

SHALVA

P O U R L A F E M M E

INTERVIEW

MikvEden

COUPLE

Le plus beau cadeau

THORAPIE

Le secret du lien,
du bonheur
et de la réussite

NUTRITION

Reverse Diet

ORGANISATION

La chambre d'enfant



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah Lahmi

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Thorapie
Nitsa Taieb

Couple
Yehoudit Lahmi

Interview
Sarah L / Hanna Mirian D.

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Sarah Kisielewski

Santé
Noemie Moatti

Education
Ilana Levy

Roman
Guila Azuelos

D.i.Y
Odelya Bouskila

Cuisine
Sarah L.

Tous droits reserves 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, pexels,
Mikveden, Shalva,

7

THORAPIE

- 05 EDITORIAL
- 12 DOSSIER
- 22 ECRITURE
- 23 EDUCATION

16

RENCONTRE

- 28 ORGANISATION
- 35 NUTRITION
- 41 A SUIVRE
- 45 COUPLE
- 50 D.I.Y
- 56 MOTS MELES

38

SANTE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères Lectrices,

L'hiver s'installe doucement. Le froid se fait sentir dans les rues, les journées raccourcissent, et parfois l'obscurité semble prendre le dessus.

Mais voilà que Kislev commence. Ce mois n'est pas celui de l'obscurité, mais celui de la lumière. Celui qui nous rappelle que même dans la nuit la plus dense, une flamme suffit à repousser l'ombre.

Hanouka approche, et avec elle cette phrase, qui prend tout son sens:

מעט אור דוחה הרבה מן החושך

« Un peu de lumière repousse beaucoup d'obscurité. »

Shalva continue de grandir grâce à vous, lectrices fidèles, qui nous inspirez par vos retours toujours si chaleureux. Mais je tiens aussi à exprimer ma profonde gratitude à toute l'équipe de Shalva, qui chaque mois, sans faute et avec un engagement admirable, contribue activement à vous offrir ce moment de détente,

de réflexion et de spiritualité.

Ce mois-ci, nous avons également le plaisir de vous proposer une interview particulièrement enrichissante, accompagnée d'une nouveauté pensée spécialement pour les femmes juives. Je vous laisse la joie de la découvrir dans les pages de ce numéro : une invitation à réfléchir, à s'inspirer et à se renforcer.

Alors profitons de Kislev et de Hanouka. Profitons de cette lumière qui nous réchauffe intérieurement et nous éclaire sur le chemin de la dvékout, de la connexion à Hachem et aux autres. Continuons à partager, à donner, à nous unir.

N'hésitez pas à diffuser Shalva autour de vous, à rejoindre notre groupe WhatsApp et notre newsletter si ce n'est pas déjà fait.

Chaque mois nous lisons vos messages et vos retours avec grand plaisir, n'hésitez pas à nous contacter.

חנוכה שמח



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 secret du lien, du bonheur, et de la réussite.

Nous avons donc expliqué que l'homme va traverser sur terre un parcours unique ou dans un premier temps, de 0 à 20 ans, il va construire ses kelims de lien, en recevant de l'amour et de l'attention.

Chaque homme va recevoir plus ou moins de kelims, et avec cela, il va devoir atteindre comme objectif

« בכל דרכיך דעהו » dans tous tes chemins, connecte-toi à lui ».

שמע ישראל וידעתם כי אני השם et tu sauras que je suis Hachem (tu te seras connecté à la dimension de « י-ה-ו-ה ולדבקה בו » tu t'attacheras à Lui ; et 3 fois par jour nous disons :

שמע ישראל י-ה-ו-ה אלוקנו י-ה-ו-ה אחד

Sache Israël, que lorsqu'Hachem apparaît dans ta vie sous la forme de din, de elokénou, ça provient de י-ה-ו-ה d'un Dieu miséricordieux qui t'aime, et même ce din, se renversera finalement en rahamim, tu verras. Ce n'est pas évident, nous le répétons donc plusieurs fois par jour pour ne pas oublier.

Nous avons également expliqué que le lien que l'homme entretient avec lui, son entourage et Hachem est parallèle.

S'il en est ainsi, étant donné que chaque personne sur terre traverse des difficultés dans le lien avec l'entourage puis des épreuves donc des difficultés dans le lien avec Hachem, comment pourra-t-il atteindre le bonheur, qui est censé être atteint par la dvékout (la connexion) avec Hachem ?

Et c'est là que se trouve le secret du lien dans le nefech.

Étant donné que le premier contact de l'homme avec le don et l'amour dans sa vie se fait dans la face de la réception, l'enfant reçoit de l'amour, reçoit de l'attention, reçoit des cadeaux, son nefech s'habitue à ce fonctionnement. L'habitude dans la vie, c'est la zone de confort, c'est la sensation de sécurité, c'est l'impression de vivre le bonheur. Effectivement, le nefech de l'enfant doit recevoir, c'est ce qui le construit et lui donne la base de la fondation de sa vie...



Mais personne ne vient ensuite expliquer à cet enfant, à l'âge adulte, que si son nefech continue à fonctionner de la sorte, ou encore espère et attend que cela continue, ce qui était positif dans l'enfance, devient négatif à l'âge adulte. Ou pire, lorsque l'enfant a vécu un manque, lorsqu'on ne s'est pas occupé de lui, ou lorsqu'il a été trahi, il va être assoiffé toute sa vie de recevoir, ou dans la peur de ne pas recevoir.

Cependant, il est écrit :

« הודי נהפך למשחית » . Lorsque l'adulte possède une force, une énergie intérieure, et ne l'exprime pas, lorsque l'adulte pense, parle, ressent, agit, non pas pour produire, mais seulement pour recevoir et profiter, cette force se

transforme en force destructrice. Plutôt que de donner, l'homme prend et devient égoïste. Plutôt que d'être patient et d'avoir des limites, de travailler et de s'investir, l'homme est impatient, nerveux, coléreux, jaloux et fuit l'investissement, la responsabilité et le travail. Plutôt que d'avoir de la ra'hamim, l'homme est cruel, et juge défavorablement. Plutôt que d'agir, l'homme est paresseux, plutôt que de sourire, remercier et s'excuser, l'homme est triste, ingrat, et accuse, plutôt que de s'intéresser et se soucier des besoins de la communauté, l'homme ne se soucie que de lui, et plutôt que de reconnaître que tout ce qu'il a est un cadeau d'Hachem, l'homme est fier et s'enorgueillit, et méprise celui qu'il pense être inférieur à lui.



En d'autres termes, il a cru qu'il était venu sur terre pour être comblé, recevoir, et qu'on fasse ses volontés, il a oublié qu'il était venu pour exprimer son potentiel, c'est-à-dire donner, produire, apporter autour de lui, faire la volonté d'Hachem.

Les lumières de Hanouka, ce sont les lumières du Or haganou, de la lumière cachée par Hachem. Quelle est cette lumière ? C'est la lumière du bonheur : celle dont les tsadikim jouissent dans le

olam haba. et pourtant, nous avons la possibilité d'en jouir, aujourd'hui, en 2025. Dès l'instant où l'homme « existe », c'est-à-dire exploite le moment présent pour utiliser ses forces intérieures dans le but de donner, il jouit de cette lumière, du or haganou. A ce moment là, tous les dinim s'annulent, et il peut mériter de grandes délivrances. C'est ceci la guerre de hanouka, la kedoucha, contre la tuma. La kedoucha, c'est la ahadout, l'altruisme, le souci de l'autre, l'entraide, la capacité de céder, de pardonner.. la tuma, c'est la division, l'égoïsme.

A Hanouka, nous devons augmenter la force de la kedoucha, pour mériter la lumière du Or haganou. Dans quelle mesure allons-nous prendre ou donner ? Allons-nous rester dans le schéma de l'enfance, dans notre zone de confort, à prendre recevoir ou exiger de l'entourage, ou plutôt, devenir adulte, à donner, se soucier, et apporter autour de nous ? Non pas pour gagner de l'estime de l'entourage, ni pour recevoir en retour l'amour de l'entourage, mais plutôt par amour du don. Parce que nous sommes devenus à l'image d'Hachem une personne qui aime donner.

Lorsque l'homme dans sa vie arrive à un stade où il aime profondément donner et apporter autour de lui, donner à sa nechama en faisant des mitsvot et en étudiant la Torah, donner à son entourage et donner à Hachem, il a atteint la dveikout, il a suivi le chemin de conduite d'Hachem, il s'est connecté à Hachem, au or haganou. Car le lien qui procure le bonheur, c'est le lien dans lequel je suis actif, je produis pour l'autre, et non pas lorsque je suis passif et que je reçois.

Souvent, la perception de la réalité du bonheur sur terre, est reliée à la sensation d'être comblée, d'avoir un bon mari, de gentils enfants, une belle maison, un travail respectable. Et pourtant, c'est une fausse perception, celle de la Torah est différente. Avraham est-il devenu Avraham Avinou grâce aux moments où il a reçu dans sa vie ? Non. Par le mérite d'avoir résisté aux 10 épreuves. Yossef est-il devenu Yossef hatsadik dans la maison de son père ? Non, c'est seulement après avoir été éprouvé, vendu esclave puis en prison, qu'il s'est élevé et a atteint sa grandeur.

La Torah lui donne l'attribut de « איש מצליח », un homme réussi, en prison ! Orphelin de mère, haï par ses frères, sans contact avec son père, trahi par sa maîtresse, pas marié, sans enfants, sans métier, sans argent... de quelle réussite parle-t-on ? De sa capacité à exprimer le bien même dans les circonstances les plus difficiles, à penser positivement et juger ses frères positivement, à ne pas leur en vouloir émotionnellement et ne pas les haïr, à parler positivement, à se soucier de son entourage malgré sa situation, ceci est le test de l'homme : est-il un homme altruiste, qui aime faire le bien, aimer et aider, donner et sourire, ou est-il égoïste, centré sur ses manques sa tristesse et son malheur. Il a souffert dans l'enfance, il a perdu sa mère, rejeté par ses frères, que va-t-il devenir ? Une personne qui attend d'être comblée par les gens, la vie et Hachem, ou une personne qui se soucie de purifier ses pensées, émotions et actions...

Telle est la route du bonheur... de quoi dépend-il ? De l'homme seulement. Que l'homme ait été comblé ou pas dans l'enfance, aimé ou pas, critiqué ou pas, qu'il ait un métier ou pas, qu'il soit marié ou pas, qu'il ait des enfants ou pas, à l'âge adulte, il pourra choisir comme Yossef hatsadik, la route de l'homme réussit : celui qui se relie, qui exprime du positif de son être. Celui qui pense à son entourage, donne et aime, celui qui ne se vexe pas, pardonne, est joyeux et a confiance en Hachem. Le bonheur ne dépend donc pas de la vie de l'homme, mais du lien qu'il crée avec la vie, hachem, son entourage et lui-même.

En ce mois de kislev, que nous puissions tous prendre la décision de passer moins de temps à prendre et plus de temps à donner, et ainsi renforcer la force de l'union, de la a'h'dout, de la kedoucha, face à la force de la division, de la touma, et ainsi mériter très rapidement la délivrance finale.

Nitsa Taieb
Spécialiste
du nefech
d'après
la Torah.



Le centre Thorapie

www.thorapie.com

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



Sarah Lahmi

La lumière de l'obscurité

Rav Pinkus, dans un livre sur Hanouka, nous fait remarquer que la Présence d'Hachem, Sa Ché'hina, ne se dévoile qu'à travers l'obscurité.

Trois événements décrits dans les פסוקים le soulignent :

« ה "אמר לשכון בערפל »

Quand Chlomo Hamale'h a construit le **Beit Hamikdach**, il est écrit qu'Hachem résidera dans l'obscurité (ערפל).

« ומשה נגש לא בערפל »

Lorsqu'Hachem s'est dévoilé

à Moché Rabénou, Sa Ch'hina reposait également dans l'obscurité.

« לפנים שולש מחיצות »

Au moment où Hachem nous a transmis la Torah, Sa Ch'hina résidait derrière trois séparations d'obscurité:

« חושך, ענן וערפל ».

Cela peut se comprendre du fait que Sa Présence sur terre ne pourrait être supportée par elle, par les hommes sans que nous en soyons protégés par une Mé'hitsa, une protection.

Le Rav souligne que l'objectif d'une Mé'hit-sa n'est pas la séparation mais bien le rapprochement.

En séparant les hommes des femmes à la synagogue nous les délestons de ce qui peut survenir lorsqu'ils sont proches, pour leur permettre de se rapprocher d'Hachem sans être freinés par d'autres pensées.

Comparativement, afin de pouvoir se rapprocher d'Hachem au Beit Hamikdach, lors de la נבואה (prophétie) de Moché Rabénou ou pour recevoir la Thora, nous avons nécessairement besoin de protections, de filtres nous permettant d'atteindre Hachem en quelque sorte.



Mais, nous dit le Rav Pinkus, cela est également vrai pour les hommes: lorsqu'un individu se trouve dans une forme d'obscurité, telle qu'une épreuve, un danger, une chute spirituelle, une dépression, Hachem s'y cache, est tout près de lui.

Les témoignages des otages libérés, de leurs familles, illustrent avec force cette idée. La profondeur de leurs difficultés a créé en eux une connexion avec Hachem d'une profondeur inimaginable.

Les guerres, les époques de pogroms, d'expulsions, ont fait naître des héros au sein du Klal Israël.

Malheureusement, nous n'avons pas besoin de donner des exemples du passé pour illustrer notre propos. Combien de nos contemporains se révèlent courageux, engagés avec vigueur dans leurs actions et choix du quotidien, résilients, profondément proches d'Hachem... L'obscurité les a révélés pleins de lumière...

La vie n'est Barouh Hachem pas aussi obscure que cela pour tous. Néanmoins, dans le quotidien, des zones d'ombres peuvent apparaître : des moments d'incertitude, des conflits, des baisses de moral, des contrariétés,...et si nous les regardions comme autant d'occasions de révéler une lumière : une plus grande proximité avec Hachem envers qui nous nous confions, un enseignement à tirer une reconnaissance de nos forces, une plus grande compréhension de la nature humaine, un raffinement de nos traits de caractère,...pour nous révéler plus lumineuses que jamais.



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

Rencontre

du Mois

Et si le mikvé redevenait un lieu de paix, de beauté et de simplicité ?

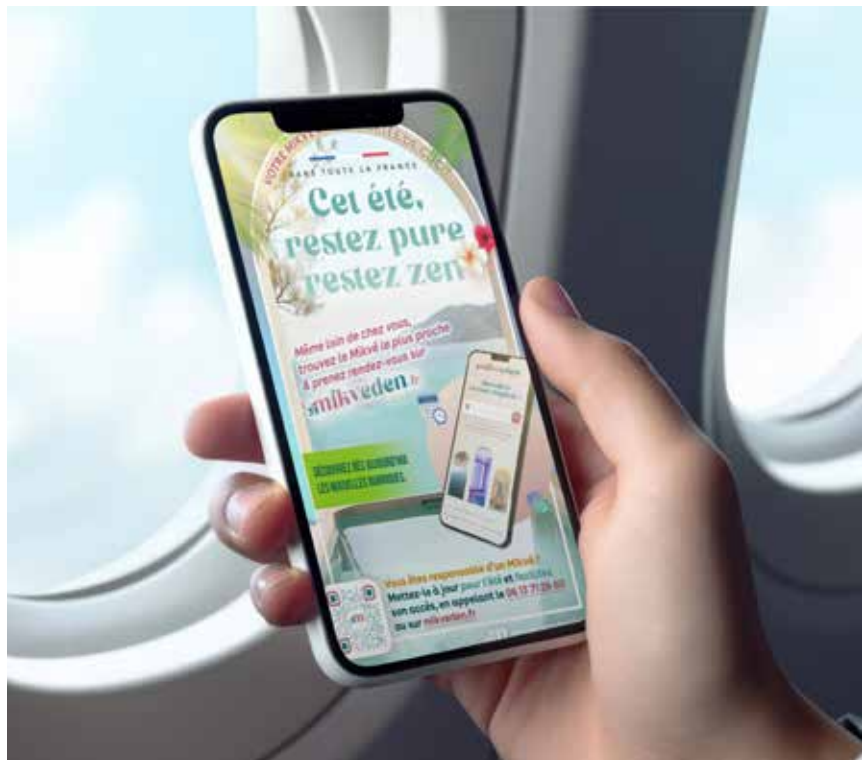
C'est le pari de Hannah Miriam, co-fondatrice du site mikveden.fr, lancé avec son mari à la suite de constats personnels sur les difficultés que rencontrent de nombreuses femmes autour de cette mitsva. Attente, gêne, manque d'informations ou de confidentialité... autant de freins qui peuvent altérer l'expérience spirituelle et intime du mikvé.

Avec Mikveden, ils ont imaginé une plateforme moderne, respectueuse et intuitive, pensée pour alléger les démarches, faciliter les réservations et redonner à chaque femme le goût de ce moment sacré. Rencontre avec une jeune femme engagée, discrète mais déterminée, qui œuvre pour une cause qui nous touche toutes — de près ou de loin.

Comment vous avez eu l'idée de ce projet ? Comment est né Mikvé Eden ?

Le site Mikveden.fr a été lancé avec l'aide d'Hachem publiquement l'été 2024, après plus d'un an et demi de développement. L'idée est née d'un vécu personnel : depuis mes débuts en tant que jeune mariée, l'attente au mikvé m'a toujours marquée. Dans les quartiers à forte communauté, les délais peuvent être longs, ce qui devient stressant lorsqu'on a des enfants à la maison ou qu'on vient d'accoucher. Cette attente, me donnait l'impression d'être chez le médecin — ce qui altérerait la magie de ce moment si intime. Je gardais cela pour moi jusqu'au jour où, lors d'une discussion avec mon mari, un Avreh de son Kollel lui a confié que sa femme vivait aussi des expériences difficiles au mikvé. J'ai compris que je n'étais pas seule... Mais cette conversation a été un déclic. Lorsque les premiers mikvaot ont commencé à proposer des rendez-vous (à la période du Covid), nous y avons vu une opportunité pour du changement.

Mon mari, a eu l'idée de créer une plateforme de réservation dédiée aux mikvaot, dans l'esprit de Doc-tolib. Après des années de réflexion, retours d'expériences et conseils avec des Rabbanim et Balaniot, il a commencé par créer un annuaire en ligne, en recensant tous les Mikvé de France après les avoir contactés pour vérifier leurs infos — un travail colossal, car les listes existantes étaient souvent obsolètes. Aujourd'hui, nous avons référencé près de cent cinquante mikvaot, avec des contacts mis à jour régulièrement.



Au départ, c'était surtout son projet. Mais tout a changé quand j'ai suivi une série de cours sur le shalom bayit avec la rabbanite Sarah Mimran. Ces chiourim m'ont donné une énergie incroyable. À la fin, elle a proposé une formation de madrikhat kalla, que j'ai suivie avec enthousiasme. Ce fut un tournant : j'ai dit à mon mari qu'il fallait absolument développer le potentiel de Mikveden. En parlant autour de moi, j'ai réalisé que beaucoup de femmes avaient des expériences similaires.

Mikveden.fr

**Une révolution
douce au cœur
de la taharat
hamishpaha**

Certaines étaient gênées par les prises de rendez-vous par SMS, où leur nom et la date de la tevila circulaient librement. D'autres s'inquiétaient de l'accès aux historiques par toutes les balaniot (et plus...). Il n'y avait plus de doutes, il fallait agir.

Quand le projet a-t-il été présenté au public pour la première fois, et quelles ont été les réactions ?

A l'été 2024, nous avons commencé à partager le site Mikveden.fr avec la liste des mikvaot. Mes amies ont relayé l'information, et le bouche-à-oreille a fait son œuvre Barouh Hachem. Mon mari a constaté un trafic croissant sur le site et un grand enthousiasme de certains Mikvé et Balaniot, ce qui nous a motivés à aller plus loin. Depuis que je suis madrikha, j'ai entendu tellement d'histoires difficiles autour du mikvé. Cela m'a donné une motivation profonde : rendre cette mitsva plus agréable, plus accessible, et encourager les femmes à y aller avec joie.

À qui s'adresse Mikvé Eden ? Quel est le profil des femmes qui utilisent la plateforme ?

Mikveden.fr s'adresse à toutes les femmes juives, pratiquantes ou en chemin. Le mikvé n'est pas réservé aux religieuses, et on y croise des femmes de tous horizons. Le site permet de découvrir les mikvaot, plus magnifiques qu'on l'imagine, et de choisir celui qui nous correspond par géolocalisation ou par ville/code postal. Les photos permettent de se projeter, de se motiver...

Le fait que le site circule dans la communauté permet à de nombreuses femmes de découvrir ou redécouvrir la taharat hamishpaha, souvent avec un regard neuf.

Quelles fonctionnalités avez-vous prévues pour ce projet, et comment se déroule le parcours utilisateur ?

Nous avons réfléchi à toutes les problématiques liées au mikvé pour proposer des solutions concrètes. L'utilisatrice peut choisir entre baignoire ou douche

selon les mikvaot (selon si elle souhaite se préparer sur place) ou Mikvé Kallah, ce qui permet d'adapter les créneaux et de limiter l'attente. La réservation se fait sans création de compte : il suffit d'indiquer un nom ou surnom (pour plus de confidentialité), une adresse mail uniquement pour recevoir la confirmation et un téléphone pour la Balanit en cas de besoin. Le paiement peut se faire en ligne ou sur place, selon les préférences. Il est également possible de réserver des services proposés par le Mikvé, comme la mise à disposition d'un peignoir, serviette, brosse à dent, shampoing etc...

Ou encore laisser un message à la Balanit pour une demande spécifique. L'utilisatrice trouvera sur la page de chaque Mikvé, les horaires du lever et du coucher du soleil localisés par rapport au Mikvé, pour lui permettre de faire ses vérifications (Bedikot) à temps. Et bien sûr, les horaires d'ouvertures, les informations importantes et équipement de chaque Mikvé.

Elle pourra également effectuer en ligne, le paiement d'un Mikvé ayant eu lieu un jour de chabbat ou de fête, ou sur place si elle a oublié sa monnaie par exemple, ou soutenir son Mikvé par un don ponctuel.



Les mikvaot ont-ils facilement accepté de collaborer ? Comment s'est passée la mise en place avec les balaniot ? Y a-t-il eu des réticences ou, au contraire, un bel accueil ?

Au début, malgré l'enthousiasme de certains Mikvé, les retours étaient mitigés. Certains mikvé refusaient, disant ne pas être concernés. Cela m'a découragée. Mais nous n'avons pas lâché. Nous avons réussi avec l'aide d'Hachem à faire adopter le changement dans quelques Mikvé qui nous ont fait confiance. Et Barouh Hachem, leurs retours étaient très positifs, tant du côté des utilisatrices que des balaniot, qui trouvaient la gestion simplifiée. Depuis, le nombre de mikvaot partenaires a augmenté. Nous avons ajouté des visuels inspirants et des fonctionnalités simplifiées pour rendre l'expérience encore plus agréable.

Un Mikvé à récemment rejoint la plateforme en proposant la réservation en ligne et a été débordé dès la première semaine, avec un nombre de réservations bien supérieur à l'habitude. L'objectif n'est pas de

remplacer les appels téléphoniques, mais d'offrir une alternative accessible à toute heure, dans le respect des habitudes de chacune, et ainsi ouvrir une nouvelle porte...

Avez-vous reçu des retours marquants de la part des utilisatrices ? Des témoignages qui vous ont touchée ?

Cet été, une touriste américaine m'a contactée via le site. Elle était paniquée : seule à Paris, elle ne comprenait pas le répondeur en français du mikvé qu'elle avait choisi. J'ai fait l'intermédiaire entre elle et la balanit, et nous sommes restées en contact jusqu'à ce qu'elle puisse se tremper sereinement. Ce genre

d'anecdote me touche profondément.

Côté mikvé et balanit, comment fonctionne la plateforme ?

Une interface épurée, pensée pour faciliter leur travail. Elles peuvent activer ou désactiver des créneaux selon les besoins, créer des comptes distincts pour chaque balanit et par jour de travail, ajouter manuellement des rendez-vous pris par téléphone, ou encore proposer des réductions et des services optionnels. Elles ont aussi la possibilité de gérer les jours de fermetures pour fêtes ou vacance, ou encore ajouter des créneaux automatiques les jours d'affluence.



Un système intelligent et autonome une fois paramétré, dans l'objectif de simplifier la gestion du Mikvé et leur permettre de se concentrer sur leurs tâches essentielles.

Vous avez récemment organisé une journée spéciale autour de Rachel Imé-nou. Pouvez-vous nous en dire plus ? Quel était le programme de cette journée ?

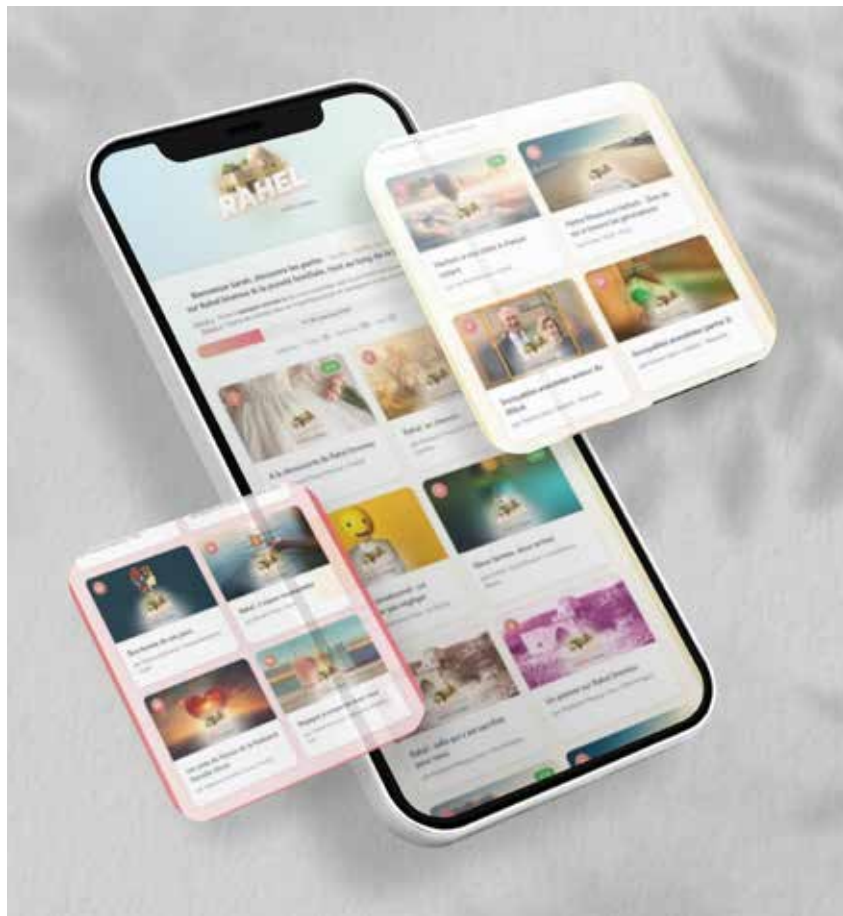
À l'occasion de la Hiloula de Rachel Imé-nou, nous avons proposé une journée d'étude en ligne dédiée à la taharat hamishpaha. Une première !! Un événement unique exclusivement féminin.

Nous avons réuni des intervenantes de tous horizons : des rabbaniot, des coachs, des madrihot, des balaniot, des psychologues... Plus d'une trentaine de femmes du monde entier ont ainsi partagé leurs réflexions, chacune à sa manière, à travers des formats variés : texte, audio ou vidéo. Cette diversité a permis à chacune de trouver un contenu qui lui parlait.

Une expérience ludique et pédagogique pour encourager à en découvrir d'avantage : un nouveau contenu était débloqué toutes les demi-heures, de 8h à minuit. À la fin de chaque intervention, on pouvait cliquer sur "lu", ce qui alimentait une barre de progression — un petit défi qui a beaucoup plu. Chaque participante connectée recevait aussi un ticket de tombola virtuelle pour un magnifique lot, dont le tirage a eu lieu à minuit.

Le dernier contenu publié était une lettre de hizouk écrite par la Rabbanit Danielle Sitruk, adressée à toutes les femmes. Un

message fort et doux à la fois, qui a touché beaucoup de cœurs et clôturé la journée avec profondeur. Barouh Hachem, le format et les contenus ont été énormément appréciés comme en témoignent les nombreux messages reçus. Cela est très encourageant et nous donne vraiment envie d'en faire plus et d'aller encore plus loin Beezrat Hachem.



Quelle est votre vision pour l'avenir de Mikvé Eden ? Avez-vous d'autres idées pour développer ce projet ?

Nous avons plusieurs projets en cours pour faire évoluer Mikveden. Nous avons déjà ajouté des tefilot sur le site — celles à dire avant et après la tevila, mais aussi des prières pour le shalom bayit ou pour les enfants.

Nous mettons en ligne régulièrement, des inspirations pour (re)découvrir toute la beauté du Mikvé, de la femme juive et du couple. Nous venons également de mettre en ligne un annuaire des Rabbanim pouvant répondre aux questions de Nida. D'autres rubriques et fonctionnalités sont en développement, en concertation avec des Rabbanim pour respecter les aspects techniques et halakhiques. Mon mari échange régulièrement avec eux pour que chaque outil soit pertinent et conforme.

Et bien sûr, nous prévoyons d'organiser d'autres événements uniques à thème avec de nouveaux formats. Restez connectées !

Quel message souhaitez-vous transmettre aux lectrices de Shalva, et aux femmes de manière générale ?

Pour moi, le mikvé est l'une des plus belles mitsvot. Elle touche à la fois la femme et les générations futures. C'est un moment pour soi, à vivre dans la sérénité et la simplicité. Aujourd'hui, Hachem nous donne des outils technologiques. À nous de les mettre au service de la Torah, pour offrir à chaque femme un accès facile et agréable à cette mitsva. Mikveden, c'est une invitation à retrouver la joie, la douceur et la beauté de ce moment. Un petit « punch » pour toutes les femmes, à leur rythme, à leur niveau...

À travers Mikveden.fr, Hannah Miriam et son mari ont donné naissance à un projet innovant et profondément porteur de sens. Pensée au service des femmes juives, cette initiative accompagne avec délicatesse celles qui, par le mikvé et la taharat hamishpaha, assurent l'avenir du klal Israël. Que vous soyez balanit ou simplement une femme souhaitant vivre cette mitsva dans la sérénité, je vous invite à découvrir le site mikveden.fr — une porte ouverte vers une expérience plus douce, plus intime, et pleinement respectée.



Temps d'écriture

Chaque soir de 'Hanoucca, nous allumons une lumière supplémentaire. De la même manière, en tant qu'êtres humains, nous avons la possibilité d'ajouter de la lumière dans le monde à travers nos pensées, nos paroles et nos actions positives.

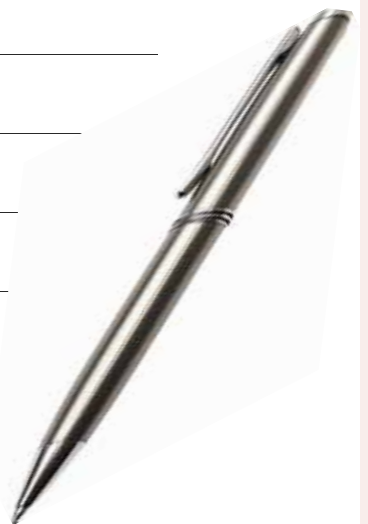
Et si chacune des huit bougies représentait une lumière que tu souhaites allumer dans huit domaines de ta vie ?

Par exemple : la famille, les amis, la émouna, le couple, le travail, la santé, l'étude, la joie, la générosité, la patience, la gratitude, la communauté, ton rapport à toi-même, etc.

Je te propose d'écrire un texte dans lequel tu décris les huit lumières que tu veux allumer dans huit domaines précis de ta vie.

Pour chaque bougie, tu pourras nommer le domaine choisi et exprimer en quelques lignes quelle lumière tu souhaites y faire grandir.

Sarah Lahmi



L'art de lâcher prise

Apprendre à laisser ses enfants grandir... sans culpabilité



Ce soir, Sarah dépose enfin son sac, épuisée. Le salon ressemble à un champ de bataille : crayons au sol, miettes sur le sol...

"Pourquoi c'est toujours la même histoire ?"

Elle voulait juste un moment serein. Mais ce soir... encore... le calme s'est volatilisé.

Sarah ferme les yeux une seconde, respire... et voilà que son fils éclate en

sanglot parce qu'il voulait ouvrir son yaourt... tout seul.

Elle retient son souffle, tente de garder une voix douce et puis la fatigue l'emporte...et elle se met à crier... puis elle regrette. Encore une fois...

Sarah ne voulait pas être ce parent là. Elle voulait transmettre la patience, la confiance, la douceur. Mais entre le travail, les repas, les devoirs, les lessives, elle se sent dépassée.

Et si le vrai défi n'était pas de tout contrôler, mais d'apprendre à lâcher prise ?

Tout bien faire. Tout anticiper. Tout comprendre, tout éviter.

On veut protéger nos enfants de leurs erreurs, de leurs pleurs, de leurs angoisses.

On croit leur éviter des souffrances, mais on leur enlève l'expérience. Comme le soir où l'on refait leur sac d'école «juste pour être sûre ».

Ou le matin où l'on s'énerve pour des lacets mal faits, parce « vite ! on va être en retard ».

Lâcher prise, ce n'est pas laisser tout faire. C'est leur laisser la place pour grandir tomber, se relever, essayer encore. Et leur dire : "Je crois en toi, même si tu rates.



Quand nos peurs parlent plus fort que notre confiance...

En tant que parents, on fait face aux regards des autres, des réseaux, des "bons conseils" (pas forcément sollicités d'ailleurs).

"Tu ne devrais pas lui donner de sucre."

"Moi, le mien dormait déjà à trois mois."

"Les écrans ? Jamais avant six ans !"

Et soudain, chaque geste devient un calcul. Chaque choix, une réflexion.

On veut bien faire, alors on contrôle.

Mais souvent, derrière ce besoin de maîtrise, se cache une peur : *celle de ne pas être un assez bon parent. De ne pas être à la hauteur.*

Et plus on se sent coupable, plus on veut tout gérer.

Et plus on essaie de tout gérer, plus on s'épuise.

Le paradoxe, c'est que ce stress que l'on veut leur épargner... c'est eux qui le ressentent le plus.

Lâcher prise, ce n'est pas renoncer à les guider. C'est apprendre à leur faire confiance et à se faire confiance.

C'est par exemple le laisser choisir ses vêtements, même si les couleurs ne "vont pas ensemble" ; ou le laisser grimper à l'arbre du parc, même si on retient notre respiration tout le long.

Quand le parent apprend à respirer

1. Respirer avant de réagir

Votre enfant renverse son verre de jus. Votre coeur s'emballe.

Avant de parler, inspirez. Avant de crier, expirez.

Et dites simplement : "Ce n'est pas grave, viens, on nettoie ensemble."

Ce petit moment change tout. Et oui ! C'est difficile !

Mais votre cerveau régule celui de l'enfant (qui au passage est en grand chantier).





2. Nommer ce qu'on ressent

"Je suis fatiguée", "Je suis frustrée",
"J'ai besoin d'une pause".

Nos enfants apprennent bien plus
ici, que de grands discours.

3. S'accorder du temps pour soi

Un café chaud.

Une chanson dans la voiture avant
de rentrer.

Un quart d'heure de marche sans
téléphone.

Ce n'est pas du luxe, c'est
une nécessité.

Un parent apaisé, c'est une maison
qui l'est aussi.



4. Accepter de ne pas tout réussir

Oui, il y aura des jours de cris, des
repas ratés, des lessives oubliées.

Et ce n'est pas grave.

Parce que ce que nos enfants re-
tiendront, ce n'est pas la perfection.

C'est la tendresse pendant la tem-
pête.

Le mythe du parent zen

Non, vous n'avez pas à rester calme tout le temps.

Non, vous ne devez pas étouffer vos besoins sous prétexte de devoir
« assurer sur tous les plans ».

Non, vous n'êtes pas un mauvais parent parce que vous doutez, ou parce
que vous avez crié hier soir. Ce n'est pas un échec. C'est la vie.

L'essentiel, c'est de dire : "Je suis désolée, j'étais fatiguée. Ça t'a fait
de la peine ? Comment on pourrait faire la prochaine fois ?"

Ces mots là valent bien plus que toutes les leçons de morale.
Ils apprennent à nos enfants la plus belle des compétences :
la réparation.

Lâcher prise, ce n'est pas perdre le contrôle.

*C'est cesser de vouloir être le parent parfait, pour redevenir le parent
qui grandit.*

Celui qui se trompe, s'excuse, rit, recommence...

Paroles d'une maman fatiguée, qui apprend à vivre plus sereinement.

Ilana Levy

Madrehat Kala

Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.

06.58.90.87.01



Zoom sur la chambre d'enfant

Kislev, c'est le mois où les enfants ont les yeux qui brillent. Entre les bougies, les beignets et... les cadeaux. Mais soyons honnêtes : dans bien des maisons, avant même d'avoir reçu un seul nouveau jouet, les chambres débordent déjà. Boîtes entassées,

puzzles incomplets, peluches oubliées au fond d'un bac... et paradoxalement, les enfants s'ennuient plus vite. Et si ce mois-ci, tu profitais de cette période pour faire un tri intelligent et redonner du sens au jeu ?

1. Trop de jouets, pas assez de jeu

Les études le confirment : plus il y a de jouets, moins les enfants jouent vraiment. Leur cerveau est comme le nôtre : quand tout est visible et accessible, il sature.

Résultat : ils picorent un peu partout, changent d'activité toutes les deux minutes, et finissent souvent... par se plaindre qu'ils n'ont "rien à faire".

Ce phénomène s'appelle la fatigue décisionnelle.

Face à trop de choix, le cerveau se fatigue plus vite, ce qui réduit la concentration et la patience.

Un enfant submergé d'options a du mal à se plonger dans un jeu en profondeur — un peu comme nous quand on se retrouve devant un buffet trop rempli et qu'on ne sait plus quoi choisir.

👉 En clair : trop de jouets = moins d'imagination, plus de frustration.

À l'inverse, un espace épuré favorise la créativité, l'autonomie, et même le calme intérieur.

Le cerveau adore la clarté.



2. Faire de la place

Avant d'acheter ou de recevoir quoi que ce soit, il est temps de faire un petit reset.

Tu n'as pas besoin d'un week-end entier : 20 à 30 minutes suffisent pour lancer le mouvement.

Étape 1 – Commence petit

Choisis un seul espace : une étagère, une caisse, un tiroir.

Sors tout, et trie avec trois catégories simples :

◆ Ce qu'on garde : complet, en bon état, utilisé.

◆ Ce qu'on donne : encore bon mais plus adapté à l'âge — ou à stocker temporairement si tu as la place et que ce sera utile pour un plus jeune. (Mais si l'espace manque, mieux vaut donner plutôt que d'encombrer pour "au cas où".)

◆ Ce qu'on jette : cassé, incomplet, inutilisable.

Pas besoin d'être parfaite : ce n'est pas une expo de rangement, c'est une étape vers plus de simplicité.



Étape 2 - Implique et sensibilise les enfants

Le tri n'est pas une punition : c'est une leçon de responsabilité.

Demande-leur :

"Est-ce que tu veux encore jouer avec ce jouet ?"

"Est-ce que tu préfères le garder ou laisser de la place pour autre chose ?"

C'est aussi l'occasion de parler de ce qui compte vraiment : le jeu, les expériences, les moments partagés.

Tu peux leur expliquer que certains cadeaux sont faits pour vivre des choses ensemble, pas juste pour "avoir plus".

Ce genre de conversation plante déjà la graine d'une relation plus saine à la consommation.

Étape 3 - Range simplement

Règle d'or : si c'est compliqué à ranger, personne ne le fera.

Favorise les bacs ouverts, les étagères basses, les catégories larges ("voitures", "poupées", "puzzles"), et évite les systèmes trop précis.

Les enfants doivent voir ce qu'ils ont, mais pas tout en même temps.

Une astuce simple : la rotation des jouets.

Tu ranges une partie dans un placard, et tu ressorts plus tard — effet "nouveau" garanti sans racheter quoi que ce soit.



C'est exactement ça, le secret : le bon système est celui que tu utilises sans effort.

Pas celui qui impressionne les invités.

Et il y a une chose qu'on oublie souvent : l'espace de jeu n'est pas toujours dans la chambre.

Certains enfants jouent surtout dans le salon, d'autres dans une salle de jeux dédiée.

Pour éviter que le rangement devienne une corvée, prévois des solutions de rangement là où ils jouent vraiment.

Un meuble bas, un panier ou une caisse à roulettes dans le salon peuvent suffire.

S'il faut traverser la maison pour ranger, on retrouve souvent ... les jouets trainer.

Le rangement durable, c'est celui qui respecte la vraie vie.

3. Quand le rangement devient durable

Je repense à une cliente que j'ai accompagnée en coaching.

Elle avait déjà fait intervenir plusieurs home organizers, sans succès : la salle de jeux redevenait un champ de bataille en quelques jours.

Le rangement a tenu, le jour où elle l'a refait elle-même, guidée par ma méthode.

Parce que personne ne connaît mieux ta maison, ton rythme et tes enfants que toi. C'est la force du coaching : tu construis un système sur mesure, qui colle à ta réalité — et c'est pour ça que ça dure.

4. Gérer le flux entrant : cadeaux, envies et limites

Kislev, c'est aussi le mois des cadeaux. Et parfois... du trop-plein.

Famille, amis, grands-parents : tout le monde veut faire plaisir.

Mais offrir, ce n'est pas empiéter.

Avant les fêtes, tu peux en parler simplement :

"On préfère des cadeaux utiles ou d'expérience, pour éviter que la chambre déborde — et surtout pour renforcer les liens familiaux, créer des souvenirs ensemble. C'est de ça dont les enfants se souviendront quand ils seront plus grands."

Et tu peux orienter les proches avec des idées concrètes :

-  Une activité créative ou un atelier à faire ensemble
-  Une sortie culturelle ou sportive
-  Un livre, un abonnement, un puzzle
-  Un seul jouet de qualité plutôt que cinq gadgets

Ces cadeaux anti-balagan sont ceux qui nourrissent le lien, la créativité ou la découverte — pas juste le bruit et la casse au bout de deux jours.

En résumé : moins de bazar, plus de calme

Trier, ce n'est pas priver.

C'est choisir ce qu'on veut garder, transmettre, et enseigner à nos enfants.

Un enfant qui apprend à désencombrer apprend à se connaître, à respecter ses affaires, et à profiter pleinement de ce qu'il a.

Kislev, c'est peut-être le moment parfait pour leur offrir ça : non pas "plus de jouets", mais plus de place pour jouer.

À retenir :

- Trop de jouets = surcharge mentale (pour eux et pour toi).
- Moins de jouets = plus de créativité, de calme et de gratitude.
- Implique-les dans le tri : ils apprennent à choisir et à se détacher.
- Le meilleur rangement est celui qu'ils peuvent maintenir seuls.
- Et pour les cadeaux... pense anti-balagan avant tout.

Débo -Reset your home

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

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

Sarah Kisielewski

Le phénomène Reverse Diet: comment ça marche ?

On entend de plus en plus souvent parler de "reverse diet" ou diète inversée, sans toujours savoir en quoi cela consiste et surtout à qui elle peut réellement profiter. Explications.



Qu'est-ce que le Reverse Diet ?

C'est une stratégie alimentaire consistant à augmenter très progressivement son apport calorique journalier, souvent après une phase de restriction alimentaire intense. Le corps s'étant habitué à recevoir un nombre de calories très faible, le métabolisme ralentit, ce qui peut provoquer une stagnation voire une reprise de poids. C'est également une méthode appropriée pour stabiliser son poids après avoir suivi un programme de rééquilibrage alimentaire.

Comment ça marche ?

L'apport calorique s'effectuant de manière très douce (50 à 100 calories par semaine pendant 4 à 10 semaines selon profil), il faudra avant tout procéder à un calcul minutieux de son apport calorique actuel journalier sur quelques jours, en prenant soin de peser les féculents, légumineuses et protéines animales, pour pouvoir ensuite augmenter ces apports au fur et à mesure.

Chaque semaine, on fera le point : si le corps tolère bien (pas de reprise de poids), on continuera d'augmenter son apport jusqu'à maintenance (en somme, l'apport calorique journalier considéré comme "normal" en fonction du sexe, de l'âge, de la taille et du poids de la personne).

S'il y a légère reprise de poids, on continuera avec le même apport supplémentaire que la semaine passée.

“ Le corps s'étant habitué à recevoir un nombre de calories très faible, le métabolisme ralentit, ce qui peut provoquer une stagnation voire une reprise de poids. ”

Quelles sont les limites du Reverse Dieting ?

Tout d'abord, cette approche n'a pas fait l'objet de rapports scientifiques solides sur ses bénéfices. Elle est également axée uniquement sur les calories et non l'apport nutritionnel global. C'est-à-dire que sans l'aide d'un professionnel compétent, cet exercice peut devenir très rapidement laborieux.

Lors de mes accompagnements, que ce soit dans le cadre d'un suivi après de longues périodes de restrictions avant atteinte de l'objectif, d'un métabolisme ralenti ou lors de la stabilisation, j'ai pu constater avec mes patients que cette méthode était très efficace, mais que cela requiert volonté et rigueur pour obtenir de vrais résultats.

Conclusion

La diète inversée n'est pas forcément la solution miracle, mais elle peut devenir un formidable outil de relance métabolique ou de stabilisation lorsqu'elle est bien encadrée et personnalisée. Chaque métabolisme a sa propre histoire : comprendre la vôtre, c'est déjà amorcer la relance - et retrouver une relation apaisée avec votre alimentation.

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

Kislev du bon pied cet hiver ?

Quand l'hiver s'installe, nos pieds se glissent sagement dans des collants, des chaussettes et des bottes fermées. Invisibles, bien au chaud... mais parfois un peu oubliés. Et si ce mois de Kislev était justement l'occasion de leur redonner un peu d'attention ?

1

Le froid : à apprivoiser, pas à fuir

Le froid n'est pas forcément un ennemi : il aide même les vaisseaux à se tonifier. Mais la sensation de raideur ou d'engourdissement peut se faire sentir, surtout quand on bouge peu.

Le bon réflexe : stimuler la circulation, même sans sortir. Se lever régulièrement, tourner les chevilles, étirer les orteils, ou monter sur la pointe des pieds quelques fois dans la journée. Quelques minutes suffisent pour réchauffer tout le corps.

Collants, chaussettes... ou les deux ?

Sous les jupes et robes d'hiver, les collants gardent la chaleur, mais peuvent parfois comprimer ou retenir l'humidité, surtout s'ils sont synthétiques. À l'inverse, les chaussettes, plus douces et respirantes, limitent ces désagréments.

2

Le bon équilibre : opter pour des collants ni trop serrés ni trop épais, et, si besoin, ajouter une fine paire de chaussettes en fibres naturelles (laine fine, coton, bambou) pour plus de confort et de protection.

Astuce cocooning : le soir, retirer collants et chaussettes quelques minutes pour laisser la peau respirer avant d'appliquer une crème nourrissante.



3

Masser, hydrater, délasser

Le chauffage et le frottement dans les chaussures dessèchent la peau, pouvant provoquer démangeaisons, tiraillements, voire fissures aux talons.

Le geste bien-être : appliquer une noisette de crème riche et masser quelques minutes, en insistant sur les talons et la voûte plantaire. Ce moment simple stimule la circulation, détend et réchauffe.

Astuce pratique : pour éviter de glisser après l'application, choisissez une crème spécialement formulée pour les pieds, elles pénètrent plus vite. Et si besoin, essuyez l'excédent avec un mouchoir ou un peu de sopalin.

Alors, Kislev du bon pied cet hiver ?

Quelques gestes simples, un peu de chaleur et d'attention : vos pieds vous remercieront tout l'hiver !

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



Résumé de la partie 1 : Avigail vient de recevoir une offre d'embauche très intéressante, et se demande si elle peut accepter cette offre et concilier vie de famille, carrière, identité juive.

Je vérifie une dernière fois mon reflet sur l'écran de mon téléphone, inspire profondément, puis appuie sur la sonnette de l'interphone.

Les portes s'ouvrent presque aussitôt. J'entre dans une vaste salle d'accueil, où une jeune femme derrière le comptoir me scrute.

— Vous avez rendez-vous ? me demande-t-elle.

— Oui, avec M. Ricci, répondis-je, la voix légèrement tremblante.

— Très bien, je le préviens. Vous pouvez vous asseoir.

Tout s'était enchaîné si vite depuis la proposition d'embauche.

Après une semaine entière de doutes, de nuits blanches et de tergiversations, j'avais finalement signé cette offre que j'espérais tant.

Et me voilà, quelques jours plus tard, pour mon premier jour officiel.

Même si tout s'était déroulé en ligne jusque-là, je connaissais déjà les noms de mes supérieurs et des membres de l'équipe.

Je connaissais le contrat de travail par cœur, chaque ligne, chaque engagement.

Du moins, je pensais savoir à quoi je m'engageais.

Pouvais-je vraiment prétendre avoir la sagesse de l'expérience... sans expérience ?

C'est sur cette pensée qu'un homme grand et maigre sortit de l'ascenseur, un large sourire aux lèvres.

— Madame Lévy ! Ravi de vous rencontrer enfin, s'exclama-t-il en me tendant une main chaleureuse.

Et voilà... les ennuis commençaient déjà.

— Bonjour ! répondis-je le plus gaiement possible. Je suis vraiment désolée, je ne serre pas la main... c'est une question de religion.

J'avais choisi la sincérité.



Il fronça légèrement les sourcils.

— Ah ! Je n'avais encore jamais entendu ça. Bon, allons-y, je vais vous présenter à vos collègues.

Nous montâmes au premier étage, où s'ouvrait un grand open space animé d'un lourd brouhaha.

— Venez, faisons le tour des bureaux pour les présentations.

Je pris une profonde inspiration avant de commencer la tournée, répétant inlassablement la même phrase :

« Désolée, je ne serre pas la main... »

Enfin, le supplice prit fin lorsque je pus m'installer à mon poste et entamer l'onboarding du premier mois de la période d'essai.

À la fin de la matinée, j'étais épuisée — comme après le tourbillon de 17h à 20h avec les enfants.

Mais au moins, l'épreuve du serrage de main était derrière moi.

Tout le monde était prévenu.

Une chose de moins à gérer.

Resteraient les afterworks, les vendredis après-midi, les fêtes... et les absences pour les enfants.

La suite au prochain numéro...

Guila

#9

KISLEV 5786

702

HALVA

U R L A F E M M E

INTERVIEW

MikvEden

COUPLE

Le plus beau cadeau

THORAPIE

Le secret du lien,
du bonheur
et de la réussite

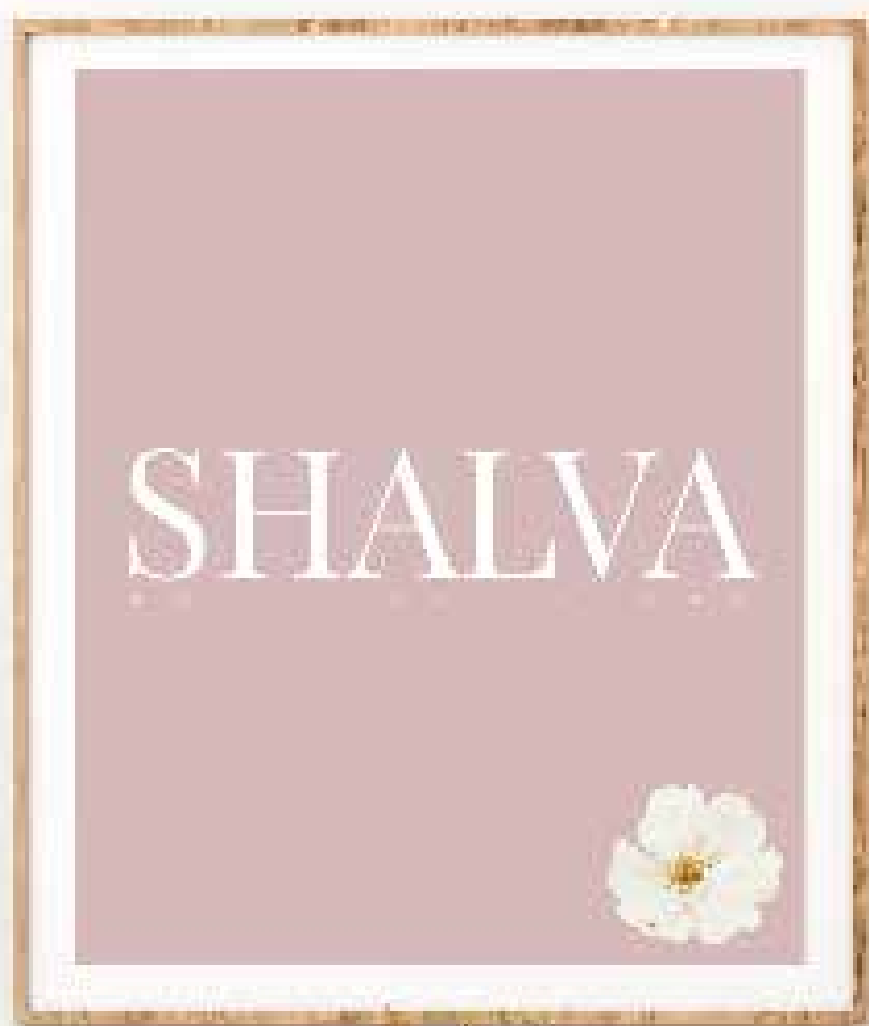
NUTRITION

Reverse Diet

ORGANISATION

La chambre d'enfant





Le plus beau cadeau

Quand les cadeaux font défaut...

Vendredi après-midi, Mikhal ouvrit la porte : face à elle, son mari tenait un énorme bouquet de 30 roses rouges dans une main et une boîte de chocolats dans l'autre. Elle n'eut pas le temps de pousser un cri de surprise, que déjà elle fut arrachée de son rêve par les pleurs de son fils.

Un rêve, soupira-t-elle. Ça ne pouvait être qu'un rêve.

Mariée depuis quelques années, Mikhal avait toujours rêvé d'avoir un de ces maris qui arrivent à l'improviste avec une surprise. Tout

du moins, la veille de shabat. Ou le minimum vital, qu'il lui organise un superbe anniversaire ! Mais les années passées et la réalité la rattrapaient brutalement : son mari arrivait presque toujours le vendredi après midi les mains vides, jamais une surprise, et il avait même du mal à retenir la date de son anniversaire. Elle commençait à croire qu'elle n'était pas assez importante pour lui. « Quand on aime, pensait-elle, on a envie de faire plaisir à l'autre en lui offrant des cadeaux »



Quand homme et femme parlent amour différemment !

De nombreuses femmes peuvent vivre ce scénario durant de nombreuses années en pensant que c'est un problème particulier à leur conjoint venant soit d'un manque d'éducation soit d'un manque de considération et d'affection qu'il porte à son épouse.

Or, ce que ces femmes ignorent, c'est que ce problème existe chez de nombreux couples et découle simplement d'une différence de langage entre les hommes et les femmes. Et oui, femmes et hommes ne parlent pas amour de la même manière ! Si pour la femme aimer se

traduit pour beaucoup en offrant des cadeaux, pour les hommes l'attachement va prendre d'autres formes. Il est important de comprendre que pour que la femme capte les démonstrations d'amour de son mari, il faut tout d'abord qu'elle sache les détecter !

Quand, en mettant les lunettes de mon mari, je me sens enfin aimée !

Alors oui, veille de shabat, monsieur peut arriver les mains vides de cadeaux mais pleines des courses que madame lui a listées 1h avant l'allumage. En partant directement lui acheter ce dont elle avait besoin, selon lui, il a validé son amour envers elle.

Il en est de même lorsque tous les jours, toute la journée, nos maris travaillent ou étudient. Leur principale motivation est d'assurer à leur épouses la vie qu'elles souhaitent. Chaque seconde de leur journée doit être considérée par la femme comme une preuve incontestable

de leur amour et de leur souci qu'elles soient épanouies. De même que lorsqu'une femme prépare un repas à sa famille, elle montre son amour envers chaque membre de foyer qu'elle souhaite maintenir en bonne santé. De la même manière, lorsqu'un mari s'investit dans son gagne-pain et dans son étude chaque jour, il démontre son amour envers sa famille en leur offrant confort matériel et lumière spirituelle. Tout ceci dans le but de contribuer à leur épanouissement.

Et si vraiment mesdames vous voulez une démon-

stration d'amour qui vous est dédiée à vous personnellement et pas au terme général de votre foyer, acceptez avec joie les mots doux lorsqu'ils vous les disent. Trop souvent, les femmes accaparées par leur quotidien, ne les entendent presque pas ou y prêtent de fausses motivations. Pour un homme, il n'y pas de « Je t'aime » par intérêt contrairement à ce que beaucoup de femmes peuvent imaginer. Leur seul intérêt est d'exprimer leur amour pour créer une connexion avec leur bien-aimée !



Quand j'ai besoin que mon mari parle aussi mon langage !

Maintenant que nous avons compris un peu mieux le langage qu'utilise nos conjoints pour nous exprimer leur amour, recentrons-nous un peu.

Bien que je sois à présent consciente de comment mon mari exprime son attachement pour moi (et cela m'aide à l'admirer davantage et à me sentir choyée), cela ne réduit pas pour autant mon besoin qu'il exprime son amour selon mon langage de femme !

Alors, comment faire pour qu'il parle plus d'amour comme moi ?!

Je suis vraiment navrée mais la suite de cet article n'est pas destinée aux romantiques et à celles qui prônent la spontanéité.



Je m'adresse, ici, à des lectrices réalistes qui sont conscientes que les allusions ne produiront jamais auprès des messieurs qu'ils préparent des anniversaires de mariages « comme on en rêvait ». Je m'adresse à des femmes qui ont compris que si cela fait des années que leur mari ne vient pas avec un bouquet de fleur chaque vendredi, il continuera à le faire encore des années !

Alors quoi, faut-il coiffer notre casquette de capitaine et leur donner des ordres ?!

Si vous souhaitez obtenir simplement un cadeau, la réponse est oui. **Cependant, si vous comprenez qu'un cadeau ne sera que le moyen d'entretenir un lien fort entre vous et votre mari, nul besoin de jouer au capitaine.**

Il suffit de lui envoyer un petit message le vendredi après midi pour lui dire combien cela vous ferait plaisir d'avoir un beau bouquet pour shabat, une crème, une palette de maquillage, un vêtement. N'oubliez pas de préciser variété, marques, couleurs et tailles ! Parce que même si vous lui avez déjà dit des centaines de fois votre couleur préférée, ce n'est pas un détail qu'un homme retient ! De même, si vous souhaitez qu'il vous prépare un certain style d'anniversaire, discutez-en avec lui, à plusieurs reprises.

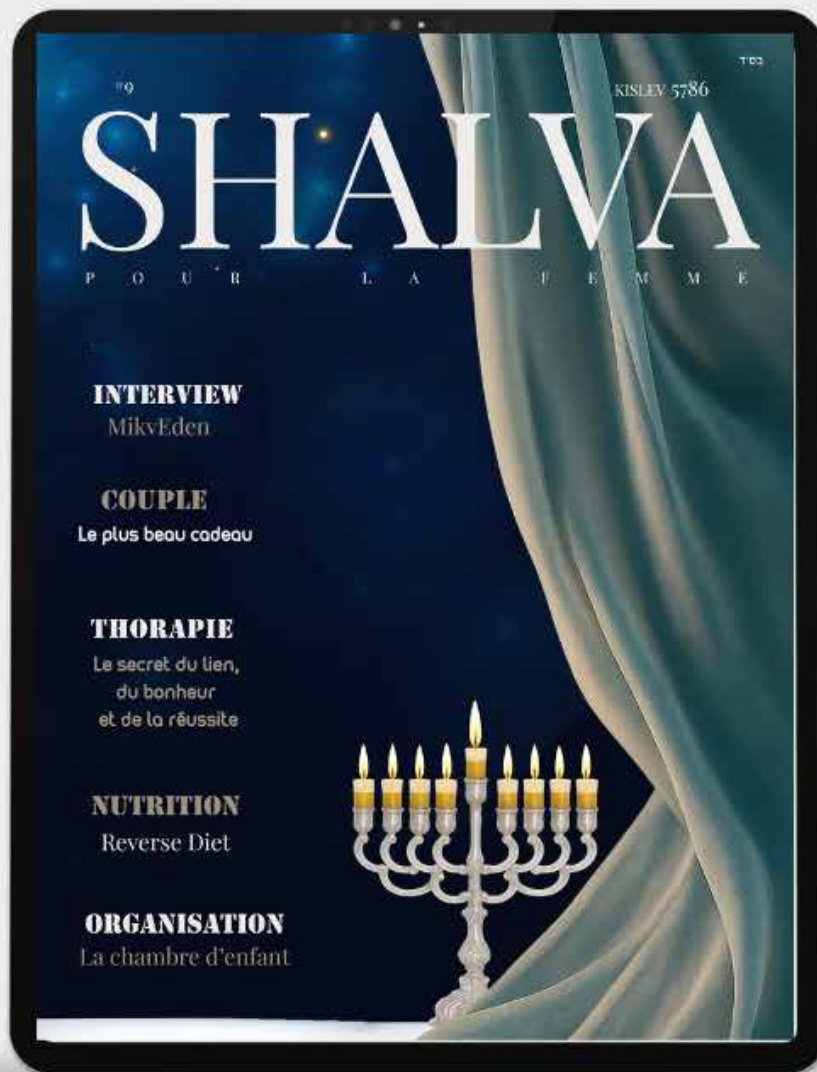
Mais surtout, préparez-vous à ce que, malgré vos efforts pour communiquer clairement vos besoins, ils vous offrent exactement l'inverse. Les hommes restent des hommes, un jour ils nous épateront !

Le plus beau cadeau c'est d'en sourire...

Yehudit Lahmi - Madrikhat Kala

SHALVA

P O U R L A F E M M E



TELECHARGEZ LES GRATUITEMENT SUR WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

D.I.Y

Hannoukia

✨ *Matériel nécessaire*

Morceau de carton
Peinture
Pinceau
Colle chaude
Farine
Sel
Huile
Paille

Étapes de réalisation

1. Fabriquer de la pâte auto durcissante

100g de farine

1 cuillère de sel

Un petit peu d'huile

1 verre d'eau chaude

Faire des boules trouées à l'aide d'une paille.

Laisser sécher 24 -48 h ou mettre au four si ça ne durcit pas suffisamment.





2. Fabriquer la Hannoukia

Maintenant place à votre créativité !

Peindre et décorez les petits beignets comme vous avez envie.

Collez-les à l'aide de la colle chaude sur une longueur de carton.

Laissez sécher.



Odelya Bouskila

LATKES

INGREDIENTS

- ✦ 6 grosses pommes de terres
- ✦ 1 oignon
- ✦ 2 oeufs
- ✦ 60g de farine
- ✦ Sel et poivre
- ✦ Huile pour friture

Épluchez et râpez les pommes de terre. Pressez-les dans un torchon propre pour retirer un maximum d'eau.

Râpez l'oignon et ajoutez-le aux pommes de terre.

Dans un grand saladier, ajoutez les œufs, la farine, le sel et le poivre. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Déposez une cuillère à soupe de pâte, aplatissez légèrement et faites frire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les latkes soient bien dorés et croustillants.

Égouttez sur du papier absorbant et servez chaud.





SFENJ- BEIGNETS MAROCAINS

INGREDIENTS

- ✦ 1kg de farine
- ✦ 1 cube de levure
- ✦ 600 -650ml d'eau tiède
- ✦ 1 c.à.soupe de sel
- ✦ Huile neutre pour friture

Délayer la levure dans une demi-tasse d'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes.

Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sel et la levure.

Ajouter progressivement l'eau tiède en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte très molle, collante et élastique.

Couvrir d'un linge propre et laisser lever pendant 3 heures dans un endroit tiède.

Une fois levée, huiler légèrement vos mains, pétrir à nouveau la pâte et former des petites boules.

Avec les doigts, percer chaque boule au centre pour former un anneau (forme typique du sfenj).

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Plonger les beignets un à un, frire des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés (ou légèrement dorés selon votre préférence).

Égoutter sur du papier absorbant. Servir nature, ou avec un filet de miel ou un peu de cannelle si vous souhaitez une touche sucrée naturelle.

HESHVAN

MOTS MêLÉS

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

BEIGNETS

YEHOUDA

BOUGIE

MIRACLE

FIOLE

MAKABIM

GRECS

YEHOUDIT

HANOUKA

KISLEV

HUILE

LATKES

#9

KISLEV 5786

SHALVA

P O U R L A F E M M E

INTERVIEW

MikvEden

COUPLE

Le plus beau cadeau

THORAPIE

Le secret du lien,
du bonheur
et de la réussite

NUTRITION

Reverse Diet

ORGANISATION

La chambre d'enfant



חנוכה

שמח

