



**REFOUA CHELEMA**  
POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Pour la refoua Chelema de Héloïse Benoudiz bat Aline-Clara Benoudiz

# הלואיז בנודיז בת אלין קלרה בנודיז

Horéni Ado-nay dérèkh 'houkékha véétséréna 'ékèv. Havinéni véétséra toratékha vééchméréna vékhol lèv. Hadrikhéni bintiv mitsvotékha ki vo 'hafatsti. Hatlibi èl 'édévotékha véal èl batsa'. Ha'avèr 'énay méréot chav bidrakhékha 'hayéni. Hakèm lé'avdékha imratékha achèr léyiratékha. Ha'avèr 'hérpati achèr yagorti ki michpatékha tovim. Hiné taavti léfikoudékha bétsidkatékha 'hayéni.

**ה** וְרַנִּי יְהוָה דְּרַךְ חֻקֶּיךָ וְאַצְרָנָה עֲקֵב.  
הַבִּינִי וְאַצְרָה תּוֹרָתְךָ וְאַשְׁמְרָנָה בְּכָל לַב.  
הַדְרִיכֵנִי בְּנִתִיב מִצְוֹתֶיךָ כִּי בּוֹ חֻפְצָתִי.  
הֵט לְבִי אֶל עֲדוּתֶיךָ וְאַל אֶל בְּצַע.  
הַעֲבֵר עֵינִי מִרְאוֹת שָׂוָא בְּדַרְכְּךָ חֵינִי.  
הָקֵם לְעַבְדְּךָ אִמְרָתְךָ אֲשֶׁר לִירְאָתְךָ.  
הַעֲבֵר חֲרָפְתִּי אֲשֶׁר יִגְרָתִי כִּי מִשְׁפָּטֶיךָ טוֹבִים.  
הִנֵּה תִּאֲבָתִי לְפָקֶדֶיךָ בְּצִדְקָתְךָ חֵינִי.

Léolam Ado-nay dévarékha nitsav bachamayim. Lé dor vador émounatékha konanta érèts vata'amod. Lé michpatékha 'amédou hayom ki hakol 'avadékha. Loulé toratékha cha'achou'ay az avadti vé'onyi. Léolam lo échka'h pikoudékha ki vam 'hiytani. Lé kha ani hochi'èni ki fikoudékha darachti. Li kivou récha'im léabédéni 'édotékha étbone. Lé khol tikhla raïti kèts ré'hava mitsvatékha méod.

**ל** עוֹלָם יְהוָה דְּבָרְךָ נִצָּב בְּשָׁמַיִם.  
לְדוֹר וָדוֹר אֱמוּנָתְךָ כּוֹנֶנֶת אֶרֶץ וְתַעֲמֹד.  
לְמִשְׁפָּטֶיךָ עֲמָדוֹ הַיּוֹם כִּי הַכֹּל עֲבָדֶיךָ.  
לוֹלִי תּוֹרָתְךָ שֶׁעָשִׂיתָ אֲזִי אֲבָדְתִּי בְּעֵינִי.  
לְעוֹלָם לֹא אֲשַׁכַּח פְּקוּדֶיךָ כִּי בָם חֵיִיתִנִּי.  
לָךְ אֲנִי הוֹשִׁיעֵנִי כִּי פְקוּדֶיךָ דְּרָשְׁתִּי.  
לִי קוֹו רְשָׁעִים לְאַבְדֵּנִי עֲדוּתְךָ אֶתְבוֹנֶן.  
לְכָל תִּכְלָה רְאִיתִי קֶץ רַחֲבָה מִצְוֹתְךָ מְאֹד.



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

***Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom***  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)



# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Vivoouni 'hassadékhà Ado-nay téchou'atékhà kéimratékhà. Véééné 'horéfi davar ki vata'hti bidvarékhà. Véal tatsèl mipi dévar émèt 'ad méod ki léimichpatékhà yi'halti. Vééchémera toratékhà tamid lé'olam va'èd. Vééthalékhà varé'hava ki fikoudékhà darachti. Vaadabéra véédotékhà néguèd mélakhim vélo évoch. Vééchta'acha' bémitsvotékhà achèr ahavti. Vééssa khapay èl mitsvotékhà achèr ahavti véassi'ha vé'houkékhà.

**ו** יבאני חסדך יהוה תשועתך כאמרתך.  
ואענה חרפי דבר כי בטחתי בדברך.  
ואל תצל מפי דבר אמת עד מאד כי למשפטך יחלתי.  
ואשמרה תורתך תמיד לעולם ועד.  
ואתהלכה ברחבה כי פקדיך דרשתי.  
ואדברה בעדתיך נגד מלכים ולא אבוש.  
ואשתעשע במצותיך אשר אהבתי.  
ואשא כפי אל מצותיך אשר אהבתי ואשיחה בחקיך.

Achré témimé darèkh haholèkhim bétorat Ado-nay. Achré notséré 'édotav békhol lév yidréchouhou. Af lo fa'alou 'avla bidrakhav halakhou. Ata tsivita fikoudékhà lichmor méod. A'halay yikonou dérakhay lichmor 'houkékhà. Az lo évoch béhabiti èl kol mitsvotékhà. Odékhà béyochèr lévav bélomdi michpété tsidkékhà. Ète 'houkékhà échmor al ta'azvéni 'ad méod.

**א** שרי תמימי דרך ההלכים בתורת יהוה.  
אשרי נצרי עדותיו בכל לב ידרשוהו.  
אף לא פעלו עולה בדרךיו הלכו.  
אתה צויתך פקדיך לשמור מאד.  
אחלי יפנו דרכי לשמור חקיך.  
אז לא אבוש בהביטי אל כל מצותיך.  
אודך בישר ללב בלמדי משפטי צדקך.  
את חקיך אשמר אל תעזבני עד מאד.

Yadékhà 'assouni vayékhonénouni havinéni véélméda mitsvotékhà. Yéréékhà yirouni véyisma'hau ki lidvarékhà yi'halti. Yada'ti Ado-nay ki tsédèk michpatékhà véémouna 'initani. Yéhi na 'hasdékhà léna'haméni kéimratékhà léavdékhà. Yévoouni ra'hamékhà véé'hyé ki toratékhà cha'achou'ay. Yévochou zédim ki chékèr 'ivétouni ani assia'h béfikoudékhà. Yachouvou li yéréékhà véyodéé 'édotékhà. Yéhi libi tamim bé'houkékhà léma'an lo évoch.

**ו** דרך עשוי ויכוננוני הבינני ואלמדה מצותיך.  
**ד** יראיך יראוני וישמחו כי לדברך יחלתי.  
ידעתי יהוה כי צדק משפטיך ואמונה עניתני.  
יהי נא חסדך לנחמני כאמרתך לעבדך.  
יבאוני רחמיך ואחיה כי תורתך שעשעני.  
יבשו ידים כי שקר עותוני אני אשיח בפקודיך.  
ישובו לי יראיך וידעי עדותיך.  
יהי לבי תמים בחקיך למען לא אבוש.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)





# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Zékhôr davar lé'avdékha 'al achèr yi' haltani.  
Zot né'hamati véonyi ki imratékha 'hiyatni.  
Zédim hélitsouni 'ad méod mitoratékha  
lo natiti. Zakharti michpatékha mé'olam  
Ado-nay vaètné'ham. Zal'afa a'hazatni  
mérécha'im 'ozévé toratékha. Zémirot  
hayou li 'houkékha bévèt mégouray.  
Zakharti valayla chimkha Ado-nay  
vaèchméra toratékha. Zot hayéta li ki  
fikoudékha natsarti.

**ז**כר דבר לעבדך על אשר יחלתני.  
זאת נחמתי בעניי כי אמרתך חיתני.  
ידיים הליצני עד מאד מתורתך לא נטיתי.  
זכרתי משפטך מעולם יהוה ואתנחם.  
זלעפה אחזתני מרשעים עזבי תורתך.  
זמרות היו לי חקיך בבית מגורי.  
זכרתי בלילה שמך יהוה ואשמרה תורתך.  
זאת היתה לי כי פקדיך נצרתני.

Bamé yézaké na'ar ète or'ho lichmor  
kidvarékha. Békhôl libi dérachtikha al  
tachguéni mimitsvotékha. Bélibi tsafanti  
imratékha léma'ane lo é'héta lakh. Baroukh  
ata Ado-nay lamédéni 'houkékha. Bisfatay  
siparti kol michpété fikha. Bédérékh  
'édévatékhasastiké'alkolhone. Béfikoudékha  
assi'ha véabita oré'hotékha. Bé'houtotékha  
échtacha' lo échka'h dévarékha.

**ב**מה יזכה נער את ארחו לשמר כדברך.  
בכל לבי דרשתיך אל תשגני ממצותיך.  
בלבי צפנתי אמרתך למען לא אחטא לך.  
ברוך אתה יהוה למדני חקיך.  
בשפתי ספרתי כל משפטי פיך.  
בדרך עדותיך ששתי כעל כל הון.  
בפקודיך אשיחה ואביטה ארחתיך.  
בחקתיך אשתעשע לא אשכח דברך.

Nèr léragli dévarékha véor lintivati.  
Nichba'ti vaakayéma lichmor michpété  
tsidkékha. Na'anéti 'ad méod Ado-nay  
'hayéni khidvarékha. Nidvot pi rétsé na  
Ado-nay oumichpatékha lamédéni. Nafchi  
vékhapi tamid vétoratékha lo chakha'hti.  
Naténou récha'im pa'h li oumipikoudékha  
lo ta'iti. Na'halti 'édévatékha lé'olam  
ki séssone libi héma. Natiti libi la'assot  
'houkékha lé'olam 'ékèv.

**נ**ר לרגלי דברך ואור לנתיבותי.  
נשבעתי ואקימה לשמר משפטי צדקך.  
נעניתי עד מאד יהוה חניי כדברך.  
נדבות פי רצה נא יהוה ומשפטך למדני.  
נפשי בכפי תמיד ותורתך לא שכחתי.  
נתנו רשעים פח לי ומפקודיך לא תעיתי.  
נחלתי עדותיך לעולם כי ששון לבי המה.  
נטיתי לבי לעשות חקיך לעולם עקב.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)



# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Vivoouni 'hassadékhà Ado-nay téchou'atékhà kéimratékhà. Véééné 'horéfi davar ki vata'hti bidvarékhà. Véal tatsèl mipi dévar émèt 'ad méod ki léimichpatékhà yi'halti. Vééchémera toratékhà tamid lé'olam va'ed. Vééthalékhà varé'hava ki fikoudékhà darachti. Vaadabéra véédotékhà néguéd mélakhim vélo évoch. Vééchta'acha' bémitsvotékhà achèr ahavti. Vééssa khapay èl mitsvotékhà achèr ahavti véassi'ha vé'houkékhà.

**ו** יבאני חסדך יהוה תשועתך כאמרתך.  
ואענה חרפי דבר כי בטחתי בדברך.  
ואל תצל מפי דבר אמת עד מאד כי למשפטך יחלתי.  
ואשמרה תורתך תמיד לעולם ועד.  
ואתהלכה ברחבה כי פקדיך דרשתי.  
ואדברה בעדוּתִיךָ נגד מלכים ולא אבוש.  
ואשתעשע במצוֹתֶיךָ אשר אהבתי.  
ואשא כפי אל מצוֹתֶיךָ אשר אהבתי ואשיחה בחקִיךָ.

Davéka lé'afar nafchi 'hayéni kidvarékhà. Dérakhay siparti vata'anéni lamédéni 'houkékhà. Dérèkh pikoudékhà havinéni véassi'ha bénifléotékhà. Daléfa nafchi mitouga kayéméni kidvarékhà. Dérèkh chékèr hassèr miméni vétoratékhà 'honéni. Dérèkh émouna va'harti michpatékhà chiviti. Davakti véédévatékhà Ado-nay al tévichéni. Dérèkh mitsvotékhà arouts ki tar'hiv libi.

**ד** בקה לעפר נפשי חייני כדברך.  
**ד** דרכי ספרתי ותעניני למדני חקִיךָ.  
דך פקודיך הבינני ואשיחה בנפלאוֹתֶיךָ.  
דלפה נפשי מתוגה קימני כדברך.  
דך שקר הסר ממני ותורתך חנני.  
דך אמונה בחרתי משפֹּטֶיךָ שוֹיִתִי.  
דבקתי בעדוֹתֶיךָ יהוה אל תבישני.  
דך מצוֹתֶיךָ ארוץ כי תרחיב לבי.

Yadékhà 'assouni vayékhonénouni havinéni véélméda mitsvotékhà. Yéréékha yirouni véyisma'hou ki lidvarékhà yi'halti. Yada'ti Ado-nay ki tsédèk michpatékhà véémouna 'initani. Yéhi na 'hasdékhà léna'haméni kéimratékhà lé'avdékhà. Yévoouni ra'hamékhà véé'hyé ki toratékhà cha'achou'ay. Yévochou zédim ki chékèr 'ivétouni ani assia'h béfikoudékhà. Yachouvou li yéréékha véyodéé 'édotékhà. Yéhi libi tamim bé'houkékhà léma'an lo évoch.

**ו** דִּיךָ עשוני ויכוננוני הבינני ואלמדה מצוֹתֶיךָ.  
**ד** יראיך יראוני וישמחו כי לדברך יחלתי.  
ידעתי יהוה כי צדק משפֹּטֶיךָ ואמונה עניִתִּי.  
יהי נא חסדך לנחמני כאמרתך לעבדך.  
יבאוני רחמיך ואחיה כי תורתך שעשעני.  
יבשו ידים כי שקר עוֹתוֹנִי אֲנִי אֲשִׁיחַ בפקודיך.  
ישובו לי יראיך וידעי עדוֹתֶיךָ.  
יהי לבי תמים בחקִיךָ למען לא אבוש.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)





# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Zékhôr davar lé'avdékha 'al achèr yi'haltani.  
Zot né'hamati véonyi ki imratékha 'hiyatni.  
Zédim hélitsouni 'ad méod mitoratékha  
lo natiti. Zakharti michpatékha mé'olam  
Ado-nay vaètné'ham. Zal'afa a'hazatni  
mérécha'im 'ozévé toratékha. Zémirot  
hayou li 'houkékha bévèt mégouray.  
Zakharti valayla chimkha Ado-nay  
vaèchméra toratékha. Zot hayéta li ki  
fikoudékha natsarti.

**ז**כר דבר לעבדך על אשר יחלתני.  
זאת נחמתי בעניי כי אמרתך חיתני.  
ידיים הליצני עד מאד מתורתך לא נטיתי.  
זכרתי משפטך מעולם יהוה ואתנחם.  
זלעפה אחזתני מרשעים עזבי תורתך.  
זמרות היו לי חקיד בבית מגורי.  
זכרתי בלילה שמך יהוה ואשמרה תורתך.  
זאת היתה לי כי פקדיך נצרתני.

Bamé yézaké na'ar ète or'ho lichmor  
kidvarékha. Békhôl libi dérachtikha al  
tachguéni mimitsvotékha. Bélibi tsafanti  
imratékha léma'ane lo é'héta lakh. Baroukh  
ata Ado-nay lamédéni 'houkékha. Bisfatay  
siparti kol michpété fikha. Bédérékh  
'édévotékhasastikéalkolhone. Béfikoudékha  
assi'ha véabita oré'hotékha. Bé'houtotékha  
échtacha' lo échka'h dévarékha.

**ב**מה יזכה נער את ארחו לשמר כדברך.  
בכל לבי דרשתיך אל תשגני ממצותיך.  
בלבי צפנתי אמרתך למען לא אחטא לך.  
ברוך אתה יהוה למדני חקיד.  
בשפתי ספרתי כל משפטי פיך.  
בדרך עדותיך ששתי כעל כל הון.  
בפקודיך אשיחה ואביטה ארחתיך.  
בחקתיך אשתעשע לא אשכח דברך.

Tikravrinatiléfanékha Ado-nay kidvarékha  
havinéni. Tavo té'hinati léfanékha  
kéimratékha hatsiléni. Taba'na séfatay téhila  
ki télamédéni 'houkékha. Ta'ane léchoni  
imratékha ki khol mitsvotékha tsédék. Téhi  
yadékh léozréni ki fikoudékha va'harti.  
Taavti lichou'atékh Ado-nay vétoratékh  
cha'achou'ay. Té'hi nafchi outhaléléka  
oumichpatékha ya'zérouti. Ta'iti késsé  
ovèd bakèch 'avdékh ki mitsvotékha lo  
chakha'hti.

**ת**קרב רנתי לפניך יהוה כדברך הבינני.  
תבוא תחנתי לפניך כאמרתך הצילני.  
תבענה שפתי תהלה כי תלמדני חקיד.  
תען לשוני אמרתך כי כל מצותיך צדק.  
תהי ידך לעזרני כי פקודיך בחרתי.  
תאבתי לישועתך יהוה ותורתך שעשעי.  
תחי נפשי ותהללך ומשפטך יעזרני.  
תעיתי כשה אבד בקש עבדך כי מצותיך לא שכחתי.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)



# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Achré témimé darèkh haholèkchim bétorat Ado-nay. Achré notséré 'édotav békhol lév yidréchouhou. Af lo fa'alou 'avla bidrakhav halakhou. Ata tsivita fikoudékha lichmor méod. A'halay yikonou dérachay lichmor 'houkékha. Az lo évoch béhabiti él kol mitsvotékha. Odékha béyochèr lévav bélomdi michpété tsidkékha. Ète 'houkékha échmor al ta'azvéni 'ad méod.

**א** שְׁרֵי תְּמִימֵי דְרֶךְ הַהִלְכִּים בְּתוֹרַת יְהוָה. אֲשֶׁרֵי נִצְרִי עֲדָתוֹ בְּכָל לֵב יְדַרְשׁוּהוּ. אַף לֹא פָעַלּוּ עוֹלָה בְּדַרְכּוֹ הַלְכוֹ. אִתָּהּ צוּיְתָהּ פִּקְדֻיָּה לְשֹׁמֵר מְאֹד. אֲחִלִּי יִכְנֹו דְרָכֵי לְשֹׁמֵר חֻקֶּיהָ. אֲזִי לֹא אִבּוֹשׁ בְּהִבִּטִּי אֶל כָּל מִצְוֹתֶיהָ. אוֹדֶךָ בִּישָׁר לִבִּי בְּלִמְדֵי מִשְׁפָּטִי צִדְקָה. אֶת חֻקֶּיהָ אֲשֹׁמֵר אֶל תַּעֲזֹבֵנִי עַד מְאֹד.

Léolam Ado-nay dévarékha nitsav bachamayim. Lédor vador émounatékha konanta érèts vata'amod. Lélichpatékha 'amédou hayom ki hakol 'avadékha. Loulé toratékha cha'achou'ay az avadti véonyi. Léolam lo échka'h pikoudékha ki vam 'hiytani. Lékha ani hochi'èni ki fikoudékha darachti. Li kivou récha'im léabédéni 'édotékha étbonane. Lékhoh tikhla raïti kèts ré'hava mitsvatékha méod.

**ל** עוֹלָם יְהוָה דְּבָרָה נִצָּב בְּשָׁמַיִם. לְדוֹר וָדוֹר אֲמוּנָתְךָ כּוֹנֵנֶת אֶרֶץ וְתַעֲמֹד. לְמִשְׁפָּטֶיךָ עֲמָדוֹ הַיּוֹם כִּי הַכֹּל עֹבְדֶיךָ. לוֹלֵי תוֹרָתְךָ שֶׁעָשִׂי אֲזִי אֲבִדְתִּי בְּעֲגִי. לְעוֹלָם לֹא אֲשַׁכַּח פִּקְדֻיָּךְ כִּי בָם חִיֵּיתִנִּי. לָךְ אֲנִי הוֹשִׁיעֵנִי כִּי פִקְדֻיָּךְ דִּרְשָׁתִּי. לִי קוֹו רְשָׁעִים לְאַבְדֵּנִי עֲדָתְךָ אֶתְבּוֹנֶן. לְכֹל תִּכְלֶה רְאִיתִי קֶץ רַחֲבָה מִצְוֹתְךָ מְאֹד.

Yadékhā 'assouni vayékhonénouni havinéni véélméda mitsvotékha. Yéréékha yirouni véyisma'hou ki lidvarékha yi'halti. Yada'ti Ado-nay ki tsédèk michpatékha véémouna 'initani. Yéhi na 'hasdékhā léna'haméni kéimratékha léavdékhā. Yévoouni ra'hamékha véé'hyé ki toratékhā cha'achou'ay. Yévochou zédim ki chékèr 'ivétouni ani assia'h béfikoudékha. Yachouvou li yéréékha véyodéé 'édotékha. Yéhi libi tamim bé'houkékhā léma'an lo évoch.

**ר** דִּיךָ עֲשׂוּנִי וַיְכּוֹנְנוּנִי הַבִּינִנִּי וְאַלְמָדָה מִצְוֹתֶיךָ. **ד** יִרְאֶיךָ יִרְאוּנִי וַיִּשְׁמְחוּ כִּי לְדִבְרֶךָ יִחְלָתִי. יְדַעְתִּי יְהוָה כִּי צִדְקַת מִשְׁפָּטֶיךָ וְאֲמוּנָה עֲנִיתִנִּי. יְהִי נָא חֶסֶדְךָ לְנַחֲמֵנִי כְּאִמְרָתְךָ לְעֹבְדֶיךָ. יִבְאוּנִי רַחֲמֶיךָ וְאַחֶיךָ כִּי תוֹרָתְךָ שֶׁעָשִׂי. יִבְשׂוּ יָדַי כִּי שָׁקַר עֲוֹנוֹנִי אֲנִי אֲשִׁיחַ בְּפִקְדֻיָּךְ. יִשׁוּבוּ לִי יִרְאֶיךָ וַיְדַעִי עֲדָתְךָ. יְהִי לִבִּי תָמִים בְּחֻקֶּיךָ לִמְעַן לֹא אִבּוֹשׁ.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)





# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Nèr léragli dévarékha véor lintivati.  
Nichba'ti vaakayéma lichmor michpété  
tsidkékha. Na'anéti 'ad méod Ado-nay  
'hayéni khidvarékha. Nidvot pi rétsé na  
Ado-nay oumichpatékha lamédéni. Nafchi  
vékhapi tamid vétoratékh lo chakha'hti.  
Naténou récha'im pa'h li oumipikoudékha  
lo ta'iti. Na'halti 'édévéotékha léolam  
ki séssone libi héma. Natiti libi la'assot  
'houkékha léolam 'ékèv.

**נ** ר לרגלי דברך ואור לנתיבותי.  
נשבעתי ואקימה לשמר משפטי צדקה.  
נעניתי עד מאד יהוה חניי כדברך.  
נדבות פי רצה נא יהוה ומשפטי למדני.  
נפשי בכפי תמיד ותורתך לא שכחתי.  
נתנו רשעים פח לי ומפקודיך לא תעיתי.  
נחלתי עדותיך לעולם כי ששון לבי המה.  
נטיתי לבי לעשות חקיך לעולם עקב.

Karati vékhol lèv 'anéni Ado-nay  
'houkékha étsora. Kératikha hochi'eni  
vééchémera 'édotékha. Kidamti vénéchéf  
vaachavé'a lidvarékha yi'halti. Kidémou  
'énay achmourot lassia'h béimratékha.  
Koli chim'a khé'hasdékha Ado-nay  
kémichpatékha 'hayéni. Karévou rodéfy  
zima mitoratékh ra'hakou. Karov ata  
Ado-nay vékhol mitsvotékha émèt. Kédèm  
yada'ti méédotékha ki léolam yéssadtam.

**ק** ראתי בכל לב ענני יהוה חקיך אצרה.  
קראתיך הושיעני ואשמרה עדותיך.  
קדמתי בנשף ואשועה לדברך יחלתי.  
קדמו עיני אשמות לשון באמרתך.  
קולי שמעה כחסדך יהוה כמשפטך חניי.  
קרבו רדפי זמה מתורתך רחקו.  
קרוב אתה יהוה וכל מצותיך אמת.  
קדם ידעתי מעדותיך כי לעולם יסדתם.

Léolam Ado-nay dévarékha nitsav  
bachamayim. Lédor vador émounatékh  
konanta érèts vata'amod. Lélichpatékha  
'amédou hayom ki hakol 'avadékha. Loulé  
toratékh cha'achou'ay az avadti véonyi.  
Léolam lo échka'h pikoudékha ki vam  
'hiyitani. Lékhani hochi'eni ki fikoudékha  
darachti. Li kivou récha'im léabédéni  
'édotékha étbbonane. Lékhon tikhla ra'iti  
kèts ré'hava mitsvatékha méod.

**ל** עולם יהוה דברך נצב בשמים.  
לדר ודר אמונתך כוננת ארץ ותעמד.  
למשפטי עמדו היום כי הכל עבדיך.  
לולי תורתך שעשעי אז אבדתי בעיני.  
לעולם לא אשפח פקודיך כי בם חיייתי.  
לך אני הושיעני כי פקודיך דרשתי.  
לי קוו רשעים לאבדני עדותיך אתבונן.  
לכל תכלה ראיתי קץ רחבה מצותך מאד.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)



# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Rée 'onyi vé'halétséni ki toratékh lo chakha'hti. Riva rivi ougaléni léimratékha 'hayéni. Ra'hok mérécha'im yéchou'a ki 'houkékh lo darachou. Ra'hamékha rabim Ado-nay kémichpatékha 'hayéni. Rabim rodéfay vétsaray méédévotékha lo natiti. Raïti voguédim vaétkotata achèr imratékha lo chamarou. Rée ki fikoudékha ahavti Ado-nay ké'hasdékh 'hayéni. Roch dévarékha émèt ou'olam kol michpat tsidkékh.

**ר** אה עניי וחלצני כי תורתך לא שכחתי.  
ריבה ריבי וגאלני לאמרתך חייני.  
רחוק מרשעים ישועה כי חקיך לא דרשו.  
רחמיך רבים יהוה כמשפטך חייני.  
רבים רדפי וצרי מעדותיך לא נטיתי.  
ראיתי בגדים ואתקוטטה אשר אמרתך לא שמרו.  
ראה כי פקודיך אהבתי יהוה כחסדך חייני.  
ראש דברך אמת ולעולם כל משפט צדקך.

Horéni Ado-nay dérèkh 'houkékh véétséréna 'ékèv. Havinéni véétséra toratékh vééchméréna vékhol lèv. Hadrikhéni bintiv mitsvotékha ki vo 'hafatsti. Hatlibi èl 'édévotékha véal èl batsa'. Ha'avèr 'énay méréot chav bidrakhékha 'hayéni. Hakèm lé'avdékh imratékha achèr léyiratékha. Ha'avèr 'hérpati achèr yagorti ki michpatékha tovim. Hiné taavti léfikoudékha bétsidkatékha 'hayéni.

**ה** ורני יהוה דרך חקיך ואצננה עקב.  
הבייני ואצרה תורתך ואשמרנה בכל לב.  
הדריכני בנתיב מצותיך כי בו חפצתי.  
הט לבי אל עדותיך ואל אל בצע.  
העבר עיני מראות שוא בדרךך חייני.  
הקם לעבדך אמרתך אשר ליראתך.  
העבר חרפתי אשר יגרת כי משפטיך טובים.  
הנה תאבתי לפקדיך בצדקתך חייני.

Bamé yézaké na'ar ète or'ho lichmor kidvarékha. Békhoh libi dérachtikha al tachguéni mimitsvotékha. Bélibi tsafanti imratékha léma'ane lo é'héta lakh. Baroukh ata Ado-nay lamédéni 'houkékh. Bisfatay siparti kol michpété fikha. Bédérèkh 'édévotékhasastikéalkolhone. Béfikoudékha assi'ha véabita oré'hotékha. Bé'houtékha échta'acha' lo échka'h dévarékha.

**ב** מה יזכה נער את ארחו לשמר כדברך.  
בכל לבי דרשתיך אל תשגני ממצותיך.  
בלבי צפנתי אמרתך למען לא אחטא לך.  
ברוך אתה יהוה למדני חקיך.  
בשפתי ספרתי כל משפטי פיך.  
בדרך עדותיך ששתי כעל כל הון.  
בפקודיך אשיחה ואביטה ארחתיך.  
בחקתיך אשתעשע לא אשכח דברך.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)





# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Nèr léragli dévarékha véor lintivati.  
Nichba'ti vaakayéma lichmor michpété  
tsidkékha. Na'anéti 'ad méod Ado-nay  
'hayéni khidvarékha. Nidvot pi rétsé na  
Ado-nay oumichpatékha lamédéni. Nafchi  
vékhapi tamid vétoratékha lo chakha'hti.  
Naténou récha'im pa'h li oumipikoudékha  
lo ta'iti. Na'halti 'édévatékha léolam  
ki séssone libi héma. Natiti libi la'assot  
'houkékha léolam 'ékèv.

**נ** ר לרגלי דברך ואור לנתיבותי.  
נשבעתי ואקימה לשמר משפטי צדקה.  
נעניתי עד מאד יהוה חייני כדברך.  
נדבות פי רצה נא יהוה ומשפטי למדני.  
נפשי בכפי תמיד ותורתך לא שכחתי.  
נתנו רשעים פח לי ומפקודיך לא תעיתי.  
נחלתי עדותיך לעולם כי ששון לבי המה.  
נטיתי לבי לעשות חקיך לעולם עקב.

Vivoouni 'hassadékha Ado-nay  
téchou'atékha kéimratékha. Véééné 'horéfi  
davar ki vata'hti bidvarékha. Véal tatsèl  
mipi dévar émèt 'ad méod ki lénichpatékha  
yi'halti. Vééchémera toratékha tamid léolam  
vaèd. Vééthalékha varé'hava ki fikoudékha  
darachti. Vaadabéra véédotékha néguèd  
mélakhim vélo évoch. Véécha'acha'  
bémitsvotékha achèr ahavti. Vééssa khapay  
èl mitsvotékha achèr ahavti véassi'ha  
vé'houkékha.

**ו** יבאני חסדך יהוה תשועתך כאמרתך.  
ואענה חרפי דבר כי בטחתי בדברך.  
ואל תצל מפי דבר אמת עד מאד כי למשפטך יחלתי.  
ואשמרה תורתך תמיד לעולם ועד.  
ואתהלכה ברחבה כי פקדיך דרשתי.  
ואדברה בעדותיך נגד מלכים ולא אבוש.  
ואשתעשע במצותיך אשר אהבתי.  
ואשא כפי אל מצותיך אשר אהבתי ואשיחה בחקיך.

Davéka lé'afar nafchi 'hayéni kidvarékha.  
Dérakhay siparti vata'anéni lamédéni  
'houkékha. Dérèkh pikoudékha  
havinéni véassi'ha bénifléotékha. Daléfa  
nafchi mitouga kayéméni kidvarékha.  
Dérèkh chékèr hassèr miméni  
vétoratékha 'honéni. Dérèkh émouna  
va'harti michpatékha chiviti. Davakti  
véédévatékha Ado-nay al tévichéni.  
Dérèkh mitsvotékha arouts ki tar'hiv libi.

**ז** בקה לעפר נפשי חייני כדברך.  
דרכי ספרתי ותענני למדני חקיך.  
דך פקודיך הבינני ואשיחה בנפלאותיך.  
דלפה נפשי מתוגה קימני כדברך.  
דך שקר הסר ממני ותורתך חנני.  
דך אמונה בחרתי משפטיך שויתי.  
דבקתי בעדותיך יהוה אל תבישני.  
דך מצותיך ארוץ כי תרחיב לבי.



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

**Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom**  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)



# REFOUA CHELEMA

## POUR LES MALADES DU 'AM ISRAEL

Yadékhā 'assouni vayékhonénouni havinéni véélméda mitsvotékha. Yéréékha yirouni véyisma'hou ki lidvarékha yi'halti. Yada'ti Ado-nay ki tsédèk michpatékha véémouna 'initani. Yéhi na 'hasdékhā léna'haméni kéimratékha lé'avdékhā. Yévoouni ra'hamékha vée'hyé ki toratékha cha'achou'ay. Yévochou zédim ki chékèr 'ivétouni ani assia'h béfikoudékha. Yachouvou li yéréékha véyodéé 'édotékha. Yéhi libi tamim bé'houkékhā léma'an lo évoch.

**ל** דִּיךְ עֲשׂוּנִי וַיְכֻנְנוּנִי הַבִּינִנִי וְאֶלְמְדָה מִצְוֹתֶיךָ.  
**ד** יִרְאֶיךָ יִרְאוּנִי וַיִּשְׁמְחוּ כִּי לְדַבְרְךָ יִחְלָתִי.  
 יִדְעָתִי יְהוָה כִּי צֶדֶק מִשְׁפָּטֶיךָ וְאַמּוּנָה עֲנִיתָנִי.  
 יְהִי נָא חֶסֶדְךָ לְנַחֲמֵנִי כְּאִמְרָתְךָ לְעַבְדְּךָ.  
 יְבֹאוּנִי רַחֲמֶיךָ וְאַחֲיָה כִּי תוֹרָתְךָ שִׁעֲשָׁעִי.  
 יֵבֶשׂוּ יָדַי כִּי שָׁקַר עֲוֹנוֹנִי אֲנִי אֲשִׁיחַ בְּפִקּוּדֶיךָ.  
 יִשׁוּבוּ לִי יִרְאֶיךָ וַיְדַעִי עֲדוּתֶיךָ.  
 יְהִי לִבִּי תָמִים בְּחֻקֶּיךָ לְמַעַן לֹא אֲבוֹשׁ.

Zékhōr davar lé'avdékhā 'al achèr yi'haltani. Zot né'hamati véonyi ki imratékha 'hiyatni. Zédim hélitsouni 'ad méod mitoratékha lo natiti. Zakharti michpatékha méolam Ado-nay vaètné'ham. Zal'afa a'hazatni mérécha'im 'ozévé toratékha. Zémirot hayou li 'houkékhā bévèt mégouray. Zakharti valayla chimkha Ado-nay vaèchméra toratékha. Zot hayéta li ki fikoudékha natsarti.

**ל** כֹּר דְּבַר לְעַבְדְּךָ עַל אֲשֶׁר יִחְלָתָנִי.  
 : זֹאת נַחֲמָתִי בְעֲנִי כִּי אִמְרָתְךָ חִיתָנִי.  
 יָדַימַי הִלִּיצָנִי עַד מָאֵד מִתּוֹרָתְךָ לֹא נָטִיתִי.  
 זְכַרְתִּי מִשְׁפָּטֶיךָ מֵעוֹלָם יְהוָה וְאַתָּה נָחֵם.  
 זַלְעָפָה אַחֲזָתָנִי מִרְשָׁעִים עֲזָבִי תוֹרָתְךָ.  
 זְמֵרוֹת הָיוּ לִי חֻקֶּיךָ בְּבֵית מְגוּרִי.  
 זְכַרְתִּי בְלִילָה שְׁמֶךָ יְהוָה וְאַשְׁמְרָה תּוֹרָתְךָ.  
 זֹאת הִיְתָה לִּי כִּי פִקְדֶיךָ נִצְרָתִי.



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

***Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom***  
[www.torah-box.com/refoua-chelema](http://www.torah-box.com/refoua-chelema)