

SHALVA

P O U R L A F E M M E



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah L.

Lifestyle
Sarah L

Nutrition
Sarah Kisielewski

Education
Ilana Levy

Couple
Yehoudit Lahmi

Pensée Positive
Camille Dahan

Maison
Sarah Ouaknine

Organisation
Reset Your Home

Cuisine
SHALVA

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, Unsplash, Reset Your Home

07

COUPLE

- 05 EDITORIAL
- 18 LIFESTYLE
- 26 A SUIVRE
- 30 ORGANISATION

11

DOSSIER

- 34 MAISON
- 40 NUTRITION
- 43 CUISINE
- 48 MOTS CACHÉS

23

POSITIVE ATTITUDE

“

*Un peu
de lumière
repousse
beaucoup
d'obscurité*

”

EDITORIAL

Il y a des périodes qui nous demandent d'avancer.

Et puis il y a Elloul, qui nous invite à revenir. Revenir à nous-mêmes. À nos priorités. À ce que le rythme des journées a parfois doucement repoussé au second plan. Toute l'année, nous avançons. Nous organisons, nous anticipons, nous travaillons, nous prenons soin de notre maison, de nos enfants, de ceux que nous aimons. Nos journées se remplissent de choses importantes — parfois au point de ne plus très bien savoir lesquelles le sont vraiment.

Puis arrive Elloul.

Un mois pour regarder l'année écoulée avec sincérité et préparer celle qui vient. Non pas avec une nouvelle liste de choses à réussir, mais peut-être avec quelques questions simples : Qu'est-ce qui a grandi en moi cette année ? Qu'est-ce que j'aimerais réparer ? Qu'ai-je laissé s'éloigner alors que cela comptait profondément pour moi ? Car revenir ne signifie pas forcément tout recommencer.

Parfois, c'est retrouver une intention oubliée. Une prière dite avec davantage de kavana. Une relation à laquelle on accorde plus d'attention. Une parole que l'on choisit différemment. Un merci à Hachem au milieu d'une journée ordinaire. De petites choses, peut-être. Mais les petits mouvements intérieurs peuvent changer la direction d'une année.

C'est ce que j'aimerais que ce numéro de SHALVA nous offre : non pas une pression supplémentaire avant les fêtes, mais un espace pour réfléchir, alléger, remettre certaines choses à leur juste place et reconnaître aussi le chemin déjà parcouru. À l'approche d'une nouvelle année, nous n'avons peut-être pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. Simplement de nous rapprocher un peu plus de celle que nous voulons être.

Je vous souhaite un mois d'Elloul doux, profond et sincère. Un mois pour revenir à l'essentiel. à soi, et surtout vers Hachem.

Sarah Levy





Le secret : jeunes mariés d'un jour, jeunes mariés pour toujours

Nostalgie

« Ils sont si beaux et si purs... » me dis-je en regardant ma sœur et mon beau-frère sous la houpa.

« Rien que les regards amoureux qu'ils se lancent, comme s'ils pensaient qu'il n'existait pas plus belle chose que de vivre avec l'autre »

Mes pensées se bousculaient au rythme de cette nostalgie que je vivais en assistant à leur mariage. Car, moi aussi, j'avais été sous ce dais nuptial, ces paillettes aux

yeux, ces papillons au ventre, ce cœur en fête et surtout ce sentiment de partager un chemin de vie avec cette personne que j'admire.

Mes pensées m'emportaient avec ce couple à ma propre fête quinze ans auparavant. Car, moi aussi, j'avais dansé avec mes amies folle de joie. Lui aussi était venu danser et chanter pour moi ce jour-là. Je ressens encore la promesse dans nos regards d'être unis pour toujours.

Le hatan passa l'alliance au doigt de sa chère kala. Il cassa le verre. On entendit « Mazal tov ! Mazal tov ! » et on les vit se prendre la main pour commencer leur nouvelle vie. Ensemble.

Je retrouvai mon mari pour rentrer. Je le regardai conduire. « Magnifique houpa, n'est-ce pas ?! Tu m'as l'air encore bien émue d'avoir vu ta sœur passer cette étape ! Tout va bien ? » me questionna-t-il sur le chemin du retour.

- C'est vrai, c'était splendide. Cette houpa m'a bouleversé mais pour une tout autre raison. lançais-je.

- Ah oui ? et laquelle ?

- En regardant cet événement, je me suis sentie transportée à notre propre mariage. Nous aussi, nous avons vécu exactement tout cela. Nous aussi, nous sommes sortis de cette célébration comme deux jeunes gens qui s'aiment fort et qui ne souhaitent que croquer dans leur vie à pleine dents.

- Complètement ma chérie, s'exclama mon époux avec un large sourire.

- Pourtant...

- Pourtant ?

- Pourtant, que nous a fait la vie ? tu n'as pas l'impression que ce jeune couple épris l'un de l'autre, s'est complètement noyé dans ces années de mariage et s'est fait remplacer par des organisateurs de quotidien hors pair ? Je me suis surprise l'autre fois à m'effrayer du moment où tous les enfants seront mariés et que nous nous retrouverons seuls face à face...

“

Cette houpa m'a bouleversé mais pour une tout autre raison.

”

Réalité

Le jour du mariage, chaque couple se sent uni et réuni avec une joie incommensurable. Il commence leur vie en étant tous les deux, vivant la majorité du temps comme « des meilleurs amis qui s'aiment » et en minorité comme des partenaires qui gèrent un quotidien qui, pour les débuts, prend peu de place dans leur couple.

Puis, grâce à D..., arrivent les enfants. Ces enfants à qui on va consacrer 90 % de notre temps, de nos réflexions, de nos décisions, de nos prières et de notre inquiétude. Bien sûr que cet investissement, le couple va le faire en concordance. Cependant, le risque est que ce couple qui réfléchit et agit ensemble pour leur quotidien, passe à côté de l'essentiel : leur construction de couple.

Parce que s'il est vrai que la réflexion commune autour de l'éducation forge et renforce un couple, il ne se résume pas entièrement à ça. Pour obtenir un couple en bonne santé, il faut aussi se retrouver, passer du temps de qualité ensemble et apprendre à connaître et à aimer nos personnes respectives. Sans ce travail, bon nombre de couple subissent un véritable choc lorsqu'après 20 ou 25 ans de gérance d'un foyer plein d'enfants,

ils se retrouvent, après leur départ, face à face.

« Je ne me retrouve plus du tout en lui. »

« Je m'aperçois que nous sommes très différents. On n'a pas du tout les mêmes centres d'intérêt »

« C'est bête, mais j'ai l'impression que le temps nous a séparé »

« À partir du moment où on ne parle plus enfants ou quotidien, on ne se comprend plus. »

« J'ai de la reconnaissance pour lui/elle mais je me sens déconnectée ! »

« Qu'est-ce qu'on va s'ennuyer l'un en face de l'autre à se regarder dans le blanc des yeux ! »

Ces quelques exclamations qu'on peut entendre chez des couples qui vivent leur période transitoire, émanent d'une grave erreur de base : un couple n'est pas ensemble uniquement pour coexister et gérer ensemble leur foyer ; il est là avant tout pour apprendre à se connaître, et à grandir, à s'aimer et à s'attacher au travers de ce quotidien !

Mis à jour

Ainsi, il est primordial pour chaque couple de bien comprendre que cette joie extrême de se retrouver ensemble au sortir de la houppe, doit être entretenue, nourrie et amplifiée tout au long de leur vie ! Chaque jour, un peu plus pour qu'en arrivant à cette période transitoire, ce ne soit qu'une continuité à leur construction de couple. ***Nous ne devons pas seulement être de jeunes mariés pour un jour, mais il faut véritablement le devenir pour toujours !***

Chaque jour nous devons nous considérer comme des jeunes mariés !

Pour cela, on peut faire concrètement des actes qui vont nous aider à réaliser cet objectif.

En ne passant pas un jour :

- sans s'appeler pour prendre des nouvelles de notre conjoint.
- Sans lui dire des mots d'amour, de soutien ET de reconnaissance.
- Sans lui sourire, sans lui montrer combien on est heureux(se) de le voir.
- Sans partager un repas, un café, un moment en tête à tête.

- Sans m'intéresser à ce que l'autre vit, aime, aspire ou pense, même si je ne suis pas toujours en accord avec ça.

En d'autres termes, il faut apprendre à bousculer ses occupations du ménage, pour passer du temps de qualité quotidiennement avec l'autre et nous permettre de créer un attachement fort.

C'est en établissant cette connexion tout au long des années que votre couple se forgera.

Et pour les sceptiques qui pensent qu'il n'y a que dans le monde des Bisounours, où un couple peut prendre ce temps pour lui au quotidien et faire ce genre de démonstration affective, j'ai bien envie de leur dire : vous le faites tellement avec votre téléphone en passant un temps fou à le manipuler et à le regarder ! Réduisez juste de moitié ce temps avec lui, mettez-le de côté quand il/elle est là et je vous assure que votre romance (celle de votre conjoint et vous bien sûr et non celle de votre téléphone et vous) deviendra réalité !

Gehoudet 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

R

E

I

S

S

O

D

Elloul, ce mois où l'on regarde à l'intérieur

Il y a ce que les autres voient de notre année. Les enfants qui ont grandi. Les projets qui ont avancé. Un déménagement peut-être. Un nouveau travail. Des vacances, des fêtes, des moments en famille. Et puis il y a tout ce qui ne se voit pas.

Les inquiétudes que l'on a gardées pour soi. Les prières murmurées dans des moments où personne ne savait que nous en avions besoin. Les déceptions que nous avons appris à accepter. Les petites victoires dont personne n'a entendu parler. Les fois où nous avons tenu bon. Celles où nous avons eu moins de patience. Les choses que nous aurions aimé faire autrement. Une année entière de vie intérieure.

Et puis arrive Elloul.

Pas pour nous demander d'effacer l'année écoulée et de tout

recommencer. Mais peut-être simplement pour nous inviter à la regarder.

Où en suis-je vraiment ?

Nous passons une grande partie de nos journées à nous occuper de ce qui doit être fait. Les enfants. La maison. Le travail. Les rendez-vous. Les repas. Chabbat. Les fêtes. Les parents. Les messages auxquels il faut répondre. Les choses à ne surtout pas oublier. Nous savons très bien où en est la liste. Mais savons-nous toujours où nous en sommes ?

Les mois passent vite. Une semaine en entraîne une autre et, presque sans nous en rendre compte, une année entière s'est écoulée. Elloul nous offre cette possibilité rare : nous arrêter intérieurement quelques instants et regarder l'année qui vient de passer avec sincérité.

Pas avec la sévérité d'un juge. Avec vérité.

Qu'est-ce qui m'a rapprochée d'Hachem cette année ? Qu'est-ce qui m'en a éloignée ? Dans quels moments ai-je été la femme que j'avais envie d'être ? Qu'est-ce que je regrette ? Qu'est-ce que j'aimerais faire différemment ?

Il n'est pas nécessaire de répondre à tout immédiatement. Certaines réponses sont évidentes. D'autres arrivent doucement.

L'essentiel est peut-être déjà d'accepter de se poser les questions. Voir aussi le chemin parcouru. Lorsque nous pensons au bilan spirituel, notre regard va facilement vers ce qui manque. Cette prière faite trop rapidement. Cette résolution abandonnée. Cette réaction que nous regrettons. Cette mitsva que nous aurions aimé accomplir autrement.

Nous sommes souvent très douées pour repérer ce qui reste à améliorer. Beaucoup moins pour reconnaître ce qui a déjà changé. Pourtant, une année ne se résume pas à ce que nous n'avons pas réussi. Il y a aussi tout ce qui a grandi sans bruit. Peut-être avons-nous appris à nous taire une fois où, auparavant, nous aurions répondu. Peut-être avons-nous davantage pris soin d'une personne. Peut-être avons-nous commencé à remercier Hachem pour quelque chose que nous considérions autrefois comme évident. Peut-être avons-nous traversé une période difficile en continuant malgré tout à avancer.

Peut-être notre relation avec Hachem n'a-t-elle pas grandi de la manière spectaculaire que nous imaginions, mais elle est devenue plus vraie. Ces choses-là comptent aussi. Elloul peut être le moment de reconnaître ce chemin parcouru, avant de regarder celui qu'il reste encore à faire.

Ce que je laisse, ce que je garde

À chaque rentrée, nous ajoutons. Un nouvel agenda. De nouveaux horaires. De nouvelles activités. De nouveaux projets. Et, à l'approche de Roch Hachana, souvent de nouvelles résolutions. Et si, avant d'ajouter, nous nous demandions aussi ce que nous ne voulons plus emporter avec nous ?

Une culpabilité devenue inutile. Une comparaison qui nous fatigue. Une colère entretenue depuis trop longtemps. Une habitude dont nous savons qu'elle ne nous fait pas du bien. Une parole qui doit être dite. Un pardon à demander. Nous ne pouvons pas toujours tout régler immédiatement. Mais nous pouvons décider de ne plus détourner le regard.

Et puis il y a tout ce que nous voulons garder. Un moment particulier de Chabbat. Une relation qui s'est renforcée. Une nouvelle façon de prier. Une habitude familiale devenue précieuse. Une gratitude apprise dans une période difficile. Tout nouveau départ ne demande pas de repartir de zéro. Certaines choses méritent simplement d'être protégées.

Parler à Hachem, simplement

Nous cherchons parfois la bonne manière de vivre Elloul. Mais au milieu de tout ce que cette période représente, nous pouvons aussi commencer très simplement. En parlant à Hachem. Avec nos mots. Lui dire merci pour ce qui a été beau. Lui confier ce qui nous inquiète. Reconnaître ce que nous regrettons. Lui demander de nous aider là où, seules, nous avons du mal. Et Lui parler de l'année qui arrive. De nos enfants. De notre couple. De notre santé. De notre parnassa. De nos projets. De ce que nous espérons secrètement. De ce que nous n'osons parfois dire à personne. Il n'est pas nécessaire d'avoir des mots extraordinaires pour être sincère.

Parfois quelques phrases suffisent.

« Merci pour cela. »

« Pardonne-moi pour cela. »

« Aide-moi avec cela. »

« Je Te confie cela. »

Une intention, pas dix résolutions

À l'approche d'une nouvelle année, nous pouvons être tentées de vouloir tout changer.

Être plus patientes. Mieux nous organiser. Davantage prier. Commencer ceci, arrêter cela...

Puis la vie reprend avec ses matins pressés, ses imprévus et ses semaines trop courtes.

Alors, pour cet Elloul, pourquoi ne pas choisir autrement ?

Pas dix résolutions. Une intention. Une chose que nous voulons réellement travailler.

Être plus présente avec nos enfants.

Faire davantage de place à la prière.

Surveiller une parole.

Retrouver un temps d'étude.

Remercier davantage.

Réparer une relation.

Faire un peu plus confiance à Hachem dans un domaine où l'inquiétude prend beaucoup de place. Quelque chose de petit, mais de vrai. Quelque chose que nous pouvons présenter à Hachem en disant :

« Cette année, j'aimerais avancer ici. Aide-moi. »



Avant que l'année recommence

Dans quelques semaines, tout ira très vite. Les différentes rentrées seront derrière nous. Les fêtes de Tichri arriveront avec leurs préparatifs, leurs repas, leurs invitations et toute l'organisation qu'elles demandent.

Alors avant que le rythme s'accélère, Elloul nous offre quelques semaines particulières. Quelques semaines pour regarder derrière nous. Voir ce qui mérite d'être réparé, mais aussi tout ce qui mérite d'être remercié.

Décider de ce que nous voulons laisser.

De ce que nous voulons garder.

Et regarder à l'intérieur.

Pas pour devenir en quelques jours une version parfaite de nous-mêmes. Mais pour arriver à Roch Hachana un peu plus conscientes de ce que nous voulons demander, remercier, réparer et construire.

Nous ne savons pas ce que la nouvelle année contiendra. Mais nous pouvons faire notre part, choisir notre intention, confier le reste à Hachem et avancer avec cette pensée :

Je ne sais pas exactement ce que cette année m'apportera, mais je sais vers Qui je veux me tourner pour la traverser.

Sarah Levy



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

Une rentrée pas comme les autres

Cette année, la rentrée a un drôle de goût.

Roch Hodech Elloul arrive alors que nous sommes encore en plein mois d'août. Il fait chaud, certaines familles sont encore en vacances, les valises ne sont pas toutes défaites et, dans nos têtes, septembre paraît encore loin.

Et pourtant, quelque chose commence déjà.

Pour beaucoup de familles, les semaines qui arrivent ne ressembleront d'ailleurs pas à une rentrée bien nette, avec un jour précis où tout reprendrait sa place.

Il y aura plusieurs rentrées.

Celle des petits, puis celle des grands.

Les écoles qui reprennent à des dates différentes.

Les garçons qui retournent à la yéchiva, les filles qui reprennent leurs études.

Ceux qui partent étudier loin de la maison, parfois à l'étranger, avec les valises à préparer et ce mélange si particulier de fierté, d'excitation et de pincement au cœur.

Et puis il y a nos propres rentrées.

Un nouveau travail. Un changement de poste. Un déménagement. Une nouvelle ville. De nouveaux horaires. Une organisation familiale à réinventer. Parfois simplement le retour à une routine que l'on avait complètement oubliée pendant l'été.

Tout ne recommence pas le même lundi matin.

Cette année encore moins que d'habitude.



Entre deux saisons

Il y a quelque chose d'étrange dans ces semaines où deux atmosphères cohabitent. Les journées ressemblent encore à l'été, mais les listes commencent déjà à s'allonger.

On achète les dernières fournitures avec des sandales aux pieds. On réfléchit aux horaires de rentrée alors que les enfants ont encore envie de se coucher tard. On prépare un départ en yéchiva entre deux lessives de vacances. Et dans tout cela, les fêtes de Tichri

ne sont déjà plus très loin.

Habituellement, septembre porte naturellement cette sensation de nouveau départ. Les cahiers sont neufs, les agendas se remplissent, les emplois du temps changent et l'on retrouve cette envie familière de repartir sur de bonnes bases.

Dans nos vies juives, cette impression est encore plus forte. Car notre rentrée ne s'arrête pas à septembre.

Elle nous conduit vers Roch Hachana

Toutes ces petites adaptations invisibles

Une rentrée ne consiste pas seulement à acheter des fournitures et à remettre le réveil.

C'est tout un équilibre qui doit retrouver sa place.

Qui part à quelle heure ? Qui rentre quand ? Comment organise-t-on les repas ? Les devoirs ? Les trajets ? Les préparatifs de Chabbat ?

Et lorsque quelque chose de plus important change — une école, un travail, une maison, une ville, un pays — il faut parfois du temps avant que le quotidien redevienne naturel.

Nous avons tendance à vouloir que tout fonctionne immédiatement.

Que chacun trouve son rythme. Que la maison soit organisée. Que les nouvelles habitudes soient installées. Que nous soyons déjà ef-

ficaces alors que nous sommes encore en train de nous adapter. Mais une transition reste une transition.

On peut avoir choisi un changement et avoir besoin de temps pour s'y habituer.

On peut être heureuse qu'un enfant parte étudier et trouver la maison étrangement silencieuse.

On peut être enthousiaste devant un nouveau travail et rentrer épuisée les premières semaines.

On peut être reconnaissante pour une nouvelle maison tout en cherchant encore machinalement un objet dans l'ancien placard.

Il faut parfois accepter cette petite période d'entre-deux.

Et au milieu de tout cela, Elloul

C'est peut-être ce qui rend cette période si particulière cette année. Alors que notre quotidien commence à bouger, Elloul nous invite lui aussi à nous préparer à un nouveau départ. Pas exactement celui des cartables et des emplois du temps.

Un autre.
Plus intérieur.

Nous avançons progressivement vers Roch Hachana, et cette période peut

devenir l'occasion de regarder non seulement comment nous voulons organiser notre nouvelle année, mais aussi comment nous voulons la vivre.

Avec quoi avons-nous envie de repartir ? Qu'aimerions-nous préserver de l'année écoulée ? Qu'est-ce qui mérite davantage de place ? Et qu'est-ce qui, au contraire, pourrait en prendre un peu moins ? Il n'est pas nécessaire d'avoir immédiatement toutes les réponses.

Une rentrée qui peut prendre son temps

Peut-être pouvons-nous donc vivre cette rentrée différemment. Sans attendre que tout soit parfaitement en place dès la première semaine.

Laisser aux enfants le temps de retrouver leur rythme. Laisser à ceux qui partent le temps de trouver leurs repères. Laisser à une nouvelle organisation familiale le temps de fonctionner.

Et nous laisser, à nous aussi, le droit de tâtonner un peu. Parce qu'entre la fin des vacances, Elloul, septembre et l'approche des fêtes, beaucoup de choses vont se remettre en mouvement en très peu de temps.

Tout n'a pas besoin de commencer parfaitement.

Une nouvelle année se construit aussi comme cela : progressivement, au fil des journées, des ajustements et des petites décisions.

Alors cette année, plutôt que de chercher à réussir notre rentrée, nous pourrions simplement essayer de l'habiter.

Avec ses changements, ses départs, ses nouveaux repères et ses imprévus.

Et profiter de cette période si particulière pour nous demander, doucement : dans cette nouvelle année qui commence à se dessiner, quelle place ai-je envie de donner à ce qui compte vraiment ?

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



Je suis quelqu'un de bien

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois de Eloul pour ne pas oublier que **tu es quelqu'un de bien.**

Mon intention à travers cet exercice est de te faire prendre conscience de tes talents personnels pour **entretenir durablement ta confiance en toi.**

Pense et choisis une ou plusieurs qualités que l'on te reconnaît, que l'on apprécie chez toi, à laquelle tu accordes de la valeur.

Voici une liste de 69 qualités dans laquelle je t'invite à piocher sans retenue !

Je suis :

accueillante, ambitieuse, autonome, audacieuse, aventureuse, calme, combative, conciliante, confiante, conformiste, créative, dévouée, diplomate, directe, disciplinée, douce, dynamique, efficace, empathique,

endurante, énergique, fidèle, flexible, franche, généreuse, honnête, imaginative, impulsive, indépendante, innovatrice, intelligente, intuitive, joviale, juste, leader, maître de moi, méthodique, motivée, observatrice, obstinée, optimiste, ordonnée, organisée, originale, ouverte d'esprit, patiente, persévérante, polie, polyvalente, ponctuelle, précise, prudente, pugnace, réservée, résistante, responsable, rigoureuse, sensible, sérieuse, serviable, sociable, soigneuse, stable, stratège, tenace, tolérante, timide, travailleuse, volontaire...

Note pour chacune d'elles choisies, **les situations** dans lesquelles tu as mis en œuvre des stratégies couronnées de succès ou d'avancées positives.

Qu'est-ce que cela signifie exactement pour toi d'être cela (pense à la qualité) ?

Est-ce que tu peux te remémorer une histoire où cette qualité t'a aidé ?

Cet exercice peut aussi nourrir une relation **plus respectueuse et soutenable envers toi-même**, en reconnaissant tes ressources et tes réussites.

Cette qualité est-elle liée, connectée à des valeurs culturelles ou des traditions ?

Qu'est-ce que cela signifie pour toi, en termes de valeur ou de croyance, d'incarner cette qualité ?

Approprie-toi ces qualités en les relisant régulièrement et en les enrichissant chaque semaine par d'autres expériences.

J'ai trouvé cela intéressant de faire cet exercice pour ce mois de eloul où nous allons chacune s'attacher à se faire pardonner, alors que le Roi est à notre écoute, tout prêt de nous.

Hachem t'a créée avec toutes ces qualités, montre-lui, rappelle-lui et remercie le.

La réconciliation et le pardon reviendront, voilà ce que je te souhaite.

A très bientôt pour un nouvel article !

La pensée positive : une routine dans TA vie.

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 »

L'art d'écouter

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

Basée au Maroc, à Casablanca, mais également, si vous préférez, 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



Camille Dahan



camilledahan_coaching déjà abonné(e) ?

TOI

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 isralienne

FORMAT

ZOOM

Lien par email

Chapitre 6

*Retrouvons la suite des aventures de Rachel ...
cette fois-ci pour un autre rendez-vous avec Aharon...*

À 10 h 55, j'étais déjà devant le café où on devait se retrouver avec Aharon. Nerveuse à l'idée d'arriver la première — ce qui m'arrivait très rarement —, je fis un petit tour dans la rue, en profitant pour me regarder dans la glace d'un rétroviseur. J'avais les joues un peu rosies par le stress et par le blush. Je lissai mes cheveux nerveusement. Je me calmai intérieurement et me serinai : — Rachel, si c'est le bon, ça sera le bon quoi qu'il arrive.

Dès qu'il fut 11 h 01, je franchis le pas du café et balayai du regard la salle pour voir si Aharon était déjà arrivé. Personne en vue. Je choisis une petite table en retrait et m'y assis.

Il semblerait que ce soit lui, aujourd'hui, qui se ferait attendre.

Il entra cinq minutes plus tard avec un grand sourire, le même sourire que la dernière fois. J'eus l'impression que les boutons de sa chemise étaient encore plus ouverts que la dernière fois, et il portait de grosses boots à lacets.

Une nouvelle fois, j'occultai le fait

que ce style vestimentaire ne me satisfaisait pas.

« L'habit ne fait pas le moine », était le titre de ma réflexion, ce qui fit qu'elle fut rangée encore plus au fond de mon esprit. À la place, je lui offris mon plus beau sourire et il s'assit en face de moi.

Nous discutâmes comme la dernière fois, avec beaucoup d'enthousiasme et de spontanéité.

Une fois de plus, je remarquai que le divorce de ses parents l'avait beaucoup marqué. Est-ce qu'il y a des enfants que ça ne marque pas ? Je n'en avais aucune idée, mais j'imaginais que ça dépendait aussi de l'âge de l'enfant à ce moment-là, comme pour Papa.

Nous avions oublié de commander une boisson. Du coup, il se leva pour aller nous chercher un jus pour moi et un café pour lui.

— C'est quoi ton but dans la vie ? me demanda-t-il quand il revint avec les boissons.

Je réfléchis.

— Mmh, j'aimerais dire que c'est de marquer le monde de mon génie, commençai-je, mais je crois finalement que j'aspire juste à fonder une famille. En tout cas, c'est la chose la plus importante pour moi. Et toi ?

Il sourit.

— Je pense que je cherche également ça, mais d'abord à m'accomplir. J'ai trop vu ma mère se sacrifier dans sa vie de famille.

Je hochai la tête pour lui montrer que je comprenais son point de vue, même si je ne le partageais pas entièrement. Évidemment qu'il faut s'épanouir en tant que femme ou homme autant qu'en tant que père ou mère, époux ou épouse, etc. Mais Maman, qui a tant donné, ne m'a jamais donné l'impression de se perdre elle-même en s'occupant de nous.

— Tu veux sortir ? me demanda Aharon après un instant.

Une fois dehors, nous nous baladâmes dans les rues de Paris et parlâmes de mes études d'informatique, du secteur dans lequel je voudrais exercer, ainsi que de ses études à lui.

Après quelques bavardages, il s'arrêta devant un banc et me regarda dans les yeux.

— Si tu veux bien qu'on s'assoie, j'aimerais te parler d'un sujet que j'aurais dû aborder au début. Surprise, je m'assis en m'attendant au pire.

Il se racla la gorge.

— Eh bien, la vérité, c'est que j'aurais dû en parler avant le début du chiddouh. Je ne me sens pas prêt à faire un chiddouh classique. C'est-à-dire que je préfère rencontrer la personne longtemps avant de penser au mariage.

Mon cœur se serra légèrement de déception.

Il continua :

— C'est-à-dire que tant que je ne suis pas sûr de me marier et que je ne suis pas assez proche de la personne, je ne me sentirai pas capable de me fiancer.

— Ok, je comprends, lui répondis-je. Combien de temps, c'est « longtemps » pour toi ?

— Un an, dit-il d'un air gêné.

Tout de suite, je pensai à tous les problèmes de chomer neguia qui pourraient apparaître, mais surtout au problème de fond que cela pouvait signifier : la peur de s'engager.

— J’ai compris, dis-je d’une voix aussi douce que je le pouvais. C’est sûr que ce n’était pas dans mes objectifs, même si j’ai beaucoup apprécié nos deux rencontres. Alors laisse-moi réfléchir en rentrant chez moi.

Il me regardait d’un air franc mais sérieux, et il avait l’air sûr de lui quant au fait que c’était ce dont il avait besoin. J’étais juste déçue qu’il ne m’en ait pas parlé avant, ou même qu’il n’en ait pas informé l’intermédiaire.

Il y eut un petit moment pendant lequel aucun de nous ne parla, puis il me dit :

— D’accord, Rachel. Dans ce cas-là, c’est peut-être mieux que l’on se quitte maintenant pour que tu réfléchisses, même si je me fais peu d’espoir là-dessus !

J’acquiesçai.

— Oui. Alors au revoir, Aharon !

— Au revoir, Rachel, me dit-il avec un clin d’œil qui fut, cette fois, stoppé dans mon esprit par ces nouvelles informations.

Sur ce, chacun partit de son côté, et je sus que c’était la fin de ce chiddouh, même si je n’aurais pas pensé ressentir autant de peine après seulement deux rencontres.

Guifa

Je suis sous l'eau.

Tu penses peut-être que c'est normal, que toutes les mères vivent ça. Ce n'est pas que tu gères mal, c'est juste que personne ne t'a appris à gérer.



TON QUOTIDIEN RESSEMBLE À ÇA ?

- ☐ Tu penses déjà au dîner... en préparant le petit-déjeuner.
- ☐ Tu es la seule à savoir où sont les affaires, les rendez-vous, les tailles de chaussures.
- ☐ Tu cours encore dans tous les sens alors que Shabbat rentre dans 5 minutes.
- ☐ Tu réponds « ça va » en pilote automatique, sans voir que tu es à bout de souffle.



Tu es le pilier de ton foyer. Ton énergie donne le ton à toute ta maison.

Ne laisse plus le désordre et la charge mentale grignoter ton bien-être et les moments qui comptent vraiment.

Et si on changeait de rythme ensemble ?



OFFRE EXCLUSIVE LECTRICES :

TON APPEL DIAGNOSTIC OFFERT (30 MIN)

Sans engagement — Pour faire le point et définir tes premières actions.



Pour réserver ta session (Places limitées):
Envoie SHALVA par WhatsApp
au **+972 55 956 0550**





Ce qu'on garde chez soi, ce qu'on garde en soi

Le mois d'Elloul, c'est le mois de l'introspection par excellence, le mois où on est censées passer en revue tous les tiroirs de notre nechama. Aujourd'hui je te propose de commencer par tes vrais tiroirs : notre environnement étant le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nous, je suis convaincue qu'en passant en revue ta maison, tu arriveras plus facilement à ton introspection mentale.

1. Ce qu'on garde chez soi, c'est aussi ce qu'on garde en soi

Ce qu'on garde chez soi devrait nous apporter de la joie, pour qu'on ait de la joie à l'intérieur. Si notre espace nous stresse, on est automatiquement stressées avec lui — la maison n'est jamais neutre, elle nous renvoie en permanence ce qu'elle contient.

En général, quand on a du mal à se séparer d'un objet, c'est pour trois raisons : la culpabilité, l'habitude, la peur du manque.

La **culpabilité**, c'est ce qu'on ressent face à un objet qu'on nous a offert, quelque chose qui nous a coûté cher, ou un truc qu'on "devrait" utiliser — comme ce fameux tapis de sport qui est toujours dans son emballage d'origine et qui te dit silencieusement : "tu devrais vraiment faire du sport, toi." Garder ce type d'objets génère une énergie négative. Si on t'a offert quelque chose dont tu ne veux plus, tu penses vraiment que la personne va venir vérifier ce que tu en as fait ? Et toi, tu vérifies chez les autres ce qu'ils font de tes cadeaux ? Non ? Voilà, tu as ta réponse. Si c'est quelque chose qui t'a coûté cher, le garder ne te rendra pas ton argent : tu peux

soit tenter de le vendre, soit l'offrir à quelqu'un qui en fera bon usage — et hop, une culpabilité de moins dans ton quotidien.

L'**habitude**, c'est cette catégorie d'objets qu'on garde simplement parce qu'on a l'habitude de les voir là, mais qui ne nous procurent ni joie ni utilité au quotidien. Le meilleur exemple : ces gadgets de cuisine achetés en se disant «c'est génial, je vais gagner du temps» — l'ustensile à avocat, le coupe-ananas — et dont tu ne te souviens même plus qu'il existe le jour où tu as justement un avocat ou un ananas entre les mains. On ne les utilise pas parce qu'on en a besoin, on les a achetés par réflexe, et depuis ils dorment dans un tiroir par pure habitude de ne pas y toucher. C'est le moment de remettre en question cette catégorie d'objets.

Et la **peur du manque**, c'est clairement un manque d'Emouna. Si tu ne l'as pas utilisé depuis plus d'un an, donne-le à quelqu'un qui en fera bon usage, et sois convaincue que si tu en as besoin un jour, Hashem t'enverra exactement ce dont tu as besoin au moment où tu en as besoin.

2. Le vrai travail derrière le tri

Le vrai travail du mois d'Eloul, c'est de s'introspecter pour laisser partir nos mauvais penchants et faire place à une nouvelle et meilleure version de nous-même. Et les mêmes blocages qui nous empêchent de nous séparer d'un objet sont, en général, les mêmes qui nous empêchent de nous rapprocher d'une version améliorée de nous-même.

La culpabilité qui te fait garder un objet dont tu ne veux plus, c'est la même qui te fait garder une rancune — comme si pardonner voulait dire excuser ce qu'on t'a fait, ou effacer ta propre douleur.

L'habitude qui te fait garder un objet sans même te demander s'il te sert encore, c'est la même qui te fait reproduire un comportement sans jamais te demander s'il te correspond toujours. La peur du manque qui te fait accumuler "au cas où", c'est la même peur qui t'empêche de lâcher un vieux réflexe de protection, même quand il ne te protège plus de rien.

Il existe parfois un quatrième blocage, plus discret : l'objet qu'on garde non pas par besoin, ni par cadeau, ni par peur, mais parce qu'il est devenu la preuve de qui on est devenu. Un jour, j'ai eu en coaching une personne dont le dressing débordait littéralement. Au fil de la discussion, elle m'a ra-

conté avoir perdu énormément de poids, et être tellement contente de pouvoir enfin s'habiller dans certains magasins qu'elle achetait des vêtements de manière compulsive. En réalité, elle n'avait pas particulièrement besoin de



tous ces vêtements : ça représentait pour elle une victoire sur ses kilos perdus. Elle n'avait pas un dressing, elle avait une pièce remplie de trophées. À partir du moment où elle a compris cela, elle a réussi à se détacher beaucoup plus facilement de ses vêtements, à récupérer de l'espace, et à changer ses habitudes de consommation. Parfois, ce n'est pas l'objet qu'il faut lâcher, c'est ce qu'on lui a fait porter.

3. Concrètement

Tu n'as pas besoin de retourner toute la maison. Choisis un tout petit espace — un tiroir, une étagère — et analyse ce qui s'y trouve. Pour chaque objet, demande-toi : est-ce qu'il est vraiment utile dans mon quotidien, ou est-ce qu'il m'apporte de la joie ? Si la réponse est non aux deux, cherche la raison cachée derrière.

Prends ce tiroir de cuisine qui ne ferme plus vraiment : le moule à gâteau que tu gardes "au cas où

tu recevrais", le mixeur cassé que tu n'as jamais réparé "un jour", les trois boîtes en plastique dépareillées gardées "parce que ça peut toujours servir." Aucun de ces objets ne te sert ni ne te fait plaisir aujourd'hui — ils occupent juste de la place, par culpabilité, habitude ou peur du manque. Vide le tiroir, trie objet par objet, et observe ce que tu ressens à l'idée de t'en séparer. C'est cette sensation, plus que l'objet lui-même, qui te dira ce que tu as vraiment besoin de travailler.

4. Roch Hachana comme point de départ

Elloul nous permet de nous préparer à Roch Hachana, le point de départ de la nouvelle année. L'idée n'est pas de tout trier avant Roch Hachana, mais de commencer avec un tiroir, de te poser les bonnes questions et d'y répondre honnêtement. Trier, ranger, ça te permet de prendre du recul, de voir ce qui est vraiment important et ce qui l'est moins — que ce soit dans ta maison ou à l'intérieur de toi.

Debo - Reset Your Home

À RETENIR

- Ce qui encombre ta maison encombre souvent aussi ta tête.
- Culpabilité, habitude, peur du manque : les mêmes blocages se retrouvent dans les objets et dans nos comportements.
- Parfois, l'objet qu'on n'arrive pas à lâcher n'est pas un objet — c'est un trophée qu'on lui a fait porter.
- Pas besoin de tout trier avant Roch Hachana. Un tiroir suffit pour commencer.



30 astuces méconnues pour agrandir une pièce

Ce que les décorateurs ne disent pas toujours

On pense souvent qu'agrandir une pièce c'est une question de budget ou de travaux. En réalité c'est surtout une question de regard. Les professionnels de la décoration travaillent avec des principes d'optique et de psychologie de l'espace que personne ne nous a jamais enseignés.

Voici 30 astuces, certaines surprenantes, toutes applicables pour transformer la perception de votre intérieur sans pousser un seul mur.

Les miroirs : bien plus qu'un reflet

1. Un miroir placé face à une fenêtre ne reflète pas juste la pièce, il crée une seconde fenêtre fictive. La lumière naturelle est doublée et l'effet est immédiat.
2. La taille compte vraiment. Un miroir de moins de 80cm n'agrandit pas, il décore. Pour un vrai effet d'espace, visez au minimum 120 cm de hauteur.
3. Deux miroirs en vis-à-vis créent une profondeur infinie. Attention au vertige, réservez cette astuce aux couloirs ou aux entrées.
4. Un miroir posé à la verticale allonge les murs. À l'horizontale, il élargit la pièce. Choisissez selon votre besoin.
5. Encadrez un miroir avec deux appliques lumineuses de chaque côté, vous créez à la fois de la lumière et de la profondeur. L'effet est doublement puissant.
6. Placez un grand miroir derrière un meuble bas : bibliothèque, buffet, console. Le meuble semble flotter et la pièce s'ouvre derrière lui.

La lumière : l'astuce la plus sous-estimée

7. Multipliez les sources de lumière basses. Une pièce éclairée uniquement par le plafond paraît toujours plus petite. Une lampe de sol dans un coin change tout.
8. Éclairez vers le haut. Une applique ou un lampadaire qui projette la lumière vers le plafond attire l'œil vers le haut et donne l'impression d'une hauteur sous plafond plus importante.
9. Les rideaux suspendus au plafond plutôt qu'au-dessus de la fenêtre même 20 cm de différence allongent visuellement les murs de façon spectaculaire.
10. Un store enrouleur blanc laisse passer la lumière en conservant l'intimité. Il disparaît visuellement là où un rideau lourd écrase la pièce.
11. Peignez le plafond légèrement plus clair que les murs, c'est le contraire de ce qu'on fait instinctivement mais les décorateurs le savent depuis toujours.

Les couleurs : les règles qu'on ne vous dit pas

12. Un mur foncé au fond de la pièce crée une profondeur artificielle. Contre-intuitif mais redoutablement efficace. Le bleu nuit, le vert forêt ou le gris anthracite mat éloignent visuellement ce mur.

13. Évitez les contrastes forts entre le sol et les murs. Les ruptures visuelles fractionnent l'espace et le rétrécissent. Travaillez dans des camaïeux.

14. Peignez les plinthes de la même couleur que les murs. Ce détail que personne ne remarque consciemment élimine une ligne de rupture horizontale qui compresse la pièce.

15. Un camaïeu de la même couleur en plusieurs intensités : murs clairs, textiles moyens, accessoires plus soutenus guident l'œil naturellement et unifient l'espace.

16. Si vous avez une niche ou un renforcement, peignez-le dans une couleur plus foncée que le reste. Il devient un élément architectural volontaire plutôt qu'un défaut.

Les meubles : ce que votre canapé vous cache

17. Les meubles sur pieds laissent voir le sol en dessous. Cette continuité visuelle du sol agrandit instantanément la pièce. Évitez les meubles qui touchent le sol.

18. Un canapé dos au mur donne l'impression que la pièce est petite. Avancez-le de 30 à 50 cm: vous créez une circulation, une respiration, et la pièce semble plus grande.

19. Une grande table basse vaut mieux que deux petites. Moins d'objets au sol, plus d'espace perçu.

20. Les meubles encastrés jusqu'au plafond attirent l'œil vers le haut et utilisent l'espace mort vertical. Bien plus efficaces que des meubles standard qui laissent un espace poussiéreux en haut.

21. Choisissez des meubles transparents comme des tables en verre, chaises en acrylique. L'œil traverse le meuble sans s'arrêter. La pièce semble ne pas être occupée.

22. Un meuble de rangement placé en hauteur libère le sol et attire l'œil vers le haut. La règle des décorateurs : montez, ne rampez pas.

Le sol : l'axe qu'on oublie toujours

23. Posez votre parquet ou vos lames vinyle dans le sens de la largeur de la pièce, pas de la longueur. Les lignes horizontales repoussent les murs latéralement.

24. Un grand tapis unique vaut infiniment mieux que plusieurs petits tapis. Les petits tapis découpent le sol et rétrécissent visuellement l'espace.

25. Le tapis doit être assez grand pour que les pieds avant des meubles reposent dessus. Un tapis trop petit flotte au milieu et compresse la pièce.

26. Un sol clair réfléchit la lumière et agrandit. Un sol sombre absorbe la lumière et rétrécit. Règle simple, résultat radical.

Les textiles et détails : les finitions qui changent tout

27. Des rideaux à rayures verticales allongent les murs alors que des horizontales élargissent mais uniquement si le plafond est assez haut. En dessous de 2m40, évitez les rayures horizontales.

28. Réduisez le nombre d'objets décoratifs. Trois beaux objets bien choisis donnent plus d'espace que quinze bibelots. Moins il y a de points d'accroche pour l'œil, plus la pièce respire.

29. Un papier peint panoramique sur un seul mur crée une perspective et une profondeur que rien d'autre ne peut reproduire. Forêt, mer, architecture, l'œil croit à un espace qui s'étend au-delà du mur.

30. Cachez les fils, les prises, les multiprises. Chaque détail visuel parasite occupe inconsciemment de l'espace mental. Une pièce épurée paraît toujours plus grande qu'une pièce encombrée, même à superficie égale.

Sarah Quaknine



Mini glossaire où trouver

Grands miroirs IKEA HOVET, miroir 78x196cm, cadre aluminium, à partir de 99€. Disponible sur [ikea.com](https://www.ikea.com) avec livraison France, Belgique, Canada et Israël.

Meubles sur pieds IKEA LIXHULT, HAY, ou [Made.com](https://www.made.com), un large choix de buffets et consoles sur pieds. [Made.com](https://www.made.com) livre en France et Belgique.

Tapis grand format Maisons du Monde, IKEA ou Westwing, cherchez des tapis à partir de 200x300cm pour les grandes pièces. Westwing livre en France, Belgique et Suisse.

Parquet et lames vinyle Leroy Merlin ou Castorama, conseillez-vous sur la pose dans le sens de la largeur. Disponibles en ligne avec livraison.

Papier peint panoramique Photowall.fr ou Mr Perswall, personnalisables, disponibles avec livraison internationale incluant Israël.

La plus grande transformation de votre intérieur ne viendra pas d'un coup de marteau. Elle viendra d'un regard différent sur ce que vous avez déjà.

Pour les lectrices en Israël IKEA Israel pour les miroirs et meubles. Home Center et KIKI pour les tapis et textiles. Ace Hardware pour la peinture.

Sarah Quaknine

Sarah Ouaknine

COACH EN BEGALEMENT

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 la. 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



Rentrée : on reprend le rythme... Sans pression !

On connaît toutes ce moment. Les vacances sont à peine terminées, la valise traîne encore dans un coin, et nous voilà déjà en train de nous promettre qu'à partir de lundi, on reprend tout sérieusement. Les repas, le sport, l'eau, le sommeil... Tant qu'à faire, on pourrait aussi devenir cette femme ultra-organisée qui prépare tous ses menus le dimanche.

Bon. On respire.

Parce que la rentrée, en vrai, c'est plutôt l'école, le travail, les courses, les devoirs, les rendez-vous et cette fameuse question à 19 h 30 : « On mange quoi ? » Notre corps essaie déjà de reprendre une routine. Inutile de lui ajouter un régime militaire.

Et pourtant, chaque année, on retombe facilement dans le même piège : vouloir « réparer » l'été. On enlève le pain, le sucre, les féculents, les plaisirs... et on se retrouve avec trois feuilles de salade dans l'assiette et une obsession pour le paquet de biscuits dans le placard.

Résultat : on regrette déjà les glaces savourées au bord de l'eau, et on se fait du mal.

Les reprises trop strictes tiennent rarement au-delà de quelques jours. On se prive, on fatigue, on

craque, puis on culpabilise. Et le lundi suivant, on recommence. Pas parce qu'on manque de volonté. Simplement parce que personne ne peut vivre longtemps avec une assiette triste et la sensation d'être punie.

Alors, on fait quoi ? On remet juste un peu de rythme.

On retrouve des repas simples, avec des légumes, une source de protéines, un féculent ou des légumineuses et un peu de bon gras. Rien de révolutionnaire. Juste de quoi nourrir son corps et éviter d'arriver au dîner prête à dévaliser la cuisine.

On prépare aussi deux ou trois bases pour les soirs compliqués : des oeufs, des crudités déjà lavées, du thon, du cottage, du riz, des légumes au four ou une soupe. Une omelette avec des tomates reste un vrai repas, même si l'assiette n'a pas un look de rêve.

On remet une bouteille d'eau à portée de main, on remarche un peu, on prend les escaliers quand on peut. Pas besoin de transformer septembre en projets marathoniens, inscription à la salle et compagnie. Dix minutes régulières valent toujours mieux qu'une séance héroïque suivie de trois semaines sans rien.

Et surtout, on garde du plaisir ! Un dessert, un restaurant ou un petit bol de pépites le Shabbat ne détrui-

ront jamais une alimentation équilibrée. En revanche, passer ses journées à négocier avec soi-même pour savoir si on « a le droit » de manger, ça épuise le corps et le cerveau.

La rentrée peut réellement bien se passer, et nous avons toutes le potentiel pour reprendre un cadre, tranquillement.

Honnêtement, la pression, on en a déjà assez, non ?

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



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



GALETTES DE COURGETTES & POMMES DE TERRE

Dorées, croustillantes et parfaites pour les soirs de rentrée

À servir avec une belle salade, à glisser dans une lunch box ou à préparer à l'avance : ces galettes toutes simples ont l'avantage de se manger aussi bien chaudes que tièdes.

Pour 12 à 14 galettes

Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min environ | PARVÉ

Ingrédients

- 2 courgettes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 petit oignon
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de persil frais ciselé
- 1 c. à soupe de ciboulette ou de coriandre ciselée
- ½ c. à café d'ail en poudre
- Sel et poivre
- Huile pour la cuisson

Préparation

Râpez les courgettes, les pommes de terre et l'oignon.

Placez les courgettes et les pommes de terre râpées dans un torchon propre et pressez très soigneusement pour retirer le maximum d'eau. C'est le petit secret pour obtenir des galettes bien croustillantes.

Déposez les légumes dans un saladier. Ajoutez l'oignon, les œufs, la farine, les herbes, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez.

Faites chauffer un fond d'huile dans une grande poêle. Prélevez une belle cuillère de préparation, déposez-la dans la poêle et aplatissez-la légèrement.

Faites cuire les galettes environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Déposez-les sur du papier absorbant et servez sans attendre.

À préparer d'avance

Les galettes peuvent être préparées quelques heures à l'avance et réchauffées au four. Vous pouvez également les congeler une fois refroidies et les passer directement quelques minutes au four au moment du repas.

CAKE MOELLEUX AU CITRON

Frais, parfumé et sans lait

Un cake simple comme on les aime : très moelleux, bien citronné et préparé à l'huile. Parfait avec un café, pour le goûter ou à préparer d'avance pour les premières semaines de rentrée.

Pour 1 cake — 8 à 10 parts

Préparation : 15 min | Cuisson : 40 à 45 min | PARVÉ

Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 ml d'huile neutre
- 80 ml de jus de citron frais
- Le zeste fin de 2 citrons
- 1 pincée de sel

Préparation

Préchauffez le four à 175 °C.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne plus clair et légèrement mousseux.

Ajoutez l'huile, le jus de citron et les zestes. Mélangez.

Incorporez la farine, la levure et le sel, sans travailler excessivement la pâte.

Versez dans un moule à cake chemisé de papier cuisson.

Enfournez pour 40 à 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre : elle doit ressortir sèche ou avec quelques miettes.

Laissez tiédir une dizaine de minutes avant de démouler, puis laissez refroidir sur une grille.

Pour encore plus de citron

À la sortie du four, vous pouvez arroser le cake encore chaud d'un petit sirop préparé avec 2 c. à soupe de jus de citron et 1 c. à soupe de sucre. Il sera encore plus parfumé et moelleux.

À préparer d'avance

Bien emballé, le cake se conserve 2 à 3 jours. Il peut également être découpé en tranches et congelé : pratique pour sortir uniquement ce dont on a besoin.



ELOUL

Mots cachés

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

ELOUL
RENTREE
SELIHOT
RETOURNER

FAMILLE
SHOFAR
PARDON
TECHOUVA

BILAN
FETES
ECOLE
REPENTIR

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



