# KRIAT CHÉMA 'AL HAMITA
## À réciter au coucher
*by Torah-Box*

**Les cinq dernières minutes de conscience de notre journée déterminent ce dont nous rêvons la nuit. Notre nuit détermine dans une large mesure notre journée du lendemain.**

**Afin de bénéficier d'une protection face aux forces du mal qui ont la possibilité d'agir pendant la nuit, c'est une Mitsva pour chaque Juif de lire le Chéma avant de se coucher.**

**L'équipe Torah-Box vous propose une fiche pratique afin de pratiquer facilement cette Mitsva.**

## HALAKHA

### LECTURE :

- Celui qui se couche après l'heure de 'Hatsot, ne dira pas le nom de D.ieu dans la bénédiction « Baroukh Hamapil » lue juste avant le Chéma.
- Avant les Ta'hanounim (supplications) on se lèvera. On pensera aux fautes faites pendant la journée, on devra les regretter et se repentir sincèrement.
- Les jours sans supplications on ne dira pas les Ta'hanounim [Chabbath, Roch 'Hodech, le mois de Nissan, Pessa'h Chéni (14 Iyar), Lag Ba'omer, du 1er au 12 Sivan, Ticha Béav, le 15 Av, la veille de Roch Hachana et de Yom Kippour, du 9 Tichri au 30 Tichri, les 8 jours de 'Hanouka, Tou Bichvat, le 14 et 15 Adar 1 et 2].
- Les femmes sont aussi astreintes à la lecture du Chéma avant le coucher. Les enfants (à partir de 6 ans) devront lire le premier passage du Chéma.

### NOTRE ATTITUDE PENDANT LA NUIT :

- On essaiera de ne pas parler après la lecture du Chéma.
- On dormira sur le côté et non à plat ventre ou sur le dos.
- Au début de la nuit on commencera à dormir du côté gauche, puis après la moitié de la nuit on se mettra sur le côté droit.
- En cas de fatigue, on lira seulement : la Brakha de Hamapil, le premier passage du Chéma, puis de « Ya'alzou 'Hassidim » à « Ki ata Hachem ma'hsi ».
- Si on risque de s'endormir après l'heure de 'Hatsot, on ne récitera pas le nom de D.ieu dans la bénédiction « Baroukh Hamapil ».

## SÉGOULOT

- Toute personne qui étudiera la Torah avant de dormir ne recevra pas de nouvelles désagréables : « Il se couchera rassasié sans mauvaises nouvelles » (Talmud, Brakhot 14a).
- Etudier un passage du livre Tana dévé Eliahou avant le coucher pour préserver son alliance d'Avraham (sa sainteté).
- Il est bon de répéter 72 fois les mots « Eliahou Hanavi » avant de s'endormir.

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones

**Pour obtenir d'autres documents de 'Hizouk, contactez-nous :**
Tél (FR) : 01.80.91.62.91 - Tél (ISR) : 077.466.03.32 - Web : www.torah-box.com

**רִבּוֹנוֹ** שֶׁל עוֹלָם הֲרֵינִי מוֹחֵל וְסוֹלֵחַ לְכָל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שֶׁחָטָא כְּנֶגְדִּי. בֵּין בְּגוּפִי בֵּין בְּמָמוֹנִי בֵּין בִּכְבוֹדִי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי. בֵּין בְּאֹנֶס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמֵזִיד בֵּין בְּדִבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֶׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אַחֵר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יֵעָנֵשׁ שׁוּם אָדָם בְּסִבָּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֶחֱטָא עוֹד. וּמַה שֶּׁחָטָאתִי לְפָנֶיךָ מְחוֹק בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרִין וְחוֹלָאִים רָעִים: יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, יְהוָה צוּרִי וְגֹאֲלִי:

## Bénédiction « Baroukh Hamapil »

Si vous dormez après l'heure de 'Hatsot, ne mentionnez pas le nom d'Hachem dans la bénédiction suivante :

**בָּרוּךְ** [ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם ] הַמַּפִּיל חֲבָלֵי שֵׁנָה עַל עֵינַי וּתְנוּמָה עַל עַפְעַפַּי וּמֵאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עָיִן. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתַּשְׁכִּיבֵנִי לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם וְתֵן חֶלְקִי בְּתוֹרָתֶךָ, וְתַרְגִּילֵנִי לִדְבַר מִצְוָה וְאַל תַּרְגִּילֵנִי לִדְבַר עֲבֵרָה. וְאַל תְּבִיאֵנִי לִידֵי חֵטְא וְלֹא לִידֵי נִסָּיוֹן וְלֹא לִידֵי בִזָּיוֹן. וְיִשְׁלֹט בִּי יֵצֶר הַטּוֹב וְאַל יִשְׁלֹט בִּי יֵצֶר הָרָע. וְתַצִּילֵנִי מִיֵּצֶר הָרָע וּמֵחוֹלָאִים רָעִים וְאַל יַבְהִילוּנִי חֲלוֹמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים וּתְהֵא מִטָּתִי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישַׁן הַמָּוֶת. בָּרוּךְ [ אַתָּה יְהוָה ] הַמֵּאִיר לְעוֹלָם כֻּלּוֹ בִּכְבוֹדוֹ:

## Lecture du Chéma

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, יְהוָה אֶחָד:
בָּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד:

**וְאָהַבְתָּ** אֵת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ. בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדֶךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל לְבָבֶךָ: וְשִׁנַּנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדִבַּרְתָּ בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדֶךָ. וְהָיוּ לְטֹטָפֹת בֵּין עֵינֶיךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזֻזוֹת בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ:

**וְהָיָה** אִם שָׁמֹעַ תִּשְׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם. לְאַהֲבָה אֶת יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעָבְדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי מְטַר אַרְצְכֶם בְּעִתּוֹ יוֹרֶה וּמַלְקוֹשׁ. וְאָסַפְתָּ דְגָנֶךָ וְתִירֹשְׁךָ וְיִצְהָרֶךָ: וְנָתַתִּי עֵשֶׂב בְּשָׂדְךָ לִבְהֶמְתֶּךָ. וְאָכַלְתָּ וְשָׂבָעְתָּ: הִשָּׁמְרוּ לָכֶם פֶּן יִפְתֶּה לְבַבְכֶם. וְסַרְתֶּם וַעֲבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וְחָרָה אַף יְהוָה בָּכֶם וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם וְלֹא יִהְיֶה מָטָר וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ. וַאֲבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר יְהוָה נֹתֵן לָכֶם: וְשַׂמְתֶּם אֶת דְּבָרַי אֵלֶּה עַל לְבַבְכֶם וְעַל נַפְשְׁכֶם. וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יֶדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם: וְלִמַּדְתֶּם אֹתָם אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם. בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ: וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ: לְמַעַן יִרְבּוּ יְמֵיכֶם וִימֵי בְנֵיכֶם עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה לַאֲבֹתֵיכֶם לָתֵת לָהֶם. כִּימֵי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ:

**וַיֹּאמֶר** יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵּאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם צִיצִת עַל כַּנְפֵי בִגְדֵיהֶם לְדֹרֹתָם. וְנָתְנוּ עַל צִיצִת הַכָּנָף פְּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִת וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת יְהוָה וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם. וְלֹא תָתוּרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם: לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתָי. וִהְיִיתֶם קְדֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם: אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לִהְיוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים. אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם: אֱמֶת:

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Pour obtenir d'autres documents de 'Hizouk, contactez-nous :
Tél (FR) : 01.80.91.62.91 - Tél (ISR) : 077.466.03.32 - Web : www.torah-box.com

**יַעַלְזוּ** חֲסִידִים בְּכָבוֹד, יְרַנְּנוּ עַל מִשְׁכְּבוֹתָם: רוֹמְמוֹת אֵל בִּגְרוֹנָם, וְחֶרֶב פִּיפִיּוֹת בְּיָדָם:
הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלִּשְׁלֹמֹה שִׁשִּׁים גִּבֹּרִים סָבִיב לָהּ, מִגִּבֹּרֵי יִשְׂרָאֵל: כֻּלָּם אֲחֻזֵי חֶרֶב מְלֻמְּדֵי מִלְחָמָה, אִישׁ חַרְבּוֹ עַל יְרֵכוֹ מִפַּחַד בַּלֵּילוֹת

## Bénédiction des Cohanim

On répète cette phrase 3 fois de suite :

**יְבָרֶכְךָ** יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ: יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם:

## Psaume 91

**יֹשֵׁב** בְּסֵתֶר עֶלְיוֹן, בְּצֵל שַׁדַּי יִתְלוֹנָן: אֹמַר לַיְהוָה מַחְסִי וּמְצוּדָתִי, אֱלֹהַי אֶבְטַח בּוֹ: כִּי הוּא יַצִּילְךָ מִפַּח יָקוּשׁ מִדֶּבֶר הַוּוֹת: בְּאֶבְרָתוֹ יָסֶךְ לָךְ וְתַחַת כְּנָפָיו תֶּחְסֶה, צִנָּה וְסֹחֵרָה אֲמִתּוֹ: לֹא תִירָא מִפַּחַד לָיְלָה, מֵחֵץ יָעוּף יוֹמָם: מִדֶּבֶר בָּאֹפֶל יַהֲלֹךְ, מִקֶּטֶב יָשׁוּד צָהֳרָיִם: יִפֹּל מִצִּדְּךָ אֶלֶף וּרְבָבָה מִימִינֶךָ, אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תַבִּיט, וְשִׁלֻּמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אַתָּה יְהוָה מַחְסִי:

## Supplication

À ne pas réciter les jours où on ne dit pas les Ta'hanounim (supplications) :

**אָנָּא** יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ. תָּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ. וְאַל תִּתְעַלַּם מַלְכֵּנוּ מִתְּחִנָּתֵנוּ. שֶׁאֵין אֲנַחְנוּ עַזֵּי פָנִים וּקְשֵׁה עֹרֶף לוֹמַר לְפָנֶיךָ אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ צַדִּיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטָאנוּ. אֲבָל חָטָאנוּ. עָוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. אֲנַחְנוּ וַאֲבוֹתֵינוּ וְאַנְשֵׁי בֵיתֵנוּ:

**אָשַׁמְנוּ**. בָּגַדְנוּ. גָּזַלְנוּ. דִּבַּרְנוּ דֹּפִי וְלָשׁוֹן הָרָע. הֶעֱוִינוּ. וְהִרְשַׁעְנוּ. זַדְנוּ. חָמַסְנוּ. טָפַלְנוּ שֶׁקֶר וּמִרְמָה. יָעַצְנוּ עֵצוֹת רָעוֹת. כִּזַּבְנוּ. כָּעַסְנוּ. לַצְנוּ. מָרַדְנוּ. מָרִינוּ דְּבָרֶיךָ. נִאַצְנוּ. נִאַפְנוּ. סָרַרְנוּ. עָוִינוּ. פָּשַׁעְנוּ. פָּגַמְנוּ. צָרַרְנוּ. צִעַרְנוּ אָב וָאֵם. קִשִּׁינוּ עֹרֶף. רָשַׁעְנוּ. שִׁחַתְנוּ. תִּעַבְנוּ. תָּעִינוּ וְתִעְתַּעְנוּ. וְסַרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ. וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ. כִּי אֱמֶת עָשִׂיתָ. וַאֲנַחְנוּ הִרְשָׁעְנוּ:

## Ana Békhoa'h

אָנָּא בְּכֹחַ, גְּדֻלַּת יְמִינְךָ, תַּתִּיר צְרוּרָה :
קַבֵּל רִנַּת, עַמְּךָ. שַׂגְּבֵנוּ, טַהֲרֵנוּ נוֹרָא :
נָא גִבּוֹר, דּוֹרְשֵׁי יִחוּדֶךָ, כְּבָבַת שָׁמְרֵם :
בָּרְכֵם טַהֲרֵם, רַחֲמֵי צִדְקָתֶךָ, תָּמִיד גָּמְלֵם :
חָסִין קָדוֹשׁ בְּרוֹב טוּבְךָ נַהֵל עֲדָתֶךָ :
יָחִיד גֵּאֶה, לְעַמְּךָ פְּנֵה, זוֹכְרֵי קְדֻשָּׁתֶךָ :
שַׁוְעָתֵנוּ קַבֵּל, וּשְׁמַע צַעֲקָתֵנוּ, יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת :
(À voix basse) בָּרוּךְ, שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ, לְעוֹלָם וָעֶד :

**אַתָּה** תָּקוּם תְּרַחֵם צִיּוֹן, כִּי עֵת לְחֶנְנָהּ כִּי בָא מוֹעֵד: בְּיָדְךָ אַפְקִיד רוּחִי, פָּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה אֵל אֱמֶת:

Torah-Box.com
diffusion du judaïsme aux francophones
Pour obtenir d'autres documents de 'Hizouk, contactez-nous :
Tél (FR) : 01.80.91.62.91 - Tél (ISR) : 077.466.03.32 - Web : www.torah-box.com