

SHALVA

P O U R L A F E M M E

EDUCATION

Mois de Av : apprendre
à réparer les liens

NUTRITION

Les vacances: profiter
sans tout lâcher,
ni tout contrôler

COUPLE

Ces célibataires qui
souffrent du mariage

PENSÉE POSITIVE

L'art d'écouter

MAISON

Petite pièce :
grand impact

LIFESTYLE

Une journée de vacances
comme on les aime



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah Lahmi

Lifestyle
Sarah L

Nutrition
Sarah Kisielewski

Education
Ilana Levy

Couple
Yehoudit Lahmi

Pensée Positive
Camille Dahan

Maison
Sarah Ouaknine

Organisation
SHALVA

Cuisine
SHALVA

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Droits et Crédits

Tous droits réservés à Shalva.

Toute reproduction, même partielle sans accord explicite
et écrit est interdite.

Contact: contact@shalvamagazine.fr

Crédits photos

Shalva Magazine, Pexel, Magnific, HIBStyle, Sarah Kisielewski, Netzach Design,
Shalva, Yehoudit Lahmi, Sarah Ouaknine

06

LIFESTYLE

- 05 EDITORIAL
- 10 DOSSIER
- 21 PENSÉE POSITIVE
- 24 ORGANISATION

15

COUPLE

- 27 EDUCATION
- 31 TEMPS D'ÉCRITURE
- 38 NUTRITION
- 42 CUISINE
- 48 MOTS CACHÉS

32

MAISON

SOMMAIRE

“

*Un peu
de lumière
repousse
beaucoup
d'obscurité*

”

EDITORIAL

L'été bat son plein. Les journées sont longues, les enfants à la maison, les sorties s'enchaînent — et au milieu de cette légèreté, voici que revient Ticha BeAv.

Ce contraste n'est pas un hasard. Nos Sages nous enseignent que c'est justement dans les moments de plénitude qu'il est essentiel de se souvenir de ce qui nous manque. Ticha BeAv n'est pas une parenthèse triste dans un été joyeux — c'est une invitation à ressentir, ne serait-ce qu'un instant, ce que représente l'absence du Beth Hamikdash, et le manque que cela creuse encore aujourd'hui dans notre quotidien.

On dit que toutes les douleurs, toutes les épreuves traversées par le peuple juif à travers les générations, trouvent leur racine dans cette destruction. Et pourtant, c'est aussi dans ce jour que se cache une promesse : celle de la reconstruction, de la guéoula, d'un monde réparé.

Alors cette année, entre une sortie au parc et une glace partagée en famille, prenons un instant pour nous arrêter. Pas pour culpabiliser de notre joie, mais pour nous rappeler que la vraie sérénité — celle que nous cherchons toutes, jour après jour — ne sera complète que le jour où ce manque sera enfin comblé.

D'ici là, continuons à construire, chacune à notre échelle : un foyer rempli de chaleur, une tefila dite avec le cœur, un geste de bonté envers une voisine ou une amie. Car c'est peut-être ainsi, brique après brique, que l'on hâte la reconstruction que nous attendons toutes.

Hodesh Tov, et tsom kal à celles qui jeûneront.

Sarah Levy

Une journée de vacances *comme on les aime*

9h. On se lève en douceur — ou plutôt, c'est le petit qui grimpe dans notre lit en chantant, bien décidé à ce que personne ne dorme plus. On fait la netilat yadayim, et on se retrouve tous au salon pour la tefila en chansons. Ce moment-là, on y tient. Peu importe l'heure, peu importe le chaos qui nous attend — il y a quelque chose de doux à commencer la journée ensemble, même quand les voix se mélangent et que le bébé babille.

Je lance une machine — au moins celle-là, je l'ai pas oubliée — et on passe au petit-déjeuner et la bataille du bol — parce qu'apparemment, il n'y en a qu'un seul de bien dans toute la maison. On ne sait toujours pas lequel, mais tout le monde le réclame en même temps. Entre deux tartines, il y a une couche à changer et un biberon à donner.

On jongle, comme toujours.

Il est déjà 11h. Le programme de la matinée, lui, attend toujours.

On improvise une activité rapide — puzzle pour les uns, dessin pour les autres — histoire de canaliser un peu l'énergie avant de préparer les affaires. Le sac de sortie est prêt depuis hier soir (ça, au moins, c'était une bonne idée). Il ne reste plus qu'à préparer le repas à emporter : sandwiches, fruits, une bouteille d'eau par enfant, et un goûter glissé au fond «pour tout à l'heure» qui sera réclamé dans vingt minutes.

On finit par sortir, avec deux petites heures de retard sur le programme prévu. La sortie se passe bien, bH — les enfants courent, rient, se disputent cinq minutes et se réconcilient aussitôt.

On les regarde et on se dit que finalement, c'est pour ça qu'on sort.



“

*On les regarde et on se dit que finalement,
c'est pour ça qu'on sort.*

”

On mange sur place, assis sur un banc ou une couverture selon l'humeur. Le repas disparaît en un temps record — dehors, tout a meilleur goût, même les sandwiches préparés à la va-vite.

Sur le chemin du retour, les deux grands discutent calmement — une conversation sérieuse sur on ne sait quoi, mais ils ont l'air très absorbés. Les deux derniers s'endorment dans la voiture. Première angoisse de l'après-midi : à quelle heure vont-ils dormir, ce soir ?

On rentre. Il faut réveiller les petits, ce qui ne se passe jamais très bien. Il y a un moment de flottement — ni vraiment debout, ni vraiment réveillés — pendant lequel tout le monde est un peu grognon, y compris moi.

Les douches s'enchaînent les unes après les autres. Les grands se débrouillent (presque) seuls, entre deux éclaboussures et des jouets de bain éparpillés dans toute la salle de bain. Le tapis, trempé, attendra son tour. La serviette de bain qui traîne par terre aussi.

Papa rentre enfin. J'ai envie de souffler deux minutes, de m'asseoir sans qu'on me demande quelque chose... mais tout le monde a faim, évidemment. Le repas qu'on avait anticipé ce matin se réchauffe en

quelques minutes — cette fois-là, l'organisation a payé.

Au moins, le menu plaît à tout le monde ce soir. Ouf.

On se raconte cette journée à rallonge autour de la table — les enfants parlent tous en même temps, chacun veut raconter son moment préféré. On les écoute, on rit, on finit de manger notre plat qui a refroidi sans s'en rendre compte.

Et on profite enfin de la pastèque bien fraîche, sortie du frigo juste à temps. Quelqu'un propose une partie de Uno. Tout le monde dit Oui.

Il est bientôt 22h quand les derniers yeux se ferment enfin. La maison est silencieuse. La vaisselle attend dans l'évier, le tapis de bain est encore trempé, et la machine qu'on avait lancée ce matin attend peut-être encore.

Tant pis. C'est les vacances.

Et au fond, peut-être que ces journées bruyantes, fatigantes, pleines d'imprévus, sont elles aussi une brakha — le bruit d'une maison pleine de vie, qu'on essaie chaque jour de remplir d'un peu plus de hakarat hatov et de sourires, même quand tout ne se passe pas comme prévu.

Sarah Levy

netzach

DESIGNS

100 % PERSONNALISÉ

Des Cadeaux gravés à jamais

Cadeaux pour : Bébé ,
Enfants , Homme, Femme
, Bat / bar mistva ,
Maison, Mariages ,
Evenements , Cadeaux de
fin d'année et plus
encore

www.netzachdesigns.com

NOUS CONTACTER

WhatsApp +972-539626465

Instagram netzach_designs



R

E

I

S

S

O

D

Le fil d'or si *précieux*

Il y a un fil d'or d'une rare préciosité...

Savez vous où le trouver?

Il est tout proche, en chacune de nous. Il est ce conduit entre nous et nous. Ce fil d'or, comme j'aime à l'appeler, est ce monologue intérieur où sont véhiculées toutes les phrases que nous entretenons jour après jour avec soi-même. C'est cette image que l'on a de soi, de ses valeurs, en d'autres termes notre dialogue intérieur, qui détermine la façon que nous avons de nous conduire dans toutes les situations. Bien entendu, nous partons tous avec un dialogue intérieur personnel construit ou détérioré par certaines expériences. L'idée est de démarrer de là où nous sommes et d'avancer jour après jour pour entretenir ou dépoussiérer ce fil précieux. Pas de jugement sur sa couleur actuel, juste de la patience, de la persévérance, de l'entretien, pour qu'il soit bien brillant.



Chlomo Hameleh, dans le פסוק ט de אשת חיל nous enseigne ce fondement :

« טעמה כי טוב סחרה לא יכבה בלילה נרה »

«Elle s'assure que ses affaires sont prospères, sa lampe ne s'éteint pas la nuit.»

La Echet Hayil est-elle seulement louée sur sa capacité à apprécier ses biens matériels ? Ses biens sont bien au delà d'une richesse tangible ! *Elle sait apprécier sa richesse intérieure*. Elle valorise cette personne précieuse qu'elle est. Elle apprécie ses valeurs, ses compétences, ses opportunités, sa famille, ses amies, ...

C'est bien cette appréciation de son intériorité qui permet à sa «lampe de ne pas s'éteindre», en d'autres termes qui lui permet dans les moments de doutes, d'épreuves, de difficultés, de tenir le cap et d'avancer. A l'approche du 9 Av, ce פסוק du Echet Hayil prend une autre dimension. Lorsque l'on apprécie sa vie, sa vie intérieure, lorsque l'on se remplit de satisfaction, de douceur, le regard que l'on porte sur notre entourage devient lui aussi moins exigeant, moins envieux, plus doux, plus compréhensif. Ce fil d'or à préserver est un secret pour plus d'amour du prochain.

Puissions-nous en prendre soin tendrement et nourrir ainsi un doux regard sur nous et nos proches bzH !

Que bientôt, de nos jours, nous puissions assister à la venue du Machiah bzH !

Sarah Lahmi

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





Ces célibataires qui souffrent du mariage

« - Woua Anna ! Comment tu vas ? Alors le mariage ?!! » lança Jenny à son amie qu'elle rencontra peu après son mariage.

- Eh bien ! Ça va, écoute ! On essaye de s'habituer... répondit Anna de façon évasive.

- Qu'est-ce que tu veux dire par là ? s'enquiert Jenny.

- Je t'avoue que quand on s'est habitué à vivre sa petite vie tranquille sans avoir à prendre en compte ni l'avis de l'autre ni sa façon d'être et de vivre, ce n'est pas si simple de devoir du jour au lendemain rentrer chez soi et être en permanence confronté à l'autre. »

Il y a ces couples qui, au lendemain du mariage, réalisent qu'ils sont mariés !

Jusque-là, c'était une belle romance : on préparait le mariage, on s'appelait et se voyait quand on en avait envie et puis quand on avait besoin de souffler, on se mettait en retrait. On profitait encore de cette souplesse du célibat. On pouvait appeler des copines spontanément pour se faire une soirée sans besoin de planifier avec quelqu'un. On pouvait traîner au lit, manger des céréales en guise de « repas petit-déj » après s'être levée le dimanche à 13 h. On pouvait gérer son emploi du temps au rythme de ses obligations propres

et de ses seules envies. On pouvait oublier de faire sa lessive pendant une semaine sans que quelqu'un nous dise : « Chérie, je n'ai plus rien à me mettre. » On pouvait se faire une journée de shopping sans penser que nos dépenses exerceraient une influence sur le budget du foyer. On pouvait partir en Chabbat plein 3 semaines d'affilée. On pouvait être triste, heureuse, en colère, maniaque, nonchalante, lunatique ou de mauvaise humeur à la maison sans que ça n'empiète sur nos relations extérieures

Et puis, est arrivé le mariage et la vie s'en est trouvée bouleversée !

À partir de là, on s'est retrouvé face à notre conjoint. Au quotidien. Les courses, la répartition et l'accomplissement des tâches ménagères, la place qu'on peut accorder à notre travail, la gérance du budget, les sorties du week-end, les vacances, l'aménagement de notre appartement... tout est devenu sujet à réfléchir et à vivre à 2. Et même au-delà de l'aspect technique de la vie, on a dû faire face à la personne de l'autre. Au quotidien. Son caractère, ses bonnes ET ses mau-

vaises habitudes. Ses tics et aussi ses tocs. Ses goûts et ses envies parfois complètement opposés à soi. Et enfin, face à notre époux, on s'est découvert soi-même. Au quotidien. On a compris ce qui pouvait me rendre heureuse ou ce qui pouvait m'exaspérer au contact de mon mari ; ce qui me boostait mais aussi ce qui me figeait dans la vie à 2 ; ou bien encore les comportements de mon partenaire que j'admirais et ceux qui me tapaient sur le système.

“

À partir de là, on s'est retrouvé face à notre conjoint.

”

Et dans tout ça, après quelques mois de mariage, j'ai senti que le mariage pesait lourd. Parce que la vie de couple demande de l'implication quotidienne à l'intérieur de son foyer. Rien à voir avec la frivolité de la vie d'un célibataire.

C'était tellement difficile de gérer tout ce que je découvrais et tout ce que je devais apprendre à gérer à la fois, que j'ai commencé à baisser les bras et à penser que le mariage, qui, dans notre Torah, est le centre de la vie d'un juif, était une charge terrible. Mais pourquoi ?

Ma chère femme mariée, tu as pu ressentir cette explosion dans ta vie de couple. Rassure-toi. Tout le monde passe par là. Parfois, cela arrive dans la première année de mariage et quelques fois cela peut arriver même plusieurs années après être passé sous la houppa.

Le chemin pour s'élever ensemble

Le Ramhal nous apprend que l'être humain a été créé pour se parfaire et devenir à l'image de Hachem, entièrement TOV c'est-à-dire complet. Avec la Torah, la chose qui va nous permettre au mieux de nous parfaire est le mariage. En effet, la confrontation permanente à notre conjoint, le travail que cela demande pour arriver à se comprendre, à se faire comprendre, à parler un même langage et à construire le « nous » de notre couple, va nous élever tout au long de notre vie au plus haut degré de perfection.

Le passage du célibat au mariage**, ** c'est tout simplement le chemin qui mène de l'autosuffisance qui fige une

personne à la connexion avec l'autre qui leur permet de s'élever personnellement.

Alors, si le but du mariage peut amener tellement loin un couple dans son perfectionnement, pourquoi ressentons-nous parfois celui-ci comme un poids pesant sur nos épaules ?

Lorsque la Torah nous dit : « Et elle sera une aide face/contre lui », elle vient nous apprendre que le mariage est une aide à coup sûr pour la progression du couple. Cependant, mari et femme peuvent choisir comment ils vont vivre cette aide. Soit, malheureusement, ils vont rester dans ce sentiment que la vie à 2 est pesante et le quotidien va devenir oppressant. Tellement oppressant que parfois, l'un des conjoints va chercher à fuir au maximum la vie de couple en sortant avec des amis trop souvent ou en se réfugiant dans son travail bien au-delà de ce qu'il faudrait. Ils vont ainsi rentrer dans un cercle vicieux : plus ils chercheront à fuir la vie de couple, moins ils construiront leur couple et plus ils auront envie de la fuir.

La deuxième option serait que chaque conjoint accepte la confrontation quotidienne avec tout le travail que cela demande afin de construire cette entité commune, le « nous » qui choisit ensemble la décoration d'intérieur qui leur ressemble, qui projette des vacances qui les satisferont, qui éduque leurs enfants selon un avis qu'ils ont réfléchi ensemble. Et ainsi, ils enclencheront un cercle vertueux parce que plus ils travailleront à vivre ensemble et à réfléchir ensemble**, ** plus ils se comprendront et prendront du plaisir à partager leur vie.

Transformer le pesant en réconfortant !

De manière pragmatique, pour pouvoir enclencher le cercle vertueux de la construction de couple :

- Il faudra s'efforcer de partager un maximum de temps avec son conjoint sans téléphone, sans famille, sans amis. Pour cela, il faudra prendre un moment chaque jour pour discuter, passer un maximum de Chabat chez soi et envisager des sorties ou des vacances où on pourra se retrouver. Cela ne veut pas dire, bien sûr, de vivre en autarcie. Cela veut dire simplement ne pas vivre accrochée au téléphone avec sa mère H24 ou être en permanence en compagnie de la famille ou d'amis.
- Il faudra s'efforcer que nos emplois n'empiètent pas sur les heures où nous devrions passer du temps ensemble. Pour cela, il est

vital d'établir des limites claires en accord avec son conjoint.

- Il faudra développer de l'intérêt et de l'admiration pour l'autre même si ses tendances et ses approches ne sont pas toujours calquées sur les nôtres.
- Il faudra se soutenir, être compréhensive et se permettre de se changer quelques fois les idées en prenant soin de nous ou en sortant avec des amies.

Il y aurait encore beaucoup à conseiller pour enclencher sa vie maritale de façon optimale. Néanmoins, chères lectrices, à partir du moment où vous commencerez à travailler sur ces quelques points, vous vous serez déjà créé un accès : ressentir combien vivre à 2 est réconfortant et non plus pesant !

Gehoudit Lahmi

Madrikhat Kala

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

#17

AV 5786

T'02

SHALVA

P O U R L A F E M M E

EDUCATION

Mois de Av : apprendre
à réparer les liens

NUTRITION

Les vacances: profiter
sans tout lâcher,
ni tout contrôler

COUPLE

Ces célibataires qui
souffrent du mariage

PENSÉE POSITIVE

L'art d'écouter

MAISON

Petite pièce :
grand impact

LIFESTYLE

Une journée de vacances
comme on les aime



L'art d'écouter

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois de av pour un exercice sur **l'art d'écouter**.

Comme nous le savons, le mois de av contient une longue période de deuil marquée par la destruction de nos 2 temples. Bien que le mois soit tragique, il est enseigné que c'est une période propice pour trouver la consolation divine. Consolation issue de notre père comme le signifie littéralement « av ».

Une consolation qui commence peut-être par l'écoute ?

Mon intention à travers cet exercice est que toi aussi tu t'exerces à cette notion d'écouter (teste toi pendant 1 semaine pour débiter) pour sentir la puissance de cette posture simple, de la même manière qu'Hachem le fait avec nous quand il écoute nos prières.

Le besoin d'être écouté est plus fort que celui de trouver des solutions. Aujourd'hui je prends la résolution d'écouter réellement quelqu'un chaque jour de la semaine sans

pour autant être obligé de résoudre quoi que ce soit. Je ne fais qu'écouter.

J'écoute pour écouter et non pas écouter pour répondre.

« SOYEZ PHYSIQUEMENT ET VISUELLEMENT ATTENTIF. PENDANT CETTE PHASE D'ÉCOUTE TOTALE, VOTRE INTERLOCUTEUR PEUT S'INSTALLER DANS L'ESPACE QUE VOUS LUI OFFREZ , SE SENTIR ACCUEILLÉ, ACCEPTÉ, NON JUGÉ. NE FINISSEZ PAS SES PHRASES ET LAISSEZ LUI LE TEMPS DE TROUVER LES MOTS. VOTRE CALME, VOTRE SILENCE TRANSMETTENT NON VERBALEMENT LE MESSAGE SUIVANT: «J E SUIS DISPONIBLE POUR TOI ET ATTENTIF. J'AI ENVIE DE TE CONNAITRE ET DE TE COMPRENDRE. JE N'AI PAS L'INTENTION DE TE COUPER LA PAROLE OU DE TE BOUSCULER. TU PEUX PRENDRE LE TEMPS QUE TU VEUX POUR CHOISIR LE SMOTS QUE TU VAS PRONONCER.» »

Source livre : Savoir écouter ça s'apprend – Christel Petitcollin

Objectivement, n'est-ce pas l'attention que tu aimerais recevoir des personnes avec qui tu parles ?

Et des personnes qui coupent tout le temps la parole, on en parle ?

Et celles qui n'écoutent même pas la réponse à la question qu'elle t'a posé ?

Alors quand ton enfant te parle pour te raconter ce qu'il a fait aujourd'hui et que tu es en train de faire dix mille choses en même temps, arrête toi ! Regarde le dans les yeux, et pose toi la question « Qu'est-ce qui est le plus important là à cet instant présent ? »

Ecoute le avec ton cœur, votre relation ne sera pas la même. Cette simple attitude envers lui augmentera sa confiance, tu n'as pas idée.

À l'issue de cette semaine, note ce que tu as éprouvé et ce qui t'as frappé. Qu'as-tu observé, jour après jour, dans ton envie de « résoudre » plutôt que d'écouter, et qu'est-ce qui t'a aidé

à rester dans l'écoute ?

Si tu lis mes articles au fil des mois dans le magazine Shalva, je te propose d'investir dans un carnet pour y pratiquer le journaling (ou tenue d'un journal) : C'est une pratique d'écriture réflexive que je propose à toutes les personnes que j'accompagne en coaching. Le principe consiste à coucher sur papier vos pensées, émotions et objectifs de façon spontanée ou dans le cadre d'un exercice (comme ici).

C'est un outil puissant de développement personnel qui aide à réduire le stress, clarifier l'esprit et stimuler la créativité.

Je te souhaite une belle expérimentation tout en écoute.

A très bientôt pour un nouvel article !

Camille Dahan

Mes précédents articles :

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 1

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 2

Ton cadeau au Monde

Les 3 « R »

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 travers vos écrans.

A votre entière disposition, écoute, bienveillance et non jugement avec toute mon énergie positive pour atteindre des objectifs de : Développement personnel | Orientation scolaire –| Insertion professionnelle | Coaching existentiel.

Hâte de vous rencontrer.

Prenez soin de vous & de vos adolescents



+121 614 219 805



camilledahan_coaching

SHALVA

Profitez de l'été *vraiment*

80
Pages

Des conseils, des menus,
des idées d'activités,
des outils d'organisation
et des inspirations pour
vivre un été serein
en famille.

TÉLÉCHARGER LE GUIDE
GRATUITEMENT

DISPONIBLE DÈS LE 21 JUIN



Planner de Menus
à imprimer offert





Le sac de sortie qu'on ne range jamais.

Entre le parc, la piscine, les courses et les visites improvisées, l'été ressemble parfois à un marathon de sorties. Et chaque fois, la même question : qu'est-ce qu'on emmène ?

La solution la plus simple : un sac qui reste prêt, en permanence, près de la porte. On y range tout ce qui doit toujours y être, et on ajuste juste l'essentiel selon la sortie du jour.

Ce qu'on garde toujours dedans :

- Crème solaire et un chapeau ou une casquette
- Une gourde par enfant (qu'on remplit juste avant de partir)
- Lingettes et quelques mouchoirs
- Un petit goûter qui se conserve bien (gâteaux secs, fruits secs)
- Une trousse de premiers secours basique (pansements, désinfectant)
- Un sac plastique vide, pour les imprévus (vêtements mouillés, déchets)

Ce qu'on ajoute selon la sortie :

- Parc : ballon, vélo ou trottinette
- Visite ou rendez-vous : un livre ou un jeu calme pour patienter
- Courses : liste déjà prête sur le téléphone

À RETENIR

Le vrai gain de temps, ce n'est pas la liste elle-même — c'est de ne plus jamais avoir à se la refaire. Le sac reste packé entre deux sorties, on ne défait que ce qui doit être lavé ou remplacé.

Et au retour ?

C'est souvent là que tout se complique : des enfants fatigués, affamés, et plus aucune envie de cuisiner. La parade la plus efficace : préparer le repas du soir *avant* de sortir.

Quelques options simples qui attendent sagement au frigo ou sur la cuisinière :

- Une salade composée préparée le matin
- Des légumes déjà coupés, prêts à sauter à la poêle en 10 minutes
- Un plat mijoté la veille, qu'on réchauffe en un instant

Le but n'est pas de cuisiner un repas de fête chaque soir — juste d'avoir une chose de moins à gérer quand tout le monde rentre fatigué. Et finalement, s'organiser, c'est aussi une façon de se rendre disponible — pour profiter pleinement de chaque sortie, sans que l'esprit soit déjà au repas du soir ou au sac à refaire. Un peu d'ordre extérieur, pour plus de présence intérieure.

Sarah Levy

Et vous, quelle est votre astuce pour survivre aux sorties d'été sans y penser deux fois ?

Sarah Ouaknine

COACH EN BEGAIEMENT

Vous bégayez ?

*Je suis là pour
vous...*

J'ai bégayé pendant des années.

Je connais la peur de prendre la parole, les syllabes à rallonges, l'emploi des synonymes pour que les autres ne me voit pas en train de bloquer sur les mots.

Toutes les stratégies d'évitement, je les connais..

Aujourd'hui, j'aide les adultes qui bégayent à retrouver une parole fluide et plus confiante.

Que vous bloquiez très peu, qu'avec certaines personnes ou alors que quand vous prenez la parole en réunion, ça ne change rien.

La parole est un travail.

TEMOIGNAGE DE NOLWENN, 24 ANS

Je te remercie beaucoup. Sans ton aide j'en serai pas là. T'y es pour beaucoup. Je suis vraiment contente de ta connaissance. Je n'oublie pas tes conseils. Mon papa te remercie beaucoup également tu fais un travail remarquable. 😊

Ravie d'avoir fait ta connaissance et celle de ton papa également !

- ✓ 11 ans d'expérience
- ✓ Ancienne bègue
- ✓ Méthode basée sur la coordination de son souffle, de ses gestes et de sa parole
- ✓ En visio 50€ les 45 min, sans engagement

Contactez-moi sur whatsapp

➡  **+972 5.55.08.93.53**

TEMOIGNAGE DE SANDRA, 47 ANS

J'ai rencontré Sarah pour de la rééducation vocale , elle a été une coach extraordinaire qui a pu participer à la réussite de ce challenge .. rééduquer sa voix n'est pas simple , mais son intuition juste est indispensable ainsi que son soutien sans failles. Son sourire et sa simplicité sont des éléments qui participent à notre moral et réussite. Merci Sarah ..

15:18



Mois de Av : apprendre à réparer les liens

Dans une famille, on s'aime très fort... mais on peut aussi beaucoup se disputer.

Un enfant qui prend le jouet de l'autre.

Une sœur qui crie : « Je le déteste ! »

Un frère qui pousse.

Et parfois, nous aussi, comme parents, on perd patience et on dit une phrase qu'on regrette.

Le mois de Av nous parle de destruction, mais aussi de reconstruction.

C'est peut-être l'occasion d'apprendre à nos enfants quelque chose de très important : **Après un conflit, on peut revenir vers l'autre et réparer.**

Une famille sans disputes, ça n'existe pas.

On aimerait que nos enfants partagent, jouent ensemble et se parlent gentiment.

Mais dans la vraie vie, on entend souvent :

« C'est à moi ! »

« Elle a eu plus que moi ! »

« C'est toujours lui que tu défends ! »

Et nous, fatiguées, on répond parfois :

« Ça suffit maintenant ! »

« Qui a commencé ? »

« Dis pardon ! »

Mais dire pardon ne règle pas toujours tout.

Le but n'est pas que nos enfants ne se disputent jamais. Le but, c'est qu'ils apprennent à ne pas briser la relation quand ils sont en colère.

Quand ils disent :

« Je ne t'aime plus »

C'est une phrase qui peut faire très mal.

Notre enfant est en colère et nous lance :

- « Je ne t'aime plus, maman ! »
 - « Je ne l'aime plus ! »
 - « Je ne veux plus être ton frère ! »
- Sur le moment, on peut avoir envie de répondre :
- « Très bien, moi non plus ! »
 - « Tu n'as pas le droit de dire ça ! »

Mais souvent, l'enfant ne parle pas vraiment de l'amour. Il essaie surtout de dire :

- « Je suis très en colère. »
- « Je suis déçu. »
- « Je n'aime pas ce que tu viens de décider. »
- « Je me sens blessé. »

On peut répondre simplement :
« Là, tu es très en colère contre moi.

Dire pardon, c'est bien. Réparer, c'est encore mieux

Imaginons qu'un enfant casse la construction de son frère. On lui demande de dire pardon. Il répond rapidement : « Pardon. »

Puis il repart jouer.

Le mot est dit, mais l'autre enfant est toujours triste.

On peut alors demander :



Mais moi, je t'aime toujours. »
« Là, tu es très fâché contre lui. Tu peux dire : Je ne veux plus jouer avec toi maintenant. »

L'idée n'est pas de forcer l'enfant à dire « je t'aime ». C'est de l'aider à mettre des mots plus justes sur ce qu'il ressent.

L'amour peut rester là, même quand la colère est très forte.

« Qu'est-ce que tu peux faire pour réparer ? »

Peut-être l'aider à reconstruire.
Lui rendre les pièces.
Lui laisser un peu de temps.
Ou lui proposer de recommencer ensemble.

L'enfant comprend ainsi que réparer, ce n'est pas seulement dire un mot. C'est aussi faire quelque chose.

Derrière la colère, il y a souvent autre chose

Un enfant peut pousser parce qu'il est jaloux.

Il peut crier parce qu'il se sent blessé.

Il peut dire « je m'en fiche » alors qu'en réalité, il a peur de perdre sa place.

Cela ne veut pas dire qu'on accepte tout.

On peut dire : « Je vois que tu es jaloux. Mais je ne te laisse pas pousser ton frère. Tu peux dire : "Moi aussi, j'ai besoin de maman." »

On comprend ce qu'il ressent, tout en gardant une limite claire.

Éviter les étiquettes

Quand un enfant dit quelque chose de blessant, on peut être tenté de dire :
« Tu es méchant. »

Mais mieux vaut parler de ce qu'il a fait : « Ce que tu as dit est bles-

sant. Je ne te laisse pas parler comme ça. »
Ce n'est pas pareil.

L'enfant comprend qu'il a mal agi, sans penser qu'il est lui-même mauvais.

Et quand c'est nous qui dérapons ?

Nous aussi, parfois, nous crions.

Nous pouvons revenir vers notre enfant et dire : « Tout à l'heure, je t'ai parlé trop durement. Je suis désolée. La règle reste la même, mais je n'aurais pas dû te parler comme ça. »

S'excuser ne fait pas perdre son autorité.

Au contraire, cela montre à l'enfant qu'un adulte peut se tromper et revenir réparer.

Après une dispute, on peut essayer trois étapes :

1. Arrêter le geste

« Stop. Je ne vous laisse pas vous frapper. »

On sépare, on enlève le jeu : on pose la conséquence.

2. Comprendre

Quand tout le monde est plus calme :

« Qu'est-ce qui s'est passé ? »

« Qu'est-ce qui t'a énervé ? »

3. Réparer

« Qu'est-ce que tu peux faire maintenant pour arranger les choses ? »

La question du mois de Av

Après un conflit, on peut poser cette question :

« Qu'est-ce qui pourrait nous aider à réparer le lien maintenant ? »

Parfois, ce sera un pardon.

Parfois, un geste.

Parfois, un peu de temps.

Et parfois, simplement dire :

« Nous sommes encore en colère, mais nous nous aimons. On en reparlera quand tout le monde sera plus calme. »

Nos enfants n'ont pas besoin de grandir dans une famille sans disputes. Ils ont besoin d'apprendre qu'après une dispute, on peut revenir vers l'autre, comprendre ce qui s'est passé et essayer de réparer.

Une famille solide, ce n'est pas une famille où rien ne se casse. C'est une famille où l'on apprend à réparer.

Ilana Levy

Ilana Levy

Madrehat Kala

Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.

06.58.90.87.01

TEMPS D'ÉCRITURE

Je t'invite aujourd'hui à remercier Hachem sur les belles rencontres que tu as pu faire depuis ton enfance.

Tu peux choisir de parler d'une personne en particulier ou de plusieurs. L'idée ici est de déployer en toute liberté la reconnaissance que tu éprouves envers Hachem et envers ses personnes qui enjolivent ta vie.

Sarah Lahmi

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Petite pièce, grand impact:

*Comment les toilettes peuvent devenir la
pièce la plus originale de la maison*

D'après une étude sérieuse de la World Toilet Organisation (oui, oui, ça existe vraiment), nous passerions environ trois ans de notre vie aux toilettes. Trois ans. Autant dire que cette pièce mérite qu'on s'y attarde, dans tous les sens du terme.

Et pourtant, dans la plupart des maisons, les toilettes sont la pièce la plus négligée. Un mur blanc, un porte-papier en plastique acheté en catas-

trophe, peut-être une petite bougie posée en équilibre précaire sur le réservoir. On fait le minimum. On ferme la porte, et on passe à autre chose.

C'est dommage parce que les toilettes sont en réalité la pièce la plus libre de toute la maison.

On ose tout aux toilettes.

Aux toilettes, tout est permis

Dans le salon, on hésite. On a peur de se tromper, de se lasser, d'investir dans quelque chose qu'on regrettera dans six mois. Dans la cuisine, on fait avec ce qu'on a. Dans la chambre, on reste sage parce que c'est là qu'on dort et qu'on a besoin de calme.

C'est la seule pièce où personne ne va s'installer pour des heures, où le papier peint le plus audacieux devient supportable parce qu'on ne le regarde que quelques minutes à la fois, où la couleur la plus intense ne vous agressera pas, elle vous surprendra agréablement.

Les toilettes c'est votre terrain d'expérimentation et ça ne coûte pas cher. Un pot de peinture pour une petite surface, un lé de papier peint au lieu de cinq, un tableau qu'on n'aurait pas su où mettre ailleurs. Les toilettes accueillent tout ce qui n'a pas trouvé sa place dans le reste de la maison et souvent c'est là que ça devient le plus intéressant.

Le papier peint comme star de la pièce. Si vous ne deviez faire qu'une seule chose pour transformer vos toilettes, c'est ça: un papier peint sur un seul mur suffit.

Les toilettes sont l'espace idéal pour oser ce qu'on n'oserait jamais ailleurs: un motif tropical exubérant, un graphique géométrique

audacieux, un floral romantique à en perdre la tête.

Dans un salon ça pourrait être écrasant. Aux toilettes ça devient une signature.

Les tendances 2026 penchent vers ce bleu-vert profond et immersif qui s'impose comme la couleur de l'année, le vieux rose poudré pour une ambiance cocooning et élégante, le vert céladon doux et le jaune paille lumineux. Les tons terreux comme le cacao, le brun chocolat et le jaune moutarde rétro complètent une palette chaude et enveloppante qui fonctionne parfaitement dans un petit espace.

Une règle simple pour bien choisir:

- Dans une petite pièce peu éclairée: évitez les motifs trop sombres qui l'assombriraient davantage. Optez plutôt pour un papier peint lumineux ou à motif discret.
- Dans une pièce avec fenêtre: vous pouvez vous permettre beaucoup plus.
- Pour les locataires ou celles qui hésitent à se lancer: il existe aujourd'hui des papiers peints intissés repositionnables, sans colle, qui s'enlèvent sans abîmer les murs. 0 risque, 0 regret.

La couleur même sans papier peint

Pas convaincue par le papier peint ? La peinture seule peut faire des miracles et aux toilettes on peut se permettre des teintes qu'on n'oserait pas dans une autre pièce :

- Un vert forêt profond pour une ambiance cocooning,
- un bleu canard pour la fraîcheur,
- un jaune moutarde pour une énergie joyeuse,

- un rouge brique assumé pour les plus courageuses.

L'idée du total look : murs et petits meubles dans la même teinte donne une cohérence et une élégance surprenantes même dans un espace minuscule.

Et si vous avez une hauteur sous plafond importante, osez un gris anthracite mat avec des moulures, le résultat est d'une sophistication inattendue pour des toilettes.

Les objets qu'on n'ose pas ailleurs

C'est dans les toilettes qu'on expose souvent ce qui nous ressemble vraiment parce qu'il n'y a pas de pression, parce que c'est une pièce à part.

Quelques idées pour pimenter la pièce :

- Un tableau décalé ou une série de petits cadres composés comme une mini galerie, les toilettes sont l'endroit parfait pour ça
- Une citation encadrée qui fait sourire les invités
- Une petite étagère au-dessus de la cuvette avec un objet décoratif
- Une plante,
- Une bougie
- Un miroir original qui donne du caractère à l'espace.

- Les plantes fonctionnent très bien aux toilettes, contrairement à ce qu'on pense : Les fougères, les pothos, les plantes à feuilles sombres adorent l'humidité. Une plante suspendue ou posée sur une petite étagère transforme immédiatement l'ambiance.

Et n'oublions pas les détails qu'on ne remarque pas mais qui changent tout :

- un distributeur de savon en céramique au lieu du plastique transparent, un porte-papier en laiton au lieu du chrome standard,
- un crochet décoratif pour une serviette joliment pliée. Ce sont les toilettes qui révèlent si quelqu'un a le sens du détail.

La lumière même ici

On l'oublie souvent mais les toilettes aussi méritent une vraie lumière, pas juste un plafonnier aveuglant.

Une petite applique vintage à côté du miroir, une ampoule Edison dans un luminaire original, une bougie LED sur une étagère pour les soirées, ces petits gestes transforment une pièce utilitaire en espace agréable, et quand vos invités entrent dans vos toilettes et remarquent le soin que vous y avez mis, c'est une façon de leur dire que vous faites attention à chaque détail de votre foyer.

Le budget, moins qu'on ne croit

C'est l'argument final et le plus convaincant. Les toilettes c'est petit donc tout coûte moins cher:

Un lé de papier peint au lieu de dix, un demi pot de peinture au lieu de deux, un ou deux tableaux au lieu d'une galerie entière. Pour moins de 100€ vous pouvez transformer complètement l'ambiance de vos toilettes. Si ça ne vous plaît pas dans six mois, vous recommencez sans culpabilité.

C'est la pièce qui vous autorise à changer d'avis, à tester, à vous exprimer sans risque.

Profitez-en.

Sarah Quaknine



Mini glossaire, ce qu'il faut savoir et où trouver

Papier peint intissé : le plus facile à poser et à enlever. Idéal pour les débutantes et les locataires, il se trouve chez Leroy Merlin, Castorama, ou en ligne sur lepapierpeint.fr et izoa.fr avec livraison internationale qui permet d'anticiper sans rigidifier.

Papier peint vinyle : imperméable, facile à nettoyer, parfait pour les pièces humides. Disponible chez Saint-Maclou, Brico Dépôt, ou sur Amazon.fr.

Papier peint repositionnable : sans colle, s'enlève sans abîmer les murs. Idéal pour les locataires. Disponible sur Amazon.fr et Etsy : cherchez "papier peint adhésif repositionnable."

Papier peint original et abordable Izoa.fr, boutique française spécialisée, livraison en Europe et Israël. Large choix de motifs originaux à partir de 25€ le rouleau.

Graham & Brown : marque anglaise disponible sur Amazon.fr et grahamandbrown.com. Les motifs sont tendance et la qualité est top.

Peinture couleurs tendance Tollens ou Dulux Valentine chez Leroy Merlin France, disponible en ligne avec livraison. Pour les lectrices en Israël, les marques Tambour ou Kansai proposent des coloris équivalents dans tous les magasins de bricolage.

Petits objets décoratifs IKEA : étagères murales LACK à partir de 8€, miroirs originaux, accessoires de salle de bain en laiton ou céramique. Disponible sur ikea.com avec livraison en France, Belgique, Suisse, Canada et Israël.

La plate-forme des petits créateurs du monde : Etsy, pour des pièces uniques et artisanales. Cherchez "accessoires toilettes originaux" ou "porte papier laiton vintage."

Plantes pour toilettes Pothos, fougère de Boston, aspidistra : disponibles dans toutes les jardinerie. Elles résistent très bien à l'humidité et à la faible luminosité.

Les toilettes sont la pièce que vous montrez en dernier et dont vos invités se souviennent en premier. Donnez-leur une raison de sourire.

Pour les lectrices en Israël IKEA Israel (ikea.com/il) pour les accessoires et étagères. Ace Hardware ou Home Center pour la peinture et le papier peint et les marchés aux puces de Jaffa ou de Tel Aviv pour les objets décoratifs uniques qui donnent vraiment du caractère.

Sarah Quaknine

Sarah Kisielewski

Consultante 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



Vacances : profiter sans tout lâcher, ni tout contrôler

Les vacances possèdent ce don de tout bousculer : les horaires, les repas, le sommeil, les habitudes, les enfants, les sorties... Et souvent, notre alimentation suit le mouvement. On mange plus tard, plus dehors, plus sucré, parfois plus gras. Et très vite, deux réactions opposées apparaissent : soit on veut tout contrôler, soit on lâche complètement en se disant : "On verra à la rentrée."

Entre le régime militaire et le chaos total, il existe un vrai juste milieu. Celui où l'on profite, sans culpabiliser, mais sans non plus mettre son corps en difficulté pendant plusieurs semaines.

Avant les vacances, beaucoup de femmes tombent dans le même schéma : serrer les dents, réduire, se priver, parfois dans l'idée de "préparer" son corps. Sauf que plus on arrive frustrée, plus on a tendance à se jeter sur tout dès les premiers jours. Et au retour, rebelote : "j'ai abusé, je dois me reprendre". Résultat : les vacances deviennent une parenthèse de culpabilité, avant, pendant et après.

Alors, on se fait à l'idée que manger parfaitement n'existe pas en vacances. Il suffit de garder quelques repères simples.

En maison de location, on peut prévoir une base facile : oeufs, thon, fromages, yaourts, crudités, fruits, pain de qualité, légumes à griller, riz ou pâtes complètes. Rien de compliqué. Juste de quoi composer des repas simples quand on ne mange pas dehors. Parce que si chaque repas devient pizza, glace, sandwich et chips, le corps finit par le ressentir : digestion lourde, fatigue, rétention d'eau, fringales... Et prise de poids.

À l'hôtel, le buffet est souvent le grand piège. Pas parce qu'il est truffé d'aliments "interdits", mais parce que l'abondance brouille le cerveau. On arrive pour prendre un petit-déjeuner, et on repart avec une assiette sucrée, une salée, deux cafés, un jus,

un croissant "parce qu'il était là", et parfois même quelque chose qu'on n'aime pas tant que ça.

Le bon réflexe : regarder avant de se servir. Choisir ce qui nous fait vraiment envie, pas tout ce qui existe. Idéalement, on construit une assiette qui tient : une source de protéines, comme oeufs, fromage, yaourt grec ou thon selon les options, un peu de pain ou un féculent, des légumes et/ou fruits, puis un plaisir si on en a envie. Le plaisir a sa place, mais il n'a pas besoin de prendre toute la place !

Et puis il y a les à-côtés de l'été : glaces, granités, cafés glacés, boissons sucrées, snacks à la plage. Là aussi, il ne s'agit pas de tout interdire. Une glace en famille, un granité pendant une sortie, un bon dessert au restaurant : ça fait aussi partie des souvenirs. Mais quand ces petits plaisirs deviennent automatiques tous les jours, parfois plusieurs fois par jour, ils ne nourrissent même plus vraiment le plaisir. Ils deviennent juste une habitude, qui se transforme en culpabilité.

Autre point essentiel : l'hydratation. En vacances, on pense boire, mais souvent on boit moins d'eau et plus de boissons "plaisir". Avec la chaleur, les déplacements, la marche, la plage, le corps se déshydrate vite. Et un corps déshydraté réclame plus facilement du sucre, digère moins bien, gonfle davantage et fatigue plus vite. Garder une bouteille d'eau avec soi, boire régulièrement, proposer de l'eau aux enfants avant qu'ils réclament autre chose : c'est simple, mais ça change beaucoup.

Le but des vacances n'est donc pas de rester dans un contrôle permanent. On a aussi le droit de souffler, de manger différemment, de sortir du cadre. Mais souffler ne veut pas dire oublier complètement son corps. Il a besoin de plaisir, oui, mais aussi d'eau, de vrais repas, de légèreté, de sommeil, de mouvement.

Quand on garde un minimum de repères, le retour est beaucoup plus doux. Pas besoin de "compenser", pas besoin de se punir, pas besoin de recommencer à zéro. On repren-

dra plus facilement sa routine, parce qu'on ne l'aura pas totalement détruite en route.

Finalement, bien manger en vacances, ce n'est ni se restreindre, ni tout lâcher. C'est apprendre à profiter avec conscience. Choisir les plaisirs qui comptent vraiment, garder quelques bases qui font du bien, écouter son corps sans se juger. Et rentrer chez soi avec de bons souvenirs, pas avec une guerre intérieure à gérer.

Sarah Kisielewski

Partager la *douceur*

*Une amie, une soeur, une voisine qui mériterait
de lire Shalva cet été - partagez autour de vous.*

C'est gratuit, c'est beau, c'est pour elle.



RECEVOIR SHALVA PAR MAIL

S'inscrire gratuitement



REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ

Chaîne WhatsApp Shalva



703

SHALVA
POUR LA FEMME



La nourriture, *ton alliée –* pas ton ennemie.

Une rencontre pour transformer notre rapport à l'alimentation

JE RESERVE MA PLACE

PLACES LIMITEES

WWW.SHALVAMAGAZINE.FR/INSCRIPTION-ZOOM

DATE

À
VENIR

HEURE

20H00

21h00 heure israélienne

FORMAT

ZOOM

Lien par email



GRATIN DAUPHINOIS TRADITIONNEL

INGREDIENTS

Pour 6 personnes

1,5 kg de pommes de terre à
chair ferme
50 cl de crème liquide entière
25 cl de lait
2 gousses d'ail
40 g de beurre
Sel
Poivre
Noix de muscade râpée

Préchauffer le four à 170°C.

Éplucher les pommes de terre puis les couper en fines rondelles (sans les rincer afin de conserver leur amidon).

Frotter un plat à gratin avec les gousses d'ail puis le beurrer généreusement.

Disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat.

Mélanger la crème, le lait, du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.

Verser ce mélange sur les pommes de terre jusqu'à presque les recouvrir.

Déposer quelques noisettes de beurre sur le dessus.

Enfourner environ 1 h 20, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes et le dessus bien doré.

Laisser reposer une dizaine de minutes avant de servir.

VERRINES MOUSSE AU CHOCOLAT

INGREDIENTS

- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 4 œufs
- 1 pincée de sel

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis laissez-le tiédir.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Incorporez les jaunes au chocolat fondu.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Incorporez-les délicatement au mélange au chocolat à l'aide d'une spatule.

Répartissez la mousse dans les verrines et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit.



AV

Mots cachés

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

AV	TEMPLE	ISRAEL
DEUIL	VACANCES	TOUBEAV
FAMILLE	ÉTÉ	VIANDE
JERUSALEM	DESTRUCTION	RECONSTRUCTION

SHALVA

Profitez de l'été *vraiment*

80
Pages

*Des conseils, des menus,
des idées d'activités,
des outils d'organisation
et des inspirations pour
vivre un été serein
en famille.*

TÉLÉCHARGER LE GUIDE
GRATUITEMENT

DISPONIBLE DÈS LE 21 JUIN



Planner de Menus
à imprimer offert



