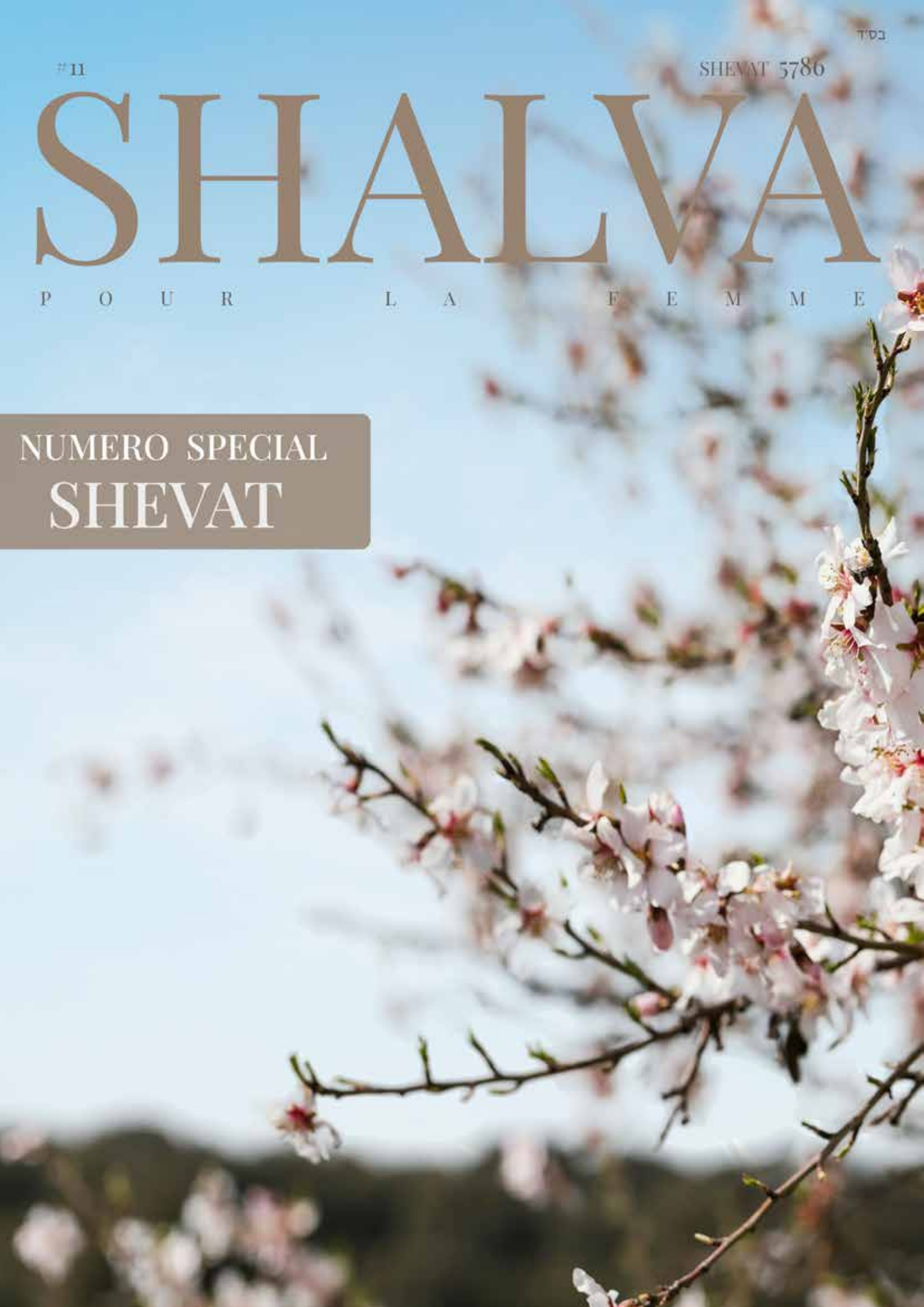


# SHALVA

P O U R L A F E M M E

NUMERO SPECIAL  
SHEVAT



Relecture  
Martine Levy Herz

Dossier du Mois  
Rabanit Sarah Mimran  
Sarah Lahmi

Temps d'écriture  
Sarah Lahmi

Couple  
Yehoudit Lahmi

Nutrition  
Sarah Kisielewski

Santé  
Noemie Moatti

Education  
Ilana Levy

Roman  
Guila Azuelos

Cuisine  
Sarah L.

Pensee positive  
Camille Dahan

Rencontre  
Deborah Lamkyes  
SarahL

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

Credits photos: Shalva Magazine, Pexels, Robert Kostrucha,  
Reset Your Home, Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Sarah Kisie-  
lewski, Yehoudit Lahmi, Shalva,

# 8

---

DOSSIER

- 05 EDITORIAL
- 26 ECRITURE
- 27 COUPLE
- 31 EDUCATION

# 19

---

RENCONTRE

- 36 SANTE
- 45 A SUIVRE
- 50 NUTRITION
- 54 CUISINE
- 58 MOTS CACHES

# 38

---

POSITIVE  
ATTITUDE

# SOMMAIRE

---

SHALVA

---

# SCANNEZ

*Ici*

POUR REJOINDRE



# EDITORIAL

Chères Lectrices,

Retrouver la lumière dans nos journées

Shevat arrive, et même si l'hiver est encore bien là, quelque chose change doucement autour de nous. Les jours s'allongent, la lumière revient un peu plus tôt le matin, un peu plus tard le soir. Dans nos maisons, dans nos routines, dans nos courses et nos trajets, on commence à le sentir : une respiration nouvelle.

C'est un mois qui nous parle de choses simples, concrètes, presque domestiques. Comme ces petits gestes du quotidien qui, mis bout à bout, construisent notre équilibre : préparer un repas chaud, ranger un coin de la maison, accompagner un enfant, prendre cinq minutes pour soi, allumer une bougie, dire un téhilim. Rien d'extraordinaire, et pourtant tout cela nourrit notre vie intérieure.

Dans cet esprit, Shalva vous propose un dossier spécial Shevat, pensé pour vous accompagner dans votre réalité de femme juive, entre spiritualité et vie de tous les jours. Vous retrouverez nos rubriques ha-

bituelles, une interview inspirante, et plein de petites surprises qui parlent à la fois au cœur et au quotidien.

Et ce mois-ci, nous inaugurons une nouvelle rubrique : La Positive Attitude.

Une rubrique simple, pratique, ancrée dans la Torah et dans la vie réelle. Une petite dose de lumière pour apprendre à voir le bien, à respirer un peu mieux, à accueillir nos journées avec plus de douceur — même quand elles sont chargées, imparfaites, ou un peu trop rapides.

À l'approche de Tou BiShevat, la fête des arbres, nous sommes invitées à regarder ce qui pousse en nous, même si cela ne se voit pas encore. À reconnaître nos efforts, nos progrès, nos racines solides. À célébrer ces petites victoires du quotidien qui font de nous des femmes fortes, engagées et lumineuses.

Que Shevat vous apporte de la clarté, de la douceur, et un peu plus de lumière dans chaque journée.

Sarah L.

*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



# 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](mailto:contact@kwebstudio.com)



[www.kwebstudio.com](http://www.kwebstudio.com)  
Instagram : [keren\\_webstudio](#)



France / Israël



R  
E  
I  
S  
S  
O  
D

Léilouy Nichmat

H'anna bat Simh'a

Rabanit Sarah Mimran

## Héroïnes Silencieuses...

*C*hevat arrive avec son seau de bénédictions: *Chalom, Bérakha et Tova, Amen !*  
En effet, le *Mazal* de ce mois est דלי, le seau.

Mais *Chevat* vient peut-être aussi nous ramener à nos priorités...

Le *Bné Issakhar* fait remarquer que *Chevat* (שבט) a la même valeur numérique que איש : l'homme...

Notons aussi que *Chevat* s'écrit comme *chévet* (tribu), et que דלי, le seau, comprend exactement les mêmes lettres que... ילד, l'enfant.

Mon conjoint. Mon enfant. Ma tribu 😊 : mes couronnes et mes priorités. Mon foyer : terreau de germination de ma grandeur.

Or, dans un monde devenu fou, notre perception des valeurs s'est (lentement et insidieusement mais sûrement) déplacée voire transformée, et ce que nous admirons et célébrons, ce que nous appelons « grandeur » a été entièrement redéfini :

« Il y a cent ans », écrit Rav Joey Haber qui a inspiré cet article, « un héros était quelqu'un qui consentait au sacrifice de soi, travaillait dur, vivait avec intégrité et incarnait de solides valeurs.

Aujourd'hui en 2026, un héros est souvent celui qui a le plus de followers, la voix la plus forte ou le plus de chaos autour de lui. Le bruit a remplacé la substance. L'attention a pris le dessus sur le caractère. Trop souvent, la grandeur se mesure à qui attire le plus de monde, qui occupe la plus grande scène, qui crie le plus fort, ou qui fait le don le plus médiatisé... »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> TorahAnytime, 20th Anniversary Shabbaton Edition (January 2, 2026), 6 (je traduis).



Ma chère sœur ! Rappelons avec force que dans le judaïsme, ce n'est PAS là que réside la véritable grandeur.

Oui, la grandeur vit dans les lieux discrets.

Avec la femme qui, chez elle, à l'abri des regards, tisse des liens d'amour avec son Créateur, peint des îlots de lumière autour de ses temps de prière, choisit des lectures et des images dignes de traverser les fenêtres de sa précieuse *néchama* (ses yeux), incarne sa dignité de princesse ambassadrice de

Hachem et s'emploie à parfaire son caractère...

Avec l'épouse qui, sans fard et sans fanfare, s'active, oui, héroïquement, à construire ce nid douillet, ce havre de paix et de sérénité favorable à l'épanouissement de chacun, retient la colère et les remarques acerbes, distribue la chaleur et la lumière de ses sourires rayonnants (et adorés 😊), de ses mots aimants et bienveillants...

Avec la maman qui, dans son foyer, élève courageusement ses enfants, s'assoit sur le bord du lit de

l'un, lui raconte une histoire et l'apaise au coucher, offre une oreille attentive à l'autre et l'aide à lutter contre les défis de son quotidien, se lève au milieu de la nuit pour nourrir le bébé, s'arrache de son sommeil au petit matin pour préparer la journée, repasse du linge qui sera froissé ce soir, lave des assiettes qui se retrouveront si vite dans l'évier et pense avec amour à des menus qui seront engloutis en quelques minutes, sans même que les efforts d'aujourd'hui la dispensent de ceux de demain...



“

*Elle ne va jamais faire sensation, être en tendance ou se retrouver au centre des conversations, mais elle façonne des néchamot....*

”

Qui songe à lui donner une médaille lorsqu'elle apaise les disputes ? Lorsqu'elle garde son calme quand le petit renverse son lait alors que c'est l'heure de courir à l'école, puis au travail ? Lorsqu'elle accueille son mari avec le sourire alors qu'elle a passé deux heures en voiture à cause de la neige ? Lorsqu'elle... manque parfois de patience et lève la voix mais... y repense et décide de se renforcer ?

N'est-ce pas elle, l'héroïne ?

Certainement !

Elle ne va jamais faire sensation, être en tendance ou se retrouver au centre des conversations, mais elle façonne des *néchamot*

(la sienne comme celle de tous les siens) et cela est tellement plus grand que de se construire une audience !

Que dire de cette femme, qui n'aurait jamais imaginé être encore célibataire à son âge, et qui continue courageusement de s'accrocher à sa *émouna* ? Qui songe à lui donner une médaille lorsqu'elle protège sa... dignité, sa... foi et sa... joie ?

N'est-ce pas elle, l'héroïne ?

Certainement !

La persévérance silencieuse est la marque de l'héroïsme. Ne laissons pas le monde alentour, redéfinir notre vision !



*2 février 2007, l'une de ces redoutables nuits d'hiver.*

*Arrachée de mon sommeil une première fois, je trouvais le petit Gabriel en pleurs et l'odeur nauséabonde qui se répandait dans la chambre me mit face à la réalité tant redoutée : la gastro ! Oui, on m'avait signalé que le virus circulait au Gan. Mais étais-je prête pour autant ?*

*Avec courage, je défis les draps ; avec amour je changeai mon petit tsadik ; avec fierté, je retournai me coucher.*

*Pas pour très longtemps... Car le même mal touchait à présent la jolie Naomi...*

*De nouveau, je fouillai l'armoire dans la pénombre à la recherche de linge et de draps propres. De nouveau, je luttais contre le sommeil, l'impatience et d'autres ennemis encore... De nouveau, j'embrassai ma princesse rafraichie, la berçai et fonçai vers mon lit.*

*Sauf que (l'avais-je oublié ?), la gastro est justement contagieuse et je dus bien vite accourir pour les autres aussi... Je n'en menai pas large... et vous passe les détails.*

*Soudain, peut-être pour masquer mon impuissance et me donner de la contenance, je pris une décision étrange : « Je ne retourne plus au lit ! J'attends au salon et plus personne ne pourra se targuer de me réveiller ! »*


*Et là, au cœur de cette nuit cauchemardesque, je fus à mon tour bercée par Hachem. Portée et inspirée par l'héroïne silencieuse du jour qui arrivait. La sève.*

*Car, oui, vous l'avez deviné : c'était la veille de Tou Bichevat.*

*Au matin, je pus partager ce poème avec mes chères élèves de Seconde.*

*Aujourd'hui, je l'offre à chacune de vous, avec toute mon affection car, au-delà de l'image de la sève, c'est à chacune de vous que je pense, avec tant d'admiration : Bravo à toutes nos héroïnes silencieuses !*





## Tou Bichevat

Quand la sève s'élève dans les arbres sans fruits,  
A ceux qui semblent morts, elle apporte la vie.  
La nature hier encore, par le froid engourdie,  
Semble aujourd'hui nous dire, dans son plus beau sourire,  
Qu'enfin elle s'éveille et veut tant nous réjouir.

Quand la sève s'élève dans les arbres décharnés,  
Si discrète et si loin des regards étonnés,  
Fidèle, secrète, décidée, acharnée,  
Elle se conforme encore, après toutes ces années,  
A l'ordre de Celui qui nous a tout donné.

Quand la sève s'élève dans les arbres en fête,  
C'est l'hiver qui s'arrête, Tou Bichvat que l'on fête.  
Tel un arbre l'homme s'élève à son tour vers les Cieux,  
Tel un dattier il s'élance, grand et majestueux.  
Sur ses racines il s'appuie, confiant, respectueux,  
Sur son épouse fidèle, si belle et si discrète,  
Qui le conduira sûrement, vers le Haut, vers le faîte.

Quand la sève s'élève dans les arbres en pleurs,  
Elle leur promet alors un avenir en fleurs.  
Quand la Thora pénètre dans nos vies, dans nos cœurs,  
Elle dissipe de nos routes, la haine et la rancœur ;  
Elle comble alors nos sens engourdis, de chaleur,  
Elle comble alors nos êtres endormis, de bonheur.

Quand la sève s'élève dans les arbres tout noirs,  
Elle s'active pour eux, à l'abri des regards.  
A son instar, Filles juives, à nos familles le soir,  
Transmettons notre foi, insufflons notre espoir.  
Nous mériterons alors de transporter l'Histoire  
Dans ses heures de victoire, dans ses pages de gloire.

Quand la sève s'élève dans les arbres réjouis,  
Elle s'agite dans la nuit pour assurer leurs fruits.  
Quand toi, tu t'élèves vers Hachem en prière,  
Dans un souffle, un murmure, tu collectes les dires,  
Tu remues les mondes, tu implores notre Père,  
Tu t'agites dans l'ombre, pour le présent, l'avenir.  
Grâce à toi l'univers retentira de rires,  
Grâce à toi notre Père effacera Sa colère,  
Grâce à toi notre terre resplendira de lumière,

Amen !



## «Car l'homme est comme l'arbre des champs» ou la force tranquille

En préparant cet article du mois de Chevat, Hachem m'a offert un cadeau: la lecture d'un article passionnant sur la végétation !

A partir de ses observations sur le développement des végétaux, Olivier Hamant, un chercheur biologiste français a mis en avant le concept de robustesse qu'il oppose au concept de performance. Il a pu constater que l'optimisation maximale n'a pas été choisie par Hachem pour les plantes. Celles-ci, plutôt que d'être dans une logique de performance afin de se développer, vont plutôt être dans une trajectoire moins optimale, faite de lenteurs, de délais, d'erreurs. **Elles développent en réalité des caractéristiques d'adapta-**

**tion, d'adaptabilité, de souplesse face aux aléas de l'environnement, aux difficultés qui se présentent quotidiennement.** Les contre-performances du végétal révèlent en réalité leur force et leur stabilité, leur robustesse.

A titre d'exemple, il explique qu'afin de profiter un maximum de l'énergie solaire (essentielle à la photosynthèse), les plantes auraient dû être noires (comme les panneaux solaires). Or, elles sont vertes. Cette couleur qui n'absorbe qu'une partie des rayons lumineux ne permet pas un

rendement optimal. Il y a un gaspillage énorme d'énergie solaire. Cette sous optimisation cache en réalité une stratégie merveilleuse des plantes leur permettant de résister aux pics de luminosité. En n'absorbant pas toute l'énergie lumineuse, elles évitent la surchauffe et les dommages liés à l'excès. **Ce qui semble être une perte de rendement est en réalité un choix de stabilité et de survie dans la durée.** La plante ne cherche pas la performance immédiate, mais la robustesse face aux aléas. Les exemples sont nombreux.

**C**e concept de robustesse vs performance m'a rendue songeuse...

" כי האדם עץ השדה "

L'homme est comparé à l'arbre. A travers ce que l'on apprend sur l'arbre, des enseignements de taille sont à prendre pour nous..



Le monde actuel nous intime la performance et cela sous tous les aspects : avoir une maison tip top, être mince, travailler beaucoup, être sans cesse productive, etc. Où sont le repos, le rythme doux, la prévention, la protection, le regard humble et juste sur nos limites, les limites de ceux qui nous entourent ...

Les performances s'étalent aux yeux de tous et nourrissent un mal être énorme au sein de notre société. Elles s'infiltrant dans nos failles ou blessures et nous font croire que par elles nous pourrions les combler. Elles ne réparent rien mais nous entraînent dans une course effrénée épuisante dont les victoires sont éphémères.

Nourrir le seul objectif de performance rend plus vulnérable:

toutes les ressources sont mises à contribution, l'échec est très mal vécu, le regard d'autrui devient essentiel, les autres objectifs tels que le *chalom bayit*, la protection de notre santé physique et mentale sont relégués au second plan voire oubliés... etc.

Privilégier la stabilité, souvent moins glorieuse et éblouissante permet la sérénité. Elle crée l'adaptation par le retrait parfois, les silences, des espaces de reconnaissance de nos limites. Finalement, elle crée des espaces porteurs pour autrui, son avis, ses besoins et pour plus de Emouna. Il ne s'agit pas de ma force, mon contrôle, mon hyper vigilance. Tout ne dépend pas de moi, je ne m'épuise pas. J'avance avec aisance et confiance en Hachem.

En ce mois de Chevat, les arbres nous invitent à plus de sagesse et d'humilité, à apprécier la place chérie qu'Hachem a prévu pour chacune, à nous protéger des mécanismes de surenchère qui nous entourent à foison, à choisir la souplesse, la stabilité, la force tranquille pour servir Hachem le cœur en paix et en joie.



# 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 !

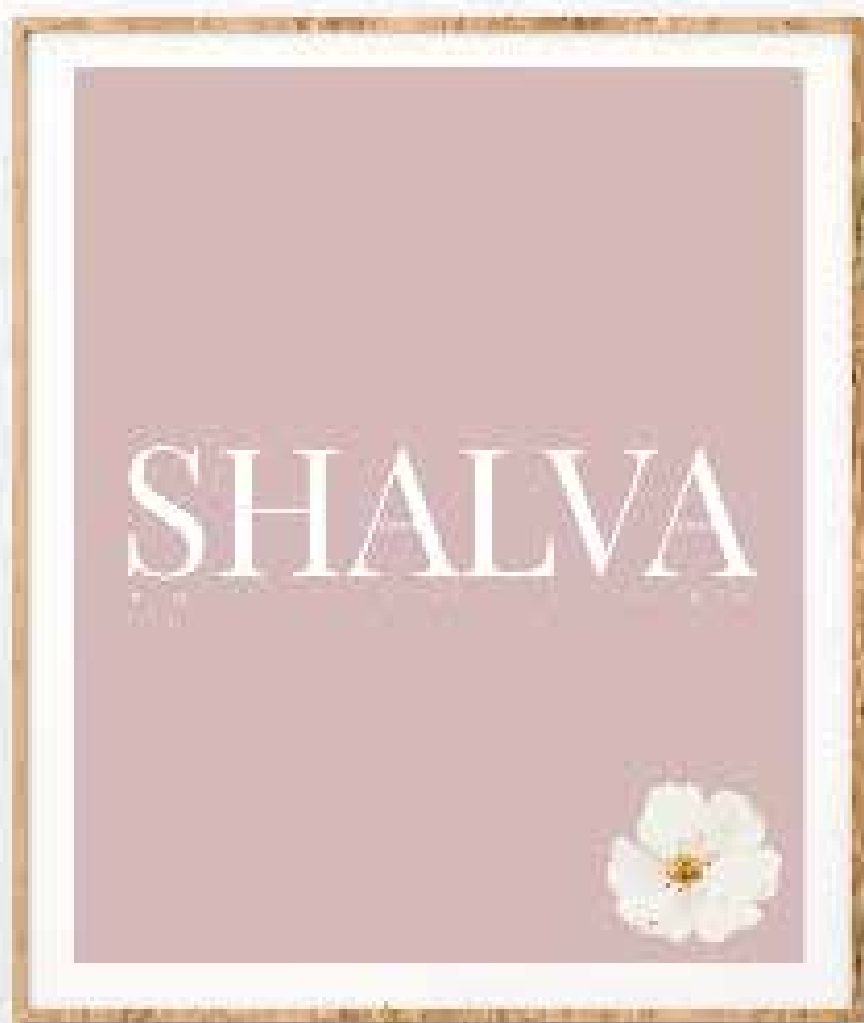
Je suis coach en organisation et mon job c'est de t'aider à remettre de l'ordre durablement dans ta maison, ta tête et ton organisation - pour libérer du temps, de l'espace et de l'énergie pour ce qui te tient à coeur.



**Scanne**  
Je t'aide à y  
voir plus clair



@resetyourhome\_  
Débo : +972 055 956 0550  
debo.resetyourhome@gmail.com





# Rencontre

## du Mois

Ce mois-ci, nous avons eu la joie de rencontrer une femme dont le parcours force l'admiration. Dévouée à sa famille nombreuse, engagée avec cœur dans la mission communautaire de son mari, Déborah vit chaque semaine un véritable exercice de messirout néfesh : quitter sa maison, ses repères, et tout organiser pour passer Chabbat dans la communauté où son mari est rav depuis plusieurs années. Une vie rythmée, exigeante, mais portée par une lumière intérieure remarquable. Plongeons ensemble dans son histoire.

**Déborah, peux-tu nous raconter ton parcours et comment tu es arrivée à Gateshead ?**

*J'ai grandi dans une famille traditionnaliste et j'étais scolarisée dans une école juive. En première, j'ai senti que je voulais partir en séminaire, même si ce n'était pas du tout dans la mentalité de mes parents. J'ai donc pris le temps de les préparer doucement à cette idée. Pendant presque deux ans, j'ai mûri ce projet, et eux aussi.*

*Ils ont fini par accepter, mais à condition que je ne parte qu'un an. J'ai tout*

*fait pour leur faciliter les choses : je leur ai expliqué que ce serait comme payer une année de scolarité supplémentaire, et j'ai pris à ma charge tout le reste — billets d'avion, dépenses, etc.*

*Le séminaire qui semblait correspondre le mieux à mes attentes était Gateshead. Je ne connaissais absolument personne là-bas, c'était vraiment l'aventure, mais je sentais que c'était là où je réussirai à évoluer. J'ai travaillé pour financer mon année, demandé une réduction pour alléger le coût pour mes parents... et je suis partie.*

“

## *On me demande souvent comment je fais. La réponse tient en deux mots : Organisation et Tefila !*

”

*Le séminaire se fait normalement sur deux ans. Je savais que je voulais faire les deux, mais je ne pouvais pas l'annoncer d'emblée à mes parents.*

*Finalement, ils ont refusé de financer la deuxième année. J'ai donc appelé mon Rav, Rabbi Katz, un Rav d'une chaleur exceptionnelle et je lui ai demandé : « Si vous me faites tel tarif... est-ce que je peux revenir ? ». J'avais peur de sa réponse, mais me connaissant déjà depuis un an, il a accepté sans hésitation, et là ce fut le début d'une deuxième aventure encore plus intense.*

*J'ai tout payé moi-même : j'ai travaillé, fait des ménages... Je me souviens encore de moi en train de compter mes billets en disant : « Ça, je sais combien ça vaut. » Ce fut une vraie formation, surtout en repassage (rires) !*

**Comment s'est déroulée ta vie après le séminaire, entre mariage, études et premières années de communauté ?**

*Après le séminaire, est venu le moment du mariage. J'ai épousé un avrekh, ce qui n'a pas été simple à faire accepter à mes parents. Pendant qu'il étudiait, j'ai fait mes études d'assistante sociale, plus précisément CESF, spécialisée dans la gestion budgétaire. J'ai étudié par correspondance, même enceinte, puis terminé à Bagneux, en école (ce métier étant très féminin, ma classe était composée que de femmes).*

*Nous vivions à Paris 5e lorsque le poste de Rav fut proposé à mon mari. Ce fut un grand tournant de ma vie. Nous voilà déménagé à Cachan, proche de Bagneux à même pas une station et une rue perpendiculaire du lycée dans lequel j'avais terminé mes études. Ce sont les fidèles aujourd'hui de*

*mon mari, que je croyais si inconnu avant.*

*La mission était belle, mais demandait beaucoup d'énergie. La famille s'est agrandie, et notre lieu de vie ne nous correspondait plus, à plusieurs niveaux. Nous avons donc décidé de quitter notre logement sans pour autant avoir envie de quitter notre Kehila, mais la conséquence fut que malgré nous, nous ne pouvions continuer. Nous sommes donc arrivés sur Le Raincy, communauté dans laquelle mon mari avait vécu son enfance. Ce déménagement a coïncidé avec la maladie de ma chère belle-mère z'al, que nous avons accompagnée durant toutes ces difficultés.*

*Ce n'est que deux ans et demi après notre installation que nous avons repris notre activité de Rabbinate de manière atypique, nous habitons Le Raincy, mais déménageons chaque semaine ou fête à Cachan.*



***Vous faites chaque semaine l'aller-retour pour Chabbat. Comment t'organises-tu pour "déménager" une famille entière tous les week-ends ?***

*On me demande souvent comment je fais. La réponse tient en deux mots : **organisation et Tefila !***

*Nous avons des affaires sur place, mais pas de machine à laver — ce qui m'aurait pourtant beaucoup aidée ! Mon Chabbat commence dès la sortie du précédent. Dans ma tête, tout est très robotisé : je note ce qu'il manque, ce qu'il faut ramener, ce qui est prêt. Quand c'est trop long, je fais une liste.*

*Je plaisante souvent en disant que c'est ma résidence secondaire.*

*Dès la sortie de Chabbat, je nettoie la maison là-bas pour qu'elle soit impeccable à notre arrivée la semaine suivante. On repart avec les casseroles propres, les sacs de linge sale, les restes, les glacières... Et je suis fière quand il ne reste presque rien dans les glacières en rentrant !*

*J'ai tout un système de boîtes hermétiques —*

*surtout pas d'aluminium, ça coule trop. J'ai testé, comparé, analysé.*

*Le plus difficile, ce sont les fêtes. Le frigo devient un Tetris géant. Je parle à Hachem et je Lui dis : « J'ai fait ma part, maintenant c'est Toi qui ranges le frigo ! »*

*Et pour la maison du Raincy, c'est pareil : j'embrasse la mezouza en partant et je dis : « Moi je m'occupe de Tes fidèles, Toi Tu t'occupes de ma mai-*

*son. » C'est un peu mon pacte avec Hachem.*

*Le plus dur, c'est de laisser une maison propre sans en profiter, puis de revenir dans l'autre avec tous les sacs à ranger. Mais j'essaie de rester organisée, et surtout courageuse, même quand je n'en ai pas envie.*

***Avec une famille nombreuse, comment as-tu construit ton propre modèle éducatif ?***

*Je ne viens pas moi-même d'une famille nombreuse, donc j'ai dû construire mon propre modèle. J'ai beaucoup lu, beaucoup observé. Je me suis dit : mes enfants n'ont pas choisi d'avoir beaucoup de frères et sœurs. Peut-être qu'ils auraient préféré moins, ou plus, je n'en sais rien. Je veux qu'ils vivent leur jeunesse, pas qu'ils se sentent écrasés par les responsabilités.*

*J'évite donc de trop leur demander. Je demande de l'aide, mais avec parcimonie, et surtout dans le plaisir, pas dans l'obligation. Et je demande aussi aux garçons : je veux qu'ils arrivent dans leur futur foyer en sachant faire des choses, je prépare le terrain pour mes futures belles filles.*

**Peux-tu nous donner un exemple concret de la manière dont tu encourages tes enfants à vivre leur jeunesse tout en participant à la vie familiale ?**

*Récemment, j'ai laissé partir les grands en Israël avec mon mari pour la fin de l'année de deuil de ma belle-mère. J'aurais pu demander qu'ils restent pour m'aider, mais je veux qu'ils vivent leurs expériences.*

*Ma fille fait du baby-sitting à l'extérieur. Elle pourrait rester m'aider, mais c'est important qu'elle vive ses propres expériences, qu'elle voie autre chose. Je fais attention à où elle va, évidemment. Je veux qu'elle se dise lorsqu'elle part à l'étranger ou s'absente : « Ça va nous manquer de discuter ensemble », pas « Comment ma mère va faire sans moi ? ».*

**Tu m'a parlé de l'importance de la flexibilité. Comment arrives-tu à l'intégrer dans ton quotidien ?**

*J'aime l'organisation, mais je crois profondément à la flexibilité.*

*Comme tu as pu toi-même le constater pour notre propre Interview, mon emploi tu temps du jour a quelque peu changé, j'ai dû m'adapter !*

*La flexibilité permet de vivre les imprévus autrement. Je parle souvent du puzzle de la journée : on prévoit, et Hachem assemble les pièces. Certains jours, on sent dès le matin que rien ne va se passer comme prévu. Alors je Lui dis : « Je ne sais pas comment la*



*journée va se dérouler, mais fais que tout se passe bien. »*

*Le soir, je regarde mon puzzle et je prends du recul et je savoure mon Mizmor Letoda !*

**Tu évoques aussi “la scène de théâtre du soir”. Qu'est-ce que cela représente pour toi ?**

*J'appelle ça comme ça parce qu'on dirait vraiment une pièce de théâtre : les repas sont déjà pris, les douches sont déjà faites et hop rebelotte : un enfant arrive, raconte sa journée, repart, un autre arrive demande autre chose, puis un troisième revient... Et parfois je me dis : « Ils vont tous faire ça ? J'ai juste besoin de souffler un peu aussi ! »*

*Le meilleur, c'est quand je m'assois enfin avec mon mari... et je précise qu'il est déjà très tard, et qu'un enfant revient et me dit : « Ah maman, j'ai oublié de te dire... », alors j'ai le choix : perdre patience ou en rire...j'essaie de choisir la deuxième option.*



**Comment fais-tu pour garder une vision positive, même dans les journées les plus chargées ?**

*Je ne l'ai pas toujours, mais je me travaille. Je me répète : après la tempête vient le beau temps. Comme l'accouchement : les contractions sont douloureuses, mais si on visualise le bébé, on vit le moment autrement.*

*Je préfère mettre des mots positifs sur les périodes difficiles : puzzle de la journée, scène de théâtre du soir... plutôt que "tunnel du soir". Ça change tout.*

**Avec un rythme aussi intense, comment arrives-tu à recharger tes batteries et à t'accorder du temps pour toi ?**

*Je ne suis pas la meilleure dans ce domaine, mais j'apprends. Une soirée avec une amie, un chiour... Je m'autorise davantage ces moments, parce que j'en ai besoin.*

**Qu'est-ce qui t'inspire et te donne la force d'avancer chaque jour ?**

*Cela rejoint ce qu'on disait plus tôt : ce qui me porte au quotidien, c'est la satisfaction du résultat. Quand on arrive à imaginer ce vers quoi on avance, le chemin devient tout de suite plus facile.*

*Un jour, dans un séminaire de rabaniot, on nous a posé cette question :*

**« Si tu pouvais te voir dans quelques années, quelle image aimerais-tu avoir de toi ? »**

*J'ai répondu : moi, grand-mère, entourée de tous mes enfants réunis. Pour moi, c'est du vrai nahat : les voir adultes, épanouis, chacun dans sa vie, et avoir le mérite de les voir tous autour de moi. À ce moment-là, on réalise que toutes les années d'efforts — physiques, émotionnels, éducatifs — ont donné naissance à des êtres magnifiques. C'est une vision qui me touche profondément.*

*Quand on arrive à regarder "loin", le quotidien prend une autre couleur. Et quelque part, c'est aussi notre mission sur terre : avancer en gardant en tête ce que l'on construit.*

*Visualiser le résultat donne une force incroyable. C'est comme quand on commence un régime : si on se voit déjà plus mince, on traverse les étapes difficiles autrement. Et parfois, quand on a une belle vision de soi ou de ce qu'on veut devenir, cette lumière finit même par se refléter à l'extérieur.*

*Alors j'ai le choix :  
perdre patience ou  
en rire...j'essaie de  
choisir la deuxième  
option...*





**Quel message aimerais-tu transmettre aux femmes qui nous lisent ?**

**« La comparaison, c'est vraiment l'un des grands défis de notre génération »**

La comparaison, aujourd'hui, c'est un vrai problème. Et pourtant, si on apprend à travailler dessus, ça peut vraiment nous changer la vie. J'en parlais récemment avec une amie très proche : à chaque fois qu'on discutait, elle me di-

sait "C'est drôle, chez moi c'est pas du tout comme ça...". On a fini par comprendre qu'on ne pouvait ni se comparer ni vraiment se conseiller, parce qu'on n'avait tout simplement pas la même vie, pas la même famille, pas les mêmes réalités.

Un autre exemple : une amie m'a demandé des conseils d'organisation pour le linge. Je n'allais pas lui donner ma méthode à moi, ça n'aurait eu aucun sens. On n'a pas le même quotidien, pas le

même rythme, pas la même structure familiale. Un vrai conseil, c'est un conseil adapté à la personne, pas un copier-coller de notre propre fonctionnement.

C'est pareil dans l'éducation. Chacun a son histoire, ses expériences, ses défis. On n'a pas les mêmes enfants, pas les mêmes parcours. Alors quand quelqu'un te dit : "Ah non, moi je te dis, laisse tomber", ce n'est pas un conseil. C'est juste une projection.





*Et c'est valable aussi dans le shalom bayit. Chaque femme, chaque homme est différent. On ne rentre pas tous dans des cases, et on ne peut pas rester dans l'idée que "tous les hommes doivent être comme ça" ou "toutes les femmes comme ci". Ça ne fonctionne pas.*

*Je te donne un exemple très simple : sur un groupe WhatsApp de copines, une fille demande "Je pars à la montagne, c'est quoi la meilleure station ?" Et là, tout le monde répond : "La*

*Plagne !", "Les 2 Alpes !", etc. Mais si elle arrive dans une station soi-disant "géniale" et qu'il n'y a qu'un manège et deux châteaux gonflables... alors qu'elle a des ados... elle va se dire : "Mais c'est nul en fait !"*

*Alors je lui ai écrit en privé : "**Dis-moi, ils ont quel âge tes enfants ?**" Parce que c'est là que commence le vrai hessed : quand on essaie d'aider l'autre **en fonction de ce dont elle a besoin**, pas en fonction de ce qui marche chez nous.*

Avancer en gardant la lumière intérieure de son foyer, puiser dans ses racines et dans sa mission : c'est ce que Déborah incarne avec douceur et force.

Et en ce mois de Chevat, son message résonne encore plus fort. Comme l'arbre en hiver, qui semble immobile mais dont la sève commence déjà à remonter à Tou BiChevat, chaque femme porte en elle une vitalité silencieuse qui prépare la floraison.

Même quand tout paraît figé, quelque chose continue de grandir à l'intérieur.

Déborah nous rappelle que cette lumière existe chez chacune de nous : une force discrète, profonde, qui permet de traverser l'hiver et d'accueillir le renouveau.

# Temps d'écriture créative

*Le mois de Chevat contient Tou Bichvat qui fête le renouvellement de la végétation. Ce renouvellement est invisible pourtant : les arbres semblent toujours aussi nus alors que bien au fond d'eux, la sève commence à remonter et à les irriguer de l'intérieur.*

*Dans notre chemin de vie, nous vivons et actionnons avec l'aide d'Hachem, des mues, des périodes de renouvellement. Ces changements peuvent être discrets car ils s'opèrent d'abord au fond de nous mais ils sont bel et bien présents.*

*Je t'invite à débiter un texte avec ces mots : »Le nouveau n'est pas encore visible mais il se manifeste déjà par....« et à le compléter selon ce que tu observes déjà en toi en ce moment. Laisse ta plume émaner de cette sève nouvelle qui remonte en toi et t'irrigue pour ce renouvellement profond et radieux bzH.*

*Tu peux nous partager ton texte sur cette adresse mail: [contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr) ou via le formulaire de contact disponible sur [www.shalvamagazine.fr](http://www.shalvamagazine.fr)*

*Ton texte sera peut être celui que nous choisirons de publier le mois prochain!  
A ta plume...*

*Sarah Lahmi*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Un enfant, une invitation à construire notre couple !

## « L'enfant contrainte »

« Mme Levy, Eh bien encore un nouveau ! » s'exclama la pharmacienne en apercevant le nouveau bébé de Léa.

Elle n'eut pas le temps de réagir que la pharmacienne enchaîna : « *Sans indiscrétion, vous en voulez encore ? J'ai des amis qui ont eu 4 enfants et lorsqu'ils ont grandi et qu'ils ont commencé à payer les écoles supérieures, ils ont réalisé qu'ils auraient peut-être dû réfléchir avant de se lancer dans une grande famille !* ».

Léa regarda la pharmacienne, consternée. A quoi ses amis s'attendaient-ils en ayant une grande famille ?

Des couches, des biberons, des réveils nocturnes, des abonnements à la pharmacie et chez le pédiatre, des devoirs, des dimanches à faire les courses, des crises d'ados à gérer, des écoles et des mariages à financer... Si on établissait une liste de tous les paramètres à prendre en compte lorsqu'on devient parent, on serait vite effrayé !

Malheureusement, dans une société où le confort, où la carrière et le développement personnel sont mis en avant, de plus en plus d'individus font le choix d'avoir peu ou pas d'enfants. L'enfant est vu comme une « contrainte » et le choix d'en avoir est un choix de consommation : est-ce qu'avoir un enfant engendre au moins autant de points positifs que de points négatifs ? Vais-je pouvoir continuer ma carrière et m'épanouir personnellement ? Vais-je pouvoir vivre dans l'aisance malgré les importantes dépenses qu'un enfant demande ?

“  
*A cela  
une  
condition :  
se soutenir  
dans  
l'éducation  
de notre  
enfant.*

”



#### « L'enfant booster »

La Torah connaissant la nature auto centriste de l'homme a donné pour toute première mitsva, la mitsva d'avoir des enfants ! De là, la Torah nous amène un important enseignement : après le mariage, c'est en mettant des enfants au monde que l'homme arrive à son développement personnel optimal. Parce que bien au-delà des contraintes matérielles qu'un enfant peut engendrer, élever un enfant exige de chaque parent et de chaque couple, un travail profond, une transformation mutuelle.

Mayane s'écroule sur le canapé à côté de son mari Ilan. Elle pleure à chaudes larmes. Leur fils de 16 ans ne s'est pas présenté à l'école aujourd'hui, ce qui devient malheureusement habituel en ce moment. Seulement, aujourd'hui, le directeur a averti les parents que la prochaine fois que leur enfant sécherait les cours, il serait renvoyé définitivement. « *Qu'est-ce qu'on doit faire ? Le menacer ? lui hurler dessus ? Je suis dépassée Ilan.* » Ilan reste un moment silencieux puis propose « après avoir retrouvé notre calme, Il faut qu'on lui parle, qu'on essaie de comprendre pourquoi il ne va plus en cours ».

Une porte semble s'être ouverte dans l'esprit de Mayane « *tu as raison. Il faudrait comprendre déjà pourquoi il agit ainsi. Peut-être aussi que nous devrions passer plus de temps avec lui pour qu'il sente qu'il est apprécié à la maison.* » La discussion continue. Les idées de Mayane et d'Ilan se développent, s'affinent. Chacun note des choses qu'il devrait améliorer dans leur relation avec leur enfant. La situation est, certes difficile, mais en s'épaulant, en discutant, un nouvel espoir est né dans leur cœur de parents et une nouvelle brique s'est cimentée dans leur construction de couple.



Pour nous, peuple juif, avoir un enfant n'est pas une contrainte mais un tremplin, une invitation à devenir plus fort, plus fin, plus grand. C'est une chance que reçoit chaque couple de pouvoir unir leurs esprits et leurs forces pour aider une nechama à grandir. A chaque enfant un nouveau défi pour le couple. A chaque enfant donc une nouvelle possibilité de s'élever en tant que couple.

A cela une condition : se soutenir dans l'éducation de notre enfant.

L'opportunité de construction pour un couple qu'offre un enfant se réalise seulement lorsque les parents se tiennent la main. Si, au contraire, l'éducation est un moyen d'accuser l'autre, de mettre en avant ses manquements, le couple s'auto-détruit::

*« La mora m'a appelé aujourd'hui, commence Myriam. Elle s'est plainte du manque de sérieux dans ses révisions d'Avi. Pourtant, tu es sensé le suivre en houmach ?! »* Arie ne répond pas, il a bien compris que le but de Myriam n'est pas de trouver une solution mais un coupable.

Rencontrer des difficultés avec un enfant ne signifie pas qu'il faut trouver qui est le coupable. c'est une démarche qui permet simplement de se dédouaner du comportement de notre enfant. Or, notre but dans l'éducation n'est pas de nous innocenter du mauvais comportement d'un enfant, mais de réfléchir conjointement afin de trouver les causes et de les solutionner.

**P**ar conséquent, chère lectrice, réalise bien qu'un couple doit comprendre qu'élever un enfant :

- Demande du partenariat
- Demande de la réflexion commune
- Demande de la communication.
- Ne doit pas nous conduire à ce se dédouaner en accusant l'autre.
- Ne demande pas un sacrifice dans son développement personnel.

C'est simplement une invitation à construire ton couple !

*Yehoudith Lahmi*

*Madrihat Kala*





# Moins d'ordres, plus de coopération : changer notre façon de guider nos enfants

Ce soir, dans la cuisine, Beila essaie de verser son verre de lait toute seule.

Sauf que ça déborde et le sol se retrouve trempé. Ses yeux s'écarquillent, ses mains tremblent, et sa petite voix murmure : « Oh non... ». Elle pleure. Doucement, puis de plus en plus fort.

Esther, sa maman, vient de passer une journée épuisante. Le travail, les courses, le repas, le linge... tout s'est enchaîné sans pause. Elle sent la tension monter...





Elle inspire profondément et tente de garder son calme.

Mais les **ordres** surgissent malgré elle :  
« Arrête de pleurer ! »

« Fais attention ! »

« Nettoie vite avant que ça coule partout ! »

## *Ce qui se joue dans le cerveau de Beila quand on lui donne des ordres*



◆ Stress immédiat : l'enfant se sent pressé ou contrôlé, et peut ressentir peur, colère ou frustration. Son corps se fige.

◆ Diminution de la réflexion : sous pression, il lui est plus difficile de penser clairement ou de trouver des solutions.

◆ Besoin de liberté : chaque ordre est ressenti comme un manque de contrôle, ce qui peut provoquer des pleurs ou de la résistance.

◆ Apprentissage émotionnel : les ordres répétés renforcent l'association "faire quelque chose de mal = colère du parent", ce qui augmente l'anxiété et la peur de l'échec.



## *Accueillir les émotions et la frustration*

Plutôt que de réagir uniquement aux comportements, il est très puissant d'accueillir ce que l'enfant ressent. Et cela ne signifie pas laisser tout passer!

« Je vois que tu es triste que le lait ait débordé. » « Tu es en colère de devoir arrêter de jouer pour aller à la douche ? Je comprends... »

*Quand tu nommes ses émotions, il se sent compris, ça réduit la tension et favorise sa coopération.*



## *Et si on faisait autrement ?*

Au lieu de menacer ou de donner des ordres, on peut adopter une approche différente : plus douce, plus claire et plus motivante.

🔑 **Encourager la coopération plutôt que contraindre par la menace :**

« Tu peux m'aider à mettre les crayons dans la boîte ? J'ai besoin d'y voir plus clair. »

« Qu'est-ce que tu veux ranger en premier ? »

🔑 **Donner des choix limités pour nourrir leur besoin de pouvoir faire seul.**

« Tu veux mettre ton pantalon rouge ou bleu ? »

« Tu commences par les Lego ou les outils ? »

🔑 **Transformer en jeu**

« Je lance MR Chrono, on va voir si tu réussis à ranger avant qu'il sonne »

« Tu essaies de lancer les blocs dans la boîte ? »

🔑 **Renforcer positivement les efforts plutôt que de punir :**

« Super, merci beaucoup, quel plaisir de voir ta chambre rangée. »

🔑 **Rituels et routines clairs**

Créer des repères pour sécuriser l'enfant et réduire les résistances.

**Exemple :** bain ➔ pyjama ➔ histoire ➔ câlin ➔ lumière tamisée.





### Supports visuels

Montrer plutôt que dire pour que l'enfant comprenne ce qu'on attend.

**Exemple :** tableau en images/pictogrammes pour les étapes du coucher ou du repas.



### Pause consciente pour le parent

Réguler ses propres émotions avant d'intervenir.

**Exemple :** respiration profonde, compter jusqu'à 10, ou s'éloigner quelques secondes si la colère monte.

*Avec ces outils, Esther peut retrouver patience et calme, Beila peut apprendre et exprimer ses émotions sans crainte, et petit à petit, le quotidien re devient plus doux et agréable pour toutes les deux.*

**Ilana Levy**

*Madrehat Kala*

*Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.*

**06.58.90.87.01**

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



# Une fatigue bien enracinée

Le mois de Shevat, marqué par Tou Bi-Shevat, est traditionnellement associé aux racines. En podologie, cette image prend tout son sens : les pieds sont nos points d'appui, ceux qui absorbent les contraintes du quotidien et permettent au corps de tenir et d'avancer.

Et pourtant, vous est-il déjà arrivé de sentir vos pieds « fatigués » ? Ce n'est pas une douleur franche, plutôt une sensation de lourdeur ou d'épuisement. On a alors tendance à penser que c'est normal, voire inévitable.

En réalité, cette fatigue n'a rien d'anormal, mais elle n'est pas anodine non plus. Elle est le plus souvent la consé-

quence directe de nos contraintes quotidiennes : rester longtemps debout à la maison ou au travail (vente, enseignement, soins), marcher sur des sols durs, porter des chaussures peu structurées comme les ballerines. Dans ces conditions, les pieds travaillent sans relâche, avec peu de récupération.

Lorsque les structures plantaires sont trop sollicitées, leur rôle d'amortisseur s'altère. Le pied absorbe moins bien les chocs, ce qui se traduit par des lourdeurs, des échauffements, parfois des douleurs diffuses en fin de journée. Ce n'est pas inquiétant, mais c'est un message du corps qu'il vaut mieux entendre avant qu'il ne s'intensifie.



Même si l'on ne peut pas alléger son quotidien, quelques gestes simples peuvent faire une vraie différence :

- ◆ Varier les chaussures dans la semaine et privilégier des modèles emboîtants, avec une semelle légèrement amortissante.
- ◆ Prendre deux minutes le soir pour masser ses pieds, avec une crème adaptée : un geste simple, mais très efficace pour détendre les muscles et relâcher les tensions.
- ◆ Consulter en prévention lorsque cette fatigue devient régulière, afin d'éviter qu'elle ne s'installe durablement.



Les pieds sont soumis à de nombreuses contraintes au quotidien. Être attentive aux premiers signes de fatigue permet souvent d'agir tôt, de préserver durablement le confort à la marche... et de finir ses journées un peu plus légère !

**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



# La Positive attitude, une routine dans ma vie

*Chères lectrices,*

*C'est avec joie et gratitude que je rejoins l'équipe des rédactrices du magazine au féminin Shalva.*

*Comme son nom l'indique, j'espère vous faire du bien à travers mes articles et vous procurer autant de bien-être que sérénité.*

*Merci à Sarah de m'avoir accueilli si gentiment en toute simplicité et bravo à elle et à toute l'équipe pour ce lumineux support.*

En plein cœur de l'hiver, dans le froid de ce mois de chevat où le renouveau des arbres se fête, je vous propose de créer de la lumière et de la chaleur par des actions positives et faire émerger en vous la sagesse.

Petit sondage !

Qui parmi vous se réveille tous les matins de bonne humeur ? sans avoir pris son café bien sûr.

Qui prépare le petit déjeuner de ses enfants en chantant ?

Qui part au travail à l'heure, heureuse de ses futures réunions ?

Qui n'oublie pas de dire à son mari au moins une fois par jour qu'il est l'amour de sa vie ?

Si vous dites « moi ! » pour tout alors je vous dis bravo, vous avez déjà atteint un niveau de sagesse rare.

Si vous êtes comme moi en perpétuel tiraillement, alors je vous propose de lire la suite et de pratiquer ce qui résonnera en vous.

Vous l'aurez bien compris, pas évident d'être au top sur tous les sujets mais l'important c'est de faire de son mieux, pas vrai ?

Vous savez autant que moi que Moïse n'est pas encore arrivé avec nos tables de la loi au mois de chevat mais j'avais envie de prendre un peu d'avance et de vous faire une présentation détournée des outils de la positive attitude, une routine dans ma vie.

Je vous propose de partir à la découverte des 10 commandements de la pensée + et de voir comment les appliquer dans votre quotidien.

Si vous lisez cet article en semaine, prenez une feuille et un stylo et laissez-vous guider par votre spontanéité. Qu'est ce que cela veut dire pour vous ? Si vous deviez lister 10 points, ça donnerait quoi ?

Si vous lisez cet article chabbat alors faites l'exercice de tête (c'est bon aussi pour la mémoire).

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il y a quelque chose de fondamental à ne pas oublier :

### **La croyance & la confiance - Emouna & Bitahone**

Croire que chaque action, aussi petite soit-elle aura obligatoirement un impact.

La confiance est incontournable. C'est l'épice qui donne tout le goût. Crois en toi, aies confiance en ton intention, crois en ton action.

D'ailleurs, quelle est la première phrase que nous disons tous les matins au réveil et qui est très puissante dans ce sens ?

Je te rends grâce, Roi vivant et éternel, car Tu m'as rendu mon âme avec bonté. Grande est TA confiance.

Alors si Hachem a décidé de te rendre ta nechama ce matin, c'est qu'Il croit en toi !

Le Maître du monde, lui-même en personne croit en ton potentiel et en tout ce que tu vas réaliser dans ta journée. N'est-ce pas extraordinaire ?

L'exercice est loin d'être simple car les pensées vont et viennent et dépendent de nos expériences, de notre entourage, de nos combats.

Et quand les mauvaises pensées s'installent en nous, bon courage !

Dans mon expérience personnelle à un moment de ma vie où je n'avais plus le contrôle de mes pensées, Hachem m'a guidé vers 2 ouvrages exceptionnels qui m'ont tout de suite inspirée comme s'ils avaient été écrits pour moi.



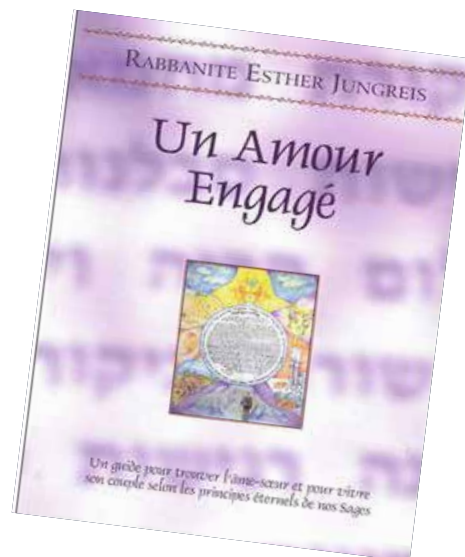
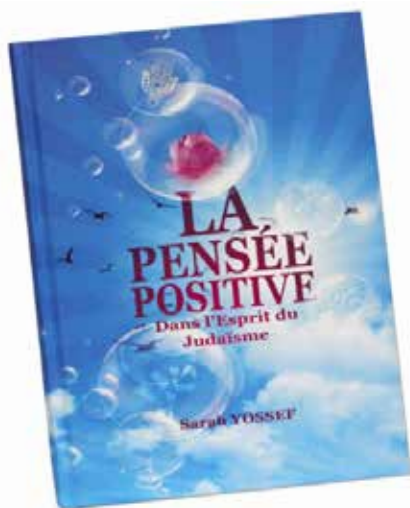
Ces deux ouvrages remplis de trésors et de conseils fondés sur la sagesse de notre Torah, m'ont guidé et me guident encore dans ma routine.

Si vous les connaissez déjà, alors je serais ravie de savoir en quoi ils vous ont aidé (mon mail à la fin de l'article). Si vous ne les connaissez pas encore, je vous encourage à les lire.

Il s'agit de :

« **La Pensée positive dans l'esprit du judaïsme** » de Sarah Yossef. Rabbanite et belle fille du Rav-Ovadia Yossef. Sarah Yossef nous invite à découvrir avec ce livre et selon la Torah, le pouvoir extraordinaire de la pensée et la puissance infinie de l'homme qui sait la contrôler.

Elle nous donne les clés du bonheur avec simplicité et profondeur. Très factuel, cet ouvrage existe en deux tomes.



« **Un amour engagé** » de la Rabbanite Esther Jungreis. Rescapée du camp de concentration de Bergen-Belsen, elle formule dans son livre les principes essentiels d'une vie heureuse, fondés sur la sagesse plurimillénaire de la Torah. Un formidable ouvrage rempli de témoignages qui traverse le temps sans prendre une ride.

### ***1er commandement : Tu as un regard positif sur tout ET tout le temps***

Regarde autour de toi, il fait beau, ok il fait froid lol, tu es en bonne santé, tu as une famille, des amis, quelqu'un à qui parler, te confier, rigoler ! Tu n'es pas seule.

Le Baal Chem Tov disait « L'homme a reçu deux yeux afin de voir avec l'un ses propres fautes et avec l'autre les qualités de son entourage ».

Habitue-toi à avoir ce regard positif sur ta vie, cette bienveillance qui te libérera des émotions négatives tout en faisant acte d'une gratitude éternelle envers Ha-

chem et tu verras que le monde autour de toi se transformera.

Non pas parce que les gens ont changé mais parce que tu as changé ta façon de regarder le monde.

Recherche le bien à chaque instant et prend conscience de tout ce que tu possèdes.

*Exercice : Liste sur une feuille tout ce dont Hachem t'a gratifié (matériel, familial & qualités) en faisant ressortir ta singularité. Prend 5 minutes chaque jour pour les relire en guise de vitamines C.*



## ***2ème commandement : Ta parole est positive et bienveillante***

La parole crée une énergie nouvelle et quand elle est positive, cette énergie peut faire des miracles, faire sourire, consoler, redonner confiance.

Un mot d'affection chaque jour qui réchauffe le cœur pour trois mois d'hiver.

*Exercice : Oblige-toi à dire chaque jour quelque chose de positif à quelqu'un. A ton mari, tes enfants, une voisine, la caissière du supermarché, une collègue.*

Fais l'exercice et tu verras ! Et le plus magique dans tout ça, c'est qu'au bout d'un certain temps, cela deviendra naturel chez toi.

« Recherche le bien qui existe en chaque homme, sache apprécier la valeur, et fais-la jaillir ». Rabbi Na'hman de Breslev.

## ***3ème commandement : Ton cœur est bon & tu te réjouis du bonheur de l'autre***

Avoir un bon cœur c'est aussi travailler sur tes défauts, tes mauvaises habitudes pour chasser l'orgueil, l'envie, la jalousie.

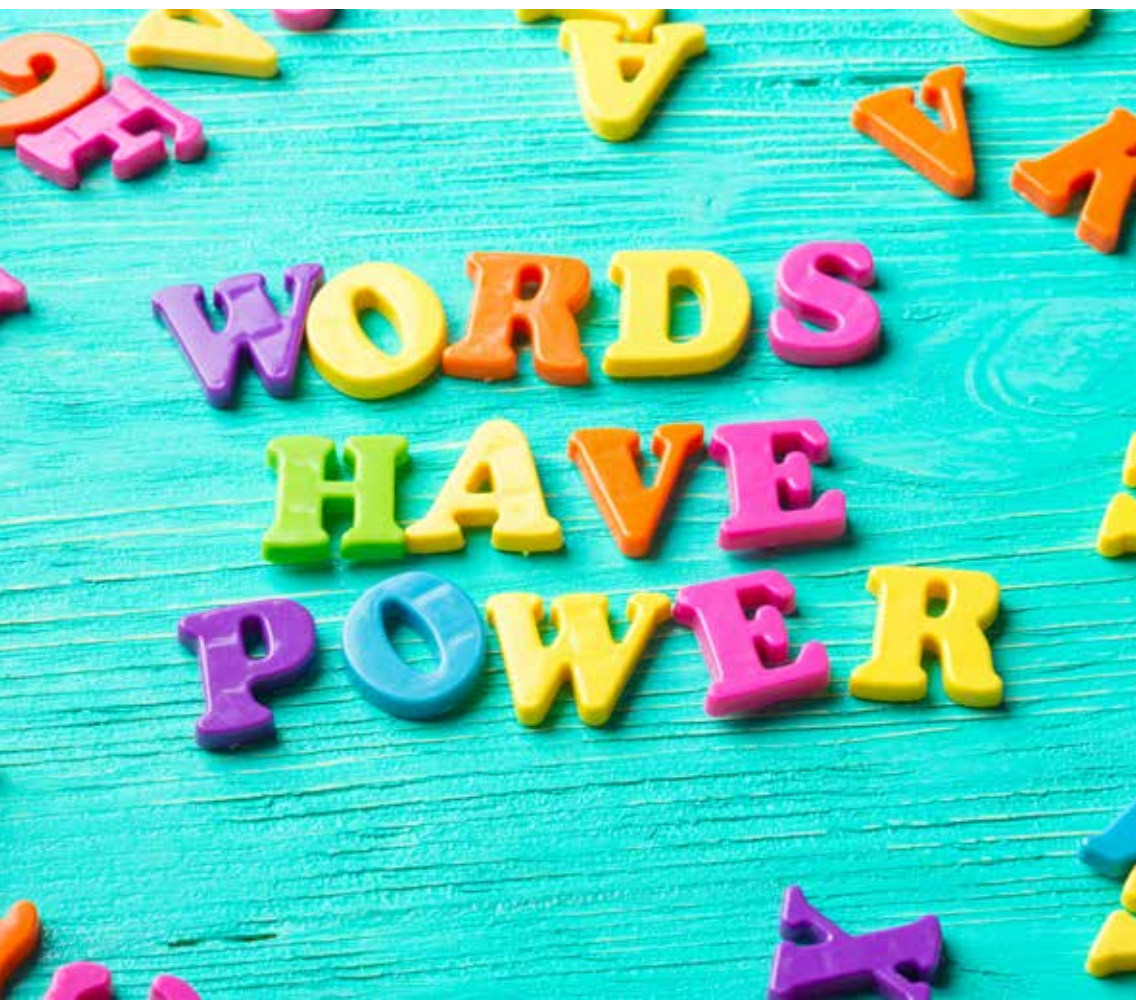
Comment ? En partant à la découverte de toi-même et en évitant surtout de te comparer aux autres. Alors, ne cherche pas à savoir pourquoi ton voisin réussit tout ce qu'il entreprend pendant que toi tu galères, sois heureux pour lui !

Se réjouir du bonheur des autres est un vrai défi et n'est vraiment pas évident.

« Aime ton prochain comme toi-même ». Vaykra, Levitique 19;18.

*Exercice : Essai de prendre du temps pour visiter des personnes seules, sans famille pour leur donner un peu de compagnie, leur faire quelques courses alimentaires ou les faire marcher en pleine nature.*

*Liste aussi sur une feuille tes défauts ou mauvaises habitudes que tu voudrais combattre.*







“

*Si une  
pensée  
négative  
arrive  
« Pense  
à  
côté »*

”

#### ***4ème commandement : Tu as la force de TA pensée positive***

La pensée positive peut transformer le monde, tu n'imagines même pas ! Elle contient une force extraordinaire insoupçonnée. Quand tu penses positif, tout est possible. Il n'y a plus de problème mais toujours des solutions !

Tu te sens soudainement habitée d'un sentiment d'assurance, de confiance, les obstacles n'existent plus. Efforce-toi chaque jour de travailler cela.

Le Rabbi de Loubavitch le disait avant tout le monde : « Pense bien et tout ira bien ».

*Exercice : Prends le temps dans ta journée de te remémorer un bon souvenir, un moment privilégié que tu as passé avec ton fils, un compliment que tu as reçu... et si une pensée négative arrive « Pense à côté ».*

## ***5ème commandement : La puissance de TON imagination.***

J'ai pratiqué cet exercice très souvent pendant la période du Covid. Le confinement étant très strict au Maroc, les frontières ont mis beaucoup de temps à ré-ouvrir.

L'été approchant, les traditionnelles vacances en famille dans le sud de la France n'allaient pas se faire.

Alors, allongée dans le lit avec ma fille Yaël, nous imaginions partir tout de même en voyage.

Nous décrivions à voix haute chaque

petit détail de nos retrouvailles avec les cousins, les tantes, les amis. Nos Chabbats, les soirées grillades et même le goût du poisson mariné !

La pensée devient alors créatrice et intègre tous ces moments dans nos souvenirs.

Un sentiment de vécu qui fait du bien.

*Exercice : Toi aussi imagine l'inimaginable dans les moindres détails et tu seras surpris. Le secret de cette pratique : le faire plusieurs fois dans le temps pour permettre un ancrage efficace.*

C'est avec ce 5ème commandement que je te laisse infuser ta lecture.

Merci pour cela et comme le disent les initiales du mois de *Chevat, Chenishma Bessorot Tovot* : puissions-nous être bénis de pouvoir partager de bonnes nouvelles.

**RDV le mois prochain pour la suite des 10 commandements de la pensée positive, une routine dans ma vie.**

*Camille Dahan, Coach professionnelle ICF, spécialisée dans l'accompagnement des jeunes sur leur chemin de vie d'adolescents et jeunes employés/entrepreneurs.*

*Basée à Casablanca au Maroc, mais également à votre disposition à travers vos écrans.*

*Je suis à votre écoute avec toute ma bienveillance et mon énergie pour des séances sur la connaissance de soi/développement personnel (estime de soi, confiance en soi, talents, forces et faiblesses), la motivation, l'orientation scolaire et l'insertion professionnelle.*

***Vous pouvez prendre contact avec moi par mail :  
camille.dahan26@gmail.com***

***Hâte de vous rencontrer.  
Prenez soin de vous & de vos adolescents***

*A Suivre...*



## Prologue

*«Aux deux hommes de ma vie :*

*Eliahou, mon meilleur ami, mon confident, mon roc...»*

Je raturai. Peut-être devrais-je commencer par Papa, par respect ?

*«Papa, mon modèle, mon héros, mon guide...»*

Je posai mon stylo. À ce stade-là, ma lettre serait juste une longue liste d'adjectifs qualificatifs.

Je pris une inspiration et attrapai une nouvelle feuille blanche.

*«Papa,*

*Tu me manques tellement, et je t'écris enfin cette lettre pour te dire tout ce que j'ai sur le cœur depuis tant d'années.»*

Je réfléchis.

Les mots ne sortaient pas facilement, et pourtant D. sait combien de fois il me brûlait d'écrire des lettres destinées à

mon Papa, à mon mari, à ma Maman, et même à mes futurs enfants.

C'est marrant, comment fonctionne l'inspiration.

Les mots existent toujours au fond de soi, mais si on ne les saisit pas au bon moment, ils peuvent parfois mettre du temps à réapparaître, et on ne choisit pas quand.

Chez moi, mettre une musique ou sentir une odeur pouvait m'aider à faire remonter des émotions qui susciteraient les mots. Mais ce n'était pas à trois heures du matin que j'allais mettre de la musique dans notre petit appartement.

*«Eliahou, mon amour,*

*Il est cinq heures du matin et je sais que tu me dirais de vite retourner au lit pour profiter des dernières heures de la nuit.*

*Mais tu sais, trouver une bonne position avec un ventre aussi gros que le mien, c'est peine perdue. Sans parler de l'en-*

*vie d'aller aux toilettes toutes les heures...*

*J'en profite donc pour m'asseoir et t'écrire...»*

Cette fois-ci, ce ne fut pas le manque d'inspiration qui m'interrompit, mais le bruit des pantoufles d'Eliahou. Il arriva vers moi, les yeux à moitié fermés, titubant de fatigue.

— Rachel, tu dors pas ?

— Si, si, comme tu peux le voir..., lui répondis-je en souriant, amusée par sa tête à peine réveillée.

— Viens dormir, ma chérie. On est en pleine nuit.

Je lui montrai mon ventre et haussai les épaules. Finalement, il me tira par la main et me promit un massage pour que j'arrive à me rendormir.

Écrire cette lettre serait donc pour une autre fois...



# Chapitre 1

Je lissai ma robe, légèrement nerveuse.

Peut-être était-elle trop moulante ? Pas assez élégante ?

— Rachel..., me sermonnai-je intérieurement. Tu as vérifié ta tenue quinze fois et ton maquillage dix-huit fois. Il est temps d'y aller si tu ne veux pas faire attendre ton premier chiddouh...

Je me regardai dans le miroir une dernière fois et y aperçus un visage plein d'appréhension.

Je ne stressais pas de ne pas plaire physiquement. A 21 ans, avec ma taille fine et mes yeux bleus, je pouvais m'estimer chanceuse : le monde des chiddoukhim pouvait s'avérer très oppressant et exigeant sur le physique d'une femme.

Mais pas que sur ce point-là.

La situation familiale et financière étaient également des critères phares.

Dans le monde des chiddouhim, il n'y avait pas de pitié.

N'importe quel enfant de parents divorcés ou de parents décédés ou d'une si-

tuation compliquée, était marqué comme ayant une «tare» et non plus comme une histoire de combat, de force et de résilience.

On pensait pratique, on ne pensait pas romantisme.

Moi qui avais des rêves de grand amour, le côté très technique des chiddoukhim me donnait la chair de poule, même si j'en voyais aussi les aspects positifs.

Je pensai brièvement à Papa.

À ce qu'il m'aurait répondu, à la manière dont il aurait su me rassurer, m'expliquer, de sa voix forte et douce à la fois.

Depuis mes 16 ans, je n'avais plus de Papa pour me guider, mais j'avais son souvenir sécurisant qui m'accompagnait dans mes problèmes les plus banals comme les plus ardu.

Trêve de tergiversations.

J'attrapai mes clés et me précipitai vers l'ascenseur afin de ne pas rater mon train, qui partait dans dix minutes pour Paris Gare du Nord.

Enfin arrivée, je reçus un

message de l'amie de ma mère, qui avait fait office d'intermédiaire pour cette proposition. Juste avant que je ne pousse la porte du café où je devais rencontrer ledit chiddoukh, je parcourus le SMS : *»Nathan Levy t'attend au café.«*

Bon. Au moins, je ne l'avais pas fait attendre.

Fébrile, je regardai autour de moi dans la salle, essayant de ne pas avoir l'air d'une gosse perdue.

Un jeune homme, plutôt petit de taille, se leva et me sourit. Je me dirigeai vers lui : il ressemblait vaguement à la photo que ma mère m'avait montrée.

— Bonjour ! dis-je en souriant en prenant place en face de lui.

— Bonjour !

Il avait de grands yeux verts et un visage assez agréable à regarder.

— Alors, la route s'est bien passée ? me demanda-t-il.

— C'est plutôt à toi qu'il faudrait poser la question, vu que tu as fait le voyage depuis Marseille.

Je m'étonnai moi-même de ma phrase sortie si naturellement, moi qui n'avais quasiment jamais adressé la parole à un homme extérieur à ma famille.

Il rit.

— Oui, le réveil à six heures a été difficile. Tu veux boire quelque chose ?

Nous commandâmes : un café pour lui, un ice tea pour moi.

Il se racla la gorge.

— Alors Rachel, tu fais quoi dans la vie ?

En mon for intérieur, je pensai qu'il savait déjà pas mal de choses de par les renseignements habituels pris dans les chiddouhim.

Mais il fallait bien jouer le jeu.

— Je fais des études d'informatique par correspondance et je cherche un stage en ce moment.

Je me demandai pourquoi on avait tant tendance à se définir par son métier. J'aurais tout aussi bien pu dire que je cherchais un sens à ma vie, ou que j'attendais que ma Maman se remarie.

— C'est bien, l'informatique. C'est un métier qui marche à l'international, répondit-il.

Je lui proposai d'aller marcher un peu.

— Je suis fatigué du voyage, mais si tu veux, on marche, dit-il en se levant.

Un peu gênée par sa remarque, je fis comme si de rien n'était.

Il me parla de son collègue à plein temps à Marseille et du fait qu'il aimait ce qu'il faisait.

Depuis mon enfance, j'avais l'habitude pour faire connaissance de demander à chacun quelles étaient ses passions, mais sachant que tout le monde n'en avait pas forcément, je fis plus simple.

— Quels sont tes loisirs ? lui demandai-je.

Il marchait à côté de moi. Il faisait presque ma taille, et sa sacoche se balançait sur son épaule.

— Oh, tu sais, avec mes journées bien remplies au Collègue, je n'ai pas beaucoup de temps pour faire autre chose. Quand je rentre, je suis fatigué, alors je regarde souvent

la télé avec mes parents.

C'est peut-être inintéressant, mais c'est ce que j'ai la force de faire. Et toi ?

Décidément, pensai-je, ce garçon manque un peu d'énergie.

— J'aime lire, dessiner parfois. Sinon, j'écoute de la musique... ou je me dispute avec ma sœur. Enfin, je rigole, on se taquine souvent.

Il me regarda, mi-figue mi-raisin, ne sachant pas trop quoi penser de ma réponse. Mais il ne me sembla pas plus intéressé que ça.

— Ah oui c'est pas mon truc la lecture !

Je me forçai à ne pas le réprimander, moi qui depuis mon enfance passai des heures à lire et adorai ça.

— Et la musique ? lui demandai-je.

— Ouais, ça va. Et toi ?

— Oui, je vis avec. La musique peut changer mon humeur en quelques secondes. La musique peut m'exalter comme me rendre mélancolique !

Il me lança un regard interloqué.

— A ce point ! ah non pas moi. Et je chante très mal.

Il enchaîna rapidement sur un autre sujet. J'avais l'impression que nos deux mondes ne collaient pas.

En mon for intérieur je me disais que quelqu'un qui ne comprenait pas le langage de la musique ne pourrait jamais comprendre mon langage intérieur. Cela nous faisait beaucoup de différences, et pas de ressemblances.

Nous continuâmes à nous poser quelques questions, mais je m'ennuyais déjà au bout de quelques minutes.

Il me parla de sa Yeshiva, de ses parents, de son frère. Moi, je lui racontai mon école, mon séminaire. Sans rentrer en profondeur dans aucun sujet. Un peu comme un résumé de parcours professionnel.

— Ça te dit qu'on s'assoie ? me proposait-il.

Décidément, le train de six heures du matin n'était pas passé, ironisai-je intérieurement.

Au bout d'une heure, je fus presque soulagée que les premières rencontres se devaient d'être courtes.

Nous nous quittâmes devant une bouche de métro, par un timide au revoir que je savais au fond de moi être un adieu.

Lorsque je me retrouvai seule, je soufflai.

Intérieurement, j'étais presque soulagée de ne pas avoir aimé cette première rencontre.

Je préférais savoir que rien n'avait changé dans ma vie plutôt que d'avoir rencontré mon âme sœur sans que ce soit réciproque.

Je sortis mon téléphone de ma poche, envoyai un message à ma mère pour lui dire que j'avais terminé et que je lui raconterais à la maison, puis j'ouvris une nouvelle note sur mon application Bloc Notes, mon Bunker.

*«Premier chiddouh Nathan Levy*

*Je n'ai rien ressenti et je me suis ennuyée.*

*J'espère qu'il dira non pour se revoir comme ça je ne serais pas obligée d'en refaire une pour la forme.*

*Il a répété plusieurs fois combien il était fatigué de son voyage.*

*Il regarde la télé quand il rentre du collège et n'a pas vraiment d'autres loisirs. n'aime pas particulièrement la musique ni la lecture (COMMENT C'EST POSSIBLE ??)*

*Pas de red flag particulier, mais ça n'a vraiment pas l'air de me correspondre»*

*Guila*





## 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](http://WWW.HIBSTYLE.COM)

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

✉ [INFO@HIBSTYLE.COM](mailto:INFO@HIBSTYLE.COM)

# Ce que le corps exprime quand l'eau lui manque

**Fatigue diffuse, digestion ralentie, baisse de concentration...** Lorsque l'hydratation fait défaut, le corps ne se tait pas : il envoie des signaux discrets, souvent banalisés. Apprendre à les reconnaître permet parfois de rétablir l'équilibre par un geste simple, mais essentiel.

Nous savons que le corps humain est composé majoritairement d'eau, et qu'elle se diffuse partout : dans notre sang, nos cellules, notre cerveau, notre digestion. Pourtant, la sensation de soif n'est pas un signal précoce : lorsqu'elle apparaît, la déshydratation est déjà installée !

Les signaux que nous envoyons bien avant peuvent sembler subtils, mais ils traduisent de vraies fonctions qui peinent à être assurées.

Le cerveau est particulièrement sensible à l'hydratation. Même une déshydratation légère peut altérer la concentration, la mémoire et la clarté mentale — des fonctions cognitives essentielles — et donc impacter notre humeur et notre capacité à rester présents et efficaces dans nos tâches quotidiennes. Cette baisse de performance peut se manifester par un sentiment de brouillard intellectuel, une irritabilité voire même une baisse de moral.





Le niveau d'énergie peut aussi chuter. Lorsque le volume sanguin diminue, le transport de l'oxygène et des nutriments vers les cellules devient moins efficace, ce qui donne cette impression d'épuisement sans raison évidente. À l'inverse, une hydratation suffisante contribue à une meilleure circulation sanguine et donc à plus de vitalité.

La digestion et le transit intestinal sont directement influencés par l'eau. Elle facilite le mouvement des aliments dans le tube digestif, aide à dissoudre les nutriments pour que l'organisme les absorbe, et coordonne l'élimination des déchets. Sans un apport hydrique adéquat, les ballonnements, les inconforts digestifs et la constipation sont plus fréquents.

Le corps confond aussi parfois la soif avec la faim, ce qui peut rapidement provoquer des fringales alors qu'un simple verre d'eau aurait suffi à répondre au besoin réel.

La peau et les articulations, elles aussi, témoignent d'un manque d'eau : tiraillements, sécheresse, rides plus marquées ou raideurs articulaires peuvent être des signaux que l'eau se fait rare. Les reins, organes essentiels pour filtrer les déchets et maintenir l'équilibre interne, doivent travailler davantage en l'absence d'une hydratation suffisante, affectant à terme notre bien-être général.

S'hydrater correctement ne demande pas de révolution. Boire régulièrement sans attendre la soif, répartir l'eau tout au long de la journée, garder une gourde à portée de main, varier avec des eaux aromatisées naturellement ou compléter avec des aliments riches en eau (fruits, légumes verts) suffit souvent à rétablir l'équilibre.

Parfois, avant de chercher des solutions complexes, revenez à l'essentiel : **écoutez votre corps... et buvez de l'eau !**

*Sarah Kisielewski*



# SHALVA

*Le magazine féminin  
qui vous ressemble*



DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR  
WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



Rejoignez-nous sur WhatsApp



---

## Salade de patate douce rôtie

---

### INGREDIENTS

- ✂ Patates douces
- ✂ Huile d'olive
- ✂ Sel, poivre
- ✂ Quelques dattes Medjoul coupées en morceaux ou des cramberries
- ✂ Une poignée de coriandre ou persil
- ✂ Graines de sésame
- ✂ Huile d'olive + jus de citron

Eplucher et couper les patates douces en cubes

Rôtir les cubes de patate douce au four avec huile d'olive, sel, poivre,

Mélanger encore tiède avec les dattes, la coriandre et les graines de sésame.

Ajouter une cuillère d'huile d'olive et de jus de citron.

Vous pouvez remplacer les dattes par des cramberries.









---

## Crumble aux pommes

---

### INGREDIENTS

- ✂ Pommes
- ✂ Un peu de cannelle ( optionnel )
- ✂ Pour le crumble :
  - ✂ 150g Farine
  - ✂ 125g Sucre
  - ✂ 125g de margarine ou 100g d'huile neutre

Préchauffer le four à 180°C

Eplucher et couper les pommes en morceaux.

Mélanger les fruits avec la cannelle

Recouvrir du crumble (farine + sucre + matière grasse).

Cuire à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

Laisse tiédir avant de servir.

Vous pouvez accompagner le crumble d'une boule de glace à la vanille, pour plus de gourmandise...

# SHEVAT

## MOTS MêLÉS

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

SHEVAT

FRUITS

NOUVEL AN

PRINTEMPS

ARBRE

ILANOT

FETE

TOU BISHEVAT

SEVE

AMANDIER

SHALVA

FORCE



