

# SHALVA

P O U R I M L A F E M M E

## Organisation

S'organiser pour  
Adar & Pourim

## Education

Quand Adar entre  
à la maison

## Couple

Combattre Haman

## Positive Attitude

Les 10 commandements  
de la pensée positive

## Nutrition

Adar: la joie  
dans nos assiettes

DOSSIER SPECIAL  
POURIM



Relecture  
Martine Levy Herz

Dossier du Mois  
Sarah Lahmi  
Esther Clara Mouyal

Temps d'écriture  
Sarah Lahmi

Couple  
Yehoudit Lahmi

Organisation  
Sarah L.

Nutrition  
Sarah Kisielewski

Santé  
Noemie Moatti

Education  
Ilana Levy

Roman  
Guila Azuelos

Positive Attitude  
Camille Dahan

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,,  
Shalva,

8

---

DOSSIER

- 05 EDITORIAL
- 22 COUPLE
- 26 ORGANISATION
- 30 EDUCATION

16

---

POSITIVE ATTITUDE

- 36 SANTE
- 39 ECRITURE
- 46 NUTRITION
- 50 CUISINE
- 54 MOTS MELES

40

---

A SUIVRE...

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

*Ici*

POUR REJOINDRE



# EDITORIAL

Chères Lectrices,

En entrant dans Adar, j'ai simplement envie de remercier Hachem. Cela fait maintenant un an que Shalva a vu le jour, et rien n'aurait été possible sans Sa volonté. Chaque étape, chaque ouverture, chaque rencontre... tout s'est construit grâce à Lui.

Je veux aussi vous remercier, vous toutes. Celles qui nous suivent depuis le début, et celles qui viennent de rejoindre l'aventure. Votre fidélité, vos messages, vos partages — c'est ce qui donne un sens à ce projet. Je suis vraiment heureuse de vous accueillir dans cet espace pensé pour apporter un peu de douceur, de calme et de lumière dans vos journées.

Un grand merci également à mon équipe. Leur dévouement, leur patience et leur sérieux permettent à Shalva de paraître

chaque mois. Elles travaillent avec cœur, et grâce à elles, ce magazine peut être cette petite parenthèse où l'on respire, où l'on se recentre, où l'on se reconnecte à soi et à l'essentiel.

Notre intention reste la même : proposer un magazine qui vous ressemble, qui vous accompagne, qui vous offre un moment d'évasion et de sérénité.

Et, bezrat Hachem, de belles nouveautés arrivent bientôt. J'espère vraiment qu'elles vous plairont.

Vos retours sont précieux pour nous. Vous pouvez toujours nous écrire à :  
[contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr)

En l'attente de vous lire je vous souhaite à chacune Hodesh Tov Oumevorah et Pourim Sameah !

Sarah L.



# 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



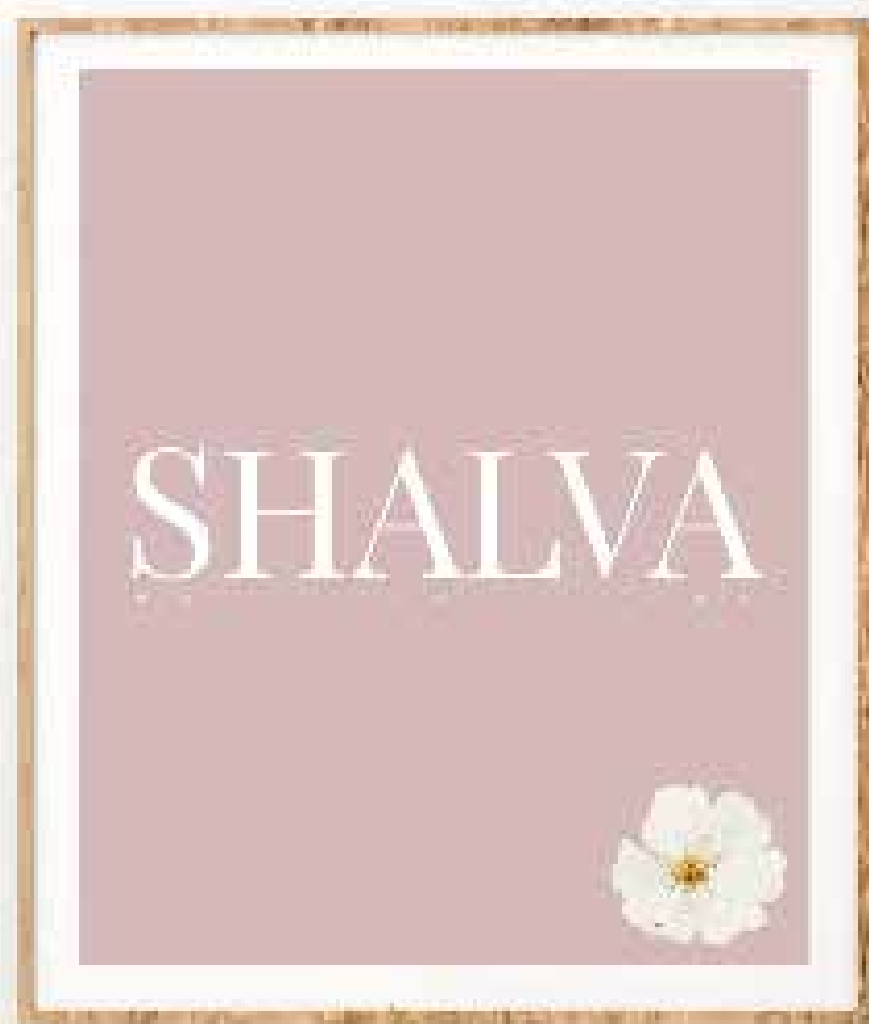
@resetyourhome\_



Débo : +972 055 956 0550



debo.resetyourhome@gmail.com



*Sarah Lahmi*

# Le miroir d'Esther

J'ai toujours été très touchée par les Divré Thora autour de la lune... Symbole de renouvellement, d'espoir dans l'obscurité (avec son croissant imperceptible en début de mois), de la femme à travers son cycle, sa capacité à encourager, à recevoir, à rayonner,... tant de messages puissants et lumineux !

J'ai tout naturellement été très heureuse de découvrir **une nouvelle idée puissante sur la lune, un éclairage inspirant donné par le Rav Pinkus.**

La reine Esther possédait deux prénoms: Hadassa, son prénom hébraïque et Esther le prénom par lequel les na-

tions l'appelaient. Le prénom Esther signifie lune. Rachi nous explique qu'elle était belle comme la lune.

**La lune, en hébreu Levana, signifie blanche.** Comme son nom l'indique, la lune ne rayonne pas d'elle-même. Elle est blanche, pâle et rocheuse. **La lune brillante ne fait rejaillir autour d'elle que la lumière qu'elle a capté du soleil.** Elle est son miroir.

La reine Esther était aimée de tous et chacune des personnes qui la côtoyaient pensaient qu'elle venait de sa contrée. Elle était pure et humble, un miroir dans lequel chacun se retrouvait.





“

**Le peuple juif également, nous dit Rav Pinkus,  
a pour particularité, sa capacité à accueillir,  
à absorber et faire alors rayonner la lumière  
qu’il saura capter.**

”

**Le peuple juif également, nous dit Rav Pinkus, a pour particularité, sa capacité à accueillir, à absorber et faire alors rayonner la lumière qu'il saura capter.**

C'est exactement cela sa caractéristique : être un miroir, un capteur puissant. **Être un juif qui se vit vraiment en tant que juif c'est être ce miroir face à Hakadoch Barouh Hou afin de Le représenter dignement dans tous nos gestes, dans toute notre attitude.**

Nous sommes appelés les יהודים, descendants de יהודה. Le nom יהודה, possède les lettres du nom d'Hachem et la lettre ד.

Le דל vient du mot דל qui veut dire errant, pauvre. Si nous nous sentons humbles, nous pourrons alors être un miroir pur et représenter Hachem dans ce monde.

Être des יהודים, c'est représenter Hachem dans notre quotidien, du lever au coucher, avec amour et joie. A nous de nous poser cette question **»Dans ce que je choisis de faire là tout de suite, est ce que je suis le miroir de la volonté d'Hachem? Suis je sa digne représentante sur terre?«**.

Cette question rehausse nos actes vers des choix plus lumineux, pleins de sens.

Joyeux Pourim à chacune!

*Sarah Lahmi*



## 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)

# La Simha (joie) : éclat de rire ou murmure profond ?

## De la spontanéité à l'intériorité

**« Rira bien qui rira en Adar ! »**

**Adar, le mois qui célèbre la joie, Adar est enfin là !  
Vous connaissez le célèbre adage de nos Sages :  
« Quand arrive le mois d'Adar, on redouble de joie. »  
(Talmud- Ta'anit 29a)**

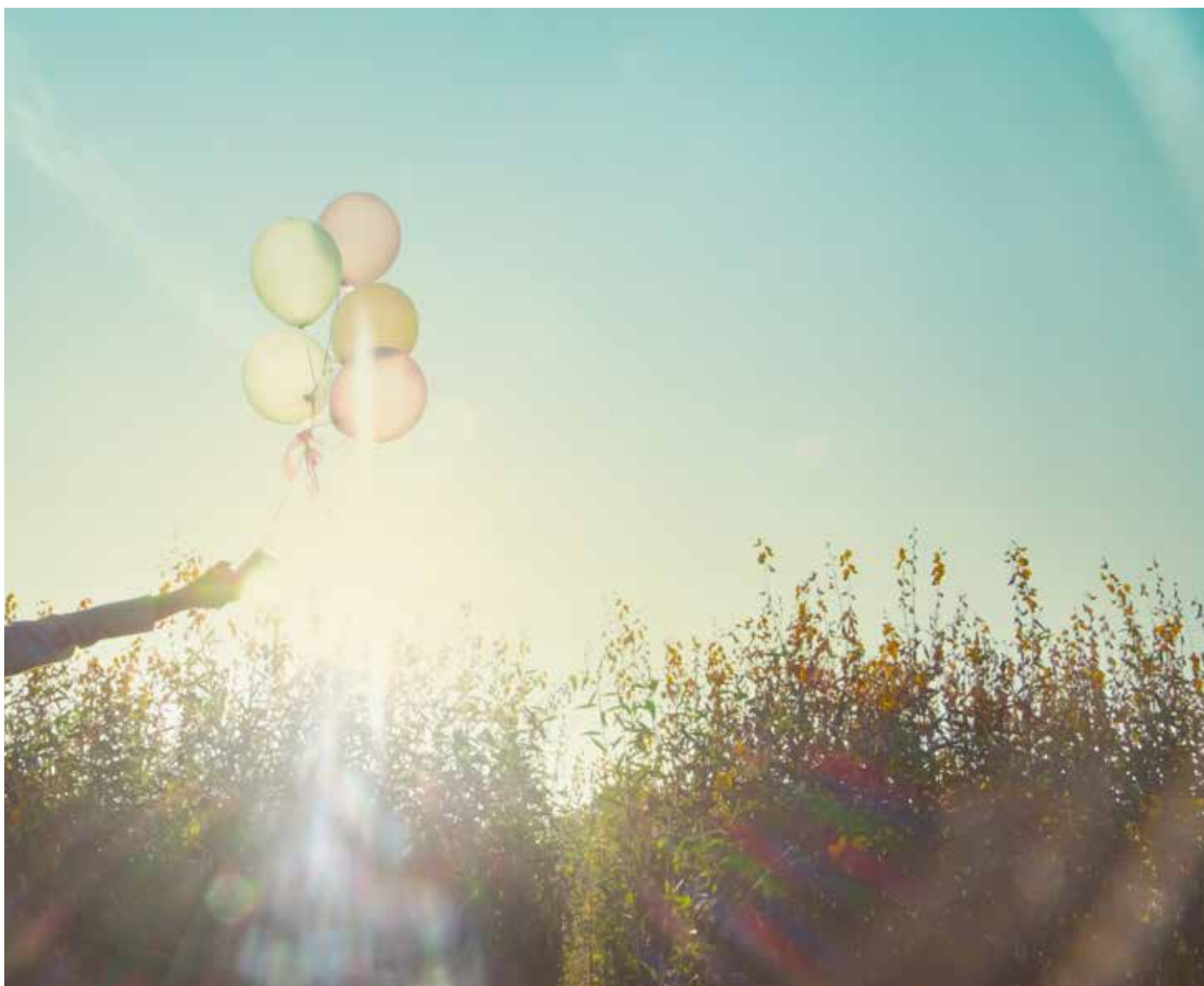
Dans la Parasha de Ki Tavo, Parasha des ma-lé-dic-tions (dont on ne doit pas prononcer le nom), il est marqué que celles-ci s'abattent sur nous "parce que tu n'as pas servi Hashem dans la joie et le bon coeur"(28: 47).

Ce verset effrayant mais aussi emblématique semble mettre en valeur **la primauté de la joie -la Simha- dans notre Service Divin**, car, aussitôt occultée, nous chutons dans un cercle infernal

de dégringolade spirituelle et ses conséquences tragiques: les malé...

Vient alors cette question existentielle : Mais, comment acquiert-on cette joie si indispensable ?

Revenons au texte de cette Parasha qui définit brillamment la Simha plus haut (Ki Tavo, 26: 11): **"Tu te réjouiras de tout le bien qu'Hashem t'a donné"**, c'est-à-dire que la Simha (joie) n'est pas le fou rire spontané, ni la joie aux éclats.



La Simha est cette **réflexion intrinsèque, cet exercice de l'intellect** qui vise à prendre la mesure **de tout ce dont Hashem m' a gratifiée, de tout ce dont il m'a dotée**: ma richesse intérieure (je suis unique et extraordinaire, pleine de merveilleuses qualités avec seulement quelques réglages à faire ), ma richesse matérielle, ma famille, mon environnement, mes réussites socioprofessionnelles, bref ma vie...

D'ailleurs, le personnage principal de Pourim, la reine Esther, est décrite dans le texte de la Méguila par sa beauté physique à premier abord, « belle physiquement et belle d'apparence ». Le Maharal remarque que les initiales de cette expression forment le mot « Yatom : orpheline ». Il y a peut être un message subliminal profond caché ici dans la « Meguilat Esther », qui d'ailleurs veut dire : la révélation de ce qui est caché. Oui, Esther, c'est

cette jeune fille orpheline de père et de mère, mais qui prend conscience, dans son épreuve, de son cadeau Divin : le don de la beauté. Elle est orpheline de son passé, mais elle est la mère de son destin. Elle va user de son intelligence féminine pour transformer sa beauté en un atout de séduction salvateur pour le peuple juif : pas la beauté pour la beauté mais la beauté pour faire perdurer son peuple en danger.



A l'inverse, le Rav Simha Bounem de Pshis'ha propose une autre lecture du verset rapporté précédemment: "Parce que tu n'as pas servi Hashem dans la joie et le bon coeur", qu'il explique ainsi: tu n'as pas servi Hashem, et tu t'en es réjoui, avec légèreté et mépris.

**La vraie Simha n'est pas une émotion à prendre à la légère, une sensation qui surgit ou disparaît, mais c'est plutôt l'exercice de 'l'état d'esprit induit par mon état des lieux'. Ce n'est pas un**

**hasard si la racine du mot Simha peut aussi être lue comme "Sham Moa'h" : "là où prise de conscience il y a", et les lettres interverties de Bessimha, forment "Ma'hsha-va" : réflexion.**

**Alors, à nous de jouer : chaque matin, au lever, réfléchissons à tout ce dont Hashem nous a gratifiés, listons ces nombreux cadeaux, et réjouissons-nous !**

**Et alors... Rira bien qui rira le premier ! Pourim Saméah !**

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



**Allodons**



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

# La Positive attitude, une routine dans ma vie

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois d'Adar pour découvrir **la suite des 10 commandements de la pensée positive, une routine dans ma vie.**

Je tiens tout d'abord à souhaiter un grand MAZAL TOV au magazine Shalva qui fête ce mois-ci ses 1 an d'existence. Longue vie avec encore plein d'articles de qualité toujours aussi inspirants pour nous les femmes juives.

## **Avez-vous pu expérimenter et pratiquer quelques commandements ?**

En rentrant du travail, sur la ligne du métro ou bien chez vous avant d'aller chercher vos enfants ?

Je serais ravie de vous lire et d'en savoir plus sur vos expériences. Elles sont comme le soleil et la pluie, qui font pousser les graines de notre créativité.

Avant de continuer notre découverte, je vous propose un rappel des 5 premiers commandements avec les exercices pratiques :

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

*Exercice : Liste sur une feuille tout ce dont Hachem t'a gratifié (matériel, familiale & 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**

*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.*

**3ème commande :** Tu as un bon cœur & tu te réjouis du bonheur de l'autre

*Exercice :* Essaie 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.*

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

*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 commande :** Ton imagination est puissante

*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.



## ***6ème commandement : Fais-le en chantant***

N'as-tu pas remarqué que les choses étaient plus faciles quand tu te mets à chanter ?

L'exemple le plus frappant pour moi est quand le matin, alors que tu n'es pas en avance pour emmener tes enfants à l'école, ton fils ne veut pas s'habiller...

Les cris, les pleurs, rien ne va plus. Alors au lieu de t'énerver et perdre ton énergie de bon matin, commence à chantonner tout en lui proposant de venir s'habiller. Alors oui, il faut savoir prendre sur soi et gérer ses émotions de colère mais crois-moi ça marche !

*Exercice : Challenge, à toi de tester ! Essaies de tenir toute une journée en chantant à chaque fois que tu veux parler. Oui je te l'accorde, au début tu vas peut-être passer pour une folle mais au pire tu vas te faire rire toute seule et partir en fou rire.*

L'idée est de capter une énergie négative de colère pour la remplacer par une parole chantée qui vous emmènera obligatoirement à de la joie.

Connaissez-vous la mélodie « Na Nah Nahma Nahman Méouman » de Rabbi Na'hman de Ouman ?

## ***7ème commandement : Soit optimiste***

L'optimisme désigne chez l'être humain un état d'esprit, caractérisé par une perception positive du monde et de l'univers dans lequel il vit.

Chacun d'entre nous a besoin de projet dans sa vie, de se réaliser, d'être utile, de faire du bien, d'apprendre, de comprendre.

Les projets motivent et donnent du sens à nos vies. Toujours avancer, se battre, ne jamais abandonner fait partie de l'ADN de âme Israël !

Veilles à ce que tes pensées soient bien là où tu veux être ».

*Exercice : Pose-toi d'abord la question : Qu'est ce qui me fait du bien ? Une sortie entre amis, un voyage, écouter de la musique, aller marcher dans la nature, lire, cuisiner, prier...*

*Dans la mesure du possible, en fonction de tes disponibilités, programme des activités qui vont te procurer du bien-être. Commence réaliste avec 1 moment à toi par semaine, cet instant qui sera ta bouffée d'oxygène.*

Rabbi Nahman de Breslev disait  
« Là où sont tes pensées, tu es.



## 8ème commandement : Emouna & Bitahone

Nous l'avons évoqué dans l'article précédent de la positive attitude – numéro du mois de Chevat, Hachem est le premier dans ta vie qui crois en toi puisque tous les matins bahkouch hachem, tu ouvres les yeux, tu te lèves de ton lit et tu le remercie.

Lui qui par sa parole a créé le monde, un monde sur mesure pour toi avec toutes ces épreuves et ces joies.

Il nous est tous arrivé un jour de vivre des moments difficiles et de ne pas comprendre le sens de cette douleur.

Nous passons par différentes phases : le déni, la colère, la négociation, la tristesse et enfin l'acceptation, jonchées par une multitude de questionnements.

La force de notre Thora nous donne justement à travers ta emouna et ton bitahone, la capacité de comprendre et d'ancrer en toi que rien de mal n'émane du créateur.

Au contraire ! Toutes les épreuves te sont envoyées spécialement pour toi car encore une fois, hachem crois en tes capacités de les surmonter mais surtout de révéler ton potentiel et ta force intérieure.

Personne n'est au même niveau dans ces deux domaines et c'est tout le travail de notre vie de femme juive.

Garder quoi qu'il arrive à l'esprit que rien n'arrive par hasard, tout est calculé avec une infime précision.

Il m'arrive à certains moments de ma vie de toucher du petit doigt ces concepts d'emouna et bitahone et croyez-moi la vie est tellement plus facile !

Quand tu décides de te laisser guider par le maître du monde, les

portes s'ouvrent, tu relatives, c'est assez magique... Alors pour encore plus prendre conscience de ces enseignements, je te propose l'exercice suivant :



*Exercice : Réfléchis et note sur une feuille les principales*

*épreuves de ta vie qui ont révélé un enseignement positif ou du moins celui que tu as déjà perçu. Une nouvelle force qui t'anime, un changement de vie, davantage de sagesse... trouve ta vérité.*

« Tout est pour le bien » est bien une expression Talmudique.

## *9ème commandement : Libère toi des mauvaises pensées*



A moins d'être au niveau de nos tsadikims, la plupart d'entre nous sommes régulièrement traversé par des pensées négatives, de jugement, de critique, de mécontentement, des

pensées qui viennent parasiter un bien-être interne.

Nous savons qu'alimenter cet état n'est pas bon et peut être aussi destructeur mais dans la réalité, pas évident d'être dans la maîtrise.

*Exercice : A la fin de la journée, prends 5 minutes pour écrire toutes les mauvaises pensées que tu as eues sur une feuille de papier. Mettre des mots sur tes maux te fera le plus grand bien. Un fois terminé, déchire cette feuille en plusieurs morceaux pour ensuite t'en débarrasser.*

Tachlikh, (tu jetteras) est le premier mot du verset prononcé par le Prophète Mikha (7,19) : « Tu jetteras tes péchés dans les profondeurs de la mer ».

## *10ème et dernier commandement : Célèbre ta réussite quotidienne !*

De la même manière que tu te libères de tes mauvaises pensées, l'idée est cette fois-ci d'ancrer tes réussites quotidiennes. Ne te juge pas, chaque petite chose a de la valeur.

Cela peut être une réussite comportementale comme par exemple d'avoir maîtrisé ta colère en chan-

tant ou bien d'avoir pris le temps d'écouter ton mari en rentrant du travail alors que tu étais exténuée, chaque réussite compte.

*Exercice : A la fin de la journée, prends également 5 minutes pour écrire TA réussite quotidienne, celle qui à tes yeux a eu le plus de mérite d'exister.*



Et voilà !

Alors si on récapitule, 1 fois par semaine tu kiffes un moment rien que pour toi, chaque soir tu te libères de tes mauvaises pensées négatives et tu célèbres ta réussite quotidienne, tu passes toute la journée à chanter, les compliments ne sont plus un secret pour toi, chaque jour, tu es heureuse de tout ce que t'as donné Hachem et pour finir tu prends 5 minutes avant de t'endormir pour imaginer ta meilleure vie dans les moindres détails !

C'est pas un programme de fou ça ?

Comme dans beaucoup de choses de la vie, la RIGUEUR sera le maître mot de tous ces commandements. Pas évident, je te l'accorde, de faire ce travail d'introspection mais tu y gagneras beaucoup de délivrance.

Et puis tout comme le Créateur, crois aussi en toi et en ta volonté de voir la vie du bon côté.

Comme le symbolise les initiales du mois d'Adar, je vous souhaite que le divin (aleph) s'unisse à vous dans vos maisons (dar) pour révéler un renouveau interne, la délivrance externe et la joie profonde dans vos vies !

A très bientôt pour un nouvel article !  
La pensée positive : une routine dans TA 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*

*Leyloui Nishmat  
Hava Eva Esther Bat Rahel Livia*

# Combattre Haman pour être heureux ensemble

## ***Révélation : Ce Haman qui est en nous !***

Assise avec ma meguila dans les mains, j'écoute avec attention la lecture du Rav en suivant du doigt. De sa voix, la même histoire se dessine de nouveau dans mon esprit. L'histoire de notre peuple perdu parmi un autre peuple et visé par la machination d'un être malfaisant : Haman ! On tape des pieds, on tourne les crécelles, on chahute. Il faut effacer son nom !

Pourtant, cette année, en suivant la lecture de la méguila, un écho plus profond résonne en moi... Comme si, un Haman pouvait se trouver en chacun de nous et qu'il fallait le pointer du doigt. Comme si Haman possédait un trait de caractère par-

ticulier qui pouvait aussi nous atteindre intérieurement...

Ce pourim, un paragraphe de la méguila me frappa brusquement : « Et Haman leur raconta la splendeur de sa fortune et la multitude de ses enfants ; comment le roi l'avait distingué et élevé au-dessus des grands et des officiers royaux. Et Haman ajouta : Bien plus ! Je suis le seul que la reine Esther ait invité avec le roi au festin qu'elle a préparé (...) Mais tout cela est sans prix à mes yeux, tant que ce juif Mordéhaï est assis à la porte (et qu'il ne se prosterne pas à moi) » (Chap 5, versets 11-13)

Haman est un homme comblé à tous les niveaux : richesse, enfants, pouvoir. Et étonnamment, ce même homme n'accède pas à la joie !! Et pourquoi ? Parce qu'une seule personne refuse de se prosterner à lui ! Ce qu'Haman vient nous mettre en lumière est qu'il est possible de se rendre malheureux soi-même alors que nous possédons bon nombre de points positifs dans notre vie.

Haman à travers la méguila clame « Oui ce détail obscurcit ma magnifique vie et m'empêche d'accéder au bon-

heur. Je souhaite changer cette réalité : changer l'attitude de ce juif. Et si ce n'est pas possible je dois le faire disparaître ! ».

Haman n'est pas celui qui fait le choix de grandir au travers de la réalité qui se présente à lui. Il est vide de confiance en un Etre supérieur qui organise la vie de chacun en fonction de son besoin. Haman est celui qui veut façonner la réalité telle que sa petite personne le conçoit. Mais, inévitablement, cette manière d'envisager la vie le fait courir à sa propre déchéance...

### ***Parallèle : Ce Haman qui se retrouve dans certains couples***

Ce pourim, en entendant ce passage, je réalise avec émotion que si cette attitude est reportée à l'intérieur même d'un couple, les conséquences pourraient en être terribles...

Naama et Daniel s'étaient mariés jeunes, grâce à D. Ils avaient tous les deux un bon métier en main, ils vivaient avec aisance et leur famille s'était rapidement agrandie d'enfants en parfaite santé. Pourtant, lorsqu'on rencontrait Naama ou Daniel, il semblait toujours que quelque chose n'allait pas comme il faut. La tension était palpable entre eux à tel point qu'ils firent un jour le choix d'en parler à un thérapeute de couple imprégnés de crainte du ciel.

« Nous ne sommes pas heureux ensemble, commença Daniel » « J'aurai tellement aimé avoir un mari qui me gêne instinctivement ! » continua Naama. Vous savez, ça existe !

« J'ai une copine, son mari lui organise des soirées et des voyages de folie ! Et puis, j'aurais tellement adoré que Daniel aime le sport, ça lui aurait permis de garder sa ligne. Et je vous avoue que je souffre de voir l'embonpoint de mon mari... ». Daniel baissa les yeux et poursuivit « C'est un peu comme ta manière de t'habiller que j'ai toujours trouvé un peu excentrique. C'est vrai, j'aurai préféré une femme classique et discrète. Sans parler de ton envie de toujours sortir et faire les choses à 100 à l'heure. Je rêve d'une femme plus posée qui prend du temps pour faire de bons petits plats à sa famille ! »

Le Rav osa : « Cela me rend triste que certaines de vos envies ne se trouvent pas en la personne de votre conjoint. Mais une question me perturbe : N'y-a-t-il rien d'autre que vous admirez chez votre partenaire ? »

« C'est sûr qu'il a quand même des bons côtés, rav ! mais comparé à tout ce que j'espérais de mon mari...ça ne fait pas le poids ! » s'exclama Naama.

« Vous savez, Rav, c'est plein de petits détails, certes, mais à long terme c'est pesant et on a du mal à aimer l'autre...» ajouta Daniel.

« Pour vous deux, le bonheur serait, en fait, que l'autre soit exactement façonné comme vous le rêvez ? Ce serait le point primordial qui vous ferait l'aimer ? » déduit le Rav.

« Vous avez un peu grossi les choses, mais oui nous aimerions que l'autre ressemble un peu plus à ce que nous imaginons » répondit Naama.

La discussion se poursuit avec un problème majeur : Naama et Daniel ne comprenaient pas ce qu'était la base de la construction de couple.

Se marier avec l'autre ne signifie pas se marier avec son fantasme. Vivre quotidiennement avec son mari ou sa femme ne signifie pas exiger qu'il agisse et devienne celui qu'on aimerait aimer.

Lorsqu'un couple refuse d'accepter sa réalité et notamment la personne qu'il a épousée, il détruit lui-même ses propres possibilités de s'unir à l'autre, de l'aimer et d'être heureux avec lui/elle.

Lorsque, comme Haman, les époux exigent que la réalité s'adapte selon leurs fantasmes, chaque geste ou com-



portement du conjoint qui ne sera pas adapté à ce fantasme sera source de tensions, d'amertume et d'exigences par l'autre.

Et même pour un seul petit détail ce couple pourrait en venir à remettre en question leur propre relation. Car malheureusement, en se mariant, ils n'ont pas épousé leur mari/femme mais eux-mêmes. Ce genre de couple refuse de faire exister l'autre. Ce qui existe ce sont leurs propres besoins et le mari ou la femme dont il ou elle rêverait !

## ***Retour à la réalité : combattre Haman !***

Or, le mariage n'offre la possibilité à un couple de se construire et de grandir ensemble que si chaque partie réalise et a confiance dans le fait que la personne qu'elle a face à elle, est la plus adaptée à elle. C'est l'acceptation de l'autre comme m'étant destiné par Hachem pour réaliser ma mission sur Terre, qui donnera la possibilité à chaque couple de grandir, de s'aimer et d'être heureux ensemble.

Autrement dit, pour réussir à se construire en tant que couple et se donner une possibilité d'être heureux en couple, il faut combattre l'attitude d'Haman qui se trouve en nous :

- ✓ En faisant rentrer la confiance en D dans notre vie de couple : nous sommes chacun le plus adapté à l'autre.
- ✓ En acceptant qu'il n'est pas forcément ce que j'aurai aimé qu'il soit : il est lui et je dois aimer sa personne !
- ✓ En acceptant qu'il existe avec son propre caractère, ses pensées, ses actes et ses décisions.
- ✓ En acceptant que tout ne peut pas me plaire en lui : mon travail est de le

respecter et non de le transformer.

- ✓ En me focalisant sur les points que j'admire en l'autre.
- ✓ En décidant de grandir grâce à sa différence.
- ✓ En apprenant de ce que j'aurai souhaité à la base changer chez l'autre.

Pour Naama et Daniel, l'entrevue avec le thérapeute a été un tournant dans leur vie. Séance après séance, ils ont appris ce que signifiait le mariage et l'opportunité qui s'offrait à eux lorsqu'ils s'acceptaient tels qu'ils étaient. Des années plus tard, Daniel regardait Naama en souriant : « J'aime ta façon de vivre à 100 à l'heure, j'ai l'impression que tu gères tout avec tellement d'enthousiasme ! » et Naama de répondre « Pour ma part, j'avoue que ton calme me permet de ne pas me perdre dans ce tempérament que j'ai ! ».

Tout était maintenant clair : qui est l'homme riche (construit) ? Celui qui est heureux de son sort (qui comprend que les paramètres de sa vie lui permettent de réaliser ses potentialités!)

***Yehoudit Lahmi***

***Madrikhat Kala***





## S'organiser pour Adar & Pourim

Adar ouvre une période lumineuse, joyeuse... et souvent très chargée.

Entre les michloa'h manot, les déguisements, les repas, la méguila et l'ambiance générale de fête, l'enjeu est simple : ***préparer en amont ce qui***

***peut l'être***, pour vivre Pourim dans la sérénité et la joie.

Comme le dit si bien :  
« משנכנס אדר מרבין בשמחה »

— quand Adar entre, la joie grandit.



## Les michloa'h manot : anticiper pour alléger

La première étape consiste à établir la liste des destinataires. On pense naturellement à la famille, aux amis et aux voisins, mais il est important d'ajouter ceux des enfants : maîtresses, cousins, camarades proches...

Une fois cette liste posée, tout devient plus clair.

Vient ensuite le choix du contenu. Certaines années, un thème peut simplifier l'organisation :

- ◆ un panier petit déjeuner,
- ◆ des salades de Shabbat,
- ◆ une harmonie de couleurs,
- ◆ ou simplement deux aliments

D'autres années, on préfère rester simple et spontané. L'essentiel est de choisir quelque chose qui nous ressemble et qui reste réalisable.

Pour éviter les allers retours de dernière minute, on dresse une liste précise de tout le matériel nécessaire :

- ◆ contenants,
- ◆ emballages,
- ◆ rubans et étiquettes,
- ◆ boissons,
- ◆ petites douceurs.

Tout ce qui peut être acheté en avance permet de réduire la charge mentale.



## Les repas de Pourim : clarifier tôt pour mieux profiter

Cette année, Pourim tombe **lundi soir et mardi**, ce qui demande un peu plus d'organisation pour ne pas se laisser déborder.

On commence par déterminer où l'on sera après le jeûne d'Esther : faut-il cuisiner, acheter ou apporter quelque chose ? Un repas simple, réconfortant et digeste est souvent le meilleur choix. Pour le michte, on clarifie rapidement :

- ◆ le lieu,
- ◆ le nombre de personnes,
- ◆ ce que chacun apporte,
- ◆ et le menu

Plus ces éléments sont définis tôt, plus la journée de Pourim peut être vécue dans la joie plutôt que dans la course.

## Anticiper dès que possible

Dès motzaé Shabbat, on peut avancer sur tout ce qui se conserve : pâtisseries, marinades, découpes, préparations de base. On peut aussi commencer l'assemblage des michloa'h manot ou préparer le matériel.

La veille de Pourim, on sort les déguisements, on vérifie les accessoires, on prépare les sacs, on sort la méguila et on s'assure que tout est prêt pour le lendemain.

Un petit rappel inspirant : « וְנִהְיֶה הוּא » — Pourim est ce moment où tout peut se transformer, même notre organisation.

## Vivre Pourim pleinement

Le jour de Pourim, on se laisse porter par la joie : la lecture de la méguila, les michloa'h manot, les matanot laevyonim, le michte, les rencontres, les sourires... C'est une journée intense, mais magnifique.

En fin de journée, lorsque tout se calme, un petit moment d'ordre permet de repartir du bon pied :

- ◆ ranger les michloa'h manot reçus,
- ◆ trier ce qui peut l'être,
- ◆ préparer le minimum pour la semaine et pour le Shabbat qui arrive très vite.



## Après Pourim : un mois jusqu'à Pessa'h, sans panique

Dès que Pourim se termine, l'esprit se tourne naturellement vers Pessa'h. Il reste un mois, ce qui est à la fois court et largement suffisant si l'on avance régulièrement.

Une méthode douce consiste à intégrer une micro tâche Pessa'h dans le ménage quotidien ou hebdomadaire :

- ◆ un tiroir,
- ◆ une étagère,
- ◆ un petit coin.

Une petite chose par jour suffit pour se sentir avancer sans pression.

Et surtout, ne jamais oublier : la poussière n'est pas du hametz 😊

*Pour aller plus loin, l'article de Déborah publié l'année dernière reste une excellente ressource pour clarifier les priorités et aller à l'essentiel dans cette période dense.*

*Retrouvez -le sur notre site rubrique Organisation !*

# netzach

## DESIGNS

Cadeaux gravés à jamais


100 % PERSONNALISÉ

Enfant , Adulte ,  
Maison , Cadeaux  
d'affaires et  
événements



[www.netzachdesigns.com](http://www.netzachdesigns.com)

NOUS CONTACTER

 +972-539626465

 netzach\_designs

[contact@netzachdesigns.com](mailto:contact@netzachdesigns.com)



# Quand Adar entre à la maison : faire de la place à la joie au milieu du chaos

Il est 17H30. On vient tout juste de rentrer de l'école et les cartables sont jetés dans l'entrée, les chaussures restent là où elles tombent...

À peine le temps d'atterrir que Yossef traverse le salon en courant, bouscule un verre d'eau plein et grimpe sur le canapé. Un coussin vole. Un cri éclate. Son frère s'énerve. Sa sœur pleure déjà.

Dans la cuisine, une odeur de brûlé se fait sentir... oh non... le repas...

Dans votre corps, la fatigue de la journée se fait sentir.

Et cette phrase monte, familière, presque automatique : « Arrête d'hurler ! »

Vous inspirez.

Roch 'Hodech Adar approche.

Et une autre phrase s'invite, plus douce :

« Je peux ralentir, même si tout va vite. »

**Adar, c'est apprendre à regarder autrement ce qui se passe**

Le mot Adar peut

se lire comme une phrase :

« Ein davar ra » — il n'y a rien de mal.

Ce soir-là, Yossef ne cherche pas à provoquer. Il a tenu toute la journée. Il s'est contenu. Et maintenant, son corps lâche. Ce débordement fait partie du retour au calme.

Entrer dans Adar, c'est se rappeler que cet enfant précis, avec son énergie, son rythme et ses difficultés, a été confié à ces parents-là. Pas par erreur. Pas par hasard.





## Ce que ce regard change dans le corps du parent

Quand un enfant crie, le cœur s'accélère, les épaules se tendent, le cerveau se met en alerte. Mais quand on se rappelle que rien ne descend sans l'accord d'Hachem, que cette épreuve n'est pas au-dessus de nos forces, quelque chose ralentit à l'intérieur. La respiration s'allonge un peu.

La voix descend d'un ton. Et la phrase revient, comme un ancrage : « Je peux ralentir, même si tout va vite. »

Les enfants sentent immédiatement ce changement.

## Le film intérieur du parent

« Il fait exprès. »  
« Il sait que je suis fatiguée. »

« Pourquoi c'est toujours comme ça ? »  
Changer ce film change la scène.

Se dire qu'il est débordé, que son corps est trop plein, son cerveau immature, que l'on peut l'aider à se calmer, transforme la réaction.

Ce n'est pas magique. Mais parfois, l'enfant s'arrête, surpris par ce calme inattendu. Et puis... il s'apaise lui aussi.





## **Avant que ça n'explose : le moment clé du retour**

Juste après l'école, tout arrive en même temps. Les enfants parlent, se coupent la parole, réclament à manger, racontent leur journée en désordre.

Plutôt que de demander immédiatement le calme, vous proposez une transition.

On bouge un peu. On saute. On secoue les bras. On souffle fort.

Le bruit est encore là, mais la tension commence à sortir.

Pendant ce temps, vous respirez aussi.

Vous vous répétez intérieurement :  
« Je peux ralentir, même si tout va vite. »

## **Quand la crise arrive quand même**

La dispute éclate. Un jouet arraché. Des larmes. Un cri plus fort que les autres.

Vous vous approchez.

Au lieu de crier à votre tour, vous dites simplement :

« Je vois beaucoup de colère. »  
Puis : « C'est difficile pour toi là. »

Vous vous baissez, vous dites son prénom, vous posez une main sur son épaule.

« Je suis avec toi. »

La règle viendra après.

Là, maintenant, c'est le lien qui compte.

## **Et quand ça déborde aussi chez le parent**

Parfois, non.

Vous n'avez pas respiré.

Vous avez crié.

Alors plus tard, quand tout est redescendu, vous revenez.

Vous vous asseyez à côté de l'enfant.

Vous dites simplement :

« J'ai crié. Je suis désolée. J'étais très fatiguée. On recommence. »

Ce moment-là est si important.

Il apprend à l'enfant qu'on peut se tromper et réparer.

Et ça aussi, c'est tellement Adar !

## **Après la tempête**

La maison est plus calme.

Pas parfaite.

Les jouets sont encore à moitié rangés. Mais les voix sont plus basses.

Vous remarquez l'effort. Chez eux. Chez vous.

Vous dites que vous avez vu qu'il a respiré, qu'il a essayé de parler autrement.

Puis vous donnez du sens : rien de ce qui s'est passé n'était inutile, Hachem nous aide à traverser ces moments.

Enfin, vous demandez doucement :

« La prochaine fois, qu'est-ce qu'on pourrait faire autrement ? »

## Quand la culpabilité s'invite

Il y a pourtant des soirs où, malgré toutes les bonnes intentions, le parent crie.

La voix monte. Les mots dépassent la pensée.

Et juste après, la culpabilité arrive. Cette petite voix intérieure qui dit : « Tu sais quoi faire... pourquoi tu n'y arrives pas ? »

Adar ne demande pas d'être parfait.

Il ne demande pas de ne jamais crier.

Il invite à revenir au lien.

Même après une parole trop forte.

Même après un moment raté.

Ce soir-là, la dispute n'a pas disparu par magie.

Mais en passant devant la cuisine, Perla murmure :

« Maman, j'ai aimé quand tu as respiré avant de parler. »

La maison est encore un peu en désordre.

Mais l'air est plus léger.

Adar est entré dans la maison.

Par un souffle.

Par un ralentissement.

Par un lien retrouvé.

*'Hodech tov — que cette joie vous accompagne, même les soirs qui débordent.  
En retrouvant cette conscience intérieure, que tout est orchestré par Hashem,  
qu'on est exactement là où on doit être et qu'on est choisi pour cet enfant.*

**Ilana Levy**

*Madrehat Kala*

*Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.*

**06.58.90.87.01**

#12

ADAR 5786

בסדר

# SHALVA

P O U R I M L A F E M M E

## Organisation

S'organiser pour  
Adar & Pourim

## Education

Quand Adar entre  
à la maison

## Couple

Combattre Haman

## Positive Attitude

Les 10 commandements  
de la pensée positive

## Nutrition

Adar: la joie  
dans nos assiettes

DOSSIER SPECIAL  
POURIM



# ON SEMELLE DE POURIM

*À Pourim, tout tourne autour de ce qui est caché avant d'être révélé. Le nom même d'Esther évoque ce qui se dissimule, ce qui n'apparaît qu'à la fin, parfois là où on ne l'attend pas.*

On retrouve d'ailleurs cette idée dans un midrash bien connu : c'est sous la semelle de Mordekhaï que se trouvait la preuve du lien qui l'unissait à Aman.

Comme quoi, à Pourim, même ce qu'on ne regarde jamais, une semelle par exemple, peut rappeler une vérité essentielle. Un détail discret, mais déterminant.

Et si, aujourd'hui encore, les se-

melles avaient quelque chose à révéler ?

En podologie, il suffit souvent de retourner ses chaussures. L'usure de la semelle garde la trace de notre façon de marcher. Encore faut-il savoir quoi regarder.

Dans cet article, je vous propose quelques repères simples pour observer l'usure de vos chaussures.

## 1

### Usure légère à l'arrière, sur le bord extérieur du talon

C'est le cas le plus fréquent. Il s'agit d'une usure tout à fait normale, liée au déroulé naturel du pas. Contrairement à ce que l'on imagine parfois, l'attaque du talon se fait naturellement par l'extérieur et non par le centre. Ainsi, si votre chaussure s'use de ce côté, rien d'anormal, au contraire !

En revanche, si cette zone s'use de façon très marquée ou très rapide, cela peut simplement traduire une façon de marcher un peu plus orientée vers l'extérieur.





# 2

## Usure surtout au centre du talon

Le talon s'use au milieu. Dans ce cas, le pied a tendance à arriver plus à plat au sol. La marche est alors un peu moins dynamique, avec un appui moins bien guidé. Ce n'est pas forcément un affaissement du pied, mais plutôt une information sur la manière dont le pas se déroule.

## Usure sur le bord intérieur du talon

Le côté intérieur est davantage marqué. Cela peut correspondre à un pied qui s'oriente vers l'intérieur à la marche, parfois associé à une voûte plantaire plus basse. C'est un point à observer, surtout si les chaussures se déforment rapidement, même si c'est quelque chose de très fréquent.

# 3



# 4

## Usure différente entre la chaussure droite et la gauche

Les deux semelles ne se ressemblent pas. Cette asymétrie est courante et peut simplement refléter une posture ou une marche légèrement différente d'un côté à l'autre. Ce n'est pas inquiétant en soi, mais intéressant à évoquer lors d'une consultation si des douleurs apparaissent.

### Et concrètement, on en fait quoi ?

*Ces informations permettent surtout de mieux comprendre sa façon de marcher. Les chaussures gardent la trace de nos appuis et de nos habitudes, souvent avant même que l'on ressente une gêne. Les observer donne simplement des repères utiles au quotidien. Si une usure vous semble très marquée ou inhabituelle, vous pouvez en parler à un professionnel lors d'une consultation. Ainsi, comme souvent, il suffit parfois de regarder là où on ne regarde jamais !*



# *Temps d'écriture*

*La rencontre de deux femmes. Deux époques. Deux contextes.  
L'admiration de celle d'aujourd'hui pour celle d'hier qui a tant  
fait pour le Peuple Juif:*

*Si tu rencontrais la reine Esther, que souhaiterais-tu lui dire?  
Qu'aimerais tu qu'elle sache sur ce que tu admires chez elle,  
sur le message qu'elle diffuse jusqu'à aujourd'hui pour le  
Peuple Juif ?*

*Tu peux commencer ton texte par «Quel bonheur, Esther Ha-  
malka, de te rencontrer... Tu sais,» et laisser couler l'admira-  
tion pour elle, son courage, son message fort qui a traversé  
les époques...*

*Sarah Lahmi*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## Chapitre 2

Assise sur ma chaise de bureau, je fixais les gouttes de pluie qui tombaient sur ma fenêtre et formaient des sillons d'eau. Absorbée dans ma contemplation, mes yeux se fermèrent doucement.

— Rachel, ma chérie ?

Mes yeux papillèrent et je me rendis compte que j'avais somnolé quelques minutes, assise.

Maman se tenait devant la porte et s'avança vers moi.

— Tu as dormi tard, chérie ?

Je soupirai.

— Oui, Maman, je me suis cassé la tête sur un devoir de maths.

Maman soupira à son tour et me caressa une mèche de cheveux. Elle avait le don de prendre en compte chaque mini-problème de ses enfants, même quand elle en avait de bien plus grands à gérer de son côté.

— J'ai eu une nouvelle proposition de chiddouh ce matin... je voulais t'en parler.

Mon cœur s'accéléra instantanément. Était-ce de l'appréhension ou de l'empressement ?

Mon premier chiddouh s'était rapidement terminé, comme je l'avais espéré, après que j'aie dit à l'intermédiaire que ça n'aurait pas de chance d'avancer plus loin et que je ne me voyais pas continuer. Du côté du garçon, il avait lui aussi

déclaré que nos horizons et nos cultures ne correspondaient pas du tout.

Je hochai la tête pour signifier à Maman que je l'écoutais.

— C'est un garçon qui étudie à mi-temps, comme tu le voulais ! s'exclama-t-elle, ravie. Il a vingt-quatre ans, il vient d'une famille de parents divorcés. Après la yeshiva, il a décidé de faire des études de psychologie et espère exercer tout en étudiant la Torah à mi-temps. Qu'en penses-tu, Rachel ? Es-tu d'accord de le rencontrer ?

La seule chose à laquelle je pensais, c'était que j'aurais aimé que Papa soit là pour nous guider dans ces moments si importants...

Je n'eus pas le temps de répondre à Maman qu'Arié, mon petit frère de cinq ans, déboula dans ma chambre avec un livre de Spiderman à la main.

— Rachouuul, tu me racontes cette histoire ?

Sans attendre mon approbation, Arié s'assit sur le peu de place qu'il restait sur ma chaise, se colla à moi et me tendit son livre.

— Arié ! s'écria Maman. Laisse Rachel tranquille, elle a du travail.

— T'inquiète, Maman, je veux bien prendre le temps de lire Spiderman à mon coquin de frère, dis-je en chatouillant Arié, qui se mit à gigoter sur la chaise.

Maman nous regarda, attendrie, puis me dit qu'on reparlerait de la proposition du chiddouh le soir venu, quand les petits seraient couchés. Elle retourna ensuite à sa cuisine.

Arié attendait tranquillement que je lui raconte son histoire. Il avait toujours cette patience quand il était question d'histoires.

Penser à combien mon petit frère avait grandi depuis sa naissance, qui me semblait être il y a si peu de temps, me rendit émotive.

La naissance d'Arié, le petit dernier, avait été une immense joie. Et cette joie avait été rattrapée si vite par la maladie de Papa, puis par sa perte, que je m'étais occupée d'Arié presque comme son second parent.

Je me rappelle encore les nuits que je passais dans le lit de Maman. Je lui demandais, la suppliais, de venir l'aider pour les nuits d'Arié, surtout pour lui donner son dernier biberon du soir, vers minuit. Mais Maman devinait que c'était surtout pour passer la nuit avec elle que je lui demandais cela. Jusqu'à ce qu'Arié fasse ses nuits, c'était devenu un accord tacite entre elle et moi.

Maman, qui n'acceptait jamais que je prenne trop de charge de la maison sur moi, acceptait que je dorme à côté d'elle pour "surveiller" Arié. Et souvent, toute la famille finissait

ses nuits dans son lit, surtout Liora quand elle faisait un cauchemar.

Quand Papa est décédé, Liora, Ishay, Moshé, Léa et Arié avaient respectivement treize ans, dix ans, sept ans, quatre ans et six mois. Étant l'aînée, Maman avait peur que la charge du deuxième parent retombe sur moi, et elle faisait tout pour ne pas me surcharger de responsabilités.

Mais même si Maman s'était toujours battue avec le sourire et une force infinie, en tant qu'aînée, j'ai tout de suite pris une charge émotionnelle de mes petits frères et sœurs sur moi.

Certes, je ne faisais pas beaucoup de tâches ménagères, mais j'avais le sentiment de devoir être aux aguets des émotions négatives que mes petits frères et sœurs pourraient ressentir.

Si moi, à dix-sept ans, j'avais ressenti une telle détresse après la perte de Papa, me disais-je, qu'est-ce que devaient ressentir mes frères et sœurs, plus jeunes que moi ?

Pour moi, la douleur lorsque j'ai appris que Papa était malade était peut-être encore plus grande que le jour où il a perdu la vie.

Nous étions rentrés de l'école, c'était un lundi, et je me souviens que j'avais eu un bac blanc de maths que je pensais avoir bien réussi...



On habitait à côté de l'école, donc quand je finissais à la même heure que les petits, nous rentrions tous à pied à la maison, où Maman nous attendait avec bébé Arié et souvent une bonne odeur de gateaux dans le four...

Ce jour-là, la maison était étrangement silencieuse.

— Mammannnnnn ! appela Léa.

À ce moment-là, mon téléphone sonna. C'était Maman.

— Allô ?

Léa et Moshé s'agrippèrent à moi pour écouter.

— Rachel, ma chérie, c'est Maman. J'ai eu un rendez-vous avec Papa... On arrive d'ici une heure à la maison, d'accord ?

Sa voix était stressée. Et ça n'arrivait pas souvent.

— D'accord, Maman... tout va bien ?

— Oui, oui, ma chérie. Je te laisse, à tout à l'heure.

L'attente fut longue ce jour-là.

Quand Papa et Maman arrivèrent, je sentis tout de suite que quelque chose clochait.

Papa ne repartit pas à la choule ce soir-là. Il passa la soirée à jouer avec les petits et à discuter avec nous.

Vers vingt-deux heures, quand les

enfants furent couchés et la maison calme, Maman et Papa s'approchèrent de Liora et moi, qui étudions à la table de la salle à manger.

— Venez sur le fauteuil, les enfants, dit Papa. On voulait vous parler de quelque chose.

Mon corps se crispa. J'eus l'impression que toute la soirée j'avais senti que quelque chose allait tomber.

Nous nous assîmes tous les quatre. Liora et moi entre Papa et Maman. Liora, qui comprenait tout depuis toujours, regarda Maman d'un air grave.

— Maman... qu'est-ce qu'il y a ?

Papa prit la parole, et j'eus l'impression que sa voix allait se briser.

— Mes chéries... j'ai été très fatigué ces derniers temps. Maman m'a conseillé d'aller voir un médecin... Il nous serra très fort contre lui. Maman nous enveloppa encore davantage.

Liora cria :

— Papa ! Qu'est-ce que tu as ?

Moi, je les regardais avec des yeux inquiets. Je remarquai que Maman se retenait de pleurer.

J'avais l'impression que nous étions enveloppés d'amour et de force... même si mon monde venait de s'effondrer en quelques secondes.

Papa inspira profondément.

— On m’a trouvé une maladie grave... mais on va se battre !

Liora éclata en sanglots bruyants.

Moi, je me retenais de pleurer, comme Papa et Maman. Mais mon corps se mit à trembler.

Maman ajouta d’une voix douce :

— C’est un cancer agressif, mais les médecins ont commencé les traitements. On garde espoir.

— Papa... tu as des chances de guérir ? murmurai-je.

Papa hocha la tête avec conviction.

— On a confiance en Hachem. Votre père est fort ! On va s’en sortir !

Papa et Maman continuèrent à nous serrer très fort dans leurs bras.

— Rachouuuuuu, tu me racontes ?

Mon esprit revint brusquement à la réalité.

Arié me tirait le tee-shirt, impatient.

Spiderman attendait !

*La suite au prochain numéro...*

*Guila*

*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

# Adar : les secrets de la joie assumée dans nos assiettes

*Le mois d'Adar est sans conteste le mois de la joie par excellence. Et si il représentait finalement la victoire sur nos ennemis intérieurs, et le festin assumé, sans culpabilité ? Si nous nous projetions sur une nouvelle ère de l'alimentation en conscience, qui nous remplirait de véritable sim'ha ?*

Dans un monde où l'alimentation est trop souvent prise entre contrôle et culpabilité, Adar vient nous rappeler une notion essentielle : nous avons une mitsva liée aux repas de Shabbat et fêtes, et Pourim n'en fait pas exception avec le Michté !

On pense à tort qu'une alimentation rigide, dictée par des règles strictes, où chaque écart devient source de frustration est la solution. Et bien souvent l'effet inverse se produit : excès à répétition, laissant derrière eux culpabilité, inconfort et punition.

Entre ces deux extrêmes, existe un espace plus subtil : celui d'un plaisir équilibré, conscient, assumé.

Le plaisir dans l'assiette n'est pas un ennemi de la santé. Lorsqu'il est vécu avec présence, il soutient autant le corps que l'esprit. Manger lentement, être attentifs aux sensations permet non seulement une meilleure digestion, mais aussi une satisfaction plus profonde.

Le plaisir conscient nous apaise. Il ne fait pas grimper davantage notre charge mentale !







Dans ce contexte, Adar vient nous enseigner que plaisir ne rime pas avec souffrir. Un aliment, un repas choisis avec envie, consommés sans culpabilité, peuvent nourrir bien plus qu'un aliment "parfait" mangé dans la contrainte. La clé réside dans l'écoute :

comment je me sens avant, pendant, et surtout après ?

Si le plaisir est une mitsva, voyons les choses sous un autre angle : Hachem ne nous demande pas la privation... mais pas l'excès non plus. Et c'est là que notre conscience

intervient : sachant qu'il ne veut que notre bien, c'est à nous d'apprendre à faire preuve de justesse. Les repas en famille sont un cadeau qui permettent non seulement de nourrir notre corps, mais aussi notre Neshama.

“ Si le plaisir est une mitsva, voyons les choses sous un autre angle : Hachem ne nous demande pas la privation... mais pas l'excès non plus. ”

Alors, on respire. On sacralise nos moments de plaisir. On ne se juge pas, ni pendant, ni après, puisqu'on sait que l'équilibre se fera automatiquement. Lorsque le corps se sent respecté, la relation avec la nourriture s'apaise naturellement. La digestion devient

plus fluide, les signaux de satiété plus clairs, et surtout, l'image de soi se fait plus douce. La joie n'est alors plus recherchée : elle circule. Et le cerveau s'allège.

En ce précieux mois d'Adar, voyons peut-être enfin nos assiettes comme un terrain

d'expression de cette joie assumée. Une joie simple, équilibrée, alignée. Non pas celle qui exige toujours plus, mais celle qui sait reconnaître ce qui est juste - pour le corps, pour l'esprit, et pour l'instant présent.

*Pourim samea'h !*

*Sarah Kisielewski*

# SHALVA

*Le magazine féminin  
qui vous ressemble*



DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR  
WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



Rejoignez-nous sur WhatsApp



---

ASSADO & POMMES DE TERRE

---

## INGREDIENTS

- ✦ 1,5 à 2 kg de viande pour assado (*plat de côte, collier, poitrine...*)
- ✦ 2 gros oignons émincés
- ✦ 6/8 de pommes de terre épluchées et coupées
- ✦ 4 gousses d'ail
- ✦ 1 cas du cumin
- ✦ 2 cas de piment doux
- ✦ 3 cas d'huile (neutre ou olive)
- ✦ 1 cas de miel ou silan (miel de dattes)
- ✦ Sel et poivre
- ✦ eau

## 1. Assaisonner la viande

Dans un grand plat allant au four, disposez la viande.

Ajoutez l'huile, le paprika, le cumin, l'ail écrasé, le sel et le poivre.

Massez bien la viande avec les épices pour qu'elle soit bien imprégnée.

## 2. Ajouter les légumes

Ajoutez les oignons émincés autour et sous la viande.

Disposez les quartiers de pommes de terre tout autour, bien serrés.

## 3. Mouiller

Versez de l'eau dans le plat, à mi-hauteur de la viande.

Ajoutez le miel si vous souhaitez une sauce légèrement sucrée.

## 4. Cuisson lente

Couvrez le plat hermétiquement (papier aluminium ou couvercle).

Enfournez à 160°C pendant 3 heures.

Puis retirez le couvercle et laissez dorer 30 à 45 minutes à 180°C.









---

## Cake pops parve

---

### INGREDIENTS

- ✦ Un cake maison (déjà cuit et refroidi) ou du commerce
- ✦ 3-4 c. à soupe de crème parvé (crème dessert soja/amande, ou un peu de lait végétal + sucre glace) ou pâte à tartiner
- ✦ Chocolat noir ou blanc parvé
- ✦ Toppings (coco, vermicelles, amandes...)
- ✦ Bâtonnets (caissettes option)

Émiettez le cake dans un grand bol jusqu'à obtenir une texture fine.

Ajoutez la crème dessert ( ou pâte à tartiner) petit à petit jusqu'à obtenir une pâte qui se tient quand on la presse.

Formez des petites boules bien compactes.

Placez-les 15 minutes au congélateur.

Trempez le bout du bâtonnet dans le chocolat fondu, plantez-le dans chaque boule.

Remettre 5 minutes au congélateur.

Faire fondre le chocolat.

Trempez chaque boule dans le chocolat fondu et ajoutez les toppings immédiatement.

Laissez sécher: Plantez-les dans un support jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Vous pouvez aussi disposer dans des petites caissettes une fois le chocolat refroidi .

NB: N'hésitez pas à varier les toppings ou à faire une version Halavi !

# ADAR

# MOTS MêLÉS

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

ADAR

ESTHER

MORDEHAI

MEGUILA

POURIM

IDEGUISEMENTS

OZNEI HAMAN

SIMHA

JOIE

MICHTE

DELIVRANCE

HAMAN



בס"ד

Un peu de  
lumière  
repousse  
beaucoup  
d'obscurité

SHALVA  
P O U R L A F E M M E



