Limoud au féminin
L'étude quotidienne de la femme juive



Etude n°93 du Lundi 12 Janvier 2026 (Vaéra)

Perle de Paracha : La plaie des grenouilles

L'aspect le plus pénible de la plaie des grenouilles, nous apprend le *Midrach*, était leurs coassements incessants, provoquant un vacarme difficilement imaginable. Le Rav 'Haïm Kanievsky ajoute le point suivant : dans le *Pérek Chira* - qui recense les louanges de chaque animal au Créateur - il est écrit que la grenouille exalte le Créateur par les mots « *Baroukh Chem Kévod Malkhouto Léolam Vaèd* – Béni soit le Nom de la Gloire de Son Royaume pour l'éternité ». Or, nous apprend le *Zohar*, ce batracien est caractérisé par la constance de ses coassements, tout au long du jour et de la nuit.

A la lumière de cet enseignement, le verset précité pourra être scindé de la façon suivante : « Baroukh Chem Kévod Malkhouto » - il s'agit de la louange proprement dite – et « Léolam Vaèd » (« pour l'éternité »), qui souligne son caractère continuel.

Ainsi, le tapage était tel, lors de cette plaie, qu'il devenait extrêmement difficile de s'entendre. On notera d'ailleurs que, lorsque Pharaon demande à Moché de faire cesser celle-ci, il est écrit « *Vayitsak èl Hachem* » - littéralement traduit : « *Moché cria à Hachem* » (*Chémot* 8, 8). Mais pourquoi Moché éprouva-t-il le besoin d'élever ainsi la voix ? Hachem ne pouvait-il l'entendre s'il parlait normalement ? Le Sifté 'Hakhamim explique qu'il existe une *Halakha* selon laquelle la personne qui prie doit s'entendre elle-même, ce qui était alors devenu impossible à réaliser sans hurler !

Santé selon la Torah : Etre son propre médecin

Le Rambam conseille à toute personne de préserver sa santé sans avoir besoin de recourir aux médecins, sauf en cas de problème de santé majeur, que D. préserve. L'homme doit donc apprendre à connaître les aliments auxquels il est allergique et les éviter, tout en privilégiant une alimentation équilibrée. Etre son propre médecin, tel doit être notre mot d'ordre.

Éducation : Dix minutes pour réfléchir

Lors d'un Hesped (oraison funèbre) consacré au Rav Yéhochoua Karélitz, son beau-frère, le Rav Its'hak Zonnenfeld rapporta qu'il prenait chaque jour dix minutes de son temps pour réfléchir à l'éducation de ses enfants. En effet, celle-ci ne s'improvise pas mais nécessite au contraire de réfléchir en profondeur à la manière d'aider chaque enfant à développer son potentiel tout en surmontant ses faiblesses.

Cacheroute : Les fours

Lorsqu'on achète un nouveau four, l'idéal est de le destiner à un seul usage (*Bassari, 'Halavi* ou *Parvé*).

Concernant les fours qui possèdent deux compartiments de cuisson totalement séparés l'un de l'autre, comme on trouve en Israël, il est préférable de consacrer celui du haut au *Bassari*.

Lois quotidiennes : Le *Yi'houd* - un interdit en soi

Le *Yi'houd* est l'isolement d'un homme et d'une femme qui ne sont pas mariés entre eux dans une pièce fermée à clé ou dans un lieu où personne ne peut les déranger, ce qui est considéré comme une faute en soi.

L'interdit de *Yi'houd* se pose même avec un homme ou une femme d'âge extrêmement avancé. D'après certains décisionnaires, s'il s'agit d'une personne qui n'a plus de puissance sexuelle, cela n'est pas interdit. Toutefois, si d'autres personnes sont témoins du *Yi'houd*, cela sera interdit pour ne pas leur donner à penser que l'on agit mal.

Une femme a le droit de s'isoler avec son grand-père, son petit-fils, son père ou son fils. Il lui sera en revanche interdit de s'isoler avec son gendre.



Récit du Jour : Sauvées de justesse

La fille de Rabbi Ya'acov de Lissa, qui était veuve, allait bientôt marier sa propre fille. Afin de mettre une touche finale aux préparatifs du mariage, elles se firent conduire dans une ville voisine par un non-juif.

Ayant eu vent de leurs projets, ce dernier avait prémédité de les attaquer, avec la complicité de ses amis. Les brigands dépouillèrent les deux femmes de tout leur argent puis les ligotèrent et les menèrent dans une masure isolée. Là, ils allumèrent un four dans l'intention d'y jeter ces deux témoins gênants. En attendant que le feu prenne, ils posèrent leur butin sur la table et débattirent entre eux de sa répartition. Soudain, la porte s'ouvrit et un officier fit son apparition. Il libéra les deux femmes puis les ramena en ville.

La nuit suivante, le Rav apparut en rêve à sa fille et lui dit : « Sache que dès que j'ai eu connaissance de vos malheurs, je suis monté très haut dans le Ciel pour implorer la miséricorde en votre faveur, mais sans succès, parce que vous aviez transgressé l'interdit de *Yi'houd* avec ce non-juif. Je suis monté encore plus haut, et j'ai invoqué le mérite de l'étude de la Torah en profondeur au sein du peuple juif grâce à mon œuvre, le *Nétivot Hamichpat*, afin qu'on vous prenne en pitié, et seulement alors, j'ai obtenu gain de cause. Dorénavant, soyez donc très prudentes pour que cela ne se reproduise plus ! »