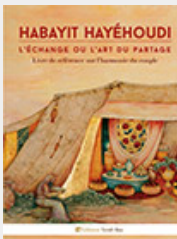




## Yom Kippour - 8 Divrei Torah

### Sommaire

- Dernière minute avant Kippour : Faites vos Kapparot en ligne
- Que fait-on la veille de Yom Kippour ?
- Avant Kippour : demander pardon à son prochain, sa femme, ses parents,...
- Résumé : les 5 lois du jour de Kippour
- Kippour arrive : j'étais Feuj, je choisis d'être Juif
- Kippour : Lois des malades qui ne jeûnent pas
- Halakha : la coutume des Kapparot
- Le poème des femmes avant Kippour



### Habayit Hayéhoudi : l'échange ou l'art du partage

La "Bible de l'harmonie du foyer" ! Voici un outil de développement personnel et de connaissance de soi. Ce livre du Rav Sim'ha Cohen est la source des livres sur le thème du Chalom Bayit et a permis à des milliers de personnes de connaître le bonheur...

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Dernière minute avant Kippour : Faites vos Kapparat en ligne

Mardi 22 Septembre 2015

Avant le jour du pardon, il est de coutume d'accomplir une expiation symbolique de nos fautes et celles de nos proches, à l'aide d'un poulet que nous faisons tourner autour de la tête en récitant un texte approprié.

Par le mérite de la Tsédaka (don) que nous effectuons, **nous rachetons nos fautes et demandons à D.ieu d'expier ainsi nos pêchés.**

[Cliquez-ici pour vous rendre quitte des Kapparat !](#)

Le plus grand kabbaliste de tous les temps, le « Ari Zal », recommandait toujours de réaliser les Kapparat afin qu'elles contribuent à une bonne année, pleine de réussite matérielle et spirituelle ainsi qu'une bonne santé.

Aujourd'hui, la coutume est d'effectuer cette expiation des Kapparat par une Tsédaka : de l'argent qu'on remet aux pauvres (Choul'han 'Aroukh 605).



### Pnine haTorah

Commentaires sur les 5 livres de la Torah. Chaque paracha éclairée par des histoires, paraboles et midrachim captivant, issues des enseignements de nos Maîtres.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



**J'ACCOMPLIS LE «PIDYON KAPPAROT» POUR MA FAMILLE ET MOI :**

N'oubliez pas de commander pour tous vos proches qui ne peuvent le faire !  
Coût symbolique de chaque Kappara = 18€ (valeur numérique du mot «Vie»)

Don de  
**18€**  
1 Kappara

Don de  
**36€**  
2 Kapparot

Don de  
**54€**  
3 Kapparot

Don de  
**72€**  
4 Kapparot

et recevez le mini-livre  
*L'épreuve n°1  
de l'homme*



et recevez le livre  
*Limoud au Féminin  
Berechit*



Accomplissez les Kapparot pour vous et votre famille, commandez les Kapparot pour tous vos proches qui ne peuvent pas les faire.

Le coût symbolique de chaque Kappara est de **18€ (valeur numérique du mot "Vie")**.

**Date limite : Mardi 22 septembre à 17h.**

**Commandez vos Kapparot dès maintenant :**

1/ Paypal

[cliquez-ici](#)

2/ Carte Bancaire (La Poste)

[cliquez-ici](#)

3/ Chèque (en France)



## Pnine haTorah

Commentaires sur les 5 livres de la Torah. Chaque paracha éclairée par des histoires, paraboles et midrachim captivant, issues des enseignements de nos Maîtres.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



à l'ordre de « Tov Li » : TOV LI - B.P 42041 - 69603 Villeurbanne (France)

**4/ Chèque (en Israel)**

à l'ordre de « Elyashiv » : BP 23520 - 91235 Jerusalem (Israel)

**5/ Virement Bancaire (en France)**

Bénéficiaire : TOV LI - Banque : Banque Postale - Guichet : 01007 - N° Compte : 1627447M038 - Clé : 53  
IBAN : FR07 2004 1010 0716 2744 7M03 853 - BIC/SWIFT : PSSTFRPPLYO

[cliquez-ici](#) pour voir notre Relevé d'Identité Bancaire

**[Lors de votre don, veuillez préciser la raison : "Kapparot", ainsi que votre email et n° de mobile]**

**N'oubliez pas !** Reçu CERFA délivré sur demande. 66% du montant de votre don à l'association Torah-Box (Tov Li) est déductible de vos impôts, dans la limite de 20% de votre revenu imposable, si vous êtes résident français.

*Ces dons sont déductibles du Maasser.*

**Que Hachem vous bénisse.**



## Pnine haTorah

Commentaires sur les 5 livres de la Torah. Chaque paracha éclairée par des histoires, paraboles et midrachim captivant, issues des enseignements de nos Maîtres.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Que fait-on la veille de Yom Kippour ?

Mardi 22 Septembre 2015 - © Torah-Box

L'équipe Torah-Box vous propose un récapitulatif des lois et coutumes pendant la veille de Yom Kippour, le jour du "Grand Pardon" :

### **Séli'hot**

Nous avons l'habitude de multiplier les *Séli'hot* et les supplications, la veille de *Yom Kippour*, aux aurores. Et si l'on dit les *Séli'hot* après le lever du soleil, on devra omettre le *Vidouïe* (énumération de ses fautes). On a coutume de faire *Hatarat nédarim* (annulation des vœux) la veille de *Yom Kippour*.

### **Cha'harit**

Pendant la prière du matin, on ne dit ni le *Vidouïe*, ni les passages qui le suivent (« *Néfilat apaïm* »). On ne dit pas non plus le *Téhilim* « *Ya'ankha Hachem béyom tsara* », ainsi que « *Téfila léDavid* ».

### **Manger la veille de Yom Kippour**

Il est obligatoire, d'après la *Torah*, de manger, boire et de multiplier les repas, la veille de *Yom Kippour*. A priori, on mangera du pain, au moins au cours d'un des repas. Ce commandement est valable pour les femmes également. Même pour une personne malade, qui est en danger et doit manger le jour de *Kippour*, c'est une *Mitsva* de manger la veille.

### **Miséricordieux comme un père envers ses fils**

Une des raisons pour laquelle nous devons manger la veille de *Kippour* sera expliquée par l'anecdote suivante. Un père, ayant un fils qui s'est mal comporté, se mit en colère et lui ordonna de jeûner un jour. Dans sa miséricorde, il



## Le Choul'han Aroukh des Femmes

Ouvrage unique en son genre qui compile l'ensemble des Mitsvot et coutumes juives liées aux femmes et jeunes filles, Séfarades comme Achkénazes, expliquées dans un langage simple et adapté à toutes.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



lui ordonna également de boire et manger un jour auparavant afin qu'il supporte le jeûne. De même Hachem, notre Père miséricordieux, nous a ordonné de jeûner le jour de *Kippour* et de nous renforcer en mangeant et buvant la veille. Une autre raison est évoquée à ce sujet : lorsque le cœur de l'homme est rassasié, alors il fait la paix avec son prochain la veille de *Kippour*.

### Les différents travaux et l'étude de la Torah

Celui qui travaille la veille de *Kippour* ne verra pas la bénédiction résider sur son labeur. Même les étudiants ne quittant pas leurs livres de *Torah* devront multiplier les repas, même s'ils doivent réduire pour cela leur temps d'étude.

### Des plats légers

Il ne faut manger, la veille de *Kippour*, que des plats légers, faciles à digérer, afin de ne pas être trop rassasié et s'enorgueillir au moment de la prière. Certains ont l'habitude de manger du poisson, en l'honneur du jour, au repas du matin, mais pas par la suite. Le reste de la journée, il ne faudra pas manger des plats « excitant » le corps tels que des œufs, du lait, de l'ail cuit, du poisson, de la viande grasse, et autres.

### Les pilules allégeant le jeûne

Celui qui peine beaucoup lors des jeûnes aura la permission de prendre des cachets avant, afin d'alléger ses souffrances.

### Le *Mikvé* (le bain rituel)

Il est une coutume importante de s'immerger dans un *Mikvé* la veille de *Yom Kippour*, afin de prier en état de pureté. C'est également un aspect du repentir, à l'image d'un converti se trempant dans un *Mikvé*, avant sa conversion. Dans le cas d'une personne malade, il sera judicieux qu'elle se tienne sous le jet de sa douche le temps que soit versé sur elle le volume de neuf *kavim* (douze litres et demi) d'eau. Quant aux officiants, ils prêteront une attention toute particulière à s'immerger dans un *Mikvé*.

### *Malkout* (la flagellation)

Certains ont l'usage, la veille de *Yom Kippour*, que tous les membres de l'assemblée soient frappés légèrement de trente-neuf coups très légers, de façon symbolique, et que chacun dise le *Vidouïe* pendant ce temps-là. Celui qui donne les 'coups' récitera trois fois le verset : « *Véhou ra'houm yékhaper 'avon...* ». A chaque mot, il frappera et fera attention à ne pas faire mal. Cette coutume a pour but d'éveiller le cœur au repentir.

### La prière de *Min'ha* (après-midi)

On fera la prière de *Min'ha* avant la *Sé'ouda mafseket* (le dernier repas avant le jeûne). Et l'on dira le long *Vidouïe* à la fin de la *'Amida*, de peur qu'il puisse arriver quelque chose, lors de la *Sé'ouda mafseket*, qui empêcherait de le dire par la suite.

### *Sé'ouda mafseket*

Certains ont l'habitude de tremper le pain du *Motsi* dans du sucre. Il est souhaitable d'y adjoindre du sel.

### Recevoir le jour de *Kippour*

Il faudra cesser de manger et boire alors qu'il fait encore jour. C'est un commandement de la *Torah* de faire rentrer



## Le Choul'han Aroukh des Femmes

Ouvrage unique en son genre qui compile l'ensemble des Mitsvot et coutumes juives liées aux femmes et jeunes filles, Séfarades comme Achkénazes, expliquées dans un langage simple et adapté à toutes.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



la fête avant son heure véritable. Les femmes aussi devront faire attention à cela. On a l'habitude d'ajouter environ quinze minutes avant le coucher du soleil.

### La réception par la parole

Bien que l'on ait fini la *Sé'ouda mafseket* et que l'on pense ne plus manger ni boire, on sera autorisé à le faire, avant le coucher du soleil, tant qu'on n'a pas dit explicitement que l'on commençait à jeûner.

### De beaux habits

Les Sages ont dit [Traité Chabbath 119a], sur le verset « *Si tu cesses de fouler aux pieds le Chabbath, de vaquer à tes affaires en ce jour qui m'est consacré, si tu considères le Chabbath comme un délice, la sainte journée de l'Eternel comme signe de respect, si tu la tiens en honneur en t'abstenant de suivre tes voies ordinaires, de t'occuper de tes intérêts et d'en faire le sujet de tes entretiens, alors [...]* », qu'il s'agit de *Yom Kippour*. En effet, en ce jour, il n'y a ni aliment, ni boisson, mais on l'honore en revêtissant de beaux habits. On recouvrira la table d'une jolie nappe, comme pour *Chabbath*, et on posera dessus des livres de *Torah*. Certains *Achkénazes* se vêtissent d'un habit blanc appelé « *Kittel* ». [259]



## Le Choul'han Aroukh des Femmes

Ouvrage unique en son genre qui compile l'ensemble des Mitsvot et coutumes juives liées aux femmes et jeunes filles, Séfarades comme Achkénazes, expliquées dans un langage simple et adapté à toutes.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## **Avant Kippour : demander pardon à son prochain, sa femme, ses parents,...**

Mardi 22 Septembre 2015 - © Torah-Box

Le repentir et le jour de *Yom Kippour* expient les fautes vis-à-vis d'Hachem, comme manger des aliments interdits, etc... En revanche, à propos des transgressions vis-à-vis d'autrui, comme blesser ou maudire son prochain, la personne n'obtiendra jamais d'expiation, jusqu'à ce qu'elle rembourse, à l'autre, ce qu'elle lui doit et s'excuse. Même si elle s'est moquée d'autrui par de simples paroles, elle devra lui demander pardon, jusqu'à ce que celui-ci l'excuse. Car les délits occasionnés par la bouche sont pires que ceux touchant à l'argent. Et à fortiori, si elle a fait honte à son prochain et a fait pâlir son visage, cette faute est comparée au meurtre.

### **Le vol, le premier accusateur**

Les Sages ont dit : « Dans une *séa* (mesure de volume) remplie de transgressions, le vol est le premier accusateur et, dans ce cas, figure le prêt d'argent avec intérêt à un juif, non-conforme à la loi, ou le cas de quelqu'un qui porte plainte contre son beau-père afin d'obtenir une part de son héritage, en opposition avec notre sainte *Torah*, qui dit qu'une fille ne peut hériter que dans le cas où elle n'a pas de frère. Ainsi qu'il est dit [Bamidbar 27.8] : « *Et tu parleras en ces termes aux enfants d'Israël : Si un homme meurt sans laisser de fils, vous ferez passer son héritage à sa fille.* »

S'il est allé devant les tribunaux civils et a obtenu gain de cause, tout ce qu'il recevra sera du vol aux yeux de la *Torah*. Il sera tenu de rendre l'argent aux frères de sa femme et devra s'excuser, afin qu'ils lui pardonnent. De même, celui qui a un conflit d'argent avec son prochain ne restera pas sur ses positions, car bien souvent un homme ne voit pas lorsqu'il est coupable. Il devra plutôt exposer les faits devant un *Rav* spécialisé dans les litiges financiers, afin qu'il lui dise s'il est obligé de rendre la somme ou non. Ceci est valable, même dans le cas où la partie adverse ne l'a pas accusé. Il est tenu d'être disculpé de toute accusation céleste et demandera l'avis à un Maître en la matière.

### **S'excuser sur une excuse**



## **Prélèvement de la 'Halla : Mitsva en Or**

L'ouvrage-référence sur le prélèvement de la pâte, cette mitsva donnée à la femme juive. Lois, schémas, images... ce livre débat en détail et répond à toutes vos questions en ce qui concerne la Hafrachat 'Halla.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)





Sachez qu'il faut faire attention lorsqu'on demande pardon à quelqu'un, de ne pas le blesser une seconde fois et être amené à devoir demander pardon sur le pardon. Par exemple, si on rappelle, devant tout le monde, qu'on a mal agi vis-à-vis de cette personne et on lui fait honte, il aurait été préférable de ne pas lui demander pardon. On devra faire attention à cela afin de ne pas ressembler à celui qui fait honte à l'autre et l'embarrasse, puis lorsqu'il voit qu'il a été touché, lui dit, à haute voix, avec un sourire en coin : « C'est entre nous, tu n'as quand même pas été blessé par ce que je t'ai dit ? C'était pour rire. » Ou bien : « Je n'avais vraiment pas l'intention de te blesser, tu me pardonnes, hein ? » Tandis que l'autre a encore plus honte, et malgré lui, répond : « Oui, c'est pour rire, pas de problème ». D.ieu nous préserve.

Ou encore, si on médite sur quelqu'un ou si on le lèse, et que cette personne n'est pas au courant, il ne faudra pas lui en faire part ! Car cela ne ferait que l'énerver et souffrir davantage. Néanmoins, on devra lui demander pardon de manière générale. Ainsi que l'a tranché le *Gaon Rav Israël Salanter*, et aussi le *Rav Auerbach*, dans son livre 'Az Nédabérou'.

### **Celui qui pardonne ne devra pas être cruel**

Il est interdit de faire preuve de cruauté, mais plutôt être quelqu'un de facile à calmer et dur à énerver. Lorsque la personne ayant fauté vient demander pardon, il faudra pardonner d'un cœur entier et d'une âme volontaire. Même si celle-ci a commis beaucoup d'erreurs et a causé beaucoup de peine, il ne faudra pas lui en garder rancune, ni chercher à se venger. Ceci est la conduite des descendants d'Israël, ayant un cœur juste. Tandis que les peuples, incirconcis du cœur, ne se conduisent pas ainsi et conservent leur haine et leur colère indéfiniment.

Celui qui a lésé autrui, bien qu'il lui ait payé les cinq choses qu'il lui doit [dégâts, souffrances, guérison, manque à gagner, et honte], ne voit pas sa faute expiée tant qu'il ne s'est pas excusé et que l'autre ne l'ait pas pardonné. De plus, il est interdit au lésé d'être cruel et de ne pas pardonner. Car ce n'est pas la conduite des descendants d'Israël. Il doit faire preuve de compréhension lorsque l'autre demande pardon, s'est excusé et regrette profondément son acte. Celui qui pardonne rapidement est digne de louange et est un disciple des Sages. [Choul'han 'Aroukh 'Hochen Michpat 422.1]

Les Sages ont dit : « Celui qui sait passer sur les fautes d'autrui à son égard, le Ciel en fera de même pour lui. » Et s'il ne pardonne pas à son prochain, à lui aussi on ne pardonnera pas. A l'exception du cas, où il fait cela pour le bien de celui qui demande pardon, par exemple, pour qu'il réussisse vraiment à soumettre son cœur et ne recommence plus, malgré ses mauvaises habitudes solidement ancrées. Dans un tel cas, on pourra pardonner avec un certain délai. Autre exception : on n'est pas obligé de pardonner à quelqu'un qui a fait une mauvaise réputation, basée sur un mensonge. Néanmoins, même dans de telles circonstances, il est bien de pardonner, car le peuple d'Israël est miséricordieux, fils de miséricordieux.

Que faire si une personne n'accorde pas son pardon ?

On amènera trois personnes, qui demanderont au lésé de pardonner. S'il reste sur sa position et ne veut toujours pas, on devra amener trois nouvelles personnes, qui feront de même. S'il persiste à ne pas vouloir, on réitérera la procédure. A chaque reprise, il faudra tenter d'apaiser le lésé, par des nouvelles paroles. Si malgré tout, il n'est toujours pas prêt à pardonner, on le laissera ainsi, et c'est lui qui deviendra, dorénavant, le fauteur.

Si celui qui a été lésé ne se trouve pas dans la ville et on ne peut donc pas l'apaiser, on devra prendre sur soi, d'un cœur entier, qu'on devra s'excuser, dès son retour. Et puisqu'on s'est engagé sincèrement, alors Hachem considère qu'il l'a déjà fait.

Celui qui lèse une personne, qui meurt avant qu'il ait pu lui présenter ses excuses, devra amener dix personnes sur sa tombe et dire devant elles : « J'ai fauté devant Hachem D.ieu d'Israël et devant ... à qui j'ai fait ... » Si la personne est enterrée dans une autre ville que la sienne, il lui sera suffisant de demander pardon au défunt, devant dix personnes. En revanche, s'il a un ami qui habite dans la ville en question, il en fera son envoyé qui



## **Prélèvement de la 'Halla : Mitsva en Or**

L'ouvrage-référence sur le prélèvement de la pâte, cette mitsva donnée à la femme juive. Lois, schémas, images... ce livre débat en détail et répond à toutes vos questions en ce qui concerne la Hafrachat 'Halla.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



demandera pardon pour lui, devant dix personnes, devant la tombe. S'il devait de l'argent au lésé, il remboursera à ses héritiers.

### **Demander pardon à son Maître**

Si une personne a fauté envers son Maître, elle devra l'apaiser et lui demander pardon, même mille fois.

Un Sage, ayant interdit par erreur un aliment, a l'obligation d'apaiser le propriétaire de celui-ci.

### **Demander pardon à son père et sa mère**

Un homme est obligé de demander pardon à son père et sa mère la veille de *Yom Kippour*, sur toutes les fautes et les préjudices qu'il leur a causés, durant l'année écoulée. Celui, qui ne fait pas cela, est appelé fauteur et néglige le respect dû à ses parents, une faute dont presque personne n'est préservée au quotidien. Néanmoins, si un enfant manque de maturité pour demander pardon à ses parents, ou s'il n'a pu le faire, dans un cas de force majeure, les parents diront : « Nous pardonnons à notre enfant ... sur toutes les fautes qu'il a faites envers nous, et qu'il ne soit pas sanctionné à cause de nous. »

### **Demander pardon à sa femme**

Même les époux, entre eux, devront se pardonner l'un l'autre, sur toutes les fautes qu'ils ont commises, tout au long de l'année. Et ils devront accepter de se respecter et de s'aimer, tel que l'ont ordonné nos Sages, comme il est écrit dans le Rambam [Hilkhot Ichout 15.19-20] : « Les Maîtres ont ordonné à l'homme de respecter sa femme plus que son propre corps et de l'aimer comme son corps. Et s'il a de l'argent, il devra la combler selon sa richesse. Il ne devra pas faire en sorte qu'elle le craigne outre mesure, il devra lui parler avec gentillesse, sans énervement, ni colère.

De même, les Maîtres ont ordonné, à l'épouse, de beaucoup respecter son époux, qu'elle le craigne et agisse selon ses paroles, et qu'il soit à ses yeux comme un prince ou un roi, qu'elle se comporte selon le cœur de son mari et repousse tout ce qu'il hait. Voici la conduite des femmes et hommes saints, purs dans leur couple. C'est par de tels chemins qu'ils vivront dans la joie et l'allégresse. » Que le sage écoute et ajoute ceci à ses enseignements.

### **Je pardonne et efface toutes les fautes d'autrui m'ayant touché**

Il est bien et souhaité que toute personne dise, la veille de *Yom Kippour* : « Je pardonne et efface toutes les fautes d'autrui m'ayant touché, que ce soit concernant mon corps, concernant mon argent, concernant mon honneur, ou concernant tout ce que je détiens. » On a l'habitude que l'officiant annonce à haute voix, avant *Kol nidré* (prière qui ouvre l'office du soir de *Yom Kippour*) : « Mesdames et messieurs, pardonnez-vous les uns les autres ». Et tout le monde répond : « Nous avons pardonné ». Et c'est une bonne habitude de procéder ainsi.

### **Faisons de nos accusateurs, nos défenseurs**

Les Maîtres ont dit [Pirké Dérabbi Eli'ézer 55] : Le *Satan*, qui a l'habitude d'accuser les enfants d'Israël, tous les jours de l'année, devient un de leur défenseur le jour de *Yom Kippour*, et dit : « Maître des mondes, Tu as un peuple comparable aux anges de service : de même que ceux-ci ne mangent, ni ne boivent, ainsi se comportent les enfants d'Israël. De même qu'ils se recouvrent, ainsi les enfants d'Israël agissent.

De même que les anges sont propres de toutes fautes, ainsi les enfants d'Israël le sont eux-aussi. » Et Hachem entend les louanges d'Israël faites par l'accusateur, et expie tout le peuple, au petit comme au grand.



## **Prélèvement de la 'Halla : Mitsva en Or**

L'ouvrage-référence sur le prélèvement de la pâte, cette mitsva donnée à la femme juive. Lois, schémas, images... ce livre débat en détail et répond à toutes vos questions en ce qui concerne la Hafrachat 'Halla.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Résumé : les 5 lois du jour de Kippour

Mardi 22 Septembre 2015 - Rav Emmanuel MIMRAN - © Torah-Box

1. Ce jour a les mêmes interdits que le *Chabbath* et il faudra allumer les bougies comme à l'entrée du *Chabbath*, mais en récitant la bénédiction suivante :

**Baroukh ata Ado-naï, élohénou mélèkh haolam, achère kidéchanou béMitsvotave vétsivanou, léhadlik nère chèle** (si *Kippour* tombe un *Chabbath*, on rajoute : *Chabbath vé*) **Yom hakippourim.** 2. Au cours de ce saint jour, il est possible d'arriver à un pardon des fautes et à une grande réparation de l'âme, si l'on se repent sincèrement. Durant ce jour, le mauvais penchant est affaibli, et il faut donc en profiter pour se renforcer et prendre de bonnes résolutions. Les deux principales *Mitsvot* de ce saint jour sont le jeûne et la *Téchouva* (le repentir).

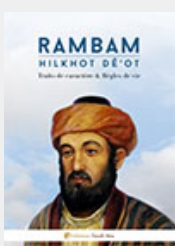
3. Le jeûne de *Kippour* commence quelques minutes avant le coucher du soleil. Il se termine le lendemain soir, quelques minutes après la tombée de la nuit. On demandera l'horaire exact à un *Rav* ou on se référera à un calendrier juif détaillé.

4. Durant ce jeûne, il sera interdit de manger, de boire, de chausser des chaussures en cuir et de se laver. Les ablutions des mains au réveil et en sortant des toilettes se feront sur les doigts uniquement. Les relations conjugales seront également interdites.

Comme tous les jeûnes, le détachement des profits matériels a pour but de nous faciliter la *Téchouva* et nous permettre de nous renforcer dans notre Service Divin.

5. Le jour de *Kippour* pardonne les fautes, à condition que l'on fasse *Téchouva*.

Si durant toute l'année chaque instant de *Téchouva* a une force et un impact des plus puissants, le jour de *Kippour*, les réparations effectuées par le repentir sont encore plus grandes ! Il faut donc multiplier les prières pour le pardon des fautes et se renforcer dans la Crainte du Ciel. Aussi, on étudiera du *Moussar* afin d'intensifier l'amour des



## Rambam - Hilkhot Dé'ot (Traits de caractère)

Un véritable guide de vie écrit par le génial Maïmonide (Rambam), qui enseigne les comportements que l'homme doit adopter, dans son hygiène de vie comme dans l'amélioration des traits de caractère ou de sa relation avec autrui.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

*Mitsvot.*



## Rambam - Hilkhhot Dé'ot (Traits de caractère)

Un véritable guide de vie écrit par le génial Maïmonide (Rambam), qui enseigne les comportements que l'homme doit adopter, dans son hygiène de vie comme dans l'amélioration des traits de caractère ou de sa relation avec autrui.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Kippour arrive : j'étais Feuj, je choisis d'être Juif

Lundi 21 Septembre 2015 - Léa NABET - © Torah-Box

Lorsque je croise de vieilles connaissances et que nous discutons un peu, je sais d'avance qu'ils me poseront LA question : « *Tu n'étais pas religieuse à l'époque, il s'est passé quelque chose dans ta vie pour que tu fasses Téchouva ?* »

Entendez par là : « *As-tu survécu à un cancer ou à un accident de la route ? As-tu connu un échec sentimental ? Tes parents ont-ils divorcé ? As-tu fait une dépression ?* »

Après tout, il faut certainement avoir un problème psychologique pour porter des collants 40 deniers par 40 degrés, se couvrir la tête, mettre des t-shirts à manches longues en toutes circonstances, renoncer aux plages de Tel-Aviv pour partir à la montagne, ou préférer les danses séparées aux folles soirées en boîtes de nuit...

### Feuj contre Juif

En d'autres termes, pourquoi avoir renoncé à une société qui cultive les plaisirs (éphémères) pour vivre dans un monde de « contraintes » ? Après tout, si on compare la jeunesse d'un « feuteur » à celle d'une personne dans la Torah, on peut affirmer que leurs univers respectifs sont diamétralement opposés.

Le premier va voyager dans le monde entier, sortir fréquemment dans des soirées (très) arrosées, participer à des tournois de Poker, multiplier les rencontres et immortaliser tous ces moments par des « selfies » pour les publier via Facebook, Instagram, Snapchat et j'en passe, pour se connecter ensuite frénétiquement toutes les 5 secondes à son compte afin de suivre les commentaires sur son mur. En fonction du nombre de « j'aime », il pourra évaluer sa côte de popularité et gonfler ainsi son égo. Après tout, You Only Live Once (on ne vit qu'une fois...)

C'est sûr que comparé à cette liberté d'apparat, l'étudiant en Yéchiva ou la jeune fille en séminaire qui sanctifient



### Coffret "Lumières sur la Paracha"

Coffret exceptionnel : 5 livres couvrant toutes les parachiot de la Torah. Un éclairage de haut niveau, nouveau et accessible, fruit du travail du Rav Emmanuel Bensimon.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



leur temps par la prière, l'étude de la Torah, et le travail sur soi afin de se rapprocher d'Hachem semblent tout de suite beaucoup moins « fun ».

Malgré tout, d'année en année, des centaines de personnes reviennent vers leur Créateur en faisant Téchouva. Pourquoi ?

Une sensation de vide

La même phrase revient sans cesse : « Ma vie manquait de sens ». Accumuler les plaisirs procure certes de l'adrénaline, mais le lendemain, la réalité nous rattrape en nous laissant une amère sensation de vide...

Lorsque nous « profitons » de notre jeunesse, comme nos parents nous l'ont si souvent conseillés, nous nous créons de nouvelles difficultés pour l'avenir. Quel plaisir peut avoir une personne à gagner 1 500 € par mois en travaillant lorsqu'elle peut en gagner 4 000 en participant à des tournois de Poker ? A quoi penserons-nous lorsque nous longerons les plages de Deauville avec nos enfants lorsque, il n'y a pas si longtemps, nous nous trouvions à Phuket avec nos amis ?

Pire encore, quel genre de Chalom Bayit (harmonie avec son conjoint) peut avoir une personne qui a multiplié les relations avant le mariage ? A quoi pensera-t-elle après une dispute avec son conjoint ? A ses "ex" bien sûr, sans pouvoir s'empêcher de les comparer...Quelle frustration !

Il faut faire tellement d'efforts pour obtenir un compliment de son conjoint alors qu'une simple photo de nous en maillot de bain publiée sur Facebook rapporte 60 « j'aime » et 10 commentaires du type « trop belle » ou « magnifique ». D'après vous, à quoi pense le jeune homme à l'origine de ce genre de commentaire ? Certainement pas à la construction d'un foyer juif authentique...

Contrairement à ce que les publicitaires nous font croire depuis des années, le bonheur ne se trouve ni dans son Iphone, ni sur internet, ni chez Zara ou L'Oréal (même si « nous le valons bien »), mais dans les Mitsvot, la remise en question et la persévérance.

Celui qui sait quitter une réunion très importante pour respecter le Chabbath, se priver d'un repas car il n'a pas trouvé où manger strictement Cachère, rester Tsanoua (pudique) même par 35 degrés ou diminuer sa Parnassa (subsistance matérielle) pour aller étudier la Guémara, autrement dit celui qui place la Torah au centre de sa vie aura beaucoup plus de facilités à mettre son amour-propre de côté pour réussir son mariage, à déployer son énergie pour l'éducation de ses enfants et à tenir la barre face aux aléas de la vie.

Reprendre sa vie en main

En somme, faisons d'abord le pas de la religion pour ressembler à ces hommes et à ces femmes modelés par notre sainte Torah, qui paraissent si proches et déjà si loin de nous.

Comment ces gens parviennent-ils à pleurer sincèrement sur notre épaule lorsque nous rencontrons une difficulté ? Comment, en quelques mots, un Rav arrive-t-il à cerner un problème qu'il n'a jamais rencontré auparavant dans sa vie ? Comment ces femmes parviennent-elles à faire tout ce qu'elles font sans jamais se plaindre ?

La réponse est simple : devenir religieux, c'est chercher à toujours faire mieux, à s'oublier pour les autres et à donner le meilleur de soi-même pour faire plaisir à notre Créateur, Lui qui est si Haut et pourtant si Proche.

Quelle satisfaction de reprendre sa vie en main, de choisir véritablement de changer tel ou tel trait de caractère et de s'émanciper du regard des autres !

Roch Hachana est terminé, et Kippour arrive à grands pas. Il ne nous reste plus que quelques jours pour faire



## Coffret "Lumières sur la Paracha"

Coffret exceptionnel : 5 livres couvrant toutes les parachiot de la Torah. Un éclairage de haut niveau, nouveau et accessible, fruit du travail du Rav Emmanuel Bensimon.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

Téchouva.

Quoi qu'il en soit, retenons bien qu'il n'y a pas de limites vers le haut, sauf celles que l'on se fixe.

Gmar 'Hatima Tova.

***Lea.nabet@hotmail.com***



## **Coffret "Lumières sur la Paracha"**

Coffret exceptionnel : 5 livres couvrant toutes les parashot de la Torah. Un éclairage de haut niveau, nouveau et accessible, fruit du travail du Rav Emmanuel Bensimon.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



**לאומית**

**Ihoud hatsala**



**Ligne ouverte au servic**

**de tous les adhérents des koupat holim**

## **Centre de médecine et de halakha concernant le jeûne de Yom Kippour**

Ihoud hatsala, les koupat holim en association avec le tribunal rabbinique présidé par notre maître, Hagaon rav Nissim Karélitz sont heureuses de mettre à la disposition du public une permanence téléphonique.

### **Kippour : Lois des malades qui ne jeûnent pas**

Lundi 21 Septembre 2015 - Rav Avraham GARCIA

Lorsqu'un malade pense que le jeûne de *Yom Kippour* peut lui causer un préjudice vital, il doit commencer par prendre conseil chez son médecin. Ce dernier devra être, de préférence, un médecin pratiquant.

Voici les points qu'il faudra impérativement éclaircir :

1 / Lui est-il permis de jeûner durant *Yom Kippour* ?

2/ Dans la mesure où le jeûne présenterait un danger, peut-il se contenter de boire ?

A l'inverse, doit-il manger et s'abstenir de boire ?

3/ Lui est-il possible de manger ou boire une quantité de nourriture ou de boisson, inférieure au volume minimal interdit durant *Yom Kippour* ? (Comme nous l'expliquerons plus loin)

4/ Quelle est la quantité exacte de nourriture et de boisson dont le malade a besoin pendant cette journée ?

5/ Le malade doit absolument s'assurer de la nécessité de prendre des médicaments pendant *Yom Kippour*. Il doit également, dans le cas où la prise de médicaments est indispensable, se renseigner sur le dosage et le mode de prise.

Cette liste n'est pas exhaustive ; si d'autres questions ou doutes surgissent dans les journées qui précèdent *Yom*



### **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)





*Kippour*, il ne faut pas hésiter à les poser à son médecin.

Une fois le diagnostic médical établi, on consultera un rav, afin de savoir précisément comment traduire dans les faits, les indications médicales.

***On ne s'appuiera jamais sur les réponses données par les rabbanim et les médecins, les années précédentes. Chaque année, on consultera à nouveau son médecin et son rav ; ce qui était vrai l'année précédente, n'est peut-être plus vrai l'année suivante !***

Chaque cas est particulier, et chaque malade a son histoire, sa capacité de résistance et de guérison, mais également des traitements qui lui sont adaptés. Il doit donc prendre conseil chez son médecin traitant, avant d'aller consulter son rav.

Dans la mesure où il serait tenu de boire pendant *Kippour*, le sujet doit préparer un petit verre, contenant moins que la quantité interdite pendant *Yom Kippour*.

### ***L'obligation de manger la veille de Yom Kippour***

Un malade qui est dispensé du jeûne de *Kippour* est malgré tout tenu de manger la veille du jeûne. Si manger lui est pénible, il peut s'appuyer sur les décisionnaires qui pensent que ceux qui sont dispensés du jeûne, sont aussi dispensés d'accomplir la *mitsva* de manger la veille de *Yom Kippour*.

### ***Immersion au mikvé***

Un malade qui ne peut s'immerger dans un *mikvé* la veille de *Kippour*, peut se faire verser 9 *kabin* d'eau sur le corps, c'est-à-dire 16 à 23 litres d'eau, selon les avis.

Il faut se faire verser cette quantité par un jet continu, sans aucune interruption, tandis que le sujet tient ses mains sur son torse, sans les serrer, ni les presser sur son corps. Certains décisionnaires permettent de mener cette "immersion" en se plaçant sous un jet de douche, et en laissant couler l'eau pendant 4 minutes. (Ce qui correspond à une durée moyenne, car certaines douches ont un débit plus fort que d'autres. Il faut en tenir compte quant au nombre de minutes durant lesquelles il devra rester sous le jet de douche.)

### ***Ne manger que ce qui est nécessaire***

Un malade autorisé à manger sans aucune restriction, ne peut manger que ce qui lui est nécessaire, ce qui exclut tout ce qui n'est que de l'ordre des plaisirs gastronomiques.

### ***Risques de détérioration***

Un malade autorisé à jeûner quelques heures, mais qui de ce fait, risque d'en arriver à une situation où il devra manger sans aucune restriction, devra manger par petites quantités, inférieures à la quantité interdite à *Yom Kippour*, dès le matin.



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



### ***Manger normalement ou être placé sous perfusion***

L'interdit de manger durant *Yom Kippour*, ne s'applique que lorsque l'on introduit les aliments dans le corps par la bouche, qu'on les mâche et qu'on les avale en les faisant passer par la gorge, tirant ainsi profit et plaisir de cette nourriture.

Pour autant, un malade en situation de danger, et auquel il est interdit de jeûner du fait de son état, n'est pas tenu de se faire placer sous perfusion, afin d'éviter "au moins" de manger normalement. Au contraire, il devra manger normalement.

Par contre, concernant les malades qui ne sont pas en situation de danger, mais qui doivent malgré tout manger, afin d'éviter de se mettre en danger, certains décisionnaires ont opté pour la solution de la perfusion.

### ***Eviter de sortir de chez soi***

Les sujets qui se sentent faibles, les femmes enceintes, ou tout malade en état de fragilité, et d'autres cas de ce type, n'ont pas à sortir de chez eux, y compris pour se rendre au *Beth Haknesset*, s'ils risquent d'en arriver à une situation où ils devront manger, y compris par petites quantités inférieures à la quantité interdite à *Yom Kippour*.

Ils doivent rester chez eux ; ils pourront ainsi jeûner et éviter d'en arriver à manger, ne fût-ce qu'une fois, y compris une quantité inférieure à la quantité interdite.

### ***Qui décide qu'un malade est en danger ?***

A priori, il incombe à chaque malade de s'enquérir avant *Yom Kippour* des règles relatives à son état de santé : Doit-il manger ? Si oui, combien et comment ? etc. etc.

Cependant, dans certains cas, il est difficile d'avoir une vue précise avant le jeûne. Il arrive également que l'état d'un malade se dégrade subitement pendant *Yom Kippour*.

Dans ces cas-là, il faut prendre l'avis d'un médecin, ou de toute personne capable de poser un diagnostic, comme nous allons maintenant l'expliquer.

1/ S'il se trouve un médecin juif ou un infirmier juif, ou bien même un juif capable de diagnostiquer, ou bien même un médecin non-juif, et que l'une de ces personnes dit que l'état du malade s'aggravera - au point de le mettre en danger - s'il ne mange pas, on donnera à manger au malade. Si le malade refuse de se nourrir, on ne tient pas compte de son avis ; on l'oblige à se nourrir.

2/ Si deux médecins sont d'avis contraires, l'un pensant que le malade doit manger, l'autre disant qu'il ne doit pas manger, on donne à manger au malade, y compris si l'un des deux médecins est non-juif, ou une femme. Cette règle s'applique aussi dans le cas où deux médecins s'opposent à deux autres médecins.

Cependant, si le malade penche en faveur du médecin qui dit qu'il ne peut pas jeûner, on ne fera pas manger le



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



malade. Si deux médecins s'opposent à un seul médecin, qui dit que le malade doit manger, on ne donne pas à manger au malade. Si ce médecin est un spécialiste reconnu, dont tout le monde reconnaît la compétence, on suivra son avis, bien que deux autres médecins s'opposent à son avis.

3/ Si le malade déclare de lui-même qu'il doit manger, sans qu'on le questionne, on lui donne à manger, y compris si 100 médecins s'opposent à lui. Il en va de même s'il a déclaré qu'il doit manger en réponse à une question sur son état de santé. Cependant, il faudra lui rappeler, sans pour autant l'affoler ou lui faire peur, qu'il s'agit de gérer son *Yom Kippour*.

Si le malade déclare de lui-même qu'il sera en danger s'il ne mange pas, on lui donne à manger [après lui avoir rappelé qu'il s'agit de *Yom Kippour*].

4/ Lorsque la situation d'un malade fait l'objet d'un doute quant aux risques vitaux qu'il encoure s'il ne mange pas, et qu'il ne se trouve aucun médecin pour poser un diagnostic sur son état de santé, on lui donne à manger. En effet, lorsque se présente une situation de doute sur des risques vitaux (*safek pikoua'h néfech*), on se montre plus indulgent ; on devra donc lui donner à manger en fonction de ce qui est nécessaire pour le sauver, ou éviter que son état de santé s'aggrave.

5/ Un malade autorisé à jeûner par son médecin, dont l'état s'est brusquement dégradé pendant *Yom Kippour*, au point qu'il se sente très affaibli, et qui n'a pas de médecin à portée de main pour poser un diagnostic, est tenu de manger.

### **Quelle prière réciter avant de manger ?**

Un malade qui doit manger pendant *Yom Kippour*, devra réciter la prière suivante, avant de manger : « Me voici prêt et disposé à accomplir la *mitsva* de manger et de boire pendant *Yom Kippour*, comme Tu l'as écrit dans Ta Torah : " Vous observerez Mes lois et Mes statuts, parce que l'homme qui les pratique obtient par eux, la vie ; Je suis l'Eternel Ton D.ieu. (Vayikra 18,5)" Et par le mérite de cette *mitsva*, Tu me signeras, ainsi que tous les malades de Ton peuple Israël, (dans le livre de) la guérison complète. Ainsi, je mériterai, l'année prochaine, de pouvoir accomplir la *mitsva* de *Vé'initèm* et *nafchotékhem*. Qu'il en soit ainsi, Amen."

### **Un malade obligé de manger, qui veut être rigoureux, et qui n'accepte pas de manger**

Un malade qui est tenu de manger, du fait de son état de santé, et qui malgré ce diagnostic, préfère jeûner, transgresse le verset suivant : « *Cependant, votre sang pour votre âme, Je vous en demanderai compte* ». Il n'y a aucune mesure de piété dans ce genre d'attitude ; il s'agit, au contraire, d'une transgression de la Torah. C'est une

*mitsva* pour des grands érudits d'être présents à son chevet, à l'heure de son repas, si l'on peut craindre qu'il s'obstine à ne pas manger.

### **Expiation sur le fait d'avoir mangé pendant Yom Kippour**

Un malade tenu de manger pendant *Yom Kippour* du fait de son état de santé, n'a besoin d'aucune expiation. La Torah nous dispense d'observer ses règles en cas de force majeure, ou lorsque l'on encoure des risques vitaux.

### **Les quantités de nourriture et de boisson**



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



### **Quelle est la quantité de nourriture interdite ?**

Du point de vue de la Torah, l'interdit de manger pendant *Yom Kippour* s'applique à partir d'une quantité infinitésimale. Par contre, la peine de *karet* (en cas de transgression intentionnelle) ou l'obligation d'amener un sacrifice expiatoire (en cas de transgression non intentionnelle) ne s'appliquent que si l'on a consommé une quantité de nourriture égale à une grosse datte.

Nous préciserons plus loin les volumes et les poids en rapport avec cette quantité, valable pour tous, sans distinction aucune, qu'on soit grand ou petit, gros ou maigre.

Lorsqu'un malade est tenu de manger, on lui fait prendre sa nourriture par petites doses inférieures à la quantité interdite (qui est égale à *kotévèt hagassa* - une grosse datte, soit environ 30 grammes), en observant un écart de 9 minutes entre chaque prise (*zman akhilat prass*). Si la quantité de nourriture ainsi ingérée n'est pas suffisante par rapport à son état de santé, on réduira l'écart. S'il s'avère que cette manière de faire ne lui permet pas de manger ce qui lui est nécessaire, on lui donnera à manger normalement.

Rappelons que manger et boire, y compris des quantités inférieures à la quantité interdite, reste interdit par la Torah. Ces interdits ne sont levés qu'en cas de danger vital, ou de risque de danger vital.

### **Manger moins que la quantité interdite**

La quantité de boisson interdite correspond à un volume de liquide permettant de remplir une joue, soit environ 40 cm<sup>3</sup> (4cl), pour un homme de taille moyenne.

Par conséquent, un malade tenu de boire pendant *Yom Kippour*, ne sera autorisé à boire que des quantités inférieures à ce volume.

Cette quantité ne se mesure pas comme celle des aliments solides ; elle varie en fonction de chacun. Le malade devra donc, la veille de *Yom Kippour*, boire suffisamment d'eau pour remplir et gonfler une joue, puis recracher le liquide dans un petit verre à mesure, de manière à savoir précisément quelle quantité de liquide lui est interdite.

Concernant la nourriture, il faut manger un peu moins de 30 grammes à chaque prise. Certains décisionnaires recommandent de ne pas dépasser 25 grammes. (Précisons que la quantité est différente lorsqu'il s'agit de manger des aliments spongieux, qui ont un volume important, sans rapport avec leur poids.)

Qu'il s'agisse de boire ou de manger, il faut, a priori, laisser s'écouler 9 minutes entre chaque prise.

La mesure des quantités se fait sur la base des volumes. Chaque malade doit donc s'équiper d'un verre à mesure, de manière à mesurer des quantités légèrement inférieures aux mesures indiquées plus haut. En effet, on ne peut se fier en la matière, aux évaluations visuelles, car on peut facilement faire erreur.

Un malade tenu d'attendre 9 minutes entre chaque prise de boisson, comme nous l'avons indiqué, et qui doit réduire cet écart du fait qu'il doit plus boire, procédera par étapes : il commencera par réduire l'écart à 8 minutes, puis à 7 minutes, puis 6 minutes, jusqu'à 2 minutes. Si ce n'est pas suffisant, il espacera ses prises et attendra une durée égale à celle qu'il faut pour boire un *rév'it* d'eau (soit quelques secondes), entre chaque prise. Si cela reste insuffisant, il boira normalement selon les indications du médecin et du rav.



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



Il en va de même pour les aliments solides : si le malade a besoin de manger plus de 30 grammes à chaque prise, il pourra passer à 38cm<sup>3</sup>, puis réduire progressivement l'écart entre les prises, si cela est nécessaire. Si même cela n'est pas suffisant, il pourra manger normalement, en suivant les indications du médecin et de son rav.

La permission de manger des quantités inférieures à la quantité permise, en espaçant les prises, ne permet pas de manger plus que la quantité autorisée par le médecin ; il est interdit de manger ou boire plus que les quantités déterminées par le médecin. [Rappelons que dans de nombreux cas, le médecin n'est pas capable de déterminer ces quantités.]

***Le malade doit recevoir une permission spéciale pour boire et/ou manger pendant Yom Kippour. En effet, il est fréquent que son état puisse laisser penser qu'il doit boire et manger, alors qu'il peut parfaitement se contenter de boire.***

Dans les cas où l'on donne à manger au malade sur sa demande, on pose l'assiette devant lui et on lui rappelle qu'aujourd'hui, alors qu'il demande à manger, c'est *Yom Kippour*. On lui répètera que s'il craint pour son état de santé, il peut manger normalement, mais que s'il pense pouvoir résister, il peut manger petit à petit.

### ***Additionner les quantités de solides et de liquides***

Les aliments solides s'additionnent entre eux, tandis que les liquides s'additionnent entre eux. Ils ne s'additionnent pas les uns avec les autres ; il sera donc permis de manger et de boire une quantité de solide inférieure à la quantité interdite, avec du liquide en quantité inférieure à la quantité de liquide interdite.

### ***Solides et liquides***

Tout aliment glacé, gelé ou ayant la consistance du beurre a le statut d'un solide. Tout ce qui a une consistance liquide, même épaisse, est considéré comme du liquide. Certains aliments ont fait l'objet de discussions entre les décisionnaires ; il faudra donc consulter son rav pour chacun de ces détails.

### ***Aliment solide trempé dans du liquide***

Un pain ou gâteau trempé dans un liquide quelconque (café, thé, etc. etc.) s'alourdit du poids du liquide. Celui-ci, du fait qu'il imbibe le gâteau, sera considéré comme du solide.

Par conséquent, dans ce cas, le liquide et le solide s'additionnent ; la quantité interdite sera atteinte dès que l'ensemble pèse 30 grammes. Il en va de même pour ce qu'on étale sur un aliment solide : beurre, confiture, et autre ketchup ; ils s'additionnent avec le solide sur lequel ils sont étalés.

### ***Comment mesurer les quantités pendant Yom Kippour ?***

Il est permis de mesurer ces quantités pendant *Yom Kippour*. Cependant, il sera préférable de le faire avant. Concernant la quantité de liquide permise, il faudra mesurer la quantité de *melo lougmav*, avant le début du jeûne.



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



### **Comment réciter les bénédictions lorsque l'on mange de manière inhabituelle ?**

Le malade ne doit pas réciter à nouveau la bénédiction, lorsqu'il doit boire ou manger en espaçant les prises. De la même manière, on ne sera pas tenu de réciter la bénédiction finale, puisque l'on a mangé ou bu, à chaque reprise, moins que la quantité interdite.

#### **Les lois du repas**

##### **Manger sans réciter le kiddouch**

Le malade qui est tenu de manger pendant *Yom Kippour* ne récite pas le *kiddouch* avant son repas, y compris si *Yom Kippour* tombe un *Chabbath*.

##### **Nétilat yadaïm**

Le malade qui mange du pain se lavera les mains, jusqu'au poignet, comme à l'accoutumée. En effet, cette ablution n'est pas considérée comme une douche d'agrément, mais comme une *mitsva*. Il fera également *maïm a'haronim*, s'il avait l'usage d'observer cette règle.

##### **Ne pas se mettre en situation de devoir réciter le zimoun**

Si plusieurs malades doivent manger au même moment, ils feront attention de ne pas manger au même endroit, ou décideront, s'ils mangent dans la même pièce, de ne pas considérer qu'ils mangent ensemble, de manière à éviter d'être tenus de réciter le *zimoun*.

##### **Ya'alé véyavo dans le Birkat hamazone et Mé'en chaloch**

Les malades et les enfants qui mangent normalement, sans restriction de temps ou de quantité, doivent réciter les bénédictions d'usage, à la fin du repas ou de leur collation.

Dans le *Birkat hamazone*, il faudra ajouter « *ya'alé véyavo ... bé-yom ha-kipourim ha-zé...* ».

*Chabbath*, on ajoutera également *rétsé*. S'ils oublient d'ajouter les passages indiqués, et qu'ils s'en souviennent après avoir terminé la récitation de la bénédiction « *Boné Yérouchalaïm* », ils ne recommencent pas le *Birkat hamazone*.

Ils ne seront pas tenus de réciter une bénédiction particulière, et devront passer immédiatement à la bénédiction *hatov véhamétiv*.

Dans la bénédiction *Mé'en chaloch*, ils devront rajouter « *vézokhrénou lé-tova bé-yom*

*ha-kipourim ha-zé* ». *Chabbath*, ils ajouteront *rétsé véha'halitsénou*. S'ils ont oublié, ils ne sont pas tenus de recommencer.



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



### **Manger en public**

Il n'est nullement interdit à un malade - obligé de manger pendant *Yom Kippour* - de prendre son repas ou sa collation en public.

### **Prière**

#### **Amida et vidouï**

Lors de la prière du soir, il devra réciter son *vidouï* debout. En cas de besoin, il sera autorisé à prendre appui sur un pupitre, une chaise ou une table pour réciter le *vidouï*.

Les malades et les personnes âgées peuvent s'appuyer de tout leur poids sur tout support, lors de la répétition du *Chemoné éssré* (Amida), au moment de la récitation du *vidouï*.

Certains décisionnaires pensent que les personnes âgées et les malades peuvent s'appuyer de tout leur poids, à tout moment, y compris pendant la récitation du *vidouï* du *Chemoné éssré*.

### **Tefila zaka**

Un malade tenu de manger en observant certaines restrictions, peut dire, dans la *tefila zaka*, « *haréni mékabel alai issour melakha, vé-'hamicha inouïm, issour akhila, issour chtiya* » etc. etc., bien qu'il mange. Par contre, il ne prononcera pas la formule « *haréni mékabel alai lé'anot ète goufi...* » (d'infliger une souffrance à mon corps), puisqu'il va manger.

En revanche, un malade tenu de manger sans observer aucune restriction de quantité ou de temps, devra dire la formule comme suit : « *haréni mékabel alai mé-'ata issour melakha* », ou bien encore « *haréni mékabel alai léanot ète nafchi vélo léékhol yoter méhatsarikh li, léssalek mé-'alai ète ha-sakana* ».

### **Un malade qui a du mal à prier**

Un malade qui n'est pas capable de participer à toute la prière, s'efforcera tout de même de réciter le *vidouï* tel qu'il figure dans les livres de prière, avec les formules d'usage : « *...aval ana'hnou 'hatanou, achamnou, bagadnou* », et « *al 'hèt ché'hatanou...* ». En effet, le *vidouï* et la *téchouva* - c'est-à-dire le repentir et la confession des fautes - sont les deux grands principes directeurs de cette journée. Celui qui n'est même pas en mesure de réciter ces textes, devra tout de même maintenir *Achamnou*.

### **Manger pendant le Chemoné éssré**

Un malade qui s'est affaibli au point de devoir manger pendant le *Chemoné éssré*, ne récitera aucune bénédiction avant de manger ; il se contentera de les penser.



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



### **Montée à la Torah**

Un malade qui est tenu de manger, peut monter à la Torah. Il est juste de ne pas lui donner la 6ème montée, ni le *maftir*. [Lorsque *Yom Kippour* tombe *Chabbath*, il peut aussi monter à la Torah.]

Lors de la prière de *Min'ha*, un Cohen ou un Lévi qui ne jeûne pas, peut tout de même monter à la Torah.

Concernant le *maftir*, certains décisionnaires émettent des doutes sur le fait de laisser monter un malade qui ne jeûne pas.

Un malade qui mange en observant des restrictions de quantité et de séparation entre les prises, peut monter à la Torah lors de *Cha'harit* et *Min'ha*.

### **Prise de médicaments**

Pendant *Yom kippour*, il est interdit d'avaler un liquide, se rincer la bouche, puis recracher le liquide. Par contre, il sera permis à un malade - qui n'est pas concerné par l'interdit de prendre des médicaments - de se rincer la bouche avec une mixture amère, si cela est nécessaire pour son traitement et sa guérison. D'après certains décisionnaires qui pensent qu'il y a matière à se montrer indulgent, il pourra même l'avaler, comme nous le verrons plus loin.

### **Sirop et médicaments au goût agréable**

Un malade en danger, qui doit prendre des médicaments pendant *Yom Kippour*, doit faire des changements, pour boire de l'eau. Il devra y ajouter un peu de sel (ou un autre ingrédient amer, si le sel lui est interdit) afin de la rendre amère. En effet, des eaux impropres à la consommation ne sont interdites que par ordonnance rabbinique.

### **Cachets et gélules sans goût pour un malade qui n'est pas en danger**

Il est permis d'en prendre, y compris pour un malade qui n'est pas en danger.

### **Faire passer un médicament avec de l'eau**

Tout malade qui doit prendre un médicament pendant *Yom Kippour*, peut le faire passer avec de l'eau dans laquelle il aura ajouté, au préalable, du sel. Par ailleurs, il devra en boire moins de 4cl.

### **Bénédiction "chéhakol", avant de boire de l'eau, pour faire passer un médicament**

Dans ce cas, on ne récite pas cette bénédiction, avant de boire l'eau.

### **Se doucher et se chausser ; se doucher pour des raisons médicales**



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)





Un malade - bien qu'il ne soit pas en danger - peut prendre une douche pendant *Yom*

*Kippour* si son médecin pense que cela est nécessaire à son rétablissement (courant chez une femme pendant la grossesse, ou après l'accouchement.)

Une personne frappée de violents maux de tête, qui en souffre et qui s'affaiblit, peut se laver le visage avec de l'eau froide, afin d'alléger les douleurs.

### **Se chausser**

Un malade qui n'est pas en danger, qui a une plaie au pied, qui ne supporte pas le froid, et qui éprouve des difficultés à se déplacer sans porter des chaussures en cuir, sera autorisé à mettre des chaussures en cuir. Cependant, s'il est à même de faire l'effort de ne pas mettre des chaussures en cuir et de s'arranger avec des chaussures d'une autre matière, ce sera préférable. Un malade autorisé à porter des chaussures en cuir, peut s'en chausser même si sa pathologie n'est pas visible de l'extérieur. Cependant, il devra réduire ses déplacements.

Un malade autorisé à porter des chaussures en cuir, devra éviter de toucher le cuir ; il devra manipuler ses chaussures avec des gants, ou un tissu quelconque. S'il l'a touché, il devra se laver les mains.

### **Les femmes enceintes, celles qui ont accouché et celles qui allaitent**

Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent jeûner pendant *Yom Kippour*.

### **Une femme enceinte qui a senti l'odeur d'un plat**

Lorsqu'une femme enceinte, qui a senti l'odeur d'un plat, s'en est trouvée indisposée au point de risquer de perdre ses esprits, ou n'est pas aussi indisposée mais demande malgré tout à manger, on commence par lui expliquer que ce jour est *Yom Kippour*.

Si ce rappel ne l'apaise pas, on la nourrit.

Cette règle s'applique à toute étape de la grossesse. On commencera par lui faire goûter quelques gouttes de sauce, puis si cela est insuffisant, on lui donnera moins de 4cl de sauce, puis si cela n'est pas non plus suffisant, on lui fait manger moins que la quantité de nourriture interdite. Si rien de tout cela ne la soulage, on lui donne à manger jusqu'à ce qu'elle s'apaise totalement. Si elle ressent des vertiges et « voit du noir » à cause du jeûne, on la nourrit jusqu'à ce qu'elle reprenne ses esprits. Si elle s'est affaiblie au point que la majorité des gens considèrent qu'elle est en danger, on la nourrit.

### **Les femmes qui ont accouché**

Dans les 3 jours qui suivent son accouchement, une femme est tenue de manger normalement, sans aucune restriction.

Dans le cas où elle dit qu'elle n'a pas besoin de manger, on la nourrit en observant les restrictions de quantité et



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



de temps. Certains pensent que si elle n'a pas déclaré d'elle-même qu'elle doit manger, on la nourrit en observant les restrictions de quantité et de temps.

Du 4ème au 7ème jour inclus, on la nourrit si elle dit qu'elle a besoin de manger.

Si elle déclare qu'elle a besoin de manger, et que les médecins disent qu'elle n'a pas besoin de manger, on la nourrit, en observant les restrictions de quantité et de temps.

Si la femme déclare qu'elle ne sait pas d'elle-même si elle doit manger, ou bien qu'elle n'ait pas d'avis sur la question, et qu'il ne se trouve personne pour dire qu'elle ne doit pas manger, on la nourrit en observant les restrictions de quantité et de temps.

Si elle dit qu'elle n'est pas tenue de manger, et que le médecin dit le contraire, ou éprouve des doutes quant à la nécessité de manger, on la nourrit.

Si elle dit qu'elle n'a pas besoin de manger, et qu'il ne se trouve personne pour dire le contraire, on ne la nourrit pas.

Après le 7ème jour, elle n'est plus considérée comme une malade. Par conséquent, si elle dit qu'elle a besoin de manger à cause de l'accouchement, on ne la nourrit pas. Par contre, si elle déclare qu'elle a besoin de manger à cause d'une maladie quelconque, on examinera sa demande, et on la nourrira comme on le ferait pour tous les malades.

### ***Les femmes qui allaitent***

Une femme qui allaite et dont le bébé est malade, ou en danger, et qui ne peut recevoir du lait que de sa mère, qui elle-même, le mettra en danger si elle jeûne, ne doit pas jeûner pendant *Yom Kippour*.

Elle consultera son rav et son médecin afin de décider de son mode d'alimentation pendant *Yom Kippour* : manger normalement, en observant les restrictions de quantité et de temps, ou en se faisant administrer sa nourriture par perfusion ?

### ***Les femmes enceintes***

Les femmes enceintes doivent se préparer au jeûne en buvant plus que d'habitude.

Elles devront passer la journée dans un endroit aéré, respirable, ou bien même climatisé. Elles doivent prendre en compte le fait qu'une déshydratation peut provoquer un accouchement prématuré. Elles devront également surveiller les mouvements du nourrisson.

Une femme enceinte dont la grossesse présente des risques ou des complications médicales, doit prendre conseil chez son médecin et son rav. En cas de besoin, on lui appliquera les règles relatives aux malades, en prenant en compte le niveau éventuel de gravité.

***Fascicule édité par la commission 'Halakha' du l'houd Hatsalah,***



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



**Torah-Box.com**  
diffusion du judaïsme aux francophones

**Sous le contrôle des rabbanim : Rav Azriel Auerbach Chlit'a • Rav Arie Dvir Chlit'a • Rav Yehouda Silman Chlit'a • Rav Sarel Rozenberg Chlit'a**



## **Les Clés de la Parnassa**

Les mécanismes de la réussite matérielle et financière dans ce monde : histoires, explications de nos maîtres, prières, ségoulot. Ce livre répond à chacune de nos questions au sujet de la Parnassa.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Halakha : la coutume des Kapparot

Dimanche 20 Septembre 2015 - © Torah-Box

Cette coutume de faire des *Kapparot* est enracinée dans des sources saintes, depuis la période des *Guéonim*, il y a environ mille ans. De nos jours, elle est largement répandue dans de nombreuses communautés, de par le monde.

Elle consiste à prendre un coq pour chaque homme de la maison et une poule pour chaque femme. Pour une femme enceinte, il faudra un coq et deux poules, car on ne sait pas si c'est un garçon ou une fille. Pour une personne ayant des moyens limités, il suffira de prendre un coq pour tous les hommes et une poule pour toutes les femmes de la maison. On peut embellir cette pratique en prenant des coqs blancs pour les hommes, en vertu du verset [Yéch'ayaou 1.18] : « Oh ! Venez, réconcilions-nous, dit l'Eternel ! Vos péchés fussent-ils de couleur rouge-sang, ils peuvent devenir blancs comme neige... » Il est préférable que le chef de famille fasse tourner le coq, en premier lieu, au-dessus de lui-même, puis au-dessus des autres membres de sa famille. Comme il est dit à propos du *Cohen Gadol* (Grand Prêtre) : « Il fera expiation pour lui et pour sa maison ». Ainsi, il acquerra lui-même un mérite et pourra faire expier les autres. [Chlah, 'Havat Yaïr, Kaf Ha'haïm]

### Les pensées de repentir

Nous devons penser à faire *Téchouva* au moment des *Kapparot*. De plus, il faudra avoir l'intention que tout ce que l'on fait au poulet soit un exemple des quatre morts infligées par le tribunal terrestre, qui aurait du nous être infligées personnellement. En effet, lorsque le *Cho'het* (abatteur rituel) tient le cou du poulet, cela fait office de strangulation. Lorsqu'il l'abat, cela correspond à la mort par l'épée. Lorsqu'il le tape au sol, c'est l'équivalent de la lapidation. Puis quand il le déplume et le grille, cela correspond à la mort par le feu. Par le fait qu'il s'identifie ainsi et pense à se repentir sincèrement, Hachem, dont la main droite est tendue, prête à recevoir les repentants, le pardonnera.

### L'abattage

Il ne faut pas abattre un poulet proche d'un autre encore vivant, afin de ne pas le faire souffrir. Mais également, car



## Pirké Avot : les Actions des Pères

Livre-référence de 485 pages sur les "Maximes des pères", l'ouvrage dédié à la morale et l'éthique juive. Texte en hébreu, traduction en français, commentaires et biographies de chacun des auteurs de ces perles de sagesse.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



nous craignons que sa vue se dégrade à cause de la peur et qu'il devienne interdit à la consommation (*taref*).  
[Yoré De'a 36.12]

### Recouvrir le sang

Après l'abattage d'une bête, le *Cho'het* est obligé de recouvrir, avec de la terre, le sang ayant coulé au début de celui-ci. Avant l'abattage, il faudra mettre de la terre sur le sol et pratiquer l'abattage à cet endroit. Avant de recouvrir, il dira la bénédiction : « *Baroukh ata Hachem Elokénou mélekh ha'olam acher kidéchanou bémitsvotav v étsivanou 'al kissouï hadam bé'afar* ».

On ne recouvrira le sang avec de la terre, qu'après avoir vérifié le couteau. Et ce commandement concerne le *Cho'het*, car la *Torah* dit : « *Celui qui a fait couler le sang devra le recouvrir.* » Néanmoins, il est bien qu'une fois que le *Cho'het* ait recouvert le sang du premier poulet, il laisse le propriétaire du reste des poulets, le faire lui-même [il est bien que le *Cho'het* nomme la personne en tant que son substitut]. C'est une *Mitsva* de rechercher à faire cet acte important, en particulier de nos jours, où cela est peu répandu. Si plusieurs membres de la famille sont présents, chacun fera la bénédiction sur son poulet et recouvrira le sol. Les mêmes lois sont applicables pour les femmes.

Après l'abattage, il faudra saler le poulet, suivant la loi, et le manger. Puis, il donnera l'argent nécessaire pour le rachat de celui-ci, aux indigents. Ceci est préférable plutôt que de donner les poulets eux-mêmes de peur que les pauvres puissent avoir honte de recevoir une volaille sur laquelle nos péchés ont été transférés.

>> [Accomplissez les Kapparot par l'intermédiaire de Torah-Box, cliquez-ici](#)



### Pirké Avot : les Actions des Pères

Livre-référence de 485 pages sur les "Maximes des pères", l'ouvrage dédié à la morale et l'éthique juive. Texte en hébreu, traduction en français, commentaires et biographies de chacun des auteurs de ces perles de sagesse.

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



## Le poème des femmes avant Kippour

Vendredi 18 Septembre 2015 - Rabbanite Esther MEYER - © Torah-Box

**C'est vrai**, Hachem, je n'ai pas ouvert de Séfarim [livres]  
je n'ai pas ajouté d'heures de Tehilim [psaumes]  
mon rôle est maintenant de savoir comment vivre  
mon foyer est mon étude,  
mes enfants mes livres

**Ma Téchouva** est celle des mamans  
qui ne comptent plus les nuits de veille  
qui te remercient pour les pleurs des enfants  
qui les tirent de leur sommeil.

**Cette année**, ma Téchouva sera différente  
je tâcherai d'être plus douce, plus patiente,  
pourquoi alors ressentir dans mon cœur  
un manque, un doigt accusateur ?

**C'est le Yétser Hara** qui veut me briser  
qui me dit : "*tu n'en fais pas assez !*"  
il frappe sans cesse ma conscience :  
tes journées sont dénuées de sens !

**Yétser Hara tais-toi !** Ne me trouble pas !  
je sais que ma mission est là !  
Je suis occupée à l'essentiel même :  
j'élève les Soldats d'Hachem !

**Ma Téchouva**, c'est prier peu mais de tout cœur,  
c'est reconnaître ses erreurs,  
c'est savoir écouter, pardonner,



## En chemin vers Hachem (histoires vraies de Téchouva)

Le premier ouvrage de Léa Nabet. Compilation d'histoires personnelles exceptionnelles de "Baalei Téchouva", ces gens qui reviennent à la pratique du Judaïsme, par milliers !

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)



c'est savoir donner sans compter

**C'est prêter** un peu plus d'attention  
au Chabbath, aux bénédictions,  
aux lois de pureté et de Cacheroute  
aux comportements Tzniout

**C'est savoir** que dans toute situation  
lorsqu'on sombre dans les obligations  
sourire même du fond de l'abîme  
car tout est Min Hachamayim !

**Hachem**, accepte la repentance  
de tes servantes, les filles d'Israël  
comme un sacrifice et comme l'encens  
apporté sur l'autel.



## En chemin vers Hachem (histoires vraies de Téchouva)

Le premier ouvrage de Léa Nabet. Compilation d'histoires personnelles exceptionnelles de "Baalei Téchouva", ces gens qui reviennent à la pratique du Judaïsme, par milliers !

Commandez : Tel. (Fr) : +33.1.80.91.62.91 - (Isr) : +972.77.466.03.32 - [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)