

#15

SIVAN 5786

ב'ס"ו

SHALVA

P O U R L A F E M M E



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah Lahmi
Sarah L

Rencontre
Comme des Soeurs
Sarah L

Lifestyle
Sarah L

Nutrition
Sarah Kisielewski

Santé
Noemie Moatti

Couple
Yehoudit Lahmi

Pensée Positive
Camille Dahan

A Suivre
Guila

Organisation
SHALVA

Cuisine
SHALVA

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

Credits photos: Shalva Magazine, Comme des soeurs, Pexel, Reset Your Home, Freepik, HIBStyle, Sarah Kisielewski, Inimafoto A , Anna Shvets, on pexel ,Netzach Design, Shalva, Yehoudit Lahmi

10

DOSSIER

04 EDITORIAL

06 LIFESTYLE

16 POSITIVE ATTITUDE

19 LIFESTYLE

20

RENCONTRE

SOMMAIRE

30 COUPLE

36 SANTE

38 ORGANISATION

43 A SUIVRE

48 CUISINE

52 MOTS MELES

46

NUTRITION

EDITORIAL

Chères Lectrices,

Ce mois-ci, Shalva s'invite dans votre quotidien. Pas le quotidien idéalisé — celui qui est parfait, ordonné, lumineux. Non. Le vôtre. Le nôtre. Celui du matin qui commence trop vite, des listes qui débordent, des enfants à habiller, du dîner à préparer. Et cette petite voix intérieure qui demande parfois : est-ce que je fais assez ? Est-ce que je suis assez ?

La réponse est oui. Toujours oui. Nous sommes au mois de Sivan — et quelque chose de grand approche. Chavouot. L'aboutissement d'un long chemin parcouru depuis Pessah, nuit après nuit de Se-firat HaOmer, quarante-neuf jours de travail intérieur, de raffinement, de montée vers quelque chose de plus grand que soi. Nous avons compté. Nous avons grandi. Et nous voilà au pied du Sinaï, prêtes à recevoir la Torah une nouvelle fois.

À Chavouot, nous avons aussi l'habitude de lire la Méguila de Rout — ce texte d'une profondeur qui traverse les siècles. Rout, cette femme extraordinaire qui a tout quitté par amour pour la Torah et pour le peuple juif. Elle aurait pu choisir la facilité, retourner vers les siens, reprendre sa vie d'avant. Elle a choisi la fidélité. Elle a choisi de rester.

Elle aurait pu disparaître dans l’anonymat de ceux qui glane dans les champs. Elle est devenue l’ancêtre du roi David — et de Machia’h.

Son quotidien humble — glaner avec dignité, servir avec discrétion, aimer sans calcul ni attente — a engendré la royauté d’Israël. Chaque petit geste de Rout portait en lui une promesse immense qu’elle ne pouvait pas encore voir. Elle avançait dans la confiance, dans la foi, dans la constance.

Rout nous enseigne que le quotidien n’est jamais anodin. Que chaque geste accompli avec intégrité porte en lui une promesse immense. Que la grandeur ne naît pas des grandes scènes — elle naît des petits choix, répétés chaque jour, avec constance et avec cœur. Que la femme qui donne sans compter, qui construit sans bruit, qui avance sans chercher les projecteurs — cette femme-là change le monde.

C’est exactement ce que ce numéro explore. Votre quotidien — le nôtre. Repensé, réorganisé, réenchanté. Parce que chaque journée ordinaire mérite d’être vécue avec sens. Parce que vous méritez une vie qui vous ressemble, même dans ses moments les plus simples.

Comme Rout, nous construisons quelque chose de grand — un geste à la fois.

Hag Chavouot Saméah

Sarah L.



«Débordée — et alors ?»

Avouons-le. On est toutes débordées.

Il y a les enfants, le foyer, le travail, les courses, les messages auxquels on n'a pas encore répondu, la liste de Chabbat qui commence déjà mercredi, Chavouot qui approche, l'invitation à laquelle on n'a pas encore répondu, et cette chose qu'on devait faire depuis trois semaines et qu'on reporte encore. Sans parler de tout ce qu'on a oublié de mettre sur la liste parce qu'on n'avait plus le temps de faire la liste.

Et pourtant. On continue. On avance. On livre.

C'est ça, la femme au quotidien. Pas celle des magazines — parfaite, reposée, souriante avec son café dans une cuisine immaculée et des enfants sagement assis. La vraie. Celle qui jongle, qui invente, qui improvise, qui tient. Souvent sans qu'on le voie. Souvent sans qu'on le dise. Souvent sans même s'en rendre compte soi-même parce qu'on est déjà passée à la chose suivante.

Il y a une beauté là-dedans.

Une beauté qu'on ne voit pas toujours parce qu'on est trop dedans. Trop dans le mouvement, trop dans le faire, trop dans le gérer. Mais elle est là. Elle est réelle. Et elle mérite d'être vue.

Ces dîners improvisés où tout le monde met la main à la pâte parce qu'il n'y avait pas le temps de faire mieux — et qui deviennent les repas dont les enfants se souviennent des années plus tard. Ces fous rires nerveux parce que tout part dans tous les sens en même temps et qu'à un moment, on n'a plus le choix que d'en rire. Cette fierté silencieuse du soir, quand on regarde ce qu'on a réussi à tenir malgré tout — malgré les imprévus, malgré la fatigue, malgré tout ce qui ne s'est pas passé comme prévu.

Ce moment précieux où on s'effondre dans le canapé avec la satisfaction douce-amère d'avoir donné tout ce qu'on avait.

Ce n'est pas glamour. Mais c'est profondément, authentiquement réel.

Et le réel, quand on accepte de le regarder avec douceur plutôt qu'avec sévérité, est souvent bien plus riche que le parfait.

On nous a appris — ou on s'est appris toutes seules — que gérer tout sans se plaindre était une vertu. Que ralentir était un luxe qu'on ne pouvait pas se permettre. Que demander de l'aide était une forme de faiblesse, aveu qu'on ne s'en sortait pas. Alors on a intégré tout ça, silencieusement, profondément. Et on est devenues expertes pour se mettre en dernier sur la liste. Ou carrément pour ne pas s'y mettre du tout.

On donne à ses enfants. On donne à son mari. On donne à ses parents. On donne à ses amies. On donne à la communauté. On donne à son travail. Et quand tout le monde a été servi, on regarde ce qu'il reste — et souvent, il ne reste rien.

Mais voilà ce qu'on sait, au fond, même si on préfère ne pas trop y penser : une femme qui se vide jusqu'à la dernière goutte n'a plus rien à donner. Et ce qu'elle donne alors — par obligation, par habitude, par peur du regard des autres — n'a plus la même saveur. Ce n'est plus un cadeau. C'est un sacrifice. Et les sacrifices épuisent.

Se préserver n'est pas égoïste. C'est nécessaire. C'est même un acte d'amour envers tous ceux qu'on aime — parce qu'une femme présente, ressourcée, vivante donne infiniment mieux qu'une femme épuisée qui dit oui à tout.

Il y a quelque chose de vertigineux dans le fait d'être une femme aujourd'hui.

On nous demande d'être modernes et traditionnelles. Ambitieuses et disponibles. Accomplies et humbles. On navigue entre des injonctions qui se contredisent, entre des mondes qui tirent dans des directions opposées. Et on essaie tout concilier, de tout honorer, de ne décevoir personne.

C'est épuisant. Et c'est aussi extraordinaire.

Parce que cette capacité à tenir plusieurs vies en même temps, à porter plusieurs rôles sans en abandonner aucun, à trouver de la grâce dans le chaos — c'est une force. Une force proprement féminine. Une force que le monde sous-estime souvent et que nous-mêmes sous-estimons trop souvent.

Rout, que nous lirons à Chavouot, n'était pas une femme sans difficultés. Bien au contraire. Elle avait tout perdu — son mari, son pays, sa sécurité, ses repères. Elle était étrangère dans un pays qui n'était pas le sien, pauvre, seule, sans filet. Elle aurait eu toutes les raisons du monde de se replier sur elle-même, de choisir la facilité, de rentrer chez les siens.

Elle a choisi autrement.

Elle a avancé — un geste à la fois, un jour à la fois, avec une dignité tranquille et une fidélité absolue qui forçaient le respect de ceux qui la croisaient. Elle ne cherchait pas la reconnaissance. Elle ne cherchait pas la perfection. Elle cherchait juste à faire bien, là où elle était, avec ce qu'elle avait.

Et ce quotidien humble — glaner dans les champs, servir avec discrétion, aimer sans calcul — a engendré la royauté d'Israël.

Chaque petit geste de Rout portait en lui une promesse immense qu'elle ne pouvait pas encore voir. Elle avançait dans la confiance. Dans la constance. Dans la foi que ce qu'elle faisait comptait — même si personne ne le voyait encore. Peut-être que c'est ça, finalement, le secret que Rout nous transmet à travers les siècles.

Pas tout faire. Pas tout réussir. Pas être parfaite ni infaillible ni toujours disponible. Juste avancer avec justesse — dans ce qu'on est, là où on en est, avec ce qu'on a. Faire bien les petites choses. Les faire avec cœur. Leur faire confiance.

Parce que les petites choses, accumulées jour après jour avec amour et constance, construisent quelque chose de grand. Quelque chose qu'on ne voit pas toujours. Quelque chose qui dépasse souvent ce qu'on imaginait.

Alors oui — on est débordées. Les listes débordent, les journées débordent, parfois les larmes aussi. Et c'est humain. Et c'est normal. Et ce n'est pas une honte. Mais dans ce débordement il y a de la vie. Il y a du mouvement. Il y a de l'amour — beaucoup d'amour — qui circule dans tous les sens même quand on ne le voit plus.

On est là. On tient. On donne. On aime. Comme Rout, on avance.

Et c'est déjà immense. C'est déjà nous.

@RESETYOURHOME_

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)

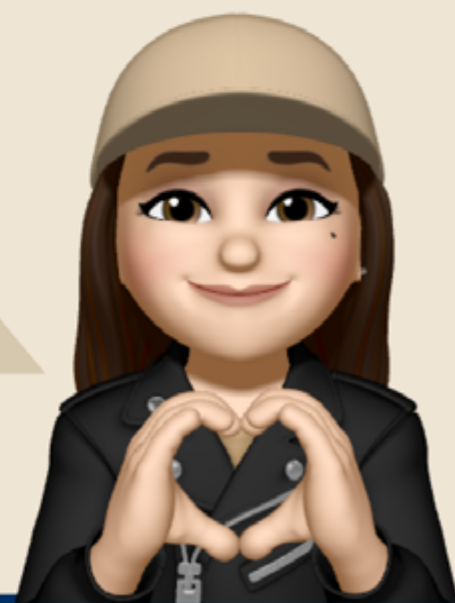
Ce que tu crois :

- ✗ "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

Se réinventer au quotidien — Sivan, le mois du renouveau intérieur

On pense souvent que se réinventer, c'est tout changer. Changer de ville, de travail, de vie. Mais la vraie transformation — celle qui dure — ne commence presque jamais par un grand bouleversement. Elle commence dans les petits gestes du quotidien, dans ces micro décisions qui, mises bout à bout, redessinent une vie.

Un nouveau rituel du matin — comme dire Mode Ani avec lenteur, en se rappelant que lorsque nous prononçons "be'hemla rabba emounatecha", cela signifie : "Grande est Ta confiance." Les Sages expliquent que ce n'est pas nous qui affirmons notre foi en Hachem, mais Hachem qui exprime Sa foi en nous. Chaque

matin, Il nous rend notre âme parce qu'Il croit que nous avons encore quelque chose à accomplir aujourd'hui.

Une habitude abandonnée qu'on reprend — une bra'ha dite sans se presser, un petit Téhilim ajouté. Une pièce de la maison réorganisée — parce que l'ordre extérieur apaise l'intérieur. Un livre ouvert enfin — une petite idée de Torah qui parle au cœur, une phrase qui éclaire la journée. Une conversation différente avec soi-même — comme le Rambam l'enseigne : avancer, même d'un millimètre, est déjà un progrès.

Se réinventer, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est devenir un peu plus soi-même.

Le Omer : la pédagogie du petit pas

Les 49 jours du Omer nous enseignent que la transformation ne se fait pas en un instant. Chaque jour, une mida. Chaque jour, un travail intérieur. Chaque jour, un minuscule déplacement — presque invisible — mais qui, accumulé, transforme tout.

Le Midrash (Vayikra Rabba 28:4) enseigne que les Bnei Israël sont sortis d'Égypte "sans Torah et sans mitsvot", et que le compte du Omer leur a été donné pour les préparer à recevoir la Torah. Le Sifri ajoute que les mitsvot "raffinent" l'homme — metzarfot et ha'adam — comme un métal qu'on purifie.

La sortie d'Égypte était une libération physique. Le Omer, lui, est la libération intérieure : la purification, la reconstruction, la réinvention.

Pas parce qu'ils avaient changé de pays. Mais parce qu'ils avaient changé eux mêmes.

Le renouveau : un principe inscrit dans la création

Le renouveau n'est pas une idée moderne. C'est un principe divin.

- Chaque matin, Hachem renouvelle la création.
- Chaque semaine, Chabbat nous offre un recommencement.
- Chaque mois, Roch 'Hodech nous rappelle que même la lune renaît après avoir disparu.
- Chaque année, Shavouot nous invite à recevoir la Torah comme si c'était aujourd'hui.

Le judaïsme ne demande pas de changer radicalement en une nuit. Il demande de se renouveler un peu, mais souvent.



Le hessed : la transformation par la bonté

Parfois, se réinventer commence par un acte de hessed — simple, discret, mais immense dans le Ciel :

- envoyer un message à une personne seule,
- glisser un petit mot à l'oreille de quelqu'un qui en a besoin,
- préparer un repas avec amour pour une maman débordée,
- déposer un gâteau devant une porte sans rien attendre en retour,
- écouter quelqu'un cinq minutes de plus,
- sourire à quelqu'un qui ne s'y attend pas.

Le Rav Dessler explique que ce que nous donnons nous transforme plus que ce que nous recevons. Chaque acte de hessed est un pas vers une version plus lumineuse de nous mêmes.

La petite flamme spirituelle

Parfois, se réinventer, c'est un geste spirituel minuscule mais sincère :

- ajouter un petit Tehilim dans la journée,
- dire une bra'ha avec un peu plus de présence,
- remercier Hachem deux minutes, avec nos mots,
- fermer les yeux et respirer avant de réagir,
- remplacer une pensée négative par une parole douce.

Le Rambam dit que la téchouva commence par un mouvement intérieur, même infime. Une intention. Un souffle.



La vraie réinvention

La vraie réinvention n'est pas spectaculaire. Elle est quotidienne. Elle est silencieuse. Elle est accumulée.

C'est exactement ce que nous enseigne Sivan : On n'arrive pas à Matan Torah en un jour. On y arrive en avançant un pas après l'autre, avec patience, avec douceur, avec vérité.

On ne nous demande pas de changer radicalement en une nuit. On nous demande juste d'essayer — aujourd'hui — d'être un peu plus lumineuse qu'hier.

Alors cette semaine... Pas "qu'est ce que vous changez ?" Mais plutôt : Quel petit geste vous choisissez — aujourd'hui — pour devenir la femme que vous serez demain ?

Sarah Lahmi

Les Lou'hot Habrit

Les Lou'hot Habrit, les Tables de la Loi transmises par Moché Rabénoù au Peuple juif étaient gravées de part et d'autre et restaient lisibles sur leurs deux faces. De cette particularité miraculeuse Rav Shimshon Rafael Hirsh nous délivre un enseignement de toute beauté qui m'a interpellé.

Notre quotidien est rempli de rencontres variées. Nous pouvons en une journée être propulsés dans des environnements différents (école, maison, marché, travail, etc) avec des personnes également très diverses (époux, enfants, caissière du supermarché, femme de ménage, etc). A chaque occasion, il nous est donné la possibilité

d'exprimer (ou de verrouiller) notre judaïsme, notre identité juive, cette volonté de faire régner Hachem sur chaque facette de notre personnalité, chaque facette de notre quotidien. Il ne s'agit pas de parler Torah mais de **vivre Torah**, de **vivre Midot Tovot** en toutes circonstances. A chaque occasion, mon attitude peut respirer la Torah (ou pas). Lorsque je suis à la caisse d'un magasin, lorsque je borde mon enfant, lorsque je réponds avec patience, lorsque je souris à une amie, etc.

Cette présence de mon identité juive de façon uniforme sur ma vie est un secret que nous délivre les Lou'hot Habrit.

Behatsl'ha raba !

netzach

DESIGNS

Cadeaux gravés à jamais

100 % PERSONNALISÉ

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



www.netzachdesigns.com

NOUS CONTACTER

 +972-539626465

 netzach_designs

contact@netzachdesigns.com





Ton cadeau au monde

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois de Sivan pour vous initier à une réflexion personnelle : Quel est **TON cadeau au Monde** ?

Mon intention à travers cet exercice est de te faire prendre conscience que l'on a tous des ressources en nous pour améliorer le système dans lequel on vit.

Pense bien et mets-toi en mouvement 😊 dans ta tête.

Je te propose de lire attentivement cette consigne et d'aller au plus profond de toi-même pour répondre à la question.

Hasvé shalom, Hachem a décidé que ta mission ici bas était finie... Il se trompe et te ramène prématurément à lui.

Franchement, c'est un peu précipité, tu avais encore de nombreuses années à vivre !

Le temps qu'il se rende compte de son erreur, c'est trop tard, il ne peut plus te renvoyer sur terre.

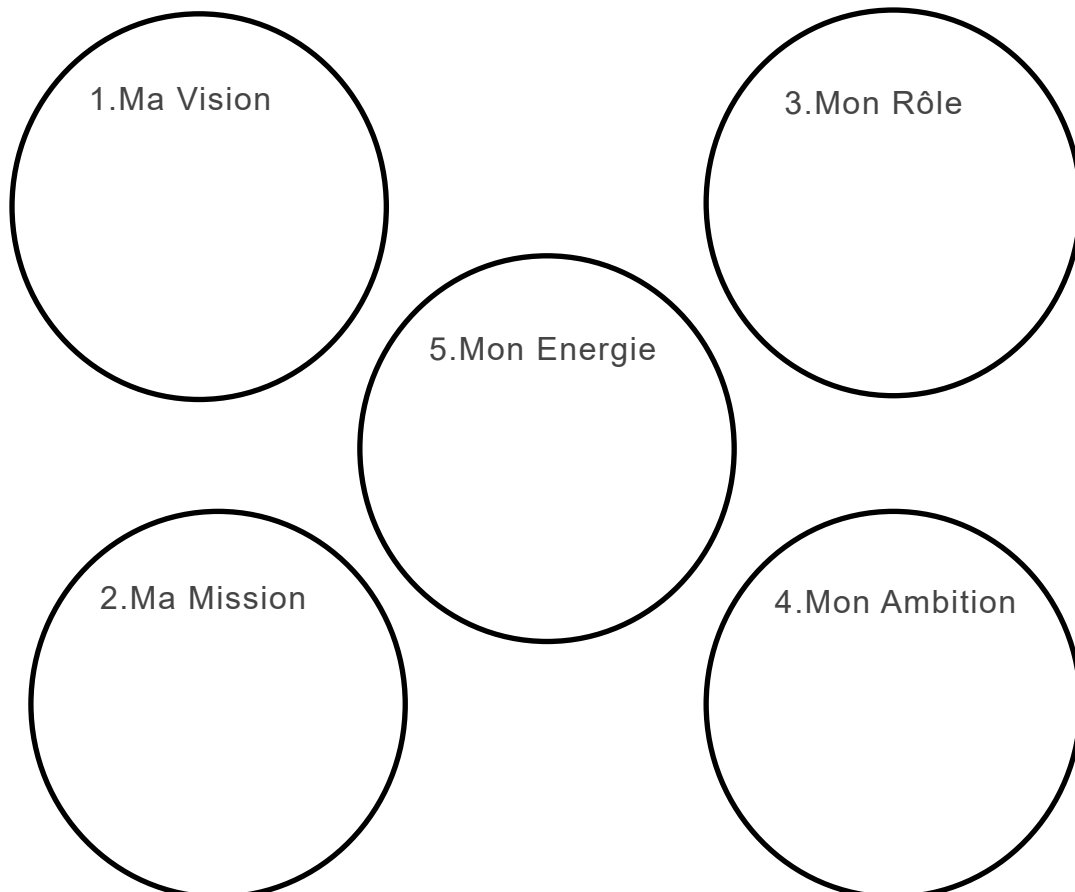
Il culpabilise un peu, beaucoup, alors il te propose pour compenser, de te donner un peu de son pouvoir créateur pour que tu fasses un cadeau au monde. Tu n'en bénéficieras pas directement donc c'est totalement désintéressé.

Pour que cela fonctionne, te dit-il, il faut que ce soit un cadeau vraiment personnel, à propos d'un sujet qui te touche. Si tu es très ambitieuse sur la taille du cadeau, privilégie une action avec un effet levier important.

Alors, quel est ce cadeau que tu souhaites offrir au monde ?

Une fois que tu l'as trouvé avec toute ta puissance intérieure, je te propose de compléter les 5 bulles suivantes en commençant par la première : MA VISION, où tu vas venir écrire ton cadeau au monde de façon synthétique.

Ce modèle des 5 bulles est issu d'un expert Américain en PNL (programmation neuro-linguistique), Robert Dilts, connu et reconnu pour ses travaux sur les modèles de pensées et de communication.



Ensuite dans la deuxième bulle, tu vas venir écrire ta contribution dans cette **MISSION**.

Dans la troisième bulle, tu t'attaches à détailler à quelle échelle tu souhaites contribuer à cette mission :

Familiale ? Professionnelle ? Communautaire ? Locale ? Internationale ? On parle ici de tes **AMBI-TIONS**.

Dans la quatrième bulle tu vas détailler ton/tes **RÔLES** vis-à-vis de ce cadeau au monde, cette mission qui te tiens à cœur.

Et enfin, dans la cinquième bulle l'idée est de trouver ce qui te faudrait au quotidien pour commencer à réaliser ce cadeau avec bien sûr en priorité, ton **ENERGIE**.

Une fois les 5 bulles remplies, prend du recul et relis toi. Observe l'effet que cela te fait d'avoir en ta possession cette opportunité de pouvoir changer le monde, ton quotidien, ta vie.

Pour finir bien sûr nous n'avons pas fait cet exercice pour rien.

Quel premier petit pas tu pourrais faire pour mettre en place ce modèle ?

Et dans quel timing ?

A toi de jouer !

Comme le dit le mois de SIVAN dont l'écriture est proche des trois premières lettres de «Sinai» (ס, י, נ), soulignant l'importance de la révélation. **Je te souhaite que ton cadeau au monde révèle aussi quelque chose en toi et autour de toi.**

A très bientôt pour un nouvel article !

La pensée positive : une routine dans TA vie.

Mes précédents articles :

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 1

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 2

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

Basée au Maroc, à Casablanca, 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.

Hâte de vous rencontrer.

Prenez soin de vous & de vos adolescents

 +121 614 219 805

 camilledahan_coaching

ת"סב

SHALVA

P O U R L A F E M M E

*Dans nos vies de femmes juives, rythmées
par les Shabbatot, les Haguim et un
quotidien qui ne s'arrête jamais...*

On a besoin d'un espace qui nous ressemble.

Shalva, c'est ton rendez-vous mensuel 100 % gratuit —
créé par des femmes, pour les femmes.

Inspiration, douceur et clarté,
chaque mois dans ta boîte mail.

[Je m'inscris gratuitement](#)

· BIEN-ÊTRE · FAMILLE · TORAH · CUISINE
ORGANISATION · SANTÉ · ET PLUS ENCORE

WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



Rencontre exclusive

Comme des soeurs

Il y a des histoires qui commencent simplement, avec deux sœurs, une conviction et l'envie profonde de changer les choses. Comme des Sœurs, c'est exactement ça : une association née d'un lien familial et d'un élan du cœur, portée par deux femmes qui ont décidé que la solidarité ne devait pas rester un mot vide de sens. Livrer des corbeilles aux nouvelles accouchées, organiser des ateliers budget, créer des soirées pour tisser du lien, célébrer les femmes ... Derrière chaque action, une même ambition : que chaque femme, quelle que soit sa situation, se sente entourée, soutenue, et surtout, jamais seule. Nous sommes allées à leur rencontre.

Comment est née l'association Comme des sœurs ? Qu'est-ce qui vous a poussées à la créer ?

Deborah : Après la période du Covid, j'ai perdu ma grand-mère et deux tantes du côté maternel, de manière assez soudaine. C'était un choc, et Ruth et moi, on voulait faire quelque chose pour honorer leur mémoire. Au début, on ne savait pas encore sous quelle forme.

Ruth : parallèlement moi, j'avais ouvert un institut de beauté, avec des tarifs accessibles, parce que je voulais que toutes les femmes puissent prendre soin d'elles. Mais comme l'institut ne se remplissait pas, surtout avec mon accouchement qui approchait, j'ai dû fermer. Il y avait un besoin et nous avons compris que le frein principal était le côté financier. Quelques temps plus tard, en voyant tout le matériel et les produits, je me suis dit que ce serait dommage de tout perdre. Alors, j'ai proposé aux femmes d'avrekhims de venir gratuitement pour un soin. Et là, j'ai vu mon agenda se remplir. On a compris que le frein principal, c'était le côté financier. À ce moment-là, ma cousine Shani m'a aidée, et on a parlé avec Déborah. C'est devenu une évidence, et c'est comme ça que l'association Comme des sœurs est née.

Vous êtes deux sœurs à la tête de l'association. D'où vient le nom Comme des sœurs ? C'était parce que vous êtes sœurs, ou il y avait autre chose derrière ?

Oui, on est sœurs, mais il y a aussi une

histoire avec notre cousine Shani. En fait, on a été toutes les trois élevées comme des sœurs, avec ce lien très fort depuis l'enfance. Notre grand-mère vivait chez nous pendant un temps, et Ruth partageait même sa chambre avec elle. À chaque occasion, notre grand-mère lui disait cette phrase : « Toi et moi, on est comme des sœurs, plus que des sœurs. » C'était un petit rituel, une attention qu'elle avait, et ça a pris tout son sens. En plus, on voulait toutes les trois aider les femmes, leur offrir un espace de bienveillance. Et c'est vraiment cette sororité, ces liens familiaux, qui ont donné tout son sens au nom Comme des sœurs. Ça parlait de nous, de notre histoire, et aussi de la solidarité qu'on voulait transmettre à travers l'association.

Travailler en famille, est-ce que c'est compliqué parfois ? Comment vous arrivez à gérer ça au quotidien ?

Ruth : Franchement, c'est quelque chose qui s'est fait très naturellement. Déjà parce qu'on habite à côté, et puis parce qu'au moment où on a lancé l'association. On préparait tout ensemble dans mon salon, les colis, les événements, les soins... C'était très simple, très doux. On le faisait avec le cœur et on passait aussi de vrais bons moments ensemble.

Aujourd'hui, l'association a pris plus d'ampleur, il y a plus de monde autour de nous, plus d'organisation, mais finalement ça reste très fluide entre nous. On se complète énormément. Chacune apporte quelque chose de différent.

Moi, par exemple, je vais souvent arriver avec plein d'idées, parfois un peu ambitieuses. Déborah, elle va tout de suite réfléchir à comment rendre ça plus concret, plus fonctionnel. Et Shani, elle va davantage penser au budget, à l'organisation, à ce qui est réalisable ou non.

C'est justement cet équilibre qui fait notre force. On arrive à rêver grand tout en gardant les pieds sur terre. Chacune apporte sa vision, sa sensibilité, son regard sur ce qu'on peut améliorer. Et comme on a grandi ensemble, même avec Shani qu'on considère vraiment comme notre sœur, on se connaît parfaitement. On a les mêmes références, la même façon de fonctionner, donc ça rend le travail beaucoup plus fluide et efficace.

Après, évidemment, il peut arriver qu'on ne soit pas totalement d'accord sur certains détails, mais honnêtement, c'est très rare qu'on ait des désaccords de fond. En général, on a toujours la même vision finale. C'est plus une question d'ajustement. Moi, par exemple, je peux avoir tendance à voir très grand et vouloir faire énormément de choses d'un coup. Et derrière,

Déborah va me ramener un peu à la réalité en me disant : "OK, mais est-ce qu'on a le temps ? Est-ce que c'est faisable avec les enfants, le quotidien, l'organisation ?" Et Shani va arriver avec la partie budget en disant : "Bon, les filles, il faut aussi qu'on regarde ce qui est possible financièrement !"

Mais au final, c'est ce qui fait qu'on fonctionne aussi bien ensemble. On arrive toujours à trouver un équilibre entre les idées, le concret et l'humain. Et surtout, on garde toujours en tête pourquoi on fait tout ça.

Quelles sont les principales activités de l'association aujourd'hui ?

Déborah : En réalité, nos activités sont très variées parce qu'on essaye de répondre à différents besoins autour des femmes et du lien social. On organise des soirées et d'ateliers. Ce sont des moments ouverts aux femmes, souvent autour du bien-être, de la beauté ou du développement personnel. Par exemple, on peut proposer un atelier avec un thème relié au bien-être.

Mais ce qu'on aime surtout, c'est ce qui se crée

autour de ces événements. Des femmes qui ne se connaissent pas du tout repartent parfois avec de vraies amitiés. Certaines trouvent des conseils, d'autres simplement un espace où elles peuvent souffler et se sentir entourées. On a des profils très différents : des jeunes femmes, des mamans, des femmes retraitées, des personnes isolées... et aujourd'hui, on a même un petit groupe d'habituées qui viennent régulièrement à nos événements.

On fait aussi beaucoup de corbeilles solidaires et de box cadeaux. Parfois, ce sont des actions collectives : on décide par exemple de préparer une trentaine ou une quarantaine de corbeilles pour de jeunes mariées, puis on contacte des personnes autour de nous pour savoir qui pourrait en bénéficier. Et parfois, ce sont des attentions beaucoup plus personnelles, destinées à une femme en particulier parce qu'on connaît son histoire ou qu'elle traverse une période compliquée.

Deux à trois fois par an, on prépare aussi des box pour les fêtes et les haguims. Ça peut être des coffrets autour de l'art de la table, du maquillage ou des activités à faire entre proches. Cette année, par exemple, pour tou bishevat, ou c'est l'anniversaire de décès de notre grand-mère, on a créé des ateliers "tarte aux fruits" à domicile : on livrait des fonds de tarte, des crèmes, des fruits déjà préparés et des toppings, pour que chaque personne puisse composer sa propre tarte chez elle. C'est ce genre de petites attentions qui embellissent une fête ou créent un vrai moment de partage.

Tout ça représente énormément de travail en coulisses. Certaines préparations nous prennent des nuits entières, surtout quand il faut préparer plusieurs dizaines de box ou de corbeilles dans des délais très courts. Mais on le fait avec beaucoup de cœur.

Ruth : Et puis aujourd'hui, l'association évolue aussi vers quelque chose d'un peu plus large. On accompagne désor-

mais d'autres personnes qui ont des idées de projets solidaires. Parfois, des jeunes filles ou des femmes viennent nous voir avec une envie, un concept ou une activité qu'elles aimeraient mettre en place. Nous, on leur apporte un cadre, du matériel, parfois un budget ou simplement notre expérience du milieu associatif.

Par exemple, récemment, on a commencé à accompagner des projets destinés aux adolescentes avec des après-midis ou des activités entre jeunes filles. On aide aussi à organiser des ateliers autour de la grossesse, de la maternité ou du bien-être féminin. L'idée, ce n'est pas forcément que tout parte de nous, mais plutôt de permettre à d'autres femmes de créer elles aussi quelque chose de positif.

Au final, notre fil conducteur reste toujours le même : créer du lien, apporter de la douceur et permettre aux femmes, peu importe leur âge ou leur situation, de se sentir soutenues et entourées.





Vous proposez aussi parfois une aide plus personnalisée à certaines femmes qui traversent des périodes difficiles. Comment ça se passe concrètement ?

Déborah : La plupart du temps, ce n'est pas quelque chose de très formel. On est surtout très attentives à ce qu'on entend et à ce qu'on voit autour de nous. Souvent, ce sont des petites phrases glissées dans une conversation qui nous alertent. Quelqu'un qui parle d'une perte d'emploi, d'un déménagement, d'un problème de santé ou simplement d'une période compliquée... Ce sont parfois des détails, mais derrière, on comprend qu'il peut y avoir des difficultés plus importantes.

Par exemple, une femme qui nous dit qu'elle vient de changer de travail ou qu'elle est devenue propriétaire après avoir été locataire, on

sait que ça peut aussi vouloir dire de nouveaux frais, moins d'aides, une situation financière plus fragile. Donc on essaye d'avoir cette attention-là, ce regard bienveillant qui permet d'aider quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'un coup de main, même sans forcément le demander directement.

Ruth : Ensuite, selon les situations, on essaye de mettre en place des petites choses adaptées. Ça peut être une attention, une box, une aide ponctuelle, un moment de répit ou simplement le fait de prendre des nouvelles et de montrer à la personne qu'elle n'est pas seule.

Et quand on sent que les besoins vont plus loin, notamment sur tout ce qui touche au bien-être psychologique ou émotionnel, on essaye aussi de rediriger vers les bonnes personnes. On a la chance d'être entourées de bénévoles et de femmes qui travaillent avec nous : des sophrologues, des psychologues, des psychothérapeutes ou d'autres professionnelles du bien-être qui proposent parfois des accompagnements ou des soins gratuitement pour certaines bénéficiaires de l'association.

L'idée, ce n'est pas de remplacer des professionnels, mais plutôt d'être un relais, une oreille attentive, et parfois un premier soutien pour des femmes qui traversent des moments difficiles. On essaye surtout d'agir avec beaucoup de discrétion, de douceur et de bienveillance.

L'année dernière, vous avez organisé un grand événement pour la Journée de la femme, le "FIBY Day". Quelle était l'ambition derrière cette journée ? Pourquoi avoir voulu créer un événement aussi important ?

Deborah: On avait envie de voir plus grand. Jusqu'ici, on organisait surtout des événements en plus petit comité, mais là, on voulait créer quelque chose qui touche encore plus de femmes, au-delà de notre cercle habituel. L'idée, c'était vraiment de concentrer, sur une seule journée, tout ce qu'on essaye d'apporter tout au long de l'année à travers l'association.

On a donc organisé cet événement dans une grande salle, avec plein d'espaces différents pour que chaque femme puisse y trouver quelque chose qui lui fasse du bien. Il y avait un espace bien-être, des soins esthétiques avec de la manucure, de la coiffure, du maquillage ... mais aussi des ateliers créatifs, des activités manuelles, des temps d'échange et plusieurs conférences.

Les femmes achetaient un billet d'entrée qui leur donnait accès à toute une expérience. Elles pouvaient circuler toute la journée entre les ateliers, les soins et les différents espaces. Il y avait aussi la possibilité de déjeuner sur place, pour vraiment prendre le temps de vivre cette journée sans pression.

Ruth : On avait aussi organisé deux conférences, une autour de la parentalité et une autre sur la nutrition. En fait, on voulait vraiment réunir toutes les dimensions qui nous tiennent à cœur : le bien-être, la santé, le développement personnel, la féminité, le partage... Tout ce qu'on fait habituellement, mais réuni en une seule journée.

Et on avait choisi un jour férié justement pour permettre au maximum de femmes de pouvoir venir, même celles qui travaillent ou qui ont un quotidien très chargé.

Les retours qu'on a reçus après cette journée ont été incroyables. On a eu des messages de femmes qui nous ont dit qu'elles s'étaient senties bien, écoutées, reboostées. Je me souviens notamment d'une maman qui était venue avec son bébé. Elle traversait une période compliquée moralement, et elle nous a expliqué que cette journée lui avait permis, pour la première fois depuis longtemps, de vraiment penser à elle. Elle avait pu souffler, prendre soin d'elle, échanger avec d'autres femmes et repartir plus légère.

Et honnêtement, pour nous, c'est exactement ça le but de l'association. Si une femme repart en se sentant apaisée, soutenue ou simplement un peu plus forte qu'en arrivant, alors notre mission est accomplie. Cette journée-là, c'était vraiment une parenthèse pensée pour les femmes, pour leur permettre de se recentrer sur elles-mêmes et de repartir rechargées pour la suite.

Quels sont les besoins de l'association aujourd'hui ? De quoi auriez-vous besoin pour continuer à vous développer et aider encore plus de femmes ?

Déborah : Aujourd'hui, on a évidemment besoin de dons, parce que c'est ce qui nous permet de financer toutes nos actions : les soirées, les événements, les corbeilles solidaires, les box maternité, les ateliers... Tout ce qu'on met en place pour les femmes repose énormément sur la générosité et le soutien qu'on reçoit.

Mais au-delà des dons financiers, on a aussi besoin de partenariats et de dons en nature. Ça peut être des produits de beauté, des livres, des accessoires, des soins ou tout ce qu'on peut ensuite redistribuer aux femmes qui en ont besoin à travers nos box et nos événements.

Ruth : On cherche aussi beaucoup de professionnelles qui accepteraient de s'investir avec nous, même ponctuellement. Ça peut être des maquilleuses, des coiffeuses, des sophrologues, des psychologues, des psychothérapeutes, des coachs... Peu importe le domaine, du moment que ça peut apporter du bien-être ou du soutien aux femmes.

Parfois, certaines femmes traversent des périodes très lourdes, médicalement ou émotionnellement. Ça peut être un parcours PMA, une maladie, des traitements, une grosse charge mentale... Et souvent, dans ces moments-là, prendre soin de soi devient presque impossible, parce que ça coûte cher, que ça demande du



temps et de l'énergie qu'elles n'ont plus forcément.

Alors quand une professionnelle accepte d'offrir une prestation, une séance, ou même simplement de proposer un tarif réduit, ça peut vraiment avoir un impact énorme. Parfois, offrir une heure de soin ou d'écoute à une femme, ça lui permet simplement de continuer à avancer.



Je pense notamment à une femme à qui on avait offert des séances de sophrologie après une période très difficile. Cette expérience lui a fait tellement de bien qu'elle a ensuite décidé de se former elle-même. Aujourd'hui, elle est devenue sophrologue... et maintenant, c'est elle qui propose ses services aux bénéficiaires de l'association quand on en a besoin.

Et pour nous, ça résume exactement l'esprit de Comme des sœurs : des femmes qui soutiennent d'autres femmes, et qui, un jour, deviennent à leur tour un soutien pour quelqu'un d'autre.

Dans le meilleur des mondes, comment imaginez-vous l'association Comme des sœurs dans cinq ans ?

Ruth : Je pense que ce qu'on aimerait avant tout, c'est inscrire l'association dans la durée. Que tout ce qu'on construit aujourd'hui devienne quelque chose de vraiment ancré dans le temps. Qu'il y ait une vraie continuité dans nos actions et que les femmes sachent naturellement que Comme des sœurs sera toujours là.

Par exemple, on aimerait que certaines choses deviennent presque des rendez-vous fixes : que les femmes sachent qu'à telle période, il y aura forcément une soirée, un atelier, une rencontre ou une action particulière. Qu'elles puissent compter dessus sans même se poser la question.

Déborah : Aujourd'hui, chaque projet demande énormément d'organisation,

de recherches de financement, de logistique... Donc dans le meilleur des mondes, on aimerait aussi avoir plus de stabilité. Pouvoir développer nos actions sans être constamment dans l'incertitude du budget ou dans la question de savoir si on pourra maintenir tel ou tel événement.

On aimerait pouvoir aller encore plus loin dans ce qu'on propose, développer davantage d'activités, toucher plus de femmes et peut-être même élargir notre présence dans la région. Mais toujours en gardant l'esprit de départ : quelque chose de profondément humain, chaleureux et accessible.

Ruth : Le plus beau pour nous, ce serait que les femmes considèrent l'association comme un vrai repère. Un endroit où elles savent qu'elles trouveront toujours du soutien, du lien, de la bienveillance et des moments pour elles. Que Comme des sœurs devienne presque une évidence dans leur quotidien.

Comme des Sœurs, c'est la preuve que les plus belles initiatives naissent souvent des plus belles complicités. Dans un monde qui va vite et qui isole, elles ont choisi de ralentir, de tendre la main, de créer du lien là où il manque. Leur association est un rappel puissant que la solidarité entre femmes est une force, une vraie. Et si leur histoire vous inspire, n'hésitez pas à les rejoindre, à les soutenir, ou simplement à parler d'elles autour de vous. Parce que c'est aussi comme ça que les choses changent — une femme à la fois, mais ensemble.

Pour les soutenir ou les contacter:

<https://www.helloasso.com/associations/comme-des-soeurs>



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

La barrière du respect



« Allo Léa ? C'est Ora, entendis-je entre deux sanglots, cette fois je vais divorcer je t'assure.

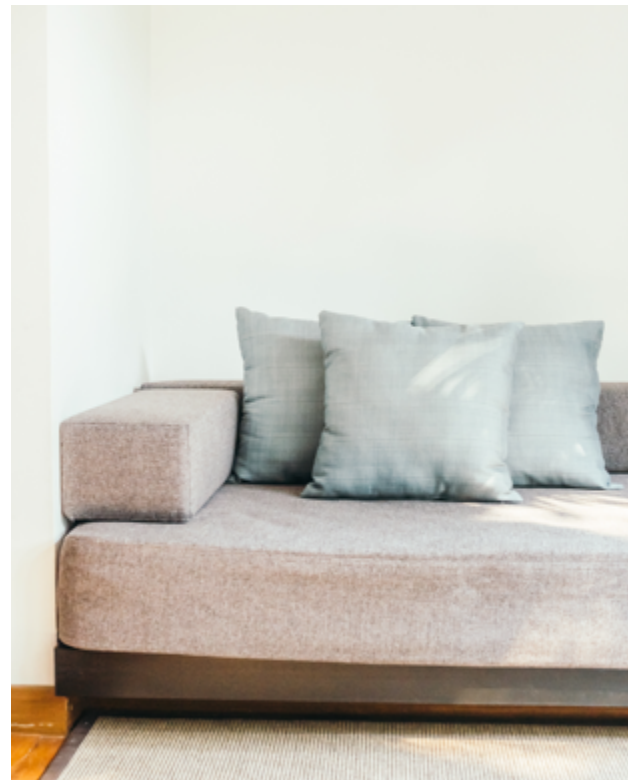
« Ça y'est ce n'est plus possible » C'était le dixième appel similaire que mon amie me donnait depuis quelques semaines. Au début, je pensais à une grosse dispute comme il peut arriver dans certains couples. Ces disputes qui peuvent laisser sortir des phrases qu'on ne pense pas vraiment. Mais ce soir-là, ces pleurs m'alertèrent. Je proposai alors à mon amie de venir me voir le lendemain à tête reposée. Et comme prévu, le lendemain, c'est une Ora décomposée que je trouvais au pas de la porte. Les yeux rouges et gonflés, des cernes qui creusaient un fossé entre ses yeux et le début de ses joues, prouvaient que la nuit avait dû être longue, interminable : une nuit où elle avait sans doute ressassé encore et encore des idées bien noires.

Elle s'affala sur le canapé et commença à vider son sac. La veille au matin, elle avait sollicité prestement son mari de sortir les poubelles qu'il avait oublié de sortir la veille. Et puis, il était parti au travail...sans elles ! Chose qui arrivait, semble-t-il fréquemment. A vrai dire, il oubliait ou repoussait à plus tard très souvent ce qu'elle lui demandait . Mais cette fois-ci, c'en était trop ! Sur le coup des nerfs, elle prit son téléphone et écrivit un message à son mari. Ora sortit d'ailleurs son téléphone pour me montrer la longue et vive discussion qui s'ensuivit...toujours par message !

Et là, quelle ne fut pas ma surprise ! Lisant message après message, je dé-

couvris que les mots écrits me brûlaient littéralement les yeux. Chaque message de l'un et l'autre était ponctué de mots humiliants, de critiques, de moquerie et de cynisme. A la place de dire « Tu as oublié les poubelles en partant. » ce sont ces mots que je vis « Tu es vraiment un incapable, tu as encore oublié les poubelles. Et si ce n'était que ça ! C'est pareil pour l'armoire que je t'ai demandé de réparer depuis des semaines, et le plombier que tu dois appeler d'urgence pour les toilettes et, et, et...je n'en peux plus d'avoir un mari comme ça ». La réponse du mari fit écho à ce message d'attaque, et une véritable guerre s'ensuivit. A aucun moment, on ne percevait l'envie de l'un ou de l'autre de trouver une solution aux poubelles qui attendaient depuis l'avant-veille.

Plus une once de respect n'avait été préservée dans cette discussion...



« - Tu vois pourquoi je te dis que je veux divorcer ?! laissa échapper mon amie.

- A cause des poubelles, de l'armoire et du plombier ?

- Mais de quoi tu parles ?!! s'étonna Ora.

- Et bien, c'était bien ça le problème de base non ?

- Tu crois vraiment que je divorcerai parce que mon mari oubli de descendre des poubelles ! pour qui tu me prends !

- Je suis heureuse de te l'entendre dire ! alors selon toi, qu'est ce qui te motive à vouloir divorcer ?

- C'est un tout !!!!!- Un tout ? Tu veux dire que tu as la sensation qu'il ne prend pas assez en compte tes demandes et ce que ça peut engendrer quand il ne les satisfait pas ?

- Exactement !

- Ah. Et tu penses que l'idée du divorce t'es venue en tête pour cette raison comme une solution à un mari qui ne fait pas ce qu'il à faire. Du coup, à un autre mari ou à toi, si jamais vous ne faites pas votre devoir, eh bien la première idée qui vous vient à l'esprit c'est de divorcer.

- Mais qu'est-ce que tu racontes Léa ? tu veux faire divorcer la terre entière ! Je ne comprends pas où tu veux en venir !

- Ce que j'essaye de te faire comprendre ma chérie, c'est que si aujourd'hui tu es sur mon canapé après avoir versé toutes les larmes de ton corps et avoir eu cette idée de divorce à l'esprit, ce n'est que pour une seule raison : vous avez franchi une limite infranchissable : manquer de respect à l'autre ! Vous avez été clairement odieux l'un envers l'autre ! Au lieu de lui demander quelle solution il pouvait te proposer pour les poubelles qu'il avait oubliés, tu as commencé par le rabaisser en énumérant toutes les fois où il avait eu le même comportement pour lui prouver qu'il était bien un pauvre type. Alors je comprends que si à chaque faux pas de l'un ou de l'autre, au lieu d'accepter les failles de son partenaire et de réfléchir ensemble à des solutions, vous vous jetez des mots blessants et humiliants, la finalité est que vous vous éloignez. Vous créez vous-même de la distance et de la rancœur, jusqu'à penser au divorce !

Dans tous les couples, il y a des failles chez l'un et chez l'autre. Le danger est de dénigrer l'autre pour ses manquements et de créer du même coup de l'animosité dans son couple en retirant le respect qu'on a pour lui. Malheureusement, à partir du moment où le respect manque, l'admiration pour l'autre se volatilise en même temps. On entre alors dans un cercle vicieux, où tout prouve et agrandit notre amertume envers l'autre.

Trop souvent, lorsque les conjoints ne font pas ce qu'ils devraient faire, il suffirait de s'en parler calmement et brièvement. Sans mots durs, sans mots de trop, sans faire la liste de toutes les fois où...

Parce qu'en fait, c'est ça le mariage. Le mariage est une série de confrontations à l'autre où on peut faire le choix du respect et de la communication pour s'aider à dépasser ses failles. Seulement, on peut faire aussi le choix inverse : se confronter sans se respecter. Et là, on ne se marie pas avec l'autre, mais avec son propre

égo qu'on veut sauver !

Les paroles si justes de Léa secouèrent son amie.

« - Tu as raison, chaque fois qu'il y a un problème, j'ai tendance à l'incendier au lieu de chercher une solution qui aiderait à ce que ça n'arrive plus.



Ensuite, on est en froid pendant des jours, et chaque petite chose nous fait de nouveau exploser...on ne sait tout simplement pas parler de nos soucis. On sait juste critiquer et rabaisser. Et chaque fois, ça nous éloigne davantage à tel point qu'on ne sait même plus comment faire la paix...

- La solution est très simple : tu vas d'abord l'appeler et lui demander pardon pour tes messages.

- Mais, Léa, lui aussi n'a pas été tendre ! Et puis c'est sa faute si tout ça est arrivé !

- Peu importe ! Tu aimes plus ta personne ou ton couple ? tu préfères avoir raison et être la pauvre victime que tout le monde plaint ou reconnaître ta part des torts et devenir l'héroïne de ton couple en faisant le premier pas ? Qui a un jour mis dans les têtes humaines que faire le premier pas signifiait être celui qui a tort ou celui qui perd !

Faire le premier pas te rendra une personne noble et lui prouvera que tu l'aimes et que tu veux avancer. Une fois les liens rétablis, tu mettras en marche une communication constructive pour pallier vos problèmes et par le même coup, construire ton couple. Léa écouta attentivement. Une communication constructive ? Mais qu'est-ce que c'est ?

Lorsqu'on doit faire passer un message à son conjoint parce qu'une situation ou un comportement nous dérange, il est important de le faire mais en respectant certains points :

- Je ne suis plus énervée au point de ne pas pouvoir parler sans ajouter des intonations ou des mots irrespectueux.

- Je parle de vive voix. Si je le fais par message, je suis brève et je décris la situation sans sentiments.

- J'explique la situation clairement sans interprétation. J'essaie d'être le plus brève possible. Je n'établis pas de liens avec des situations similaires qui sont déjà arrivées.

- Je n'utilise pas le « tu » accusateur et je me rappelle que mon objectif est de faire évoluer une situation qui me frustre, pas de prouver à l'autre qu'il est un monstre et moi une victime.

- Je lui demande de nous aider à trouver des solutions pour que cela ne se reproduise plus et j'accepte que ça peut se reproduire.

- Je le remercie pour son écoute et sa prise en compte.

« - Ça me paraît tellement difficile de devoir se retenir de parler sur le coup et de garder cet objectif en tête ! se lamenta Léa.

- Oui, Léa, tu as raison, ce n'est pas facile. C'est un travail. Un travail quotidien pour construire ton couple et ne pas en venir à divorcer pour une poubelle ! Mais je t'assure, que c'est comme la musculation. Au début, il semble impossible de soulever 5kg pendant quelques secondes mais à force de se muscler cela devient un jeu d'enfant. De même, lorsqu'on s'entraîne à la communication constructive, un jour cela devient une seconde nature ! »

Toi aussi, chère lectrice, tu es capable d'établir cette communication bienfaitrice à l'intérieur de ton foyer avec comme premier mot d'ordre : respect !

Yehoudit Lahmi

Madrihat Kala



ÉTABLIR UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

POUR PRÉSERVER LE RESPECT DANS LE COUPLE

“ Le respect est la barrière qui protège le couple. ”



1. PARLER CALMEMENT

- Sans élever la voix, garder un ton posé.

Exemple : « Je veux qu'on en parle calmement. »



2. ÊTRE BREF

- Ne pas parler longtemps, aller à l'essentiel.

Exemple : « Je préfère qu'on soit clairs et concis. »



3. NE PAS ACCUSER (PAS DE « TU »)

- Parler de soi, de ses ressentis, sans attaquer l'autre.

Exemple : « Quand ça arrive, je me sens découragée. »



4. NE PAS RAPPELER LE PASSÉ (PAS DE “TOUJOURS / JAMAIS”)

- Ne pas ressortir les vieilles histoires.

Exemple : « Restons sur ce qui se passe maintenant. »



5. CHERCHER UNE SOLUTION ENSEMBLE

- Être une équipe face au problème, trouver des solutions à deux.

Exemple : « Qu'est-ce qu'on peut faire ensemble pour que ça aille mieux ? »



6. REMERCIER L'AUTRE

- Valoriser ce que l'autre fait, exprimer sa reconnaissance.

Exemple : « Merci pour tout ce que tu fais pour nous. »



UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE RENFORCE L'AMOUR, L'ADMIRATION ET LA PAIX DANS LE FOYER.





Ballerines, sandales plates...

pourquoi votre talon peut protester

Avec le retour des beaux jours, les chaussures s'allègent : ballerines, sandales fines, modèles très plats... Un plaisir pour le style, parfois moins pour les pieds.

Certaines douleurs qui apparaissent à cette période sont liées à une fasciite plantaire. Il s'agit d'une irritation de l'aponévrose plantaire, une structure fibreuse située sous le pied, qui relie le talon aux orteils

et participe au soutien de la voûte plantaire.

Le signe le plus évocateur est une douleur au talon lors des premiers pas le matin, souvent décrite comme une sensation de "point" ou de tension sous le pied. Elle peut aussi apparaître après une longue journée passée debout ou après avoir beaucoup marché.

Pourquoi maintenant ?

Parce que le pied passe souvent, en quelques jours, de chaussures amortissantes et structurées (baskets, chaussures fermées) à des modèles :

- très fins,
- peu amortissants,
- avec peu de maintien.

L'activité, elle, n'a pas changé. Mais les contraintes mécaniques sur le pied, oui. L'aponévrose est alors davantage sollicitée, sans phase d'adaptation.

Faut-il éviter les chaussures plates ? Non. Mais les porter toute la journée, plusieurs jours de suite, peut favoriser l'apparition des douleurs.

Quelques repères simples :

- Alternier les chaussures d'un jour à l'autre
- Privilégier des modèles avec un minimum d'épaisseur de semelle
- Éviter les semelles totalement rigides ou, à l'inverse, très fines sans aucun amorti

- Choisir une chaussure qui maintient correctement le pied

En cas de douleur, on évite de laisser traîner. Les mesures utiles sont :

- Appliquer de la glace sur la zone douloureuse
- Masser la zone douloureuse avec une crème anti inflammatoire
- Pratiquer des étirements du mollet et de la plante du pied
- Utiliser, si nécessaire, des semelles orthopédiques réalisées sur mesure, qui permettent de mieux répartir les appuis et de soulager la zone douloureuse

Si la douleur persiste plusieurs semaines, devient quotidienne ou gêne la marche, un bilan podologique est recommandé.

À retenir : plus une chaussure est fine et peu amortissante, plus elle sollicite l'aponévrose... alors on en profite avec plaisir, mais sans en abuser !

NOÉMIE MOATTI

PEDICURE-PODOLOGUE D.E

SUR RENDEZ-VOUS
WWW.DOCTOLIB.FR
noemiemoatti@gmail.com

68 RUE SADI CARNOT	01 43 63 72 42
93 170 BAGNOLET	06 12 30 25 32

Reprendre le contrôle de son temps

On a toutes l'impression que le temps nous échappe. Les journées passent à une vitesse folle, les semaines s'enchaînent, et le soir on se retrouve épuisée sans vraiment savoir ce qu'on a accompli. On court après tout — les enfants, le foyer, le travail, Chabbat qui arrive, les courses, les rendez-vous — et on finit par courir après soi-même.

Pourtant ce n'est pas un manque de temps. C'est un manque de clarté.

Nous vivons dans une époque qui glorifie le faire. Faire plus, aller plus vite, être productive, optimiser. Mais personne ne nous apprend à choisir. À décider consciemment où va notre énergie, notre attention, notre cœur. Et c'est précisément là que tout se joue.

Le piège de la liste infinie

La plupart d'entre nous fonctionnent avec une liste de tâches qui ne se vide jamais. On raye une chose, on en ajoute trois. On finit la journée avec le sentiment d'avoir tout fait sauf l'essentiel. Cette liste devient une source d'anxiété permanente — un rappel constant de ce qu'on n'a pas encore fait plutôt qu'une célébration de ce qu'on a accompli.

La solution n'est pas de faire plus vite. C'est de choisir mieux.

*La solution
n'est pas de
faire plus
vite. C'est
de choisir
mieux.*



La sagesse du calendrier juif

Notre calendrier nous enseigne quelque chose de précieux que le monde moderne a oublié : le temps a une structure. Chabbat n'est pas une interruption de la semaine — c'est son aboutissement. Rosh Hodesh n'est pas juste un début de mois — c'est une invitation au renouveau. Les fêtes ne sont pas des parenthèses — elles sont le cœur de notre année.

Cette structure existe pour nous protéger. Pour nous forcer à nous arrêter, à respirer, à revenir à ce qui compte. La femme juive a cette sagesse gravée dans son quotidien — il s'agit juste de l'appliquer au reste de sa vie aussi.



Reprendre le contrôle — concrètement

Reprendre le contrôle de son temps ne demande pas une révolution. Cela demande quelques décisions simples, appliquées avec constance.

La première chose à comprendre c'est que tout ne peut pas être prioritaire en même temps. Quand tout est urgent, rien ne l'est vraiment. Il faut apprendre à distinguer ce qui est important de ce qui est juste bruyant.

La deuxième chose c'est que votre énergie n'est pas illimitée. Vous avez des heures où vous êtes au maximum et des heures où vous tournez au ralenti. Connaître votre rythme naturel et travailler avec lui — et non contre lui — change tout.

La troisième chose c'est qu'apprendre à dire «pas maintenant» est un acte de respect envers vous-même. Pas non — pas maintenant. C'est plus doux, plus honnête, et ça protège votre espace mental sans culpabilité.

Vos outils concrets pour commencer dès demain

La règle des 3 MIT (Most Important Tasks) Deborah de Reset your home nous enseigne cette habitude transformatrice : chaque matin, avant d'ouvrir votre téléphone, posez-vous une question : quelles sont les 3 choses qui, si elles sont faites aujourd'hui, feront de cette journée une réussite ? Notez-les. Commencez par elles. Le reste est secondaire. Cette habitude simple transforme la façon dont vous abordez chaque journée — vous passez de la réaction à l'intention.

La méthode des blocs de temps

Découpez votre journée en blocs dédiés à une seule catégorie à la fois. Un bloc famille, un bloc travail, un bloc maison, un bloc vous. Pendant un bloc, vous ne faites que ça — vous ne répondez pas aux messages pendant votre bloc travail, vous ne pensez pas aux courses pendant votre bloc famille. Cette séparation crée une présence plus profonde dans chaque moment et une efficacité bien supérieure.

Le bilan hebdomadaire du vendredi

Avant d'entrer dans Chabbat, prenez 10 minutes pour faire le point. Qu'est-ce que j'ai accompli cette semaine ? Qu'est-ce que je reporte à la semaine prochaine ? Qu'est-ce que j'abandonne complètement ? Ce rituel hebdomadaire vide votre mental, ferme les boucles ouvertes et vous permet d'entrer dans Chabbat vraiment présente — pas avec une tête pleine de listes.

L'outil «capture everything» Ayez un seul endroit — un carnet, une application, peu importe — où vous notez tout ce qui vous traverse l'esprit. Une idée, une tâche, quelque chose à ne pas oublier. L'acte de noter libère immédiatement votre mental de la charge de retenir. Votre cerveau n'est pas fait pour stocker — il est fait pour penser. Laissez l'outil stocker, laissez votre cerveau créer.

La règle des 2 minutes C'est Deborah de Reset your home qui nous a appris cette règle devenue incontournable : si une tâche prend moins de 2 minutes — faites-la maintenant. Répondre à un message court, ranger un objet, noter quelque chose. Ces petites choses s'accumulent et deviennent mentalement lourdes quand elles restent en suspens. En les traitant immédiatement vous gardez un espace mental léger et dégagé.

Le «non» bienveillant Apprenez à décliner avec douceur et fermeté. «Je ne suis pas disponible pour ça en ce moment mais je pense à toi.» «Ce n'est pas le bon moment pour moi mais j'espère que tu trouveras la bonne personne.» Dire non à ce qui ne vous correspond pas c'est dire oui à ce qui vous ressemble vraiment. C'est un acte d'amour envers vous-même — et envers les autres aussi, parce qu'une femme présente et ressourcée donne bien mieux qu'une femme épuisée qui dit oui à tout.

*Le temps ne
se gère pas —
il se choisit.
Et ce choix,
chaque jour,
vous
appartient
entièrement.*

«À retenir»

6 outils pour reprendre le contrôle

La règle des 3 MIT — 3 priorités chaque matin, avant tout le reste

Les blocs de temps — une seule chose à la fois, par blocs dédiés

Le bilan du vendredi — 10 minutes avant Chabbat pour fermer la semaine

Capture everything — tout noter dans un seul endroit pour libérer son mental

La règle des 2 minutes — si c'est rapide, faites-le maintenant (Deborah, Reset your home)

Le non bienveillant — «pas maintenant» protège votre énergie sans culpabilité

Hib Style

Cadeaux de luxe

L'élégance tissée dans chaque fil – habits et cadeaux de luxe brodés et personnalisés.
Naissance, bat mitzvah (Couvertures, coussins de poussette, sacs etc...)

LE CADEAU PARFAIT QUE CHAQUE PERSONNE RÊVE DE RECEVOIR!



MADE IN EUROPE

WWW.HIBSTYLE.COM

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM

Chapitre 4

Ce soir-là, après avoir raconté à Maman comment s'était déroulé le chiddouh et confirmé à l'intermédiaire que j'acceptais une deuxième rencontre, j'appelai Annael, ma meilleure amie. Elle décrocha dès la première sonnerie.

— Salut Rachel !

— Salut Annael, comment ça va ?

— Comme après une semaine d'examens intensifs... crevée, mais avec une envie de sortir et de profiter en même temps.

— Ça tombe bien. Tu veux passer chez moi ? Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vues.

Quelques minutes plus tard, Annael déboulait dans ma chambre. Elle habitait à deux pas de la maison, et nous avions pris l'habitude de pouvoir nous retrouver à n'importe quelle heure. Elle s'installa sur ma chaise de bureau et se mit à tourner.

— Alors ? Qu'est-ce qui nous vaut ce beau brushing, Rachel ? Tu nous caches quelque chose ?

— Mais non ! On a encore le droit de se faire belles pour nous-mêmes, non ? rétorquai-je en haussant les épaules. Et toi, raconte-moi tes examens, comment ça s'est passé ?

J'avais réussi à détourner la conversation sans difficulté. Je ne voulais pas parler de chiddouhim avec mes amies trop tôt. Même si l'envie de lui raconter ma rencontre avec Aharon me brûlait les lèvres, je préfèrai garder cela pour moi et Maman, car un début de chiddouh ne signifiait absolument rien.

— Pas trop mal. On verra aux résultats.

Annael était en licence de droit et, malgré le stress qu'elle s'imposait à chaque session, elle s'en sortait toujours.

Elle prit soudain cet air lointain que je lui connaissais trop bien.

— Quelque chose te tracasse ? lui demandai-je.

— Oh, tu sais... c'est comme d'habitude. Mes parents... Avec eux, c'est les montagnes russes un jour sur deux. Je t'ai déjà dit : un jour ils s'entendent à merveille, le lendemain ils ne s'adressent plus la parole. Je me demande à quoi tout ça sert... Autant divorcer !

Ses mots me serrèrent le cœur. Jamais encore je ne l'avais entendue prononcer le mot divorce, malgré toutes les disputes qui rythmaient son quotidien.

— Je suis désolée, Annael... Je ne sais pas quoi te dire, à part que je suis là pour t'écouter.

Elle éclata en sanglots. Je me levai aussitôt pour l'enlacer.

Elle essuya ses larmes d'un geste brusque, renifla, puis murmura :

— Parfois, tu comprends... j'en viens à espérer qu'ils se séparent, juste pour retrouver un peu de tranquillité. Et le pire, ce n'est même pas pour moi... c'est pour les petits, Ishay et Talia. À leur âge, ils en souffrent encore plus.

— Tu penses vraiment que ce serait mieux s'ils se séparaient ? Il n'y a pas encore quelque chose à faire ?

— Mes parents ont l'air de croire qu'il reste de l'espoir... puisqu'ils restent ensemble malgré leurs mésententes.

— Qui sait... Peut-être qu'ils ont raison. En tout cas, je l'espère pour toi... et pour eux.

Annael se moucha, puis se redressa comme si rien ne s'était passé. Très vite, nous nous mîmes à parler des prochains jours fériés et à faire des projets.

Mais je restai pensive.

Pourquoi y avait-il tant de souffrance dans le monde ?

Certains couples, bien vivants, n'arrivaient pas à cohabiter en paix... tandis que d'autres auraient tout donné pour partager ne serait-ce qu'un jour de plus, mais en étaient privés à jamais.

Et c'était ainsi pour tant de choses.

Peut-être étions-nous simplement des êtres éternellement insatisfaits, toujours focalisés sur ce qui nous manque.

Depuis la perte de Papa, je ne voyais plus la vie de la même manière.

Chaque lueur d'espoir, chaque infime signe de vie, chaque once d'amour... tout prenait une intensité profonde.

Comme une vague immense d'émotions.

Comme un miracle.

Et, sans m'en rendre compte, mes pensées dérivèrent vers Aharon.

Je me surpris à attendre la prochaine rencontre avec curiosité et une légère impatience.

Guila

Sarah Kisielewski

Consultante nutrition

KIND NUTRITION
By Sarah K

Spécialisée en nutrition naturopathique
Diplômée de l'Institut Wingate

Perte de poids - Alimentation sportive
Relance métabolique - Troubles hormonaux
Pré-diabète et résistance à l'insuline

“Votre santé est un investissement, pas une option”



sarah.kindnutrition



+972 587 756 738



sarah.kindnutrition@gmail.com



“Objectif été” : pourquoi ça finit *toujours pareil* ?

À l'approche de l'été, le même scénario se répète : une date approche, un événement se profile, les vacances arrivent... et, avec eux, cette sensation d'urgence. “Il faut que je me reprenne.” On réduit, on supprime, on se motive... puis quelques semaines plus tard, tout s'effondre. Fatigue, frustration, craquages. Et souvent, le retour à la case départ.

Remettre les choses dans leur contexte :

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est le résultat des schémas connus qui nous poussent à garder la même stratégie (et pas la bonne du coup).

Quand une échéance arrive, on passe en mode "tout ou rien". On cherche à aller vite, à contrôler, à compenser. Le corps, lui, n'est pas fait pour fonctionner dans l'urgence : privé, il résiste.

Frustré, il compense. Épuisé, il lâche, et le cerveau aussi.

Résultat : ce qu'on pensait être une solution devient le problème.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des ajustements simples pour reposer les fondations :

- **Arrêter la logique de restriction** : supprimer des aliments crée de la frustration... et finit toujours par un excès

- **Structurer ses repas** : les bonnes doses de fibres, protéines, glucides et bons gras vont stabiliser la glycémie et éviter les fringales

- **Commencer par des légumes** : leurs fibres tapissent l'estomac et permettent de mieux assimiler les autres aliments, ce qui génère une ingestion moins importante de calories !

- **S'hydrater suffisamment** : prendre l'habitude de boire dès le réveil car on perd de l'eau durant la nuit, adopter le réflexe de boire dès qu'une sensation de faim se fait ressentir, augmenter l'hydratation pendant les menstruations

- **Savoir se faire plaisir** : notre système a une logique de "donnant-donnant". Plus on le frustre, moins il courbera l'échine ! S'autoriser un plaisir maîtrisé régulièrement et en conscience est l'une des clés pour obtenir des résultats

- **Accepter le temps** : le corps ne change pas durablement en quelques semaines

- **Se faire accompagner** : sortir seule de ces cycles est difficile, surtout lorsqu'ils sont installés depuis (trop) longtemps !

Au fond, ce n'est pas l'objectif qui est le problème. C'est le chemin pour y arriver. Chercher à aller vite donne l'illusion de reprendre le contrôle. Construire sur la durée, en revanche, permet de ne plus le perdre.

Et si, cette fois, l'objectif n'était pas "d'être prête pour l'été"... mais d'arrêter de recommencer après ?



Pain Zaatar (Mezonot)

INGREDIENTS

- 500 g de farine
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de sel
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 verre de lait de soja
- 1 petit verre d'eau tiède
- 1 c. à soupe de levure sèche

Pour le dessus

- Zaatar
- Graines de sésame
- Un filet d'huile d'olive

1. Dans un bol, mélanger l'eau tiède avec la levure sèche et le sucre. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement.
2. Dans un grand saladier, verser la farine et le sel. Ajouter l'huile d'olive, le lait de soja puis le mélange de levure.
3. Pétrir pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement élastique.
Si besoin, ajouter un peu d'eau ou de farine selon la texture.
4. Couvrir la pâte et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Dégazer la pâte puis former plusieurs petits pains allongés. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Badigeonner légèrement d'huile d'olive puis saupoudrer généreusement de zaatar et de graines de sésame.
7. Laisser reposer encore 15 à 20 minutes.
8. Enfourner à 200°C pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.

COOKIE A PARTAGER

INGREDIENTS

- 125 g de beurre doux
- 170 g de cassonade
- 1 œuf
- 180 g de farine
- ½ c. à c. de levure chimique
- 100 g de chocolat concassé

1. Mélanger beurre + cassonade Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli avec la cassonade jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Ajouter l'œuf Mélanger juste ce qu'il faut pour l'intégrer.
3. Ajouter farine + levure Incorporer la farine et la levure sans trop travailler la pâte.
4. Ajouter le chocolat concassé Mélanger rapidement pour répartir les morceaux.
5. Former un grand cookie Déposer la pâte dans un moule ou un cercle de cuisson pour garder une jolie forme régulière.
6. Cuisson Cuire à 200 °C, four chaud, environ 18 à 22 minutes selon la texture souhaitée.
7. Décorer Ajouter selon ton goût : pépites, noisettes, chocolat fondu, fleur de sel...



SIVAN

MOTS MÊLÉS

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

HAR SINAI

TORAH

VEILLEE

GATEAU FROMAGE

DESERT

HALAVI

MONTAGNE

SHAVOUOT

FÊTE

ROUTH

FLEURS

LOUHOT HABRIT

#15

SIVAN 5786

ת"ש

SHALVA

L A F E M M E



