



# *Limoud au féminin*

*l'étude quotidienne de la femme juive*

**TOME 4**

Berechit | Chemot | Vayikra | **Bamidbar** | Devarim

« Il est essentiel que chaque 'Bat Israël'  
fixe une étude dans cet honorable ouvrage »

Rav Shmouel Auerbach



Editions Torah-Box





# LIMOUD AU FÉMININ

L'ÉTUDE QUOTIDIENNE DE LA FEMME JUIVE

TOME 4 : BAMIDBAR



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



•  
TRADUCTION  
Miriam LICHTENAUER

•  
RELECTURE  
Tamara ELMALEH  
Rav E. SHARF

•  
COUVERTURE  
Zelda LEOTARDI

•  
DIRECTION  
Binyamin BENHAMOU

•  
Publié et distribué par les  
**EDITIONS TORAH-BOX**  
France  
Tél.: 01.80.91.62.91  
Fax : 01.72.70.33.84  
Israël  
Tél.: 077.466.03.32  
Email : [contact@torah-box.com](mailto:contact@torah-box.com)  
Site Web : [www.torah-box.com](http://www.torah-box.com)

•  
© Copyright 2015 / Torah-Box

•  
Imprimé en Israël

*Ce livre comporte des textes saints, veuillez ne pas le jeter n'importe où, ni le transporter d'un domaine public à un domaine privé pendant Chabbath.*



## Note de l'éditeur

C'est avec une joie immense que les Editions Torah-Box vous présentent le programme d'étude *Limoud au féminin* (Tome 4 - Bamidbar). Unique en son genre, voici pour chaque jour de l'année, une étude adaptée au public féminin !

Cet ouvrage a été recommandé par l'un de nos plus grands maîtres, Rav Shmouel Auerbach.

Le programme quotidien ne nécessite pas plus de 10 minutes et convient à toutes : jeunes filles, femmes mariées, actives à la maison ou en dehors. Néanmoins, l'étude est variée car la femme juive est confrontée à de nombreuses halakhot et autres responsabilités au quotidien.

Chaque jour, vous trouverez les rubriques :

- *Paracha* : bref enseignement tiré du 'Houmach
- *Santé* : conseils et remèdes pour tenir la forme
- *Education* : un principe éducatif à découvrir ou à réviser
- *Cacheroute* : un domaine où la femme est aux "avant-postes"
- *Lois quotidiennes* : Téfila, Chabbath, lois du langage,...
- *Histoire* : pour intérioriser un concept et renforcer sa Emouna

Chaque étude porte un numéro, permettant d'établir un lien avec n'importe quelle autre lectrice.

*Limoud au féminin* vous permet de "rester connectée" spirituellement, pour consolider finalement la Emouna et la crainte du Ciel de tout votre entourage !

Qu'Hachem bénisse tous les participants à cet innovant projet dont Miriam Lichtenauer pour la traduction, Mme Tamara Elmaleh pour la relecture, Mme Jocelyne Scemama pour ses conseils & Rav Sharf pour la supervision.

להגדיל תורה ולהאדירה  
L'équipe Torah-Box

Que ce livre contribue à la réussite de la  
**Yéchiva « Vayizra' Itshak »**  
**Centre d'étude de Torah pour Francophones à Jérusalem**  
sous l'enseignement du rav Eliezer FALK

*à la mémoire de*  
**M. & Mme Jacques -Itshak- BENHAMOU**  
au Roch-Collel :  
**Rav Eliezer FALK**  
aux Rabbanim :  
**Rav Tséma'h ELBAZ**  
**Rav Tsvi BREISACHER**

et à leurs chers étudiants assidus et  
dévoués pour la Torah :

**Rabbi Yéhouda DRAY**  
**Rabbi Itshak ZAFRAN**  
**Rabbi Michaël KOURBANIAN**  
**Rabbi Michaël ELYASHIV**  
**Rabbi Nathan SABBAH**  
**Rabbi Ephraïm MELLOUL**  
**Rabbi Yaakov MELKI**  
**Rabbi Nethanel OUALID**  
**Rabbi Moché TOUATI**  
**Rabbi Lionel SELLEM**  
**Rabbi David BRAHAMI**  
**Rabbi Binyamin BENHAMOU**  
**Rabbi Moché AVIDAN**  
**Rabbi Anthony COOPMANS**  
**Rabbi Its'hak KOUHANA**  
**Rabbi Ouriel HAZAN**  
**Rabbi Mordékhai STEBOUN**  
**Rabbi Mordékhai ELHARRAR**  
**Rabbi Mikhael ALLOUCHE**  
**Rabbi Emmanuel ZAOUI**  
**Rabbi Michael ABITBOL**

*Qu'ils puissent grandir ensemble  
dans la Torah et la Crainte du Ciel.*

## RABBI SHMOUEL AUERBACH

Jérusalem, Eloul 5770

L'ouvrage « Limoud au féminin » qui m'a été présenté est digne de louanges. C'est un travail de grande valeur qui a réalisé, qui viendra en particulier satisfaire un noble besoin : celui de former et aider les mères juives dans leur rôle éducatif. Elles pourront ainsi affermir les bases des foyers juifs selon l'expression : « *la Torah de ta mère* » (Proverbes 1, 8)

Il est très important que chaque femme étudie cet ouvrage régulièrement en s'appliquant à intégrer et mettre en pratique les merveilleux enseignements qui y sont présentés de la manière la plus agréable qui soit.

Cette étude aura pour effet un renforcement puissant et augmentera l'honneur d'Hachem et la gloire du Peuple Juif. C'est par le mérite des femmes pieuses que nos ancêtres sont sortis d'Egypte ; que nous puissions hâter la Délivrance avec la venue du Machia'h et le dévoilement de la gloire divine rapidement et de nos jours, Amen !

En réaffirmant mon immense estime pour ce renforcement du Judaïsme.

**Shmouel Auerbach**

# Fonctionnement du programme d'étude

Chère lectrice,

Le programme *Limoud au féminin* propose une étude quotidienne (du dimanche au samedi) de 6 thèmes différents.

Chaque étude possède un numéro, et doit s'étudier un jour précis du calendrier :

- selon le calendrier Juif : il suffit de connaître le nom de la *Paracha* de la semaine puis de se rendre sur la page du jour de la semaine (Lundi, Mardi, etc.),
- selon le calendrier civil : vous trouverez à la fin de ce livre, un calendrier (jusqu'en 2019) qui vous permettra de savoir quel étude correspond à tel jour.

Grâce à ces mêmes enseignements étudiés chaque jour pour des centaines et milliers de femmes francophones, vous pourrez débattre des "sujets du jour" avec d'autres lectrices... physiquement avec vos amies et peut-être bientôt virtuellement sur le site [www.torah-box.com/aufeminin](http://www.torah-box.com/aufeminin).

En général, l'étude de chacun des jours de la semaine est réglée sur la *Paracha* du Chabbath à venir, mais il existe au cours de l'année des exceptions comme par exemple, lorsqu'on lit 2 sections le même Chabbath ou que le Chabbath à venir tombe pendant un fête (Chabbath et *Yom Tov* ou Chabbath '*Hol Hamoëd*).

Bonne lecture à toutes !

# TABLE DES MATIÈRES

• <b>Bamidbar</b>		<b>p. 11</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°232	p. 13
<i>Lundi</i>	étude n°233	p. 15
<i>Mardi</i>	étude n°234	p. 17
<i>Mercredi</i>	étude n°235	p. 19
<i>Jeudi</i>	étude n°236	p. 21
<i>Vendredi</i>	étude n°237	p. 23
<i>Samedi</i>	étude n°238	p. 25
• <b>Nasso</b>		<b>p. 27</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°239	p. 29
<i>Lundi</i>	étude n°240	p. 31
<i>Mardi</i>	étude n°241	p. 33
<i>Mercredi</i>	étude n°242	p. 35
<i>Jeudi</i>	étude n°243	p. 37
<i>Vendredi</i>	étude n°244	p. 39
<i>Samedi</i>	étude n°245	p. 41
• <b>Béhaalotékhah</b>		<b>p. 43</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°246	p. 45
<i>Lundi</i>	étude n°247	p. 47
<i>Mardi</i>	étude n°248	p. 49
<i>Mercredi</i>	étude n°249	p. 51
<i>Jeudi</i>	étude n°250	p. 53
<i>Vendredi</i>	étude n°251	p. 55
<i>Samedi</i>	étude n°252	p. 57
• <b>Chéla'h Lekha</b>		<b>p. 59</b>
<i>Dimanche</i>	étude n°253	p. 61
<i>Lundi</i>	étude n°254	p. 63
<i>Mardi</i>	étude n°255	p. 65
<i>Mercredi</i>	étude n°256	p. 67
<i>Jeudi</i>	étude n°257	p. 69
<i>Vendredi</i>	étude n°258	p. 71
<i>Samedi</i>	étude n°259	p. 73

<b>• Kora'h</b>	<b>p. 75</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°260	p. 77
<i>Lundi</i>	étude n°261	p. 79
<i>Mardi</i>	étude n°262	p. 81
<i>Mercredi</i>	étude n°263	p. 83
<i>Jeudi</i>	étude n°264	p. 85
<i>Vendredi</i>	étude n°265	p. 87
<i>Samedi</i>	étude n°266	p. 89
<b>• 'Houkat</b>	<b>p. 91</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°267	p. 93
<i>Lundi</i>	étude n°268	p. 95
<i>Mardi</i>	étude n°269	p. 97
<i>Mercredi</i>	étude n°270	p. 99
<i>Jeudi</i>	étude n°271	p. 101
<i>Vendredi</i>	étude n°272	p. 103
<i>Samedi</i>	étude n°273	p. 105
<b>• Balak</b>	<b>p. 107</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°274	p. 109
<i>Lundi</i>	étude n°275	p. 111
<i>Mardi</i>	étude n°276	p. 113
<i>Mercredi</i>	étude n°277	p. 115
<i>Jeudi</i>	étude n°278	p. 117
<i>Vendredi</i>	étude n°279	p. 119
<i>Samedi</i>	étude n°280	p. 121
<b>• Pin'has</b>	<b>p. 123</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°281	p. 125
<i>Lundi</i>	étude n°282	p. 127
<i>Mardi</i>	étude n°283	p. 129
<i>Mercredi</i>	étude n°284	p. 131
<i>Jeudi</i>	étude n°285	p. 133
<i>Vendredi</i>	étude n°286	p. 135
<i>Samedi</i>	étude n°287	p. 137
<b>• Matot</b>	<b>p. 139</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°288	p. 141
<i>Lundi</i>	étude n°289	p. 143
<i>Mardi</i>	étude n°290	p. 145
<i>Mercredi</i>	étude n°291	p. 147
<i>Jeudi</i>	étude n°292	p. 149
<i>Vendredi</i>	étude n°293	p. 151
<i>Samedi</i>	étude n°294	p. 153



• <b>Mass'é</b>	<b>p. 155</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°295	p. 157
<i>Lundi</i>	étude n°296	p. 159
<i>Mardi</i>	étude n°297	p. 161
<i>Mercredi</i>	étude n°298	p. 163
<i>Jeudi</i>	étude n°299	p. 165
<i>Vendredi</i>	étude n°300	p. 167
<i>Samedi</i>	étude n°301	p. 169
• <b>Chavouot</b>	<b>p. 171</b>	
<i>Dimanche</i>	étude n°801	p. 173
<i>Lundi</i>	étude n°802	p. 175
<i>Mardi</i>	étude n°803	p. 177
<i>Mercredi</i>	étude n°804	p. 179
<i>Jeudi</i>	étude n°805	p. 181
<i>Vendredi</i>	étude n°806	p. 183
<i>Samedi</i>	étude n°807	p. 185
• <b>Glossaire</b>	<b>p. 187</b>	

*En fin d'ouvrage figure un supplément « spécial Chavouot » qui vous aidera à mieux comprendre la portée de cette fête.*

• <b>Calendriers</b>	<b>p. 199</b>
<i>Année 2015</i>	p. 201
<i>Année 2016</i>	p. 202
<i>Année 2017</i>	p. 203
<i>Année 2018</i>	p. 204
<i>Année 2019</i>	p. 205





## ***Paracha Bamidbar***



Études n° **232** à **238**







## ***Etude n°232 : Dimanche***

17 Mai 2015

5 Juin 2016 (Israël : 29 Mai 2016)

21 Mai 2017

13 Mai 2018

2 Juin 2019 (Israël : 26 Mai 2019)

### **Perle de Paracha**

« Faites le recensement de toute la communauté des Béné Israël »  
*(Bamidbar 1, 2)*

Pourquoi, dès le début du 'Houmach Bamidbar, la Torah évoque-t-elle ce recensement ? Quelle en est l'importance ? Ne s'agit-il pourtant pas d'une donnée instable et aléatoire ? Le Rav Ovadia miBarténoura évoque le fait que l'on voulait ainsi commencer par un élément positif. En quoi ce compte est-il si positif ? Leur nombre est-il un éloge pour les Béné Israël ? Et pourquoi Hachem a-t-Il besoin de ce compte, Lui qui est omniscient ?

La réponse à toutes ces questions est la suivante : un homme qui découvre un immense trésor va-t-il se contenter de contempler les pièces d'or et d'argent ? Il est évident que non. Il va le compter une fois, encore une fois, une autre fois, voire même quatre, ne se lassant pas de détailler sa trouvaille. Non qu'il doute de la justesse de son compte, mais parce que cela le réjouit au plus haut point. De même, le livre de *Bamidbar* débute par le recensement des Béné Israël, qui sont le trésor d'Hachem, son fils bien-aimé : « *Mon fils, mon ainé, Israël* ». Il ne se lasse pas de nous compter encore et toujours. De notre côté, il ne nous reste donc plus qu'une seule question à poser : lorsque notre Père nous contemple, dans quel état nous trouve-t-Il ?

### **Santé selon la Torah**

#### Vitamine A – ses vertus

La vitamine A stimule les défenses immunitaires et est nécessaire à la construction osseuse, ainsi qu'à la formation des enzymes et hormones. Elle est indispensable pour la vision comme pour la croissance. Elle a une action antioxydante et accélère la formation des muqueuses.

La vitamine A contribue au renouvellement cellulaire, elle confère à la peau une texture lisse et souple. Elle renforce les parois des cellules des muqueuses, protège le système digestif, les reins et la vessie. Elle stimule la création des globules sanguins et la croissance osseuse et dentaire.

### **Éducation**

#### Les troubles d'apprentissage

##### **De quoi s'agit-il ?**

Il s'agit de difficultés dans l'acquisition de compétences de base, d'origine neurologique. Il n'est donc pas question de difficultés d'apprentissage provenant d'un retard mental ou de problèmes sociaux ou psychiques.

##### **Quelle est la fréquence du phénomène ?**

D'après les estimations des experts, environ 10 % de la population est touchée par ce problème, à un niveau ou à un autre. Ces enfants ou adultes



peuvent étudier dans le cadre du système éducatif traditionnel, tout en recevant une aide adaptée. Environ 2 % d'entre eux devront intégrer un système d'éducation spécialisée.

## Cacheroute

### La source de la Chémita dans la Torah

Il est écrit (*Vayikra 25,2*) : « *Quand vous serez entrés dans le pays que je vous donne, la terre sera soumise à un chômage en l'honneur d'Hachem. Six années tu ensemenceras ton champ, six années tu travailleras ta vigne, et tu en recueilleras le produit ; mais, la septième année, un chômage absolu sera accordé à la terre, un Chabbath en l'honneur d'Hachem. Tu n'ensemenceras pas ton champ ni ne tailleras ta vigne.* »

## Lois quotidiennes

### La Mitsva de *Bikour 'Holim* (1)

C'est une Mitsva de rendre visite à un malade – d'après certains, une Mitsva de la Torah, d'après d'autres, un décret rabbinique. Cependant, on ne récite pas de *Brakha* pour cette Mitsva, et ce, pour différentes raisons. Les femmes également sont tenues de rendre visite aux malades. Cependant, une femme mariée est parfois dispensée de cette Mitsva.

Dans les *Chéélot d'Rav A'haï Gaon*, il est écrit qu'a priori, dans la mesure du possible, il ne faut pas aller visiter un malade seul, mais accompagné de deux autres personnes. Si ce n'est pas le cas, cela ne rend pas l'accomplissement de la Mitsva impossible.

## Récit du Jour

### Un savoir-faire providentiel

Au cours d'une partie de chasse, le sultan de Perse aperçut une jolie bergère, dont il s'éprit. Celle-ci ne consentit à l'épouser qu'à la condition qu'il apprenne un métier. Il protesta au départ – n'était-ce pas indigne d'un roi – mais finit par céder, et apprit le tissage.

Après le mariage, il sortit un jour chasser en forêt. Apercevant un cerf, il se lança à sa poursuite, s'écartant ainsi progressivement de son escorte. Sans savoir à qui ils avaient affaire, une bande de brigands le capturèrent et l'emprisonnèrent, dans le dessein de le vendre. « Dommage que je reste inactif, leur dit-il. Apportez-moi le nécessaire pour tisser, et je confectionnerai de beaux tapis, que vous pourrez ensuite revendre au prix fort. ». Il confectionna une très belle natte, dans laquelle il glissa un message révélant sa situation, que seul un œil avisé pouvait déceler : il fallait pour cela tenir le tapis sous un certain angle.

Il leur conseilla d'aller directement vendre ce tapis à la sultane, grande amatrice de ce genre d'ouvrage. Elle leur en donnerait certainement un très bon prix. Les brigands suivirent le conseil donné et, reconnaissant aussitôt l'œuvre de son mari, la sultane y lut le message tissé et fit arrêter les « vendeurs », lesquels furent contraints de lui révéler le lieu de détention du sultan. Une fois libéré, celui-ci remercia de tout cœur à sa femme : il lui devait la vie parce qu'elle lui avait demandé d'apprendre un art. Il fallait avant tout remercier la Providence, lui fit-elle remarquer, car rien dans ce monde n'est inutile ou le fruit du hasard.



## ***Etude n°233 : Lundi***

**18 Mai 2015**

**6 Juin 2016 (Israël : 30 Mai 2016)**

**22 Mai 2017**

**14 Mai 2018**

**3 Juin 2019 (Israël : 27 Mai 2019)**

### **Perle de Paracha**

« *Hachem parla à Moché dans le désert de Sinaï en ces termes (...).* »

Le *Midrach* précise qu’Hachem vint à la mer, et que celle-ci s’enfuit à son approche, comme il est dit : « *La mer vit et s’enfuit* ».

De même, les montagnes « dansèrent comme des cerfs ».

Il est venu dans le désert et déclara : « Cet endroit est meilleur que tous les pays, où Je construis Ma maison et où J’habite. »

Qu’Hachem trouva-t-Il de si particulier dans le désert pour qu’Il ait décidé d’y faire résider Sa présence ?

En vérité, il y a là un message à l’intention de tout le peuple juif concernant la manière d’agir et la volonté du Créateur, qui ne fait résider Sa présence que sur celui qui se considère comme un désert. L’être humble qui connaît sa piètre valeur tout en étant bien conscient de l’ampleur infinie de la Torah, comparable à la mer, réalise, lorsqu’il étudie, qu’il n’en perçoit qu’une infime partie. Il sait que s’il ne s’aide pas lui-même, personne ne pourra l’aider, à l’image d’un désert dont on ne peut tirer de ressource. Or, la Torah ne réside que chez les humbles, et c’est pourquoi Hachem choisit le désert, afin que l’on s’inspire de Ses tendances. Telle est la condition sine qua non à l’acquisition de la Torah et à l’établissement de la Présence divine.

### **Santé selon la Torah**

#### **Vitamine A – son absorption**

Une situation dans laquelle les voies biliaires sont bloquées réduit considérablement la capacité du corps d’utiliser cette vitamine. De même, une alimentation pauvre en graisses réduit la circulation de bile vers les intestins. Cela peut générer une absorption insuffisante de bêta-carotène (provitamine A) et de vitamine A, qui sont rejetés du corps. La vitamine A est absorbée par le corps 3 à 5 heures après le repas, contrairement aux caroténoïdes, absorbés 6 à 7 heures après leur consommation. Environ un tiers des caroténoïdes contenus dans la nourriture se transforment en provitamine A.

### **Éducation**

#### **Quand les troubles d’apprentissage apparaissent-ils ?**

Ils peuvent se découvrir dès le début des études. Parfois dès le plus jeune âge, des signes de ce type de troubles peuvent apparaître. Soulignons cependant que les difficultés d’une frange d’élèves ayant des troubles d’apprentissage peuvent passer inaperçues jusqu’au lycée ou à l’université. Des élèves souffrant de ces troubles qui ont réussi à s’en sortir à l’école primaire ou au collège en dépit de cela, peuvent être confrontés à de grosses difficultés avec l’élévation et la complexification du niveau des exigences, l’augmentation de la difficulté, la nécessité de se baser sur des acquis antérieurs, etc. Ainsi,



les troubles d'apprentissage peuvent apparaître à des étapes très différentes selon les personnes.

## Cacheroute

### L'omnipotence d'Hachem

Le but des *Mitsvot* est de graver profondément dans notre esprit que le monde n'est pas préexistant, mais qu'Hachem l'a créé. À ce titre, le thème de la *Chémitta* n'est pas sans rappeler celui du Chabbath : pendant six jours nous travaillons, et le septième, nous nous reposons, pour témoigner du fait qu'Hachem S'est reposé le septième jour. De même, à travers la *Chémitta*, on vient rappeler à l'homme que ce n'est pas la terre qui donne des fruits, mais Hachem qui en est le Maître et, lorsqu'il le désire, Il ordonne de les rendre *Hefker* (sans propriétaire).

## Lois quotidiennes

### La Mitsva de *Bikour 'Holim* (2)

D'après certains avis, une femme peut rendre visite à un homme malade, et vice-versa, à condition qu'ils ne soient pas en *Yi 'houd* (situation d'isolement). D'autres s'y opposent, arguant qu'il n'est pas décent qu'une femme rende visite à un homme – et inversement.

Il est permis de rendre visite à un malade même le Chabbath. On déclarera le cas échéant : « C'est Chabbath et l'on ne peut pas prier (pour cela), mais la guérison est proche. »

La Mitsva consiste essentiellement à rendre en personne visite au malade, si on en a la possibilité. On ne pourra s'acquitter de la Mitsva complètement par téléphone ou par courrier.

## Récit du Jour

**« Les paroles de Torah ne s'accomplissent que chez celui qui se tue pour elles »**

Le *Gaon* Rabbi Ephraïm Zalman Margaliot se consacrait exclusivement à l'étude de la Torah, tandis que sa femme gérait ses importantes affaires. Un jour, un diamantaire lui proposa une affaire particulièrement lucrative, mais, préférant éviter de décider seule, elle voulut consulter son mari. Ce dernier objecta qu'il ne pouvait interrompre son étude et elle dut donc renoncer à conclure le marché. Quand, un peu plus tard, il constata que son épouse semblait contrariée, il entreprit aussitôt de l'apaiser. « Au moment où tu m'as appelé, lui expliqua-t-il, je me suis remémoré les propos de nos Sages dans *Bérakhot* : "Les paroles de Torah ne s'accomplissent que chez celui qui se tue pour elles", et j'ai senti que je ne pouvais me permettre de m'interrompre au milieu de mon temps d'étude, si je voulais concrétiser cet enseignement ». La Rabbanite en éprouva un soulagement immédiat, en même temps qu'une estime redoublée pour son mari.





## ***Etude n°234 : Mardi***

19 Mai 2015

7 Juin 2016 (Israël : 31 Mai 2016)

23 Mai 2017

15 Mai 2018

4 Juin 2019 (Israël : 28 Mai 2019)

### **Perle de Paracha**

« *Heureux ceux dont la voie est intègre* » (Téhilim 119, 1)

Dans le *Midrach Cho'her Tov*, on peut lire le commentaire suivant : “*Heureux ceux dont la voie est intègre*” - il s’agit de la génération du désert. ’Hizkia bar ’Hiya ajoute : Il vit qu’aucune autre génération ne serait aussi versée en Torah que celle-ci, et c’est pourquoi Il la leur tint en réserve, comme il est dit : “*Il réserve la ressource aux hommes droits*” (*Michlé 2, 7*)

Il commente ensuite le verset « *Du pacte qu’Il a promulgué pour mille générations* » (Téhilim 105, 8) : « Sache qu’il y avait des gens droits qui, arrivés face à la mer, y descendirent dès lors que l’on les enjoignit de le faire, le firent. De même, pour aller dans le désert, ils se sont exécutés. Ensuite, Il leur a demandé de recevoir la Torah, et c’est ce qu’ils firent, allant même plus loin, puisqu’ils l’acceptèrent en s’écriant : “*Tout ce qu’Hachem nous dira, nous ferons puis nous comprendrons.*” Il leur interdit le nerf sciatique, le mélange de lait et de viande, engagements qu’ils prirent pour eux comme pour leurs descendants, sans qu’Il leur détailler la récompense des *Mitsvot*, ce qu’illustre le verset (*Psaumes 119; 1*) : “*Heureux ceux dont la voie est intègre*” ».

### **Santé selon la Torah**

#### **Les sources de vitamine A**

La vitamine A se trouve dans les produits laitiers, l’huile, le foie, le beurre, ainsi que dans le chou, la carotte, les œufs et les poissons, dont les caroténoïdes se transforment en vitamine A.

#### **Utilisation thérapeutique en cas de :**

Infections, cécité nocturne, bronchites, baisse des défenses immunitaires, anémie ferriprive, inflammation de la rétine, lésions cutanées, diarrhée, gastrite, hypo ou hyperthyroïdisme, anémie, infection urinaire, vaginite, allergies, asthme, ulcères, champignons sur les plantes des pieds, cataracte, brûlures, chimiothérapie, varicelle, rhume, pellicules, diabète, sécheresse cutanée, etc.

### **Éducation**

#### **Causes des troubles d’apprentissage**

On suppose que la base de ces troubles est d’ordre neurologique. Dans la plupart des cas, leur cause n’est pas clairement déterminée, mais on a tendance à les imputer à des facteurs génétiques ou à un stress prénatal, ou encore à un traumatisme de la naissance ou infantile.

En revanche, il ne semble pas y avoir de lien avec des facteurs environnementaux ou psychologiques, bien qu’ils puissent aggraver les difficultés.



## Cacheroute

### Une prise de conscience essentielle

Autre finalité de la *Chémita* : que nous réalisions qu’Hachem est le Maître du monde, et non l’homme, fût-il propriétaire d’innombrables champs et vignes. En outre, le but est que le riche, toujours serein et inconscient de la souffrance de l’autre, réalise l’ampleur de la souffrance constante du pauvre, qui se bat pour assurer son pain quotidien, les yeux constamment tournés vers le Ciel. C’est pourquoi Hachem a ordonné que l’on observe la *Chémita*, que le champ soit laissé en friche et à la disposition de tous. Ainsi, à l’instar du pauvre, le riche va être amené à se demander comment il assurera sa subsistance au cours de la huitième année, s’il ne sème ni ne moissonne, comme le souligne le verset : « *Que si vous dites : “Qu’aurons-nous à manger la septième année, puisque nous ne pouvons ni semer, ni rentrer nos récoltes ?”* » (*Vayikra* 25, 20)

## Lois quotidiennes

### Que faire pour un malade ?

Il ne faut pas transgresser le Chabbath en envoyant un « *Pidyone Néfech* » (don destiné à « se racheter » de ses fautes) ou en téléphonant à un *Tsadik* ou des élèves de *Yéchiva* afin qu’ils prient en faveur d’un malade en danger.

La Mitsva consiste essentiellement à s’enquérir des besoins du malade, à voir ce que l’on peut faire pour l’aider, à l’encourager et à prier en sa faveur.

Quiconque à un malade chez lui ira chez le Rav de la ville, pour qu’il implore en sa faveur la Miséricorde d’Hachem et le bénisse. Il est rapporté dans le *Zohar* qu’on a l’habitude, à la synagogue, de réciter un « *Mi Chéberakh* » (texte de bénédiction récité au moment de la lecture de la Torah) pour les malades, au moment où l’on sort le *Séfer Torah*, moment propice à la *Ra’hamim*.

## Récit du Jour

### Un *Bita'hone* absolu

Rabbi ’Hanina ben Dossa était tellement pauvre que sa femme, par honte, avait l’habitude d’allumer son four à vide chaque veille de Chabbath. En effet, ne disposant pas de farine pour confectionner les traditionnelles *’Hallot*, c’était le seul moyen qu’elle avait trouvé pour masquer sa pauvreté aux yeux de ses voisines.

Une voisine mal intentionnée ayant deviné la supercherie lui lança : « Tu allumes ton four pour donner le change, mais tu n’as pas même de farine pour faire du pain ! » Pour l’humilier, elle entra vérifier par elle-même. La voyant, la femme du Sage courut se réfugier sur le toit. La voisine ouvrit le four, et que vit-elle ? Miracle ! De belles *’Hallot* bien dorées. « Apporte vite la pelle pour les sortir avant qu’elles ne brûlent ! » lui cria sa voisine.

« Je suis montée sur le toit la chercher ! » répondit l’épouse du *Tana*, comme si de rien n’était. Et la *Guémara* de conclure que telle était certainement sa véritable intention, tant elle était certaine que, du Ciel, on la ferait bénéficier d’un miracle. (*Ta'anit* 25a)





## ***Etude n°235 : Mercredi***

20 Mai 2015

8 Juin 2016 (Israël : 1 Juin 2016)

24 Mai 2017

16 Mai 2018

5 Juin 2019 (Israël : 29 Mai 2019)

### **Perle de Paracha**

« *On les enregistra selon leurs familles* » (Bamidbar 1, 18)

Ils produisirent leurs livres généalogiques (*Rachi*). Au moment où Israël reçut la Torah, rapporte le *Midrach*, les nations du monde s'écrièrent, envieuses : « En quoi ces hébreux seraient-ils supérieurs à nous, pour qu'Hachem les rapproche de Lui ? » Aussitôt, Hachem leur répliqua : Apportez-moi vos livres de généalogie, à la manière dont les Hébreux les produisirent, comme il est dit : « *on les enregistra selon leurs familles* ».

En outre, *Hakadoch Baroukh Hou* Se présenta avec Sa Torah à toutes les nations, qui la refusèrent. Dans ce cas, pourquoi envier Israël après coup ? En outre, la réponse du Créateur n'est a priori pas très claire. En quoi les nations sont-elles fautives si elles ne sont pas de noble lignée ? Pour paraphraser le verset de Ye'hezkel, les pères ont mangé du verjus et les dents des enfants en seraient agacées !

Le *Chemen Rokéah* explique les choses ainsi : *Hakadoch Baroukh Hou* savait que les *Goyim* ne désirent pas la Torah, qu'ils ne l'accompliraient pas, car cela ne correspondait pas à leur héritage. Dans leur essence, ils sont étrangers à l'esprit de la Torah. Seuls les *Béné Israël* dont l'âme est intrinsèquement liée à la Torah, ayant hérité cette sainteté de leurs ancêtres, qui servirent le Créateur de tout leur cœur et de toute leur âme, sont destinés à la recevoir et à l'accomplir.

Cependant, afin d'éviter que les nations ne crient à l'injustice, Hachem la proposa à chacune d'entre elles, individuellement, comme l'expliquent nos Sages sur le verset « *Hachem (...) S'est révélé sur le mont Paran* » (*Dévarim* 33, 2). Les descendants de 'Éssav lui demandèrent : « Qu'y est-il écrit ? » Réponse du Créateur : « *Ne commets point d'homicide* ». Aux descendants d'Ichmaël, Il citera : « *Ne vole point* ». À ceux de 'Amon : « *Ne commets point d'adultère* », et ainsi de suite. En revanche, aux *Béné Israël*, Il les cita intégralement dans l'ordre. De ce fait, lorsque ceux-ci reçurent la Torah et que les *Goyim* en réalisèrent la valeur, supérieure à tous les trésors, ils les envièrent. « Pourquoi ceux-là se sont-ils rapprochés plus que nous, et les leur as-Tu lus dans l'ordre, alors qu'à nous, Tu n'en as présenté que l'aspect négatif ? » C'est alors qu'Hachem les fit faire, en leur demandant de produire leur arbre généalogique.

### **Santé selon la Torah**

Qui est le plus exposé à une carence en vitamine A ?

Les personnes ne consommant pas de plats lactés, de fruits et de légumes riches en bêta-carotène.

Cette carence touche également les personnes atteintes d'hypothyroïdisme, du sida, de diabète. Une sérieuse carence peut provoquer la formation de cellules cancéreuses.



## Éducation

### Qui souffre de troubles d'apprentissage ?

Les enfants éprouvant des troubles d'apprentissage sont pour la plupart dotés de capacités intellectuelles moyennes, voire supérieures, qui rencontrent des difficultés dans au moins un domaine d'apprentissage de base – lecture, écriture, orthographe ou calcul. Ces difficultés risquent de baisser leur niveau dans toutes les matières.

## Cacheroute

### Augmenter sa confiance en Hachem

La finalité des *Mitsvot* est de nous faire acquérir la vertu de renoncement, car le donateur se montre généreux en vue de recevoir de l'honneur. Par contre, au cours de la *Chémita*, on donne sans espoir de retour, outre le fait d'accroître sa confiance en Hachem. Car celui qui s'habitue à se défaire de tout ce qu'il a cultivé, la mesquinerie n'aura aucune emprise sur lui et il aura confiance en Hachem.

## Lois quotidiennes

### Changer le prénom d'un malade

Lorsqu'on lit le Psalme 20 : « *L'Éternel te répondra au jour de détresse (...)* », il faut le lire tel quel, sans rien y changer.

La prière du malade pour lui-même a plus de pouvoir que celle des autres en sa faveur, et elle est agréée avant.

Dans certains cas, lorsque la maladie s'aggrave, on changera le nom du malade, car c'est l'un des actes à même de déchirer la mauvaise sentence et de lui garantir une bonne existence. Le nouveau prénom sera placé en premier.

## Récit du Jour

### L'allumage au vinaigre

Une fois, Rabbi 'Hanina ben Dossa, après la prière du vendredi soir, regagna sa maison pour y trouver sa fille en larmes. « Pourquoi pleures-tu ? » l'interrogea-t-il. « Au lieu d'allumer la bougie de Chabbath à l'huile, j'ai utilisé par erreur du vinaigre ! Je crains à chaque instant qu'elle ne s'éteigne ! » s'écria-t-elle désolée. « Celui qui a ordonné à l'huile de brûler peut tout aussi bien commander au vinaigre d'alimenter la flamme ! » rétorqua-t-il, imperturbable. Nos Sages précisent que cette bougie brûla tout Chabbath, et qu'on put même réciter la *Havdala* dessus. (*Traité Ta'anit*)

Tout est miracle, même les phénomènes qui nous apparaissent naturels. Lorsque l'on en est conscient, à l'instar du *Tana*, tout devient possible.





## ***Etude n°236 : Jeudi***

21 Mai 2015

9 Juin 2016 (Israël : 2 Juin 2016)

25 Mai 2017

17 Mai 2018

6 Juin 2019 (Israël : 30 Mai 2019)

### **Perle de Paracha**

« *Comme on procédera pour le campement, ainsi pour la marche (...)* »  
*(Bamidbar 2, 17)*

Nos Sages nous mettent en garde : il arrive souvent de rencontrer des personnes, qui étudient régulièrement la Torah et observent scrupuleusement les moindres *Mitsvot*, tant qu'elles se trouvent dans leur ville et mènent une vie réglée et ordonnée. Mais dès qu'elles errent de par les chemins, loin de leur contexte habituel, elles jettent leur gourme et se permettent de délaisser l'étude et de mépriser différentes *Mitsvot*.

Comme pour prévenir ce type de laisser-aller, la Torah nous met en garde : « *Comme on procédera pour le campement, ainsi pour la marche (...)* ». Tout homme doit se comporter, lors de ses déplacements, de la même manière que chez lui, dans sa ville. Dans le même ordre d'idées, on lit dans la Paracha du *Chéma'* : « *tu en parleras [de Torah], quand tu résideras dans ta maison, et quand tu chemineras en route* » (Dévarim 6, 7). L'homme prouvera l'authenticité de sa piété en résistant à cette dure épreuve, en restant fidèle à ses principes et aux *Mitsvot* en tout lieu.

### **Santé selon la Torah**

#### **Les indices d'une carence en vitamine A**

Des ongles cassants, une cirrhose du foie, de la diarrhée, la peau râche et sèche, une fatigue chronique, une perte d'appétit, de la cécité nocturne, une occlusion des voies biliaires, une sécheresse oculaire, une baisse de l'odorat, une mauvaise croissance des os, des dents fragiles, des affections des voies respiratoires, des colites, une perte de poids, des accouchements prématurés, de graves infections.

#### **Dosage en cas de carence**

7500 µg ou 25 000 unités par jour – une unité de vitamine A équivaut à 0.6 µg de bêta-carotène.

### **Éducation**

#### **Où prennent racine les troubles d'apprentissage ?**

Ils prennent racine sur des difficultés dans un ou plusieurs des systèmes cognitifs de base :

Représentation et perception spatiale : discernement de détails, de symboles graphiques, de direction, entre une figure et le fond, la capacité à avoir une vue d'ensemble au-delà des différents détails ;

Conscience et représentation phonologique : distinction entre sonorités voisines, identification et isolation des phonèmes en début et en fin de mot, décomposition et composition de mots, en partant des unités sonores le composant, et capacité d'omission de composants du mot ;



Mémoire spatiale et auditive : mémoire à court et long terme, récupération d'informations dans un capital mémorisé, mémoire à court terme, mémoire associative, mémoire sémantique et épisodique...

## Cacheroute

### Attention aux idées reçues

Pourquoi la Torah précise-t-elle « *six ans tu ensemenceras ton champ* » ? Cet impératif concerne la *Chémita*, ayant lieu à la septième année. Dans ce cas, n'est-il pas superflu de préciser que les six années précédentes, on ensemencera son champ ? Le but est en fait d'éviter l'erreur de pensée qu'il est interdit d'ensemencer son champ pendant la *Chémita* afin qu'il se repose et ne s'affaiblisse pas, et c'est pourquoi il est écrit : « *Et la terre se reposera, un repos pour Hachem* ». Cela vient souligner que la *Chémita* est faite au Nom de Dieu, car la terre d'Israël est une terre où coulent le lait et le miel, sans avoir besoin de jachère : on peut l'ensemencer pendant 6 années d'affilée, et elle donnera de bons fruits.

## Lois quotidiennes

### Manger à Yom Kippour pour un malade

Un malade que son médecin a mis en garde concernant le danger de mort que représenterait pour lui le fait de jeûner à Yom Kippour, est obligé de lui obéir et de manger à Yom Kippour. Cependant, si le médecin n'est pas un Juif observant la Torah et les *Mitsvot*, il serait bon de prendre conseil auprès d'un médecin religieux et de solliciter l'avis d'un décisionnaire.

Si l'on rend visite à un malade et qu'il se lève en notre honneur, on ne lui dira pas de se rasseoir, car cela reviendrait à lui souhaiter de rester alité.

Cette *Mitsva* consiste essentiellement à prier en faveur du malade.

## Récit du Jour

### Déceler le mensonge

Deux voisines présentèrent devant le Rav Élyahou Meizel leur différend. Elles avaient pendu leur linge sur deux cordes voisines, et un voleur avait dérobé tout le linge se trouvant sur une des deux cordes. Or, chacune prétendait que les vêtements restants étaient les siens. Le Rav leur demanda de sortir, et pria son épouse d'ajouter au panier de linge des vêtements leur appartenant. Ensuite, il fit entrer une des deux femmes, et lui demanda de passer l'ensemble du linge en revue, afin de déterminer ce qui lui appartenait. Ce qu'elle fit. À chaque fois qu'elle prenait en main un vêtement ajouté par la Rabbanite, elle déclarait : « Celui-là n'est pas à moi ! » Ensuite, il la fit sortir, et fit passer le même « test » à la seconde. Cette fois, après avoir examiné tous les habits, elle ne se gêna pas pour affirmer que tout lui appartenait. « Vous mentez ! conclut le Rav. Ces vêtements ne sont pas à vous ! » La sagesse d'un Rav à l'œuvre...





## ***Etude n°237 : Vendredi***

22 Mai 2015

10 Juin 2016 (Israël : 3 Juin 2016)

26 Mai 2017

18 Mai 2018

7 Juin 2019 (Israël : 31 Mai 2019)

### **Perle de Paracha**

« *La Ménora servant à l'éclairage, avec ses lampes* » (Bamidbar 4, 9)

« *Le voici qui se tient derrière notre muraille (...)* » (Chir Hachirim 2, 9). *Machia'h* viendra et surprendra bientôt tout le monde. « *Soudain, il entrera dans son sanctuaire, le Maître dont vous souhaitez la venue, le messager de l'alliance que vousappelez de vos vœux : le voici qui vient* » (Malakhi 3, 1). Cependant, la suite est très incisive : « *Mais qui pourra demeurer ferme quand il fera son apparition ? Car il est comme le feu du fondeur.* »

Lorsque nous nous tenons face à un *Tsadik*, nous fondons. Lorsque nous nous tenons face au Grand de la génération, nous tremblons. Qui, dès lors, aura le courage de se dresser face au *Machia'h* ? Comme le décrit le prophète : « *Du sceptre de sa parole, il frappera les violents, et du souffle de ses lèvres, il fera mourir le Racha'.* » (Yécha'yahou 11, 4)

Quelle sera notre part dans ce scénario ? Et quel mérite pourrons-nous alors invoquer ? Celui d'avoir contribué à hâter sa venue, d'avoir rapproché son émergence. Dans ce cas, nous serons étroitement associés à cette joie, et il nous gratifiera de sa bonté et de sa proximité.

Mais comment ferons-nous cela ? Le *Or Ha'haïm* nous en révèle le secret : la *Guéoula* viendra par le mérite de Moché *Rabbénou*, qui « ne désire pas délivrer un peuple négligeant la Torah ». Voilà qui est univoque.

Autrement dit, tout homme qui participe à un cours de Torah, toute femme qui y envoie son mari, des parents qui inscrivent leurs enfants dans des écoles religieuses rapprochent la *Guéoula*. Et lorsqu'elle viendra, ils seront associés à cette joie.

Or, le *'Hida* lit une allusion à tout cela dans notre Paracha, dans le verset « *la Ménora servant à l'éclairage, avec ses lampes* ». En effet, la *Ménora* évoque la lumière de la Torah, grâce à laquelle se dévoileront celles de la *Guéoula*.

### **Santé selon la Torah**

#### **La vitamine A – interactions**

La vitamine E et le zinc sont importants pour l'action de la vitamine A. Le foie, en particulier, a besoin de zinc pour le transfert de la vitamine A vers les différents tissus du corps. Un manque de zinc, de vitamine C, de protéines, de même que des problèmes thyroïdiens, empêchent par ailleurs la transformation du bêta-carotène en vitamine A. Enfin, le fait d'associer la prise de vitamine A au fer en permet une meilleure assimilation, ce qui est important à savoir en cas d'anémie.

### **Éducation**

#### **Dans quoi se manifestent les troubles d'apprentissage ?**

Ceux-ci se manifestent par des difficultés dans un ou plusieurs des systèmes cognitifs de base :



- Langue, prononciation, fluidité et automatisme du langage, vocabulaire, syntaxe et morphologie ;
- Concentration et attention : hyperactivité, apathie et impulsivité ;
- Perception sensorielle : hypo ou hypersensibilité sensorielle ;
- Capacités motrices et sensori-motrices, motricité fine et globale ;
- Problèmes de repérage spatio-temporel.

## Cacheroute

### Le Chabbath et la Chémita

Souvenir de l'œuvre de la Création : certains expliquent la *Chémita* comme un souvenir de la Création. De même que, concernant le Chabbath, Hachem nous a ordonné : « *sept jours tu feras ton travail, et le septième, tu chômeras* », Il nous a ordonné d'ensemencer et de travailler la terre six années, puis de la laisser au repos la septième. C'est pourquoi la *Chémita* est aussi qualifiée de « *Chabbath* » : « *La terre sera soumise à un chômage, Chabbath en l'honneur d'Hachem* » (*Vayikra 25, 2*). À l'instar du Chabbath, elle est un souvenir de la Création.

## Lois quotidiennes

### La guérison est entre les mains de Dieu

Bien que l'on soit obligé de consulter des médecins, il faut prendre garde à ne pas compter sur eux, mais placer sa confiance en Dieu qui accomplit Ses promesses. Car même si 99 % des médecins ne donnent aucune chance à un malade, il peut être sauvé.

Même si une épée tranchante reposait sur le cou de l'homme, il ne devrait jamais perdre espoir en la *Ra'hamim* d'Hachem.

Le malade devra donner de la *Tsédaka*, car, comme il est dit : « *La Tsédaka sauve de la mort* ». Il faudra en outre toujours prier pour ne pas tomber malade, et suggérer au malade d'ajouter un mérite pour être débarrassé de son mal.

## Récit du Jour

### Son nom est Sarah

Lorsque Rabbi Heschel était Rav à Cracovie, on appelait sa femme « *Rabbanite* », selon la coutume.

Sur le mode de la plaisanterie, Rabbi Heschel disait : « Je peux comprendre qu'on m'appelle “*Rabbi*”, du fait de mon investissement dans l'étude, mais en quoi ma femme a-t-elle mérité le titre de “*Rabbanite*” ? »

Et la Rabbanite de répondre : « Dans la Torah, il est écrit concernant Avraham (*Béréchit 17,5*) : « *On appellera plus ton nom Avram, mais ton nom sera Avraham* », tandis que pour Sarah, il est dit : « *Tu n'appelleras pas son nom Sarai, car son nom est Sarah* » (*Béréchit 17,15*). Il convient de demander pourquoi Sarah semble avoir été déjà renommée, tandis que pour Avraham, c'est le futur qui est employé. Cela vient nous enseigner que dès lors que le nom d'Avraham lui a été donné du fait qu'il est devenu “père de nombreuses nations”, automatiquement, le nom de sa femme a suivi le même changement. »





## ***Etude n°238 : Samedi***

23 Mai 2015

11 Juin 2016 (Israël : 4 Juin 2016)

27 Mai 2017

19 Mai 2018

8 Juin 2019 (Israël : 1 Juin 2019)

### **Lois quotidiennes**

#### Les soins des animaux le Chabbath – leur alimentation

Il est permis de répandre de la nourriture devant des oies, coqs ou pigeons que l'on élève chez soi, car l'obligation de les alimenter incombe à leur maître. Par contre, pour ceux dont on n'est pas responsable, il est interdit de leur fournir de la nourriture. C'est pourquoi on ne répandra pas ni d'eau ni de nourriture devant les animaux du parc, car on n'en est pas responsable. Si on les voit souffrir, la solution serait, dans le cas où l'on dispose de déchets alimentaires que l'on comptait jeter, de le déposer loin d'eux, de sorte qu'ils viendront d'eux-mêmes les manger.

Certains ont l'habitude, au cours de Chabbath *Chira*, de déposer du blé devant les oiseaux, bien que certains contestent cette coutume. On ne se montera pas trop pointilleux là-dessus, car on a pris cette habitude « *Léchem Mitsva* ». En effet, on a la coutume de dire que les oiseaux également récitaient la *Chira* sur la mer.

### **Récit du Jour**

#### Le pouvoir du mot « *Amen* »

On raconte sur le *Gaon Rabbi 'Haïm de Brisk*, qu'il reçut une fois la visite d'un Juif dont la femme était malade.

« Je vous en prie, Rabbi, sauvez-moi ! s'écria le malheureux.

- En quoi pourrais-je t'aider ? » l'interrogea le Rav.

L'homme se mit à lui détailler la maladie de sa femme, ainsi que toutes les souffrances qui en découlaient. Il avait consulté tous les médecins en vain, et c'est pourquoi il était venu voir le Maître.

« Suis-je un médecin pour pouvoir trouver le remède ?

- Oui, en quelque sorte. Votre *Brakha* a plus de pouvoir que tous les spécialistes et remèdes », insista le visiteur.

Mais le Rav refusait de céder : « Je ne suis pas un distributeur de *Brakhot* ! »

Cependant, l'autre tenait bon : « Malgré tout, aidez-moi, Rabbi ! »

Finalement, Rabbi 'Haïm consentit à lui dire : « Je peux tout de même te donner un conseil. Aujourd'hui, c'est vendredi, et la coutume est de se tremper au *Mikvé*. Va donc te placer à la porte du *Mikvé*, et raconte à tous les Juifs qui y viennent ton malheur. Les Juifs étant miséricordieux, ils te souhaiteront certainement « *Réfoua Chéléma* – une guérison complète », et tu répondras *Amen* à chacun. Or, parmi les dizaines de Juifs qui vont te bénir en te souhaitant *Réfoua Chéléma*, il s'en trouvera bien quelques-uns pour le dire du fond du cœur. Or, une fervente *Brakha*, associée au *Amen* de circonstance, fera certainement de l'effet. »





## ***Paracha Nasso***



**Études n° 239 à 245**







## ***Etude n°239 : Dimanche***

24 Mai 2015

12 Juin 2016 (Israël : 5 Juin 2016)

28 Mai 2017

20 Mai 2018

9 Juin 2019 (Israël : 2 Juin 2019)

### **Perle de Paracha**

« *Il confessera le préjudice commis* » (*Bamidbar 5, 7*)

Un humble Juif hiérosolymite souffrit, dans la fin de sa vie, de telles souffrances, qu'il en vint à souhaiter la mort. Lorsque des gens venaient lui rendre visite, il ne leur demandait qu'une chose : qu'ils prient pour qu'Hachem emporte son âme et qu'il n'ait plus à endurer d'aussi atroces douleurs. À chaque fois, il semblait agoniser, mais finalement, la vie reprenait le dessus.

L'un de ses visiteurs lui demanda un jour de raconter son histoire depuis son enfance jusqu'à ce jour. Il avoua avoir oublié beaucoup de faits, mais se remémorait être passé, très longtemps auparavant, par Lizensk. Une lumière s'alluma dans l'esprit de son interlocuteur, qui enchaîna aussitôt par une autre question : « Vous êtes-vous rendu sur la tombe de Rabbi Élimélékh de Lizensk ?

- Comment peut-on passer à Lizensk sans se recueillir sur sa tombe ? rétorqua le vieil homme.

- Voilà qui explique tout ! triompha l'autre. Le *Tsadik* a indiqué dans son testament que quiconque se recueillerait sur sa tombe aurait l'assurance de ne pas mourir sans avoir fait *Téchouva*. Dans votre cas, vous n'avez donc qu'à faire *Vidouï* et à vous repentir. »

Aussitôt dit, aussitôt fait, le vieil homme put enfin, après s'être repenti, rendre son âme au Créateur.

Ce récit démontre le pouvoir de la promesse d'un *Tsadik*, valable même après sa mort.

### **Santé selon la Torah**

#### **Le bêta-carotène – son action**

Il est nécessaire à la vue, à la croissance, à la différenciation cellulaire ainsi qu'à la cicatrisation des tissus.

C'est un puissant antioxydant, contribuant à la neutralisation des radicaux libres. Il joue un rôle essentiel dans la transformation du cholestérol en œstrogène chez les femmes, et en testostérone chez les hommes.

Cette vitamine contribue au renouvellement cutané et renforce les cellules, réduisant ainsi le risque d'infections. Elle permet aux muqueuses de lutter contre la pollution aérienne, protège les voies digestives, les reins et la vessie. Elle contribue par ailleurs au développement osseux et dentaire, accroît l'action du système immunitaire et prévient les modifications cellulaires à travers une action virale.



## Éducation

### Les troubles d'apprentissage – différences entre les élèves

Entre élèves souffrant de ce type de troubles, il existe de grandes distinctions, tant au niveau des domaines touchés que de la gravité de l'atteinte et de son impact dans les études, la vie sociale et affective.

Il est difficile d'évaluer l'impact des troubles d'apprentissage sur un enfant spécifique : un enfant peut en être atteint dans un ou plusieurs domaines, de façon plus ou moins grave. La période où on peut identifier ces troubles ainsi que le traitement adéquat dépend de chaque enfant, en fonction de son caractère, de son environnement culturel et social, etc. – autant d'éléments desquels dépendra l'impact de ces troubles tout au long de sa vie.

## Cacheroute

### Une année de repos

Chaque année compte 365 jours, au nombre desquels 52 *Chabbatot*. D'après ce compte, il en ressort que le nombre total de *Chabbatot* cumulés en sept ans est de 364. Quant à la terre, du fait qu'elle ne se « repose pas » (en continuant à produire) même le Chabbath, elle a droit à une année entière de repos – 365 jours, en parallèle à tous les *Chabbatot* au cours desquels elle ne s'est pas reposée pendant 6 ans.

## Lois quotidiennes

### Les lois du deuil

Une femme ayant perdu un proche parent est soumise, jusqu'à son enterrement, aux lois dites de *Aninout*, au même titre qu'un homme. Aussitôt après l'enterrement, elle change de statut, et est soumise aux *Brakhot* et autres *Mitsvot* et lois de deuil.

Il est permis de sortir de la maison pour des démarches concernant le défunt.

Pendant la période de *Aninout*, la personne ayant perdu un proche parent est dispensée de toutes les *Mitsvot* positives ; elle ne prie pas, ne récite pas de *Brakhot* ni ne répond *Amen*. Si elle s'est trompée et a commencé une prière, elle devra la terminer. Elle est soumise à l'obligation de *Nétilat Yadaim*, dans tous les cas concernés, et ce, même si elle ne récite pas de bénédiction.

## Récit du Jour

### Un remède très spécial

On raconte que le *Gaon* Rabbi David Ségal, auteur du *Touré Zahav*, reçut une fois une femme éplorée, qui lui confia que sa fille unique, gravement malade, était à l'article de la mort, et que les médecins ne lui donnaient plus aucun espoir. Elle suppliait le Rav de lui trouver un remède.

« Je ne suis pas médecin, répliqua le Maître, et c'est pourquoi je ne pourrai pas lui prescrire de remède classique. Cependant, aujourd'hui, j'ai mis au point une explication d'une question ardue sur un passage des *Tossefot*. Je dédie cette découverte à votre fille, comme source de mérites. »

Aussitôt rentrée chez elle, la mère remarqua une nette amélioration dans l'état de sa fille, amélioration qui devait bientôt se confirmer par une guérison complète.





## ***Etude n°240 : Lundi***

**25 Mai 2015**

**13 Juin 2016 (Israël : 6 Juin 2016)**

**29 Mai 2017**

**21 Mai 2018**

**10 Juin 2019 (Israël : 3 Juin 2019)**

### **Perle de Paracha**

*« Si la femme de quelqu'un, déviant de ses devoirs, lui devient infidèle »*  
*(Bamidbar 5, 12)*

Deux éléments sont susceptibles d'enrichir : le *Ma'asser* – comme le disent nos Sages : « Prélève le *Ma'asser*, en vue de t'enrichir », ou encore le fait d'honorer sa femme, notamment par l'achat de tenue et de bijoux de prix – « Donnez de l'honneur à vos femmes, afin que vous vous enrichissiez » (*Baba Métsia* 49a). Cependant, un homme pourrait en venir à se dire : « Pourquoi donner la *Tsédaka* et le *Ma'asser*, Je n'ai qu'à dépenser tout mon argent en bijoux pour ma femme – après tout, c'est également une *Ségoula* pour accroître sa fortune... » De ce fait, la Torah nous met en garde : si tu accomplis l'impératif d'honorer sa femme au détriment de la *Tsédaka*, de l'aide aux pauvres, tu peux être certain que tu devras au final l'emmener chez le *Cohen*, qui lui fera subir la procédure avilissante de la femme *Sotah*-soupçonnée d'adultère ! En effet, des dépenses exagérées en parures et autres luxes risquent d'attirer les regards des autres hommes et occasionner une relation adultérine. Seuls la *Tsédaka* et le *Ma'asser* sont à même d'apporter la *Brakha* dans ce monde et de sauver dans le Monde futur, comme il est écrit : « *Ta Tsédaka cheminera devant toi* ». (d'après un enseignement du *'Hatam Sofer*)

### **Santé selon la Torah**

#### **Utilisation thérapeutique du bêta-carotène**

On peut l'utiliser pour contribuer à la construction osseuse, en cas d'artériosclérose, d'angine de poitrine, d'allergies, d'alcoolisme, d'acné, d'arthrite, de champignons localisés au niveau des pieds, d'asthme, d'escarre, de cataracte, folliculites, en cas de maladie cœliaque, de bronchite, de brûlure, de cataracte, de varicelle, de cirrhose, de conjonctivite, d'inflammation nasale chronique, de gastrite, de colite, de maladie de Krohn, de constipation, de rhume, de strabisme. Elle peut par ailleurs être utilisée en parallèle à une chimiothérapie.

### **Éducation**

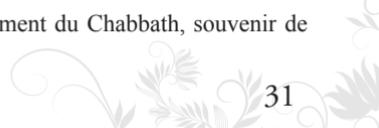
#### **L'évolution des troubles d'apprentissage**

Les troubles d'apprentissage évoluent au fil des ans, prenant un poids différent selon les étapes du développement et de l'apprentissage. Par exemple, une difficulté à acquérir la lecture se révèle parfois, au fil des ans, comme un problème de compréhension de textes. Par contre, chez un autre enfant, la même difficulté peut s'avérer bien plus anecdotique et handicapante seulement face à des textes longs.

### **Cacheroute**

#### **La Chémita - Un argument parfait**

Du fait que nous avons reçu le commandement du Chabbath, souvenir de





l'œuvre de la Création, pourquoi a-t-on besoin d'une autre Mitsva qui la commémore ? En fait, nous n'avons pas besoin de ce « Chabbath de la terre » pour nous-mêmes. Le but est de nous fournir un argument face aux nations du monde. Elles risqueraient d'affirmer, au moment de la conquête d'*Erets Israël* : « Vous êtes des brigands, qui avez conquis par la force une terre qui appartenait aux sept peuples ! »

Au moment où l'on est entré en terre d'Israël, Hachem a ordonné qu'on y accomplisse la Mitsva de *Chémita*, afin de montrer ainsi à tous les peuples de la planète qu'Hachem, Maître absolu de la Terre, décide du territoire à attribuer à chaque peuple. En effet, c'est sur Son ordre que nous avons conquis cette terre qui nous revient de droit et c'est dans un esprit de soumission que nous avons chassé les 7 peuples, la preuve étant que nous y accomplissons la Mitsva de *Chémita* qui consiste à ne pas profiter de notre terre cette année-là.

## Lois quotidiennes

### Interdictions pour l'endeuillé

Pendant les sept jours de deuil, il est interdit à l'endeuillé(e) de manger de la viande, de boire du vin ou toute autre boisson alcoolisée, de se laver, de s'oindre, de faire une lessive, d'avoir des relations intimes avec son conjoint, de saluer et de se réjouir.

Par respect pour le mort, il est interdit de fumer ou de manger en sa présence. Il faudra donc manger dans une autre pièce ou maison. Il existe une Mitsva de donner de la *Tsédaka* pour l'élévation de l'âme du défunt.

Il est interdit de laisser passer la nuit au mort, si ce n'est pour permettre à des proches d'arriver à temps à l'enterrement ou pour publier la nouvelle. Dans ce cas, on le fera avec un grand respect, en lui préparant un cercueil et un linceul.

## Récit du Jour

### Pas de place pour le désespoir

On raconte que le neveu du *Gaon* de Vilna était tombé gravement malade et était à l'article de la mort. C'est en larmes que la sœur du Sage implora son illustre frère de prier en sa faveur. « C'est ce que je vais faire, la rassura-t-il, et Hachem le gratifiera d'une guérison complète parmi tous les malades de Son peuple ! » Cependant, dans son désespoir, elle restait immobile, continuant à pleurer. « Mais le médecin ne nous donne plus aucun espoir ! » objecta-t-elle.

« C'est ce que le docteur a dit, reprit le *Gaon*, mais ce n'est pas ce que dit la Torah. « *Guérir il guérira* », nous apprend celle-ci. Et nos Sages expliquent qu'il a été donné au médecin la possibilité de soigner et seulement de soigner, mais pas d'exprimer son avis ni de décourager quiconque. Retourne tranquillement chez toi, sans perdre espoir en la *Ra'hamim* d'Hachem. Sois sûre et certaine que Celui qui octroie la vie à toutes les créatures guérira complètement ton fils ! »

Effectivement, la prédiction vibrante de foi du Sage se réalisa pleinement.





## ***Etude n°241 : Mardi***

**26 Mai 2015**

**14 Juin 2016 (Israël : 7 Juin 2016)**

**30 Mai 2017**

**22 Mai 2018**

**11 Juin 2019 (Israël : 4 Juin 2019)**

### **Perle de Paracha**

*« Si la femme de quelqu'un, déviant de ses devoirs, lui devient infidèle »*

... Il est écrit : « *tisté* » de la racine *stia* (une déviation). Cette Paracha est toujours lue en plein été, au cœur de ces journées chaudes et parfois même suffocantes (surtout en *Erets Israël*). Il est certain que l'épreuve qui correspond à cette période est la *Tsniout* et pourtant... Nos ancêtres vivaient souvent dans des pays chauds, et nous connaissons leur tenue vestimentaire sans concession, et notamment celle des femmes, si pudiques. L'un des grands dirigeants de notre peuple dit un jour à sa communauté : « Je sais que l'été est à notre porte et qu'il fait chaud, mais vous devez vous rappeler que là-bas – dans le *Guéhinam* –, il faut encore plus chaud ! »

Gardons donc les limites de la *Tsniout* opiniâtrement, en nous rappelant ces paroles du *Sforno* sur notre Paracha traitant de l'adultère :

Cela commence par une légère déviation par rapport aux limites de la *Tsniout*, par un comportement dissonant, s'écartant de la norme, et nul ne sait jusqu'où cela peut aller... Au final, cela amène la catastrophe sur tous, détruisant des familles. Pourquoi ne pas enrayer ce phénomène tant qu'il en est encore temps, couper court à la première déviation et prévenir la moindre brèche ?

### **Santé selon la Torah**

#### **Signes de carence en bêta-carotène**

Des ongles cassants, la cirrhose du foie, la diarrhée, une perte de l'odorat, une perte d'appétit, une obstruction des voies biliaires, une inflammation des voies respiratoires et de l'intestin grêle, une tendance aux rhumes, aux sinusites, aux otites, des difficultés de vision sous une lumière faible, une peau sèche, rugueuse et des problèmes de desquamation, une sensibilité à la lumière, un manque de larmes, des paupières enflées et purulentes, des problèmes de fécondité, une fatigue chronique, une fragilité osseuse et de l'émail dentaire, tous ces symptômes peuvent témoigner d'une carence en bêta-carotène.

### **Éducation**

**Quelles sont les difficultés caractéristiques des élèves ayant des troubles d'apprentissage ?**

Les troubles d'apprentissage s'expriment par des difficultés identifiables dans deux aspects essentiels de l'apprentissage :

L'acquisition de compétences de base, telles que la lecture, l'écriture, le calcul et l'apprentissage de langues étrangères ;

L'utilisation de ses compétences au service d'exigences variables en fonction de l'âge, comme la lecture de textes longs. Par exemple, en arrivant au collège, où ils vont être confrontés à des textes longs et compliqués, ils risquent de rencontrer de nouveau des difficultés dans la lecture,



s'exprimant par une lecture lente, une analyse des mots longs et compliqués particulièrement laborieuse et une mauvaise compréhension.

## Cacheroute

### L'année du *Yovel*

Du fait que pendant les 52 *Chabbatot* de l'année de *Chémita* elle-même, des pousses spontanées émergent de la terre – ce qui représente en quelque sorte une forme de profanation du Chabbath –, la Torah a ordonné qu'après sept cycles de *Chémita*, pendant lesquels a été cumulé un total de 365 Chabbatot, il y ait une année de *Yovel* en parallèle à tous ces Chabbatot des 49 années passées.

## Lois quotidiennes

### Lois du deuil - Se doucher

Il est interdit de se doucher pendant les 7 jours de deuil, même à l'eau froide. Il n'y a en revanche aucune limitation concernant le lavage du visage et des mains. Seuls le lavage ou l'onction dans un but thérapeutique ou pour retirer des salissures sont permis, et non dans le but est d'en tirer du plaisir. Il sera également permis de se laver les dents.

Pendant les périodes de grandes chaleurs, où la transpiration est abondante, il sera autorisé de se laver les parties du corps touchées par ce phénomène ; à plus forte raison, on pourra s'essuyer avec une serviette humide.

Un malade qui n'est pas en danger de mort ou une accouchée dans le premier mois après l'accouchement, s'ils ont la permission d'un médecin, seront autorisés à se laver, même à l'eau chaude. De même, une personne asthénique ou une femme connue pour sa grande propreté et qui souffrirait de ne pas se laver au point que cela pourrait lui provoquer un malaise, auront l'autorisation de le faire.

## Récit du Jour

### L'amour du Chabbath

Le vendredi, Rav 'Anan revêtait des vêtements noirs, tenue de travail, pour souligner que ce n'était pas un moment pour se comporter avec importance, mais pour se consacrer à la préparation des plats du Chabbath. Pourquoi agissait-il ainsi ? Parce qu'il avait appris au *Beth Hamidrach* que « des vêtements utilisés afin de cuisiner pour son Maître, ne doivent pas être portés pour lui servir à boire ». On en déduit que le fait de cuisiner salit les vêtements, et c'est pourquoi on portera des vêtements simples pour les préparatifs du Chabbath, afin de souligner son dévouement pour ces tâches. De même, on se consacrera même à des travaux auxquels on n'est pas habitué pour souligner l'amour que l'on porte à ce jour. Et ce, à l'inverse de la voie prônée par Rabbi Abahou, à savoir de souligner son amour pour la Mitsva en l'accomplissant dans le luxe et la splendeur. (*Chabbath 119a*)





## ***Etude n°242 : Mercredi***

27 Mai 2015

15 Juin 2016 (Israël : 8 Juin 2016)

31 Mai 2017

23 Mai 2018

12 Juin 2019 (Israël : 5 Juin 2019)

### **Perle de Paracha**

« *Il fera expiation pour lui du péché qu'il a commis par la personne* »  
*(Bamidbar 6, 11)*

Il est ici question du péché qu'il a commis en décidant de s'abstenir de vin. Or, si celui qui s'abstient de vin est considéré comme un pécheur, à plus forte raison en sera-t-il ainsi pour celui qui s'abstient de toute chose (*Ta'anit 11a*).

Le saint Rabbi Élimélekh de Lizensk se rendit une fois à Nikolsbourg, pour rencontrer son Maître le Saint Rav Chmilke. Un Chabbath, en passant dans la rue, il entendit, en provenance d'une maison, la voix d'un homme étudiant la Torah avec un enthousiasme et un respect rares. Il pénétra dans la demeure et aperçut un *Avrekh* – il s'agissait du *Gaon Rav Mordékhai Benet* – plongé dans l'étude. Pendant près d'une heure, Rabbi Élimélekh l'observa, sans que l'autre s'aperçoive de sa présence, tant il était absorbé par sa tâche. Lorsqu'il cessa d'étudier, Rabbi Élimélekh l'aborda : « Mon frère, mon frère, fais *Téchouva* ! Reviens à ton Créateur ! »

Choqué, Rav Mordékhai ne répondit rien, mais s'empressa d'aller consulter son Maître, Rav Chmilke. Il lui raconta l'incident, soulignant que Rabbi Élimélekh ne l'avait vu qu'étudier. Comment comprendre ses reproches ?

Rav Chmilke lui donna la réponse suivante : « Tu as jeûné toute cette semaine, et cette mortification a affaibli ton étude. Or, un homme de Torah de ta trempe est obligé d'étudier la Torah de façon optimale, et ne doit donc pas jeûner ainsi ! »

Ce récit 'hassidique traditionnel souligne combien il faut être circonspect quand il s'agit de se mortifier. Car il ne faut pas perdre de vue l'objectif principal de l'existence, qui est de servir le Créateur de façon optimale.

### **Santé selon la Torah**

#### **Les sources de bêta-carotène**

On peut en trouver dans les algues, les orties, le paprika séché, le persil, les boutons de rose, les germes de blé, les fruits et légumes verts et jaunes.

Légumes : carotte, courge, brocoli, poivron rouge, épinards, menthe, chou, patate douce, tomate, betterave.

Fruits : orange, mandarine, kaki, abricot, melon, papaye.

On en trouve aussi dans les œufs, le foie, le lait, l'huile de foie de poisson ou le foie des poissons, riche en vitamine A.

#### **Interactions**

Une carence en zinc, en vitamine C, en protéines ainsi que des dysfonctionnements de la thyroïde empêchent la transformation du bêta-carotène en vitamine A.



# Éducation

## La dyslexie

Les troubles dans l'apprentissage de la lecture se caractérisent par une acquisition de cette compétence à un rythme ne correspondant pas à l'âge de l'enfant, une lenteur, des difficultés, notamment dans la compréhension de ce qui est lu, ainsi que dans d'autres étapes à l'avenir, notamment face à des textes longs. Dans certains cas, ces difficultés proviennent de problèmes de langage, comme des problèmes dans la conscience phonologique, dans la reconnaissance et l'identification des phonèmes de base, des difficultés à analyser la construction de la phrase. Un retard ou des troubles dans le développement du langage sont parfois les signes avant-coureurs d'une dyslexie. D'autres difficultés en lecture sont causées par une difficulté dans l'analyse des repères visuels, comme l'identification des différences visuelles et auditives entre les lettres.

# Cacheroute

## Une Mitsva de la Torah

C'est une Mitsva positive de cesser, au cours de la septième année, tout travail des champs et des vergers, comme il est dit (*Vayikra* 25, 2) : « *Et la terre se reposera, un repos pour Hachem* », et aussi : « *Labourage et moisson seront interrompus* » (*Chémot* 34, 21). Quiconque travaille ses champs ou vergers transgresse donc un commandement positif et négatif – « *Tu n'ensemenceras pas ton champ ni ne vendangeras ta vigne* » (*Vayikra* 25, 4).

# Lois quotidiennes

## Lois du deuil - Porter des vêtements propres

1. Une personne endeuillée, pendant les sept jours de deuil, n'a pas le droit de laver des vêtements, des draps ou des serviettes. De même, il lui est interdit de revêtir des vêtements lavés n'ayant pas encore été portés.
2. À partir du moment où elle a pris sur elle le Chabbath, elle changera ses vêtements du dessus et revêtira une tenue de Chabbath n'ayant pas été repassée – d'après la loi stricte, elle pourrait même porter une tenue repassée. À l'issue du Chabbath, elle se hâtera de remettre ses vêtements déchirés.
3. Il est interdit, y compris à une femme, de dormir ou de s'asseoir sur une chaise ou un lit. Elle s'assoirà donc avec *Tsni'out* sur des matelas ou des draps à une hauteur inférieure à un *Téfa'h* (environ 10 centimètres).

# Récit du Jour

## *Al Nétilat Yadaïm*

Les enfants de la Rabbanite Ben Chimon racontent comment la piété de leur mère s'exprimait tout particulièrement dans les tâches ménagères quotidiennes. Ils étaient émerveillés de constater à quel point le nom de Dieu était constamment sur ses lèvres.

Un jour, l'un de ses enfants vit qu'avant de mettre en marche la machine à laver, elle partit faire Nétilat Yadaïm et murmura quelque chose entre ses lèvres.

Lorsqu'il questionna sa mère sur cette étrange pratique, elle lui expliqua : « Pour que la machine réussisse, il faut prier Dieu, mais comment pourrais-je m'adresser à Lui si mes mains ne sont pas propres ? ! »





## ***Etude n°243 : Jeudi***

**28 Mai 2015**

**16 Juin 2016 (Israël : 9 Juin 2016)**

**1 Juin 2017**

**24 Mai 2018**

**13 Juin 2019 (Israël : 6 Juin 2019)**

### **Perle de Paracha**

« *Et Moi, Je les bénirai.* » (*Bamidbar 6, 27*)

Dans notre Paracha figure la bénédiction des *Cohanim*, une *Brakha* incluant tout les bienfaits possibles – spirituels et matériels, bénédiction et protection, agrément et paix.

On raconte que quand le Rav de Brisk priaient avec un *Minyan* chez lui, il retardait la répétition de la prière jusqu'à ce que se présente un *Cohen*. Les participants sortaient alors au-dehors et interrogeaient les passants un à un, afin de trouver un *Cohen* qui pourrait les bénir lors de la répétition de la prière. Le Rav de Brisk, cet homme pour qui chaque seconde était comptée et mesurée, était ainsi prêt à atteindre vingt minutes ou même une demi-heure, jusqu'à ce qu'un *Cohen* se présente.

Lorsqu'on l'interrogea sur cette étrange insistance, il se défendit ainsi : « Vous devriez vous inspirer des *'Hassidim*, qui ne s'épargnent pas les kilomètres et sont prêts à attendre des heures pour être introduits auprès de leur Rav et recevoir sa *Brakha*. Or, si la bénédiction d'un Rav est si importante, et que, pour l'obtenir, cela vaut la peine d'attendre si longtemps, combien plus vaut-il la peine de patienter quelques minutes pour recevoir la *Brakha* du Saint bénî soit-Il Lui-même – « *Ils [les Cohanim] imposeront ainsi Mon Nom sur les Béné Israël, et Moi Je les bénirai [les Béné Israël]* ».

### **Santé selon la Torah**

#### **Le bêta-carotène**

La prise prolongée de bêta-carotène diminue le niveau de vitamine E. La consommation d'huile minérale ou d'alcool de façon prolongée, ainsi que la prise à long terme de fer ou de cortisone diminuent le niveau de bêta-carotène. Une importante consommation d'acides gras non saturés avec du bêta-carotène porte atteinte au taux de carotène, du fait de l'acidité élevée des acides gras non saturés. Les diabétiques ont du mal à transformer le bêta-carotène en vitamine A.

### **Éducation**

#### **La dysgraphie (1)**

Ce trouble se manifeste par une pression exagérément forte ou faible sur le stylo ou crayon, par une lenteur dans l'écriture, de nombreuses fautes d'orthographe, des erreurs de syntaxe très fréquentes, et des réponses écrites laconiques par « paresse ». Le fond comme la forme de la production écrite laissent donc à désirer, ce qui s'exprime aussi parfois dans le domaine oral. La faiblesse du contenu s'explique par les efforts investis dans l'aspect technique de l'écriture, le signifiant, détournant ainsi l'attention du signifié.



## Cacheroute

### La première Chémita de L'histoire

Pour la *Chémita* et le *Yovel*, on ne compte pas les années à partir de la Création du monde, mais à partir de 14 années après l'entrée des *Béné Israël* en Terre Sainte, après qu'ils l'eurent conquise et partagée entre les différentes tribus. Il en ressort que la première année où la *Chémita* fut observée était la vingt et unième après leur entrée en Israël.

## Lois quotidiennes

### Les lois du deuil pour une jeune mariée

Une jeune mariée, au cours du premier mois de son mariage, pourra se maquiller même pendant les sept jours de deuil. Ce sera également permis à une jeune fille à la recherche d'un mari.

Une femme endeuillée peut laver la vaisselle, faire le ménage et arranger les lits.

Il lui sera également permis de se coiffer, même pendant les 7 jours de deuil.

## Récit du Jour

### « Elles chantent déjà ? »

Après la Seconde Guerre mondiale, un centre pour jeunes filles rescapées de la Shoah vit le jour dans le quartier de Zikhron Méir à Bné-Brak. L'atmosphère était désolante : certaines avaient perdu toute leur famille, d'autres avaient subi les affres de la famine, et toutes étaient profondément marquées par les scènes de terreur auxquelles elles avaient assisté. Les pleurs se multipliaient et la détresse était palpable.

Un jour, l'une d'entre elles annonça ses fiançailles. Un rayon de lumière surgit alors au milieu de l'obscurité. Pendant le repas de Chabbath qui suivit l'annonce, la joie était à son comble et les jeunes filles entonnèrent des chants qui résonnèrent à l'extérieur du bâtiment.

L'un des voisins se précipita chez le 'Hazon Ich et objecta : « La voix d'une femme est un atout de séduction, il faut à tout prix empêcher ces jeunes filles de chanter ! »

Le 'Hazon Ich s'exclama avec enthousiasme : « Elles chantent déjà ? J'en suis ravi ! »



## ***Etude n°244 : Vendredi***

29 Mai 2015

17 Juin 2016 (Israël : 10 Juin 2016)

2 Juin 2017

25 Mai 2018

14 Juin 2019 (Israël : 7 Juin 2019)

### **Perle de Paracha**

« Que l'Eternel te bénisse et te protège » (Bamidbar 6, 24)

Au sujet de la bénédiction pontificale, il convient de s'interroger : pourquoi les Cohanim se tournent-ils vers l'assemblée pour la bénir ? Ne conviendrait-il pas plutôt qu'ils se tournent vers l'arche sainte afin de prier l'Éternel d'accorder sa bénédiction au peuple juif ? Nous répondrons à l'aide d'une parabole :

Un jour, un homme s'emporta contre son fils du fait de ses écarts de comportement. Il le renvoya de sa demeure. Le jeune homme quitta la maison, amer et abattu. Il pria un voisin d'intervenir auprès de son père afin de susciter sa pitié et l'inciter à lui donner ne serait-ce qu'un habit. Le voisin accepta. Il se rendit chez le père et le supplia de bien vouloir fournir au jeune homme les vêtements qui lui permettraient de faire face aux rudesses de l'hiver. Le père rétorqua : « Ressentirais-tu plus de pitié à son égard que je n'en ressens moi-même ? Mon seul désir n'est-il pas de combler mon fils ? Si je me suis détourné de lui, n'est-ce pas uniquement à cause de ses écarts de conduite ? Au lieu d'intervenir auprès de moi pour que je lui manifeste ma bonté, rends-toi plutôt auprès de lui et tâche de l'influencer pour qu'il revienne sur le droit chemin. Il va de soi que s'il s'améliore, je lui pardonnerai et lui dispenserai tous mes bienfaits. »

Ainsi, le Tout-Puissant est notre père miséricordieux et bon. Il n'aspire qu'à bénir Son peuple. C'est pourquoi la Torah écrit : « Ainsi vous bénirez les enfants d'Israël en leur disant » comme pour dire : « Dites-leur à eux d'être bons et susceptibles de recevoir la bénédiction. Il est inutile de vous tourner vers Moi pour me demander de bénir Israël, car je me tiens constamment prêt à les bénir. » C'est pourquoi il a été institué que les Cohanim se tiennent face à l'assemblée, comme pour signifier qu'il leur appartient de dire aux enfants d'Israël d'améliorer leur conduite et de se rendre aptes à recueillir la bénédiction divine

### **Santé selon la Torah**

#### **Causes de carence en bêta-carotène et vitamine A**

Dans le cas où les voies biliaires sont obstruées, la capacité du corps d'exploiter la vitamine A s'en trouve extrêmement diminuée. De même, dans une alimentation pauvre en graisses, l'apport de bile à l'estomac diminue, ce qui risque de causer une malabsorption du bêta-carotène et de la vitamine A, qui sont rejetés du corps.

### **Éducation**

#### **La dysgraphie (2)**

Ces difficultés s'ancrent dans des problèmes au niveau de la motricité fine, notamment dans la prise en main du crayon, des problèmes de langage, notamment dans la distinction des différents phonèmes et du lien entre son et lettre, des difficultés dans la représentation spatiale à l'origine de



difficultés dans la distinction des différentes lettres, ainsi que des problèmes de coordination visuomotrice.

## Cacheroute

### Déterminer une année de *Chémita*

Si l'on veut déterminer de façon sûre quand aura lieu une année de *Chémita*, on divisera toutes les années depuis la Création du monde et jusqu'à la nôtre par sept, chaque septième année étant une année de *Chémita*.

## Lois quotidiennes

### Lois du deuil - Se maquiller

On pourra autoriser la lecture des *Téhilim*, pendant la semaine de deuil, le Chabbath comme en semaine.

Pendant le mois de deuil, une femme non mariée ne se maquillera pas ; par contre, pour une femme mariée, l'interdiction ne portera que pendant la semaine, afin d'éviter qu'elle ne déplaise à son mari.

Il sera permis à une femme séfarade de se couper les cheveux après la semaine de deuil. Par contre, à une femme ashkénaze, cela sera défendu, sauf si elle a l'habitude de couper certains cheveux par exemple ceux qui blanchissent. Elle sera alors autorisée à la faire.

## Récit du Jour

### Une aide « contre » lui

Rav Yécha'ya de Prague avait une femme particulièrement difficile à vivre, qui lui rendait la vie amère, elle passait des journées entières à... prier ! Dans les conditions de vie de l'époque, chaque tâche domestique nécessitait énormément de travail, ne serait-ce que préparer un verre de café ! La '*Avodat Hachem*' du Rav en était donc gravement affectée.

Il expliquait que telle était l'intention de '*Hazal*', lorsqu'ils disaient (*Yévamot* 60b) : « Si un homme est méritant, elle est une aide ('ézer), et sinon, elle est contre lui (*kénegdo*). » Autrement dit, s'il est méritant, marié à une femme de qualité, elle devient pour lui un soutien, et il pourra tranquillement étudier, tandis qu'elle se charge de répondre à ses moindres besoins, d'une tasse de thé à la préparation d'un repas entier. Par contre, s'il n'est pas méritant ; marié à une mauvaise femme, elle devient « contre lui » : il prie de son côté, et elle, du sien ; il récite des *Téhilim* et elle, la '*Amida*' ; tandis qu'il étudie, elle dévore le *Ménorat Hamaor*.

Pour conclure, Rav Yéchaya ajoutait : « Combien est amer le sort du mari d'une mégère ! Mais il n'est rien à côté de celui qui subit une épouse fervente ! »





## ***Etude n°245 : Samedi***

30 Mai 2015

18 Juin 2016 (Israël : 11 Juin 2016)

3 Juin 2017

26 Mai 2018

15 Juin 2019 (Israël : 8 Juin 2019)

### **Lois quotidiennes**

#### **La musique le Chabbath**

Il est interdit de jouer d'un instrument de musique le Chabbath. C'est un décret de nos Sages de crainte qu'on en vienne à réparer l'instrument. Par contre, le fait de produire un son en tapant à une porte ou tout autre acte qui ne vise pas à produire un son musical est permis.

Il est interdit de danser le Chabbath ou de taper des mains, de crainte qu'on en vienne à réparer un instrument de musique. Cet interdit est en vigueur même pour réjouir un *'Hatan* et une *Kalla*.

Il est permis de taper des mains de façon inhabituelle, par exemple en tapant une paume dans le creux de l'autre main.

Il est interdit de battre la mesure sur une table ou même de le faire avec le pied sur le sol pour accompagner une chanson.

### **Récit du Jour**

#### **La meilleure des Ségoulot**

La fille de Rabbi Chmouel de Kamenka fut stérile pendant de nombreuses années. Un jour, Rabbi Réfaël, le *Tsadik* de Bukovina fit un passage à Kamenka, et la fille de Rabbi Chmouel s'empessa d'aller lui demander de prier pour elle et de la bénir. « La joie est une *Ségoula* pour avoir des enfants », lui dit le Juste après réflexion.

Lorsque Rabbi Chmouel eut vent par sa fille des paroles du *Tsadik*, il lui dit : « C'est un fait basé sur la Torah, les Prophètes et les Hagiographes. Dans la Torah, il est écrit : «*Sarah rit*», manifestation de joie qui lui valut la naissance d'un fils. Dans les Prophètes, il est mentionné : «*Réjouis-toi, femme stérile, qui n'as point enfanté !*» (Yécha 'ya 54, 1). Une femme stérile qui n'a pas d'enfants, qu'elle se réjouisse et elle connaîtra le salut. Enfin, dans les Hagiographes, on trouve : «*Il fait trôner la femme stérile, devenue une mère heureuse de [nombreux] fils*» (Téhilim 113, 9).

Mais une question se pose : si Sarah rit en tant que *Ségoula*, pourquoi cette manifestation de joie lui fut-elle reprochée par Hachem ?

Car il n'est permis et nécessaire d'avoir recours à une *Ségoula* que quand la promesse est faite par un *Tsadik*. Par contre, lorsqu'elle émane d'Hachem Lui-même, il n'est nul besoin de *Ségoulot*, et c'est ce qui fut reproché à la Matriarche ! »

La fille du Rav avait intériorisé les paroles de son père, et déjà, un esprit de joie s'emparait-elle. Peu après, la promesse du Rav s'accomplit et elle donna naissance à un enfant.

