'autre
- ◆ Vendre si c'est vraiment de valeur (mais pas de stock infini, fixe-toi une date limite).
- ◆ Jeter si c'est abîmé ou inutilisable.



Une fois le tri fait, donne à chaque chose une place attitrée. Les objets qui traînent sont presque toujours ceux qui sont sans domicile fixe 😊

Résultat immédiat : tu te sentiras plus légère. Et en bonus : le ménage devient plus rapide.



3. Créer l'ambiance : la touche qui change tout

Une fois le gros du travail accompli, place au fun 🌟 C'est là que tu personnalises ton espace pour qu'il devienne vraiment ressourçant.

◆ **Une déco minimaliste mais chaleureuse** : choisis consciemment chaque objet. Quelques éléments qui racontent ton histoire (photo, bougie,

plante) suffisent.

◆ **Des couleurs bien choisies** : tons doux (beige, bleu, vert tendre) pour apaiser ; touches vives pour dynamiser, mais avec parcimonie.

◆ **La lumière** : maximise la lumière naturelle, ajoute quelques lampes d'ambiance pour le côté cosy.

◆ **Le confort sensoriel** :

coussins, plaids, tapis moelleux... de petites touches qui donnent envie de ralentir.

Tu peux commencer par une pièce centrale (salon, chambre) ou même par un simple coin (fauteuil, bureau, terrasse). L'essentiel est de te créer *au moins un espace détente* dans ta maison.



Conclusion

Faire de sa maison un lieu ressourçant, ce n'est pas viser la perfection. C'est créer un environnement qui diminue la charge mentale, apaise ton esprit et te permet de souffler.

Commence petit : un coin, une étagère, une pièce. Et au fur et à mesure, ta maison deviendra ton alliée du quotidien.

Ta maison mérite d'être ce cocon qui prend soin de toi. Et tu mérites d'en profiter !

Si tu veux aller plus loin, j'ai créé un guide gratuit pour t'accompagner pas à pas dans un reset express de ta maison en 7 jours. Tu peux le télécharger ici. (lien)

Débo - Reset your home

4. Et toi, dans tout ça ?

Ta maison peut être belle et rangée... mais si tu n'en profites jamais, elle ne sera pas ressourçante pour autant. Le but, c'est qu'elle serve ton bien-être.

☞ Choisis une activité qui te fait du bien : lire, écrire, boire un café tranquille, méditer, prier, faire un masque visage...

☞ Bloque un créneau dans ton agenda. Même 10-15 minutes suffisent.

☞ Considère-le comme **non négociable** : le linge, la vaisselle et les mails attendront. Promis !

Tu n'as pas fait tout ce chemin pour que ton espace reste juste "joli". Il est là pour toi.

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

Léilouy Nichmat

Simha Bat Rahel

Le pouvoir du Pardon...

et de savoir pardonner !

Quand la rancune éloigne les époux...

« Pourquoi n'a-t-il pas réagi quand sa mère m'a contredite devant notre fils ? » pensa amèrement Batya.

« Elle s'est encore mise à me faire la morale devant les enfants en disant que je n'étais pas un exemple » songea David tristement.

« Je suis terriblement peinée qu'il ne comprenne pas la difficulté que je traverse en ce moment » se répéta Léa pour la énième fois.

« Comment peut-elle me reprocher de ne pas être à la hauteur en ce qui concerne notre subsistance ? » s'affligea Yaacov.

Incompréhensions, humiliations et non-dits créent dans un couple un fossé qui les éloigne l'un de l'autre. De ces conflits qui ne sont pas résolus, de ces ressentiments qui ne sont pas mis à plat, un couple porte au plus profond de lui une souffrance sourde qui entretient une rancœur antinomique avec leur lien.

“

*Enfin
arriva
le jour de
Kippour :
« J'ai
pardonné
selon
ta parole »
déclara
Hachem
à son
fidèle
serviteur.*

”



Le pardon et pardonner : la clé pour une dimension relationnelle plus élevée

Mais alors que certains traversent la vie en accumulant les motifs de rancune envers leur conjoint, nourrissant ainsi une distanciation affective, s'offre à d'autres un niveau d'élévation dans leur relation maritale extraordinaire. La clé qui donne accès à ce niveau s'appelle **le pardon**.

Cette clé merveilleuse nous a été donnée peu après la faute du veau d'or. En effet, tandis que les jours du mois d'Elloul défilaient, notre maître Moshé suppliait Hachem d'accorder le pardon à son peuple au sujet de la faute du veau d'or ! Plus tôt, Hachem avait voulu effacer ce peuple qui, peu de temps après le don de la Torah, avait vite fait de se

tourner vers des idoles. « J'effacerai ce peuple et ferai de ta descendance un nouveau peuple à qui je donnerai ma Torah » parla Hachem. Mais Moshé refusa. La faute du peuple était certes d'une immense gravité, mais Moshé ne se laissa pas démonter : le mariage du peuple d'Israël avec Hachem lors du don de la Torah ne pouvait pas s'effacer.

Il pria et implora le pardon divin jour après jour. Enfin arriva le jour de Kippour : « **J'ai pardonné selon ta parole** » déclara Hachem à son fidèle serviteur. S'ensuivit une nouvelle écriture des tables de la loi pour sceller le lien entre Hachem et son peuple et concrétiser le pardon total. De ce passage de notre Torah, Hachem nous dévoile un double secret : **lorsque dans une relation arrive un conflit, pour en sortir renforcés, il faut savoir demander pardon et pardonner !**

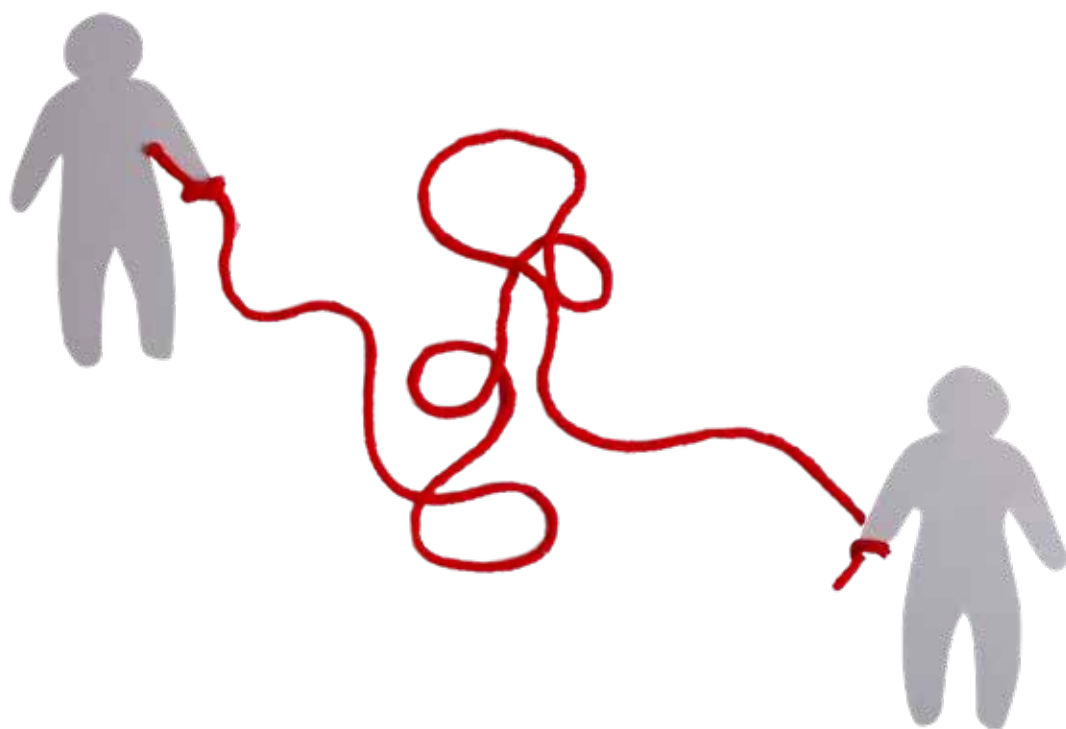
Ces deux démarches sont indispensables pour en sortir grandis. En effet, d'un côté, le pardon donne à l'autre la considération du mal qu'on lui a fait, ce qui l'apaise. D'un autre côté, le fait de pardonner retire l'amertume qui gèle la relation. Ainsi, après un conflit ou un ressentiment, en commençant par demander pardon et/ou en pardonnant, la discussion pour éclaircir nos difficultés devient saine et bénéfique. Le couple se place automatiquement dans un état de construction et non plus de destruction.

Dire pardon simplement pour recréer du lien

Dit, de cette manière, cela semble simple alors qu'en réalité, un problème se pose en amont : qui doit dire pardon et qui doit pardonner ? Qui a raison et qui a tort ? Qui a causé du tort et qui a été victime ?

Malheureusement, bien des couples restent figés dans leurs rancunes : « Ce n'est pas à moi de faire le premier pas, c'est elle qui m'a blessé ! » « Pourquoi lui demanderais-je pardon ? C'est lui qui a provoqué cette dispute ! »

Là où ils font erreur, c'est que le pardon n'est pas là pour prouver qui est le coupable et plaindre la victime. Le pardon est là pour faire tomber les barrières dans un couple créées par la colère, la peine et la rancœur. Le pardon est le premier pas qui prouve à l'autre qu'on l'aime et qu'on souhaite rétablir une unité.



« Dire pardon lorsqu'on a tort c'est normal, mais dire pardon quand on a raison c'est prouver combien on aime l'autre » nous dit Rav Benchétrit.

Aors oui, nos sentiments de peine et de colère doivent auparavant s'apaiser un peu pour faire ce premier pas. Cependant, si notre but dans la vie est de vivre en harmonie avec notre moitié et non pas de sauver son ego, au fur et à mesure des années, les époux comprendront que demander pardon, c'est prouver son attachement à l'autre et non pas à sa propre personne.

Quand savoir pardonner peut construire ou détruire...

Il m'est arrivé d'être spectatrice d'histoires vraies qui montraient clairement que lorsqu'un des conjoints acceptait ou refusait de pardonner, cela avait un impact considérable sur la tournure de leur relation affective. En voici 2 (Les noms ont été changés pour l'article).

Eden et Yonathan étaient au bord du divorce. Leurs discussions devenaient des listes

d'accusations et de reproches. L'un et l'autre ne voyaient plus qu'une personne étrangère face à eux et se demandaient même comment, un jour, ils avaient bien pu s'aimer ! La femme se confia à une de ses amies, cette dernière l'interrogea : « Lui as-tu demandé pardon et proposé de repartir sur de meilleures bases ? Finalement, que souhaites-tu quand ces disputes continuent ? Tu veux réellement te séparer de lui ou VOUS accorder une chance en lui pardonnant ? ». Ces phrases secouèrent Eden. Au fond d'elle, elle ne souhaitait pas la tournure des événements qui, avec du recul, avaient pris des proportions démesurées qui menaçaient son mariage. Mais les blessures personnelles l'avaient flouée. Au lieu de faire le premier pas pour éclaircir ses ressentiments et

résoudre les problématiques avec Yonathan, elle avait préféré se noyer dans sa douleur.

Elle décida de casser son ego et de demander pardon à son mari juste pour rétablir le lien et lui montrer qu'elle tenait encore à lui. Yonathan, profondément touché, comprit le message : il y avait entre eux encore de l'amour, encore une envie de se construire et d'avancer. Dire pardon avait été comme une proposition de tourner la page et de la laisser derrière eux pour toujours.

Dans leurs cœurs, ils se pardonnèrent mutuellement et entamèrent de nombreuses discussions pour comprendre la source de leur conflit et les solutions qu'ils pouvaient trouver ensemble.



Ce ne fut cependant pas le chemin que choisirent Marc et Julie. Marc, longtemps accusé de donner trop la priorité à ses parents par Julie, comprit qu'il devait demander pardon pour sauver son couple. Julie accepta **A CONDITION QUE**. Marc, prêt à tout pour retrouver une relation véritable avec sa femme, accueillit avec volonté condition après condition. Les mois passaient, et les conditions au pardon se multipliaient : « à condition que tu ne me forces plus à aller chez tes parents », « à condition que tu n'amènes plus nos filles chez eux », « à condition que tu ne leur parles plus »... En réalité, Julie ne pardonnait pas. Elle cherchait simplement à profiter de son état de « victime » pour manipuler son mari à sa guise... pour se sentir

exister, ELLE, au prix de son couple. Marc comprit que, sans une réelle volonté de sa femme de pardonner et de penser à eux, ils ne pourraient jamais avoir une relation de couple saine. Malheureusement, elle continua avec entêtement à bloquer la situation. Ils se séparèrent.

Ainsi, rappelons-nous bien de ces versets qui donnèrent naissance au jour le plus saint de l'année : « Pardonne en souvenir d'Avraham, Yitshak et Yisrael » pria Moshé pour obtenir le pardon ; et « J'ai pardonné selon ta parole » proclama Hachem afin de rétablir un lien unique avec son peuple qu'Il n'avait cessé d'aimer. Les deux démarches sont indispensables.

Chère lectrice, en cette veille de Kippour, donne une nouvelle dimension à ta vie de couple : prends la décision de faire toujours le premier pas pour résoudre un conflit en demandant pardon et/ou en acceptant de lui pardonner.

Tu seras ainsi bénie par cette magnifique phrase entendue à l'occasion d'un cours de la Rabanite Elkrief : « Lorsqu'un des conjoints accepte de demander pardon et/ou de pardonner, il cimentera son amour avec l'autre bien au-delà de tout ce qu'il peut imaginer ! Ils deviennent un couple fort, tel un arbre indéracinable. »

Gmah Hatima Tova !

Yehoudith Lahmi

Madrihat Kala

« La Sagesse Féminine »

« Ses mains, elle tend vers le rouet et ses paumes manient le fuseau. »
(Michlé- Proverbes : 31, 19)

ידיה שלחה בכישור וכפיה תמכו פלך

Ce verset correspond au dixième vers du célèbre texte de Eshet 'Hayil, cette ode à la merveilleuse femme juive écrite par le roi Shlomo chantée tous les vendredis soirs par l'époux. Nous l'avons déjà expliqué : le poème du Eshet Hayil ne se veut pas seulement grandiloquent et flatteur à l'égard de l'épouse juive mais vient également lui offrir des outils pour son épanouissement personnel. La clé que nous découvrirons ici est l'intelligence féminine.

Pourtant, ce dixième verset semble très énigmatique : il décrit cette Eshet hayil comme excellent dans la technique du filage. Comprendons ce qui se cache à travers les lignes.

Le Talmud affirme "La femme n'a de sagesse que dans le fuseau". (Yoma) Pas très valorisant, me direz-vous ! Ainsi, la sagesse féminine se résume à l'"intelligence de filer", ne sommes-nous bonnes qu'à manier un métier à tisser ou à concocter de bons dîners ?

Et pourtant, ce verset est bien plus puissant et emblématique de la femme que ce que laissent transparaître les mots. Le fuseau et le rouet sont les outils utilisés pour le filage.

Et pourtant, ce verset est bien plus puissant et emblématique de la femme que ce que laissent transparaître les mots. Le fuseau et le rouet sont les outils utilisés pour le filage.

Le filage définit la production de fils textiles à partir de divers matériaux bruts (Wikipédia), en l'occurrence ici d'après le Ralbag, le filage de lin et de laine.

L'intelligence féminine définit d'abord la force de concrétisation : transformer le potentiel en réel, donner vie à des idées, à l'image de la laine brute transformée en bobines de fil. "Derrière un grand homme se cache une grande

femme" car l'homme vit dans le monde du conceptuel, des idéaux mais il ne peut rendre possibles ses rêves sans l'aide et l'intelligence d'une épouse.

D'ailleurs, la femme est symbolisée par la lettre Hé, qui est un marqueur temporel du présent, de l'action, et l'homme le Youd, marqueur du futur, du projet.

Il ne s'agit cependant pas de capacités intellectuelles, mais bien intuitives, d'une capacité de déduction exacerbée, ce que Joy Galam appelle "le tissage des neurones" : ou dans les textes bibliques la Bina, c'est-à-pour reprendre Steve Jobs :

“mettre les choses en connexion”;
Il définissait d’ailleurs ainsi la
créativité.

Filer du lin et de la laine, c’est
aussi exclure pour mieux inclure.
Le Zohar représente la femme à
travers le cercle.

Le cercle, explique le Rav Yaacov-
son, est une surface qui inclut et
qui exclut. On parle d’ailleurs de
cercle familial. L’intuition fémi-
nine c’est aussi ce flair pour dé-
tecter les personnes que je veux
intégrer dans mon cercle, et
celles que je ne souhaite pas in-
clure, comme les personnes mé-
disantes, les personnes toxiques,
les mauvaises influences.

Notre intelligence du fuseau,
c’est donc la concrétisation, l’in-
tuition, la créativité, le flair qui
inclut et exclut et... l’affection,
comme nous le verrons au pro-
chain épisode.

Esther Clara Mouyal

Esther Clara Moyal et son
époux habitent Casablanca.
Ils ont fondé ensemble l’as-
sociation Ets Haim qui, de-
puis 6 ans, assure le dyna-
misme de la communauté et
la jeunesse juive franco-ma-
rocaïne à travers cours, ate-
liers, événements et voyages
pédagogiques. Parmi eux: le
voyage de mémoire en Po-
logne 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 Ouba-
nim (étude père fi ls chaque
Chabbat), la préparation et
la participation des élèves
marocains au Siyoum Hami-
chnayot européen annuel,
des ateliers féminins sur la
pureté familiale, la prépara-
tion bénévole de Kallot au
mariage, des ateliers pour
jeunes fi lles sur le thème
de l’estime de soi, des ate-
liers épanouissement per-
sonnel 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. « Les mères juives marocaines... »

a. Tant que je ne dis pas de noms, je peux médire sur un groupe.

b. Je transgresse le *Lachone Hara* en médissant sur un groupe, même sans donner de noms précis.

c. Mépriser de nombreuses personnes en formulant un *Lachone Hara* sur tout un groupe est encore plus grave !

2. Mes enfants racontent leur journée d'école :

a. Je dois protéger une ambiance conviviale et ne mets pas de frein à leurs récits.

b. Dès leur jeune âge, je les sensibilise en douceur à la gravité du *Lachone Hara*.

c. Responsable de leur éducation, je manifeste une très grosse colère au moindre retour négatif sur quiconque.

d. Je les encourage à taire les noms, quand on peut déprécier quelqu'un.

e. Ils doivent savoir qu'en cas de souffrance, ils peuvent se confier à moi et révéler l'identité de ceux qui leur causent du tort afin de chercher des solutions.

3. Rapporter à Léa que son associée Dina s'est intéressée un temps à travailler ailleurs est :

a. autorisé sans aucune condition.

b. du *Lachone Hara*.

c. du *Avak Lachone Hara*.

d. de la *Rékhilout*.

4. « Goutez seulement à ce délicieux dessert, c'est Sandra qui l'a préparé : quel talent ! »

a. Un tel propos est TOUJOURS bienvenu et donc autorisé.

b. Valoriser ainsi Sandra devant son conjoint est merveilleux !

c. Je formule ce propos devant l'ex-conjoint de Sandra : *Avak Lachone Hara*.

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

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



+972 587 756 738



sarah.kindnutrition@gmail.com



Les secrets santé du Séder de Roch Hachana

Roch Hachana est synonyme de tefilot, de techouva et de nouvelles résolutions. Son Séder est marqué par une liste d'aliments spéciaux à consommer, et si chacun d'eux représente un symbole particulier, il regorge également de bienfaits nutritionnels. Découvrons ensemble leurs richesses.

Dattes :

- Riches en fibres, elles favorisent le transit et une bonne digestion.
- Source d'énergie rapide grâce à leur teneur en sucres naturels, idéales en collation saine, notamment post sport.
- Pleines de minéraux comme le potassium et le magnésium, essentiels pour le cœur et les muscles.



Haricots blancs :

- Excellente source de protéines végétales, favorisant la satiété et le maintien musculaire.
- Riches en fibres, ils aident à stabiliser la glycémie et à réguler le cholestérol.
- Contiennent du fer et des folates, importants pour la vitalité et la prévention de l'anémie





Poireau

- Contient des composés soufrés bénéfiques pour le foie.
- Source d'antioxydants, protecteurs des cellules contre le vieillissement.

Blettes

- Très riches en vitamines A et K, essentielles pour la vision, la peau et la coagulation sanguine.
- Contiennent du calcium et du magnésium, bons pour la santé osseuse.
- Particulièrement rassasiantes avec un faible apport calorique.



Courge



- Source de bêta-carotène (provitamine A), excellente pour la peau et la vision.
- Riche en fibres, elle favorise la digestion et la satiété.
- Contient des antioxydants qui renforcent le système immunitaire.

Grenade

- Riche en antioxydants puissants, elle protège le cœur et lutte contre le vieillissement cellulaire.
- Favorise une bonne circulation sanguine et réduit l'inflammation.
- Ses graines sont une bonne source de fibres et de vitamine C.



Pomme et miel

- La pomme : riche en fibres et vitamine C, bonne pour le transit et le système immunitaire.
- Le miel : antibactérien naturel, il apaise la gorge et soutient la digestion.

Tête de poisson

- Riche en protéines de qualité et en oméga-3, bons pour le cerveau et le cœur



En dégustant ces aliments symboliques, nous nourrissons aussi bien notre Neshama que notre corps. Au-delà des prières, Hachem nous donne l'occasion de démarrer l'année en savourant des mets particulièrement bénéfiques pour notre santé. Profitons-en pour faire les bons choix nutritionnels pour l'année à venir. Que cette nouvelle année soit douce, lumineuse et pleine d'énergie !

Sarah Kisielewski

Roch Hachana

Fabrique une jolie grenade décorative étape par étape

La grenade est un symbole fort de Roch Hachana : elle représente l'abondance et les bonnes actions. Voici un tutoriel simple et créatif pour réaliser une belle grenade décorative, idéale comme cadeau ou centre de table.

✂ **Matériel nécessaire**

Morceau de carton
Peinture rouge
Pinceau
Colle chaude ou colle forte
Ciseaux
morceaux de papier froissé rouge
Feutre noir
Rouleau de papier toilette

2. Créer l'effet des graines(facultatif)

Mets de la colle sur la surface du cercle rouge. Colle dessus les petites billes rouges, des perles ou des bouts de papier froissé pour imiter les grains de grenade.

3. Finitions et présentation

Colle le rouleau de papier toilette entre les deux Grenades avec du pistolet à colle (colle chaude) Vérifie que tout tient bien en place. !

Étapes de réalisation

1. Préparer la base

Découpe deux Grenades sur du carton puis les peindre en rouge.



Shana tova !!

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



Temps d'écriture

Lettre à ta future toi

Prends un moment de calme pour écrire une lettre... à ta future toi.

Tu l'ouvriras à la fin du mois d'Elloul prochain.

Une façon de brosser un bilan et de dessiner tes souhaits profonds pour l'année qui commence.

Tu peux t'inspirer de ces idées pour écrire :

Dis où et quand tu écris cette lettre.

Note ce que tu veux célébrer aujourd'hui, ce dont tu es fière.

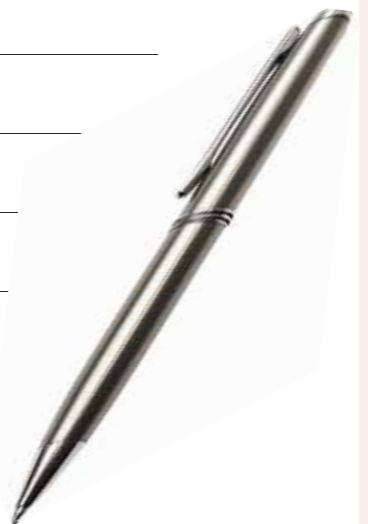
Écris ce que tu aimerais changer ou les projets que tu veux réaliser.

Partage les leçons que tu as apprises cette année, les prises de conscience importantes, ce que tu veux garder et ancrer en toi.

Ajoute des Berakhot pour ta "toi du futur" : ce que tu lui souhaites d'avoir vécu, ce que tu espères qu'elle ait su choisir, apprécier et prioriser.

Imagine où tu voudrais qu'elle en soit quand elle ouvrira cette lettre et comment tu voudrais qu'elle se sente.

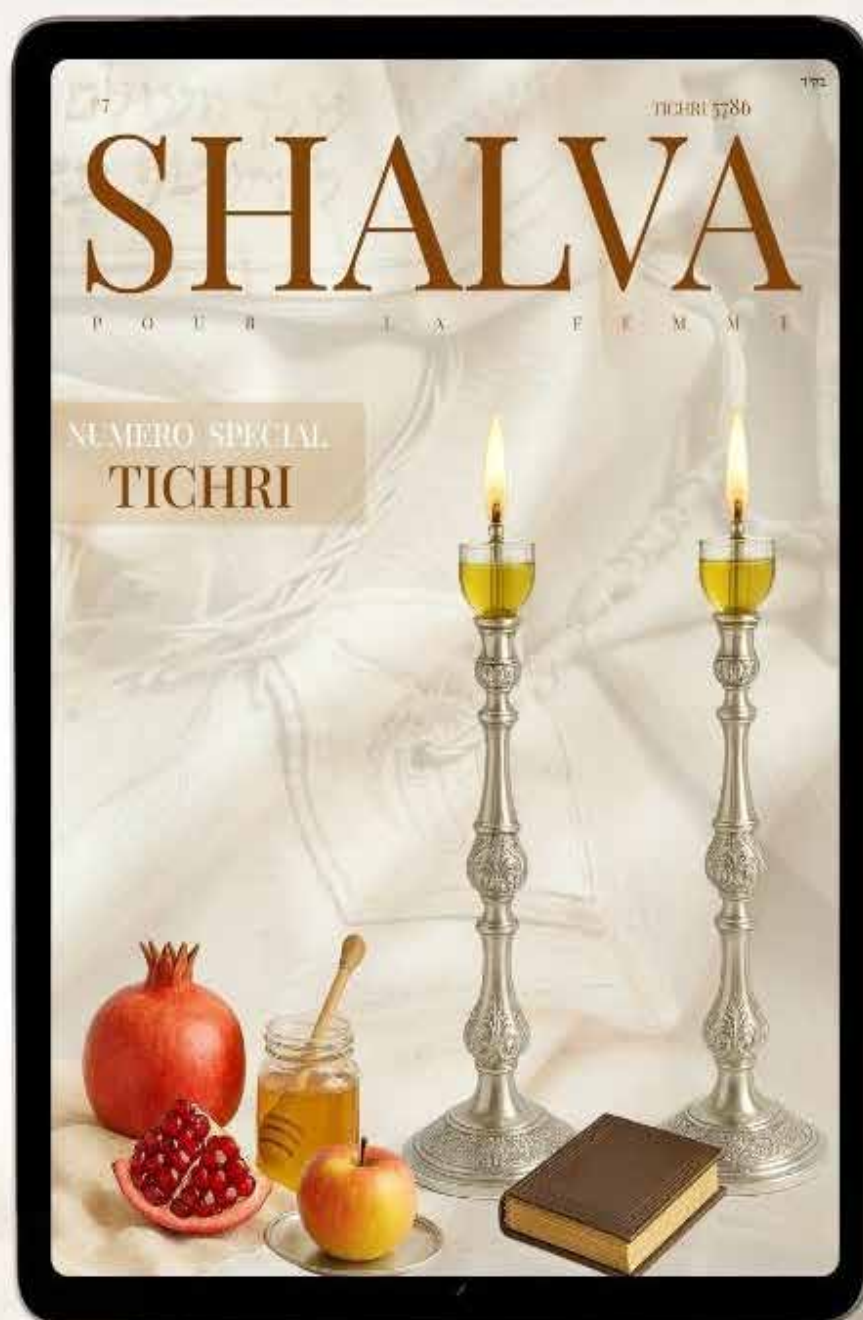
Sarah Lahmi

[illegible]

(exercice d'écriture inspiré par une conversation avec une amie qui se reconnaîtra
qui me rapportait une consigne similaire que le Rav Nivin chlita propose)

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

Brochettes façon Kefta

INGREDIENTS

- ✦ 500g de viande hachée
- ✦ 1 c. à café de Piment doux
- ✦ 2 gousses d'ail écrasée
- ✦ 1 c. à café de Cumin
- ✦ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ✦ Sel/Poivre selon le goût
- ✦ Persil et coriandre
- ✦ Un oignon moyen coupé très finement

Mélanger la viande et les épices

Dans un grand saladier, mettre la viande hachée, l'oignon, l'ail, la coriandre, le persil, toutes les épices et l'huile d'olive. Bien mélanger avec les mains pour obtenir une farce homogène.

Former les brochettes

Prendre des pics en bois ou en métal. Prélever une portion de farce et la façonner autour du pic, en lui donnant une forme allongée de brochette (comme un kebab). Bien presser pour que la viande adhère.

Repos (optionnel mais conseillé)

Placer les brochettes au frais pendant 30 minutes pour raffermir la farce.

Cuisson à la poêle grill

Chauffer une poêle antiadhésive avec rainures (poêle à griller). Quand elle est bien chaude, déposer les brochettes. Les faire cuire 7 à 8 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et grillées à l'extérieur, tout en restant juteuses à l'intérieur.





Tanzia marocaine aux fruits secs

INGREDIENTS

- ✦ 500 g d'oignons émincés
- ✦ 2 c. à soupe d'huile
- ✦ 200 g de pruneaux dénoyautés
- ✦ 100 g d'abricots secs
- ✦ 50 g de raisins secs blonds
- ✦ 1 c. à soupe de miel (ou de sucre roux)
- ✦ 1 bâton de cannelle
- ✦ Une pincée de sel
- ✦ 50 g d'amandes mondées et grillées
- ✦ 1 c. à soupe de graines de sésame grillées (facultatif)

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir les oignons dans l'huile à feu doux. Ajouter une pincée de sel et laisser compoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants et dorés.

Incorporer les pruneaux, abricots et raisins secs.
Ajouter le bâton de cannelle et le miel.

Verser un petit verre d'eau (100 ml) et laisser mijoter à feu doux 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps.

Finaliser la sauce et quand les fruits sont bien confits et la sauce sirupeuse, retirer le bâton de cannelle.

Faire griller les amandes mondées à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Dresser un lit de riz ou de couscous.
Napper généreusement de la préparation aux fruits secs et oignons caramélisés.

Parsemer d'amandes grillées et de graines de sésame.

TICHRI

MOTS MêLÉS

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

GRENADE

MIEL

TICHRI

KIPOUR

JUGEMENT

SOUCOT

SIMHA TORAH

RESOLUTION

DATTES

FETES

YOM TOV

POMME

JOIE

ROCH HACHANA

TACHLIH



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

שנה
טובה
ומתוקה

SHALVA

P O U R L A F E M M E