

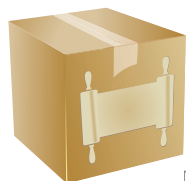
NEIGE  
LEVIATHAN

KIPPOT  
LONDRES

GOLAN  
RAMBAM

TEHILIM  
KHARTOUM

OMICRON  
RAV CHLOMO ZALMAN



# Torah-Box

n°177 | 26 Janvier 2022 | 24 Chevat 5782 | Michpatim M A G A Z I N E



**Deux  
tremblements  
de terre en  
24h dans le  
nord d'Israël**  
> p.6



**La  
période  
des  
Chovavim  
en 10  
points**  
> p.11



**Question au  
Psy : J'ai perdu  
mon père à  
8 ans et je ne  
m'en remets  
toujours pas...**  
> p.24



**LEADIM**

ALL YOU NEED IS LEAD

# LEADS

**PAC**

**CHAUDIÈRE**

**ISO**

**VMC**

**ASSU**

**CPF**

*Nous ne proposons pas de Lead alternatif  
( placement et autres ).*



**Contacts**



**Israel : 053 708 4082**

**France : 06 52 52 79 52**



**[www.leadim.fr](http://www.leadim.fr)**







# CALENDRIER DE LA SEMAINE

26 Janvier au 1<sup>er</sup> Février 2022

**Mercredi**  
**26 Janvier**  
**24 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 14  
Michna Yomit Péa 2-2  
Limoud au féminin n°123

**Jeudi**  
**27 Janvier**  
**25 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 15  
Michna Yomit Péa 2-4  
Limoud au féminin n°124

**Vendredi**  
**28 Janvier**  
**26 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 16  
Michna Yomit Péa 2-6  
Limoud au féminin n°125

**Samedi**  
**29 Janvier**  
**27 Chevat**



**Parachat Michpatim**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 17  
Michna Yomit Péa 2-8  
Limoud au féminin n°126

**Dimanche**  
**30 Janvier**  
**28 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 18  
Michna Yomit Péa 3-2  
Limoud au féminin n°127

**Lundi**  
**31 Janvier**  
**29 Chevat**

Daf Hayomi Mo'ed Katan 19  
Michna Yomit Péa 3-4  
Limoud au féminin n°128

**Mardi**  
**1<sup>er</sup> Février**  
**30 Chevat**  
*Roch 'Hodech*

Daf Hayomi Mo'ed Katan 20  
Michna Yomit Péa 3-6  
Limoud au féminin n°129



**Jeudi 27 Janvier**

Rav Israël Lipkin Salanter



**Vendredi 28 Janvier**

Rav David Halévi Segal



**Samedi 29 Janvier**

Rabbi Ya'akov Edelstein



**Lundi 31 Janvier**

Rav Nathan Tsvi Finkel (Saba de Slabodka)



*Rav Nathan Tsvi Finkel (Saba de Slabodka)*



**Horaires du Chabbath**

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Entrée	16:29	16:50	16:51	16:50
Sortie	17:49	17:50	17:51	17:50



**Zmanim du 29 Janvier**

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Nets	06:34	06:37	06:37	06:37
Fin du Chéma (2)	09:13	09:15	09:15	09:15
'Hatsot	11:52	11:54	11:55	11:54
Chkia	17:10	17:11	17:12	17:11

**Responsable Publication :** David Choukroun - **Rédacteurs :** Rav Daniel Scemama, Elyssia Boukobza, Rav Yehonathan Gefen, Nathalie Seyman, Rav Avraham Garcia, Dan Cohen, Rav Gabriel Dayan, Rav Yehiel Brand, Rav Réouven Attias, Binyamin Benhamou, Déborah Malka-Cohen, Aliza 'Elyon - **Mise en page :** Dafna Uzan - **Secrétariat :** 077.466.03.32 - **Publicité :** Daniel ([daniel26mag@gmail.com](mailto:daniel26mag@gmail.com)) / 054-24-34-306  
**Distribution :** [diffusion@torah-box.com](mailto:diffusion@torah-box.com)

- Les annonces publicitaires sont la responsabilité de leurs annonceurs
- Ce magazine contient des enseignements de Torah, ne pas le jeter dans une poubelle
  - Pour toute remarque ou conseil : [support@torah-box.com](mailto:support@torah-box.com)



בס"ד

# Inscriptions

Kita א,ב,ג,ד'

Ecole  
OROT ISRAËL  
Netanya



Filles



Garçons



Enseignement DE QUALITÉ • Développement de l'IDENTITÉ JUIVE • Ambiance CHALEUREUSE



ECOLE jusqu'à 16h00



HOUGIM



REPAS chaud



NAVETTE

Présidence : Rav Daniel Abdelhak & Rav Its'hak Cohen  
et sous la direction du rav Nétanël Levy

Préparation à la kita ALEF  
en fin janvier,  
places limitées



Renseignements :

Tel : 058.7206760

Levi Eshkol 31 (AGAMIM) - Netanya

orotisraelnatanya@gmail.com



Orot Israël אורות ישראל



## La force du faible



Parmi les nombreuses *Mitsvot* qui nous ont été données au mont Sinaï, certaines concernent les juges siégeant dans les tribunaux. La Torah exige d'eux un verdict équitable et une recherche de la vérité "sur le fil du rasoir". C'est pourquoi il leur est interdit de recevoir des pots-de-vin, car tout cadeau, même le moindre, a la capacité d'influencer le cœur de celui qui le reçoit. Un juge d'Israël ne devra bien sûr pas avantager le riche, mais, plus étonnant, on le met en garde de **ne pas favoriser le pauvre lorsqu'il est en tort** (*Chémot* 23, 3). Cette dernière prévention demande explication car mettre en garde le *Dayan* de ne pas pencher en faveur d'un homme puissant et aisé est justifié, mais pourquoi le mettre en garde de ne pas favoriser un indigent, qui en aucune manière, ni par son argent, ni par sa position sociale, ne peut "intéresser" un juge ?

Rachi dans son commentaire (cf. *Vayikra* 19,15) explique que le juge pourrait être tenté de vouloir arranger l'affaire en rétablissant un ordre moral et logique : "de toutes façons, le riche a l'obligation de donner au pauvre la *Tsédeka*... Autant sauter les étapes et faire profiter l'indigent maintenant de ce qu'il aurait de toute manière reçu demain...", pourrait penser le *Dayan*, alliant compassion et "justice". C'est pourquoi Hachem nous ordonne de faire la justice sans y faire entrer nos calculs.

**L'obligation d'équité, quel que soit le niveau socio-économique des plaignants, prend de nos jours toute sa signification.** En effet, depuis deux siècles, le monde occidental a connu des changements radicaux dans sa conception de la société : le pouvoir est passé aux mains du peuple ; dans certains régimes, au nom d'un idéal social, la propriété privée a été abolie ; et plus récemment, on a retiré au corps enseignant et aux parents leur autorité. Égalité, liberté et fraternité sont devenues le mot d'ordre de toutes les civilisations dites "évoluées". Mais en réalité, si on observe bien le nouvel ordre, on ne retrouve pas toujours ces notions, mais plutôt une destruction de l'équilibre familial, social et politique, au profit de celui qu'on a élu comme "faible". L'employé, l'élève, le subordonné se retrouvent presque

systématiquement désignés à l'avance comme les victimes des "profiteurs" et des "abuseurs", qui tirent avantage de leur position de supérieur. (Relevons entre parenthèses que la Torah fixe dans la *Paracha* de *Michpatim* - celle où apparaissent les lois sociales pour la première fois - les droits des esclaves, leurs devoirs mais aussi leurs avantages. Le judaïsme depuis des millénaires protège la femme, demande du respect aux élèves et aux enfants et octroie des privilèges aux travailleurs).

Il est certain que, dans l'Histoire, des abus ont été commis à l'encontre de ceux qui avaient un statut subalterne, dénoncés par des auteurs courageux comme Victor Hugo. Il était donc nécessaire d'instaurer des lois protégeant les défavorisés et les êtres vulnérables. Mais inverser les positions systématiquement comme le fait la législation et le système juridique d'aujourd'hui est tout simplement grotesque. Des dirigeants n'ont comme agenda politique que celui de plaire à l'électorat ; des enseignants vidés de leur autorité transmettent leurs connaissances mécaniquement à des élèves passifs ; des parents, baissant les bras, laissent leur progéniture agir à leur guise car leur mot n'en est plus un.

Le 'Hamas et le Fata'h utilisent d'ailleurs la faiblesse de ces conceptions modernes pour se présenter malicieusement comme des victimes défendant leurs droits, armées d'une fronde et de pierres, contre l'impérialisme israélien armé d'avions perfectionnés. L'Occident, à l'affût du faible, mord à l'hameçon et Israël se retrouve irrémédiablement sur le banc des accusés, prise au piège, alors qu'elle essuie le sang des attentats perpétrés sur ses civils par ces mêmes personnes !

La Torah nous met en garde : ne pas donner systématiquement raison au pauvre, au faible. La balance de la justice ne peut pas pencher selon des élans du cœur, des sentiments de compassion ou un désir de rétablir soi-même l'ordre sur terre. La Torah exige de ses juges une circonspection à toute épreuve pour pouvoir rendre une vraie justice.

**Rav Daniel Scemama**

## Israël : Deux tremblements de terre ressentis dans le nord du pays en 24h

C'est la seconde fois en 24h : dimanche vers midi, des personnes ont rapporté avoir ressenti des secousses sismiques dans le nord d'Israël en Galilée,



quelques heures seulement après un premier séisme de magnitude 3,7 sur l'échelle de Richter survenu samedi soir peu avant minuit. L'épicentre du premier séisme a été localisé à

environ 16 km au nord-est de la ville de Beth Chéan, tandis que le premier était de magnitude 3,5 et son épicentre à 16km au sud de Tibériade.

Plusieurs immeubles vétustes qui menaçaient de s'effondrer ont été évacués. Si la police a reçu de très nombreux appels, aucune victime ni dégât majeur n'a grâce à D.ieu été signalé.

## Une agresseuse d'enfants juifs arrêtée à Brooklyn ; 1 Juif américain sur 3 se dit victime d'antisémitisme, selon un rapport

La femme observée sur des caméras de surveillance en train d'invectiver et de cracher sur des petits enfants juifs en train de jouer à l'extérieur d'une synagogue de Brooklyn a finalement été appréhendée par la police fédérale, a-t-on appris dimanche. La jeune femme de 21 ans devra notamment répondre de l'accusation de crime de haine,

de menaces et harcèlement aggravé, ainsi que de comportement portant atteinte à un enfant. Un rapport sur l'antisémitisme aux Etats-Unis publié ce janvier par la fondation Ruderman montre qu'un tiers des Juifs américains rapportent avoir personnellement été victime d'antisémitisme.





וירצ'בינסקי יעקב  
יועץ מס מוסמך

CONSEILLER FISCAL CERTIFIÉ

### COMPTABILITÉ, CONSEIL & PLANIFICATION FISCALE

- Comptabilité
- Formation à l'établissement et à la gestion d'entreprises

- Consultations et planifications fiscales
- Prêts garantis par l'état

**VOTRE CONTACT** - ESTHER : ☎ 073-22-455-46 ✉ [asterrv@maazanit.co.il](mailto:asterrv@maazanit.co.il)

**ASHDOD**  
85 rue Haatsmaout. City  
✉ [ashdod@maazanit.co.il](mailto:ashdod@maazanit.co.il)

**JERUSALEM**  
3 rue Am Veolamo. Guivat Chaoul  
✉ [office@h-mis.co.il](mailto:office@h-mis.co.il)

**BNEI BRAK**  
7 rue Metsada  
✉ [office@maazanit.co.il](mailto:office@maazanit.co.il)



## Un chauffeur de bus passe par Jérusalem-Est et finit son parcours à l'hôpital

Nouvel acte de violence de la part des Arabes de Jérusalem : mardi dernier, alors qu'il effectuait son trajet habituel passant par Jérusalem-Est, le chauffeur d'un bus israélien a été la cible de cocktails molotov lancés contre son véhicule par des émeutiers arabes. Pris en charge par les secours rapidement dépêchés sur les lieux, il a été transporté à l'hôpital dans un état modéré. La police a déclaré avoir effectué des rondes aux alentours afin de mettre la main sur les malfaiteurs et ouvert une enquête.

## Nouvel objectif du ministère des Transports : Vous faire marcher à pied



La ministre des Transports Mervav Mikhaéli (parti Travailliste) a soumis dimanche au gouvernement un plan à hauteur de 50 millions de Chékels qui selon elle doit constituer une "révolution" dans les habitudes des Israéliens en encourageant... la marche à pied.

Selon le plan, de nombreuses infrastructures urbaines seront déployées afin d'encourager et de faciliter les trajets à pied, depuis la création de zones piétonnes, en passant par la rénovation des trottoirs, la création de couloirs piétons et jusqu'à la signalisation des trajets à pied les plus courts.



**ELI HADDAD**  
LAW OFFICE & NOTARY

בס"ד



## DROIT IMMOBILIER ISRAELIEN

Transactions Immobilières | Gestion Locative | Successions

Rédaction et signature  
investissement locatif  
Mise en ligne de la situation comptable  
**Assurances**  
Service clientèle francophone  
Suivi du dossier à distance  
sélection de locataires

no design

ELI HADDAD AVOCAT ET NOTAIRE • Yael BEN SHABBAT NISSIM AVOCATE ET NOTAIRE • AVITIT ZEHAVI AVOCATE ET NOTAIRE • SHLOMI ABUTZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • DORIT ANTEBE AVOCATE ET NOTAIRE • SHAY ABUTZIRA AVOCAT ET NOTAIRE • LIRAZ ATTIAS BEN SHABBAT AVOCATE • SAGIT KEINAN AVOCATE • ARIE BRENING AVOCAT • MAAYAN ZAGURI AVOCATE • SHANI ELMALIAH AVOCATE • MYRIAM LASCAR JURISTE • AVINATAN DOUBIE JURISTE

[www.elihaddad.com](http://www.elihaddad.com) 87/30 Rue Atsmaut, Ashdod ISRAEL | Tel: +972 (8) 8679910 | Contact: [avocats@elihaddad.com](mailto:avocats@elihaddad.com)

## Une délégation israélienne a atterri à Khartoum

Une délégation israélienne a atterri mercredi dernier à Khartoum, capitale du Soudan, pour une brève visite diplomatique, a révélé la chaîne publique *Kan*.

La délégation a rencontré le général en chef du Soudan, Abdel Fattah Al-Burhan, qui a pris le pouvoir lors d'un coup d'État en 2021. La délégation est rentrée en Israël mercredi soir.

La visite intervient un an après que le Soudan a signé les accords d'Abraham, normalisant ses relations avec Israël.

En novembre 2021, des responsables israéliens s'étaient déjà rendus sur place, peu de temps après le coup d'Etat militaire qui avait renversé le gouvernement civil à Khartoum.

## Méron : Feu vert du Trésor pour une "aide initiale" aux familles, après des mois d'atermolements

Après des mois d'atermolements et de reports, le Trésor et le ministère de la Justice israéliens ont convenu de l'octroi d'une première enveloppe aux familles des 45 victimes de la tragédie du mont Méron survenue l'an passé.

La proposition d'accorder une compensation financière à chacune des familles des

victimes nécessite encore l'approbation du gouvernement.

Fin décembre, le ministre des Affaires religieuses, Matan Kahana, avait annoncé la nomination du général de brigade Tsviki Tessler pour superviser les dispositions prises sur le site de pèlerinage du mont Méron en vue de la prochaine célébration annuelle.

B"H

**Nous recrutons  
sur Jerusalem**

**\*Commerciaux/Qualifieurs**

**\*Hommes/Femmes**

**\*Telephonie Entreprise**

**\*Ip/Centrex/Operateur**

Faites partie de notre équipe  
dynamique dès aujourd'hui.  
formation Assurée

**FIXE+Com+Bonus**

Ambiance conviviale



vous aimez  
communiquer, vous  
maniez l'outil  
informatique, vous  
êtes sérieux  
,Dynamique et prêt à  
relever des défis

**Mi temps: 10h00-14h00 ou de 15h00 a 19h00**

**Postulez au: 0544477224 - CV:sarah@reseauxcom.fr**



## Israël : Le plateau du Golan recouvert de blanc ; consommation-record d'électricité



Le plateau du Golan a été recouvert d'une couche de neige dans la nuit de mercredi à jeudi, alors que les flocons commençaient à tomber sur la région mais aussi sur Jérusalem. Une vague de froid extrême - jusqu'à  $-4^{\circ}\text{C}$  - a été relevée sur le Golan, qui a vu ses établissements scolaires fermer pour 2 jours. A Jérusalem aussi, les classes - déjà perturbées par le retour de l'épidémie de coronavirus - ont débuté en retard jeudi matin, par crainte du risque de verglas sur les routes.

La Compagnie israélienne d'électricité a fait état d'une consommation record pour l'hiver, précisant qu'elle avait eut à gérer des centaines de pannes relatives aux intempéries.

## Dégel diplomatique, Lapid s'entretient avec son homologue turc

Yair Lapid s'est entretenu jeudi par téléphone avec son homologue turc le chef de la diplomatie Mevlut Cavusoglu. Selon le bureau de Lapid, Cavusoglu a appelé pour s'enquérir de la santé du ministre après qu'il a été lui aussi testé positif au covid-19. Cet appel téléphonique est le premier entre les ministres des Affaires étrangères israélien et turc à être annoncé publiquement depuis 13 ans. Il intervient dans une série de gestes entrepris par le dictateur turc Erdogan afin de réchauffer les relations de son pays avec Israël, après des années de franche hostilité de sa part.



### Dr Jérémie GOLD





**Implantologie  
au laser**

**Le 1<sup>er</sup> soin\***  
**GRATUIT**  
sur présentation  
de cette publicité



**Orthodontie esthétique  
pour adultes par  
aligneurs Invisibles**



**Parodontologie  
(soins de la gencive  
et de l'os)**

**Scanner et radio panoramique sur place**

**Beit Hanatziv 101 Dereh' Hevron (à 2 min à pied du quartier de Bakaa), Jérusalem**

 **+972 55-500-1561**

\*Limité à une radio panoramique ou un détartrage

## Omicron : 70.000 cas en 24h, le pic attendu la semaine prochaine, selon les experts

Avec quelque 70.000 nouveaux cas dépistés en 24h ce week-end, Israël se classe en 2ème position mondiale en termes de contamination par rapport à la population. Des experts du ministère de la Santé israélien ont confié à la 12<sup>e</sup> chaîne que le pic de l'épidémie devait probablement être atteint la semaine prochaine, alors que plusieurs hôpitaux du pays fonctionnent déjà à pleine capacité, notamment à Jérusalem.

En parallèle, le gouvernement a annoncé réduire la période de confinement des cas-contacts de 7 à 5 jours, indiquant que des millions de tests antigéniques, dont la fiabilité a été fortement contestée, seraient mis à la disposition des parents.

## Londres accuse Moscou de vouloir installer un dirigeant pro-russe en Ukraine

La tension est encore montée d'un cran autour de la question ukrainienne, l'Estonie, la Lettonie et la Lituanie prévoyant d'envoyer des missiles antichars et antiaériens de fabrication américaine en Ukraine. Une mesure approuvée par Washington, qui a réitéré son agacement face aux mesures du Kremlin ces derniers jours.

Les ministres de la défense des trois États baltes ont dénoncé "une agression russe continue", alors qu'en parallèle, selon le gouvernement britannique, les services secrets russes seraient en contact avec des candidats potentiels en Ukraine, des politiciens pro-russes opposés à l'actuel gouvernement de Kiev, ce qu'a fermement démenti la Russie.

Elyssia Boukobza

**You can!**  
Nutrition & Health Coaching

**Hannah GAMRASNI**  
Coach nutrition

Pour une perte de poids saine et durable présente

**WEBINAIRE - ZOOM - EXCLUSIF GRATUIT le 30/1 à 20:30**

**Frustrée des régimes yoyos sans résultats?**

**VENEZ DÉCOUVRIR CE QU'ON NE VOUS A JAMAIS DIT SUR LA PERTE DE POIDS**

**PLACES LIMITÉES INSCRIPTIONS:**  
**+972 53-316-2240**

Retrouvez-moi aussi dans la série nutrition sur **Torah-Box.com**

T<sup>01</sup>

**Pour ne plus transgresser Chabat**

**SHAON SHANA**

La minuterie spécialement conçue pour votre réfrigérateur !

- Connaît les dates des Chabats et des fêtes
- Indications claires
- Facile à installer

[www.shaon-shana.com](http://www.shaon-shana.com)    [maurice.cukier@gmail.com](mailto:maurice.cukier@gmail.com)  
 ☎ 03 618 44 18    ☎ 058 327 85 76

- Approuvée par le Ma'hon Technology de Jérusalem
- Vivement recommandée par le Rav décisionnaire Elie Dreyfuss

## La période des Chovavim en 10 points

*La période des Chovavim dans laquelle nous sommes actuellement occupé une place de choix dans le calendrier juif. C'est une période très particulière, qui trouve sa source dans la Torah ésotérique et dans les écrits de 'Hassidout et de Moussar. Au nom du Arizal, il est rapporté que ces jours sont propices à corriger les défauts de l'âme.*



**1** Le terme de Chovavim est constitué des initiales des Parachiot de la Torah lues au cours de ces semaines : Chémot, Vaéra, Bo, Béchala'h, Yitro et Michpatim. Lors d'une année embolismique, on ajoute deux semaines : Térouma et Tétsavé, et cette période est alors nommée Chovavim Tat.

**2** Les penseurs de la kabbale dévoilent que les initiales des Parachiot de la semaine sont étroitement liées au verset : "Chouvou Banim Chovavim" - ("Revenez, enfants rebelles"), verset qui décrit l'appel du Saint béni soit-Il à Ses fils, le peuple juif, qui se sont égarés et ont fauté devant Lui. Le Saint béni soit-Il nous appelle et nous dit : "Revenez, enfants rebelles !"

**3** Les Sages de la kabbale nous enseignent que cette période est particulièrement propice à la Téchouva et à l'amélioration de nos actes.

C'est une période au cours de laquelle le Juif a plus de force pour réparer les torts causés dans les mondes supérieurs à cause des fautes qu'il a commises.

**4** Les livres saints ramènent des notions élevées sur la valeur de ces jours. Les Chovavim sont comparés aux 10 Jours de pénitence, c'est une période où la prière est acceptée comme dans les 10 Jours de pénitence. La visée de ces jours est de parfaire les Midot, de sanctifier les sens et de protéger l'homme de la tristesse, de la colère et de l'orgueil.

**5** A Roch Hachana et Yom Kippour, nous déclarons : "La Téchouva, la Téfila et la Tsédaka adoucissent le jugement". Pendant les jours de Chovavim, nous devons également recourir à ces trois moyens pour nous purifier.

**6** La Téchouva inclut les jeûnes et les efforts investis dans l'étude de la Torah ; la Téfila : adresser une prière d'un cœur brisé au Créateur et multiplier la lecture des Psaumes ; la Tsédaka : faire davantage de dons que pendant le reste de l'année.

**7** Dans le passé, un grand nombre de Juifs jeûnaient pendant ces jours de Chovavim. Certains jeûnaient toute la journée, du matin au soir et à la tombée de la nuit, ils buvaient et



mangeaient comme d'habitude, et le lendemain, ils reprenaient le jeûne, jour après jour, jusqu'à la fin de la période des *Chovavim*.

Cela fait déjà des centaines d'années que, d'après les grands Sages juifs, les jeûnes à répétition ne conviennent plus aux générations actuelles, du fait qu'ils affaiblissent l'homme et perturbent le déroulement de sa journée, ce qui finit par porter atteinte à sa santé, à sa subsistance et à son étude de la Torah.

**8** Le Gaon de Vilna explique que si l'on veut réparer ses fautes, on observera pendant les jours de *Chovavim* un jeûne de la parole : "On mangera et on boira comme à son habitude, on priera et étudiera comme d'habitude, mais on prendra garde de ne pas prononcer de paroles futiles pendant la journée".

En un certain sens, la difficulté de s'empêcher totalement de parler d'autre chose que de Torah est plus difficile que de s'abstenir de nourriture et de boisson, et, par cette difficulté là, nous nous imposons des restrictions et réparons nos fautes, sans porter atteinte à notre santé et à notre programme journalier.

**9** Voici ce dont les maîtres juifs avaient l'usage, dans les générations précédentes, pendant la période des *Chovavim* :

- certains jeûnaient tous les jeudis. Dans certaines communautés, l'usage est de jeûner une seule fois pendant toute la période des *Chovavim*.
- de nos jours, où la faiblesse est dominante et qu'il est difficile de jeûner, on a institué un *Séder Pidyion Ta'anit* (un rite de rachat du jeûne). L'argent que l'on verse en échange du jeûne doit être distribué aux pauvres le jour-même.

- le pouvoir de la *Tsédeka* est très efficace, en particulier à cette période, et toute personne qui augmente ses dons sera comblée davantage depuis le Ciel.

- on ajoute des heures d'étude de la Torah pendant cette période. Une "session d'étude en continu" a été instituée, soit une étude de 4 ou 5 heures d'affilée sans pause.

- de même, il est louable de lire des *Téhilim* pendant les *Chovavim*. Dans certaines communautés, l'usage est de lire tout le livre des *Téhilim* vendredi soir, aux petites heures du matin, et certains le finissent pendant le Chabbath.

- certains s'engagent à un "jeûne de la parole", même un jour par semaine. Toute personne qui veille à s'abstenir de propos futiles en cette période procède à un *Tikoun* (réparation) de son âme. On peut s'engager à respecter un jeûne de la parole même pour une courte période de la journée, où on ne prononce que des propos de Torah, de prière ou de *Brakhot*.

- dans notre génération, les cours sur *Yoré Déa' (Choul'han 'Aroukh)* sont très répandus. Des enseignants dispensent de tels cours dans presque toutes les villes. Le but est d'éveiller le public à respecter ces *Mitsvot* dans le détail.

**10** Les efforts dans la Torah et le *Tikoun* des *Chovavim* trouvent leur source dans l'intellect. L'intellect est déterminant en ce qu'il est responsable des choix de l'homme.

**Toute personne qui se consacre à la sagesse de la Torah chasse des pensées impures et procède à un *Tikoun* de son âme.**

**Equipe Torah-Box**

Dépression - Conflits parentaux - Solitude - Négligence - Harcèlement - Violence - Dépendance etc...



## La Ligne d'Écoute

Une équipe de Thérapeutes & Coachs à votre écoute du matin au soir de manière confidentielle et anonyme.



**01.80.20.5000 (gratuit)**



**02.37.41.515 (gratuit)**

**[www.torah-box.com/ecoute](http://www.torah-box.com/ecoute)**





## Supplément spécial Chabbath

Pour en profiter, veuillez le détacher avant Chabbath...

### Michpatim - Comment maximiser l'aide apportée à autrui ?

*Nous apprenons de ces Mitsvot concernant le prêt d'argent que lorsqu'une personne fait un 'Hessed à son prochain, elle doit à tout prix s'efforcer de maximiser l'effet positif de son bienfait. Bien que bénéficiant d'une aide, la personne dans le besoin ne doit pas culpabiliser à cause de sa demande.*



Dans la *Paracha* de *Michpatim*, la Torah nous enjoint : "Si tu prêtes de l'argent à quelqu'un de Mon peuple, au pauvre qui est avec toi, ne sois pas à son égard comme un créancier ; n'exigez pas de lui des intérêts. Si tu saisis le manteau de ton prochain comme gage, au soleil couchant tu devras le lui rendre. Car c'est sa seule couverture ; c'est le vêtement de son corps : sur quoi dormira-t-il ? Et, s'il se plaint à Moi, Je l'écouterai, car Je suis compatissant" (*Chémot* 22, 24-26).

Ces *Mitsvot* semblent, après une lecture superficielle, assez simples et compréhensibles. Le Rav 'Haïm Chmoulewitz tire toutefois de ces

versets un enseignement très important quant à l'approche de la Torah sur le '*Hessed* (*Si'hot Moussar*, p. 191-197).

#### Les règles d'un prêt selon la Torah

"Ne sois pas à son égard comme un créancier" : Rachi, sur la base du *Mé'hilta*, explique que si le prêteur sait que l'emprunteur est, pour l'instant, incapable de rembourser le prêt, il ne faut pas lui mettre de pression, mais faire plutôt comme si le crédit n'avait jamais eu lieu, afin de ne pas mettre le débiteur dans l'embarras.

"N'exigez pas de lui des intérêts" : Ceci fait référence à l'interdit de *Ribit* (prêter de l'argent

avec intérêt). Le Rav Chmoulewitz rapporte plusieurs textes de nos Sages qui soulignent la gravité du prêt à intérêt. Il rapporte un *Midrach* affirmant qu'après chaque faute, des anges tentent de vanter les mérites de la personne qui l'a commise, à l'exception du prêt avec intérêt.

Rav Chmoulewitz note que la sanction du prêt avec intérêt est difficile à comprendre. Il est évident que même celui qui prête en prenant une petite commission rend grandement service à l'emprunteur qui a urgemment besoin d'argent et qui est prêt à verser un pourcentage. Néanmoins, la Torah condamne fermement cette personne.

"Si tu saisis le manteau de ton prochain comme gage, au soleil couchant tu devras le lui rendre": Quand l'emprunteur est incapable de rembourser son emprunt, le créancier a le droit de prendre certains objets personnels comme garantie du remboursement du prêt. Cependant, il doit rendre ces biens quand l'emprunteur en a besoin. Par exemple, les vêtements sont nécessaires en journée, donc le prêteur ne peut les garder que pendant la nuit et il doit les rendre le matin afin que le débiteur puisse les utiliser.

Cette loi semble infirmer le but même du nantissement, car si l'emprunteur peut l'utiliser dès qu'il en ressent la nécessité, il sera bien moins motivé à s'acquitter de sa dette. Malgré cela, la Torah enjoint au prêteur de respecter les besoins de base de l'emprunteur.

## Commencer une Mitsva et... la finir !

Rav Chmoulewitz note que ces commandements soulignent tous l'importance de faire du '*Hessed*' de la manière la plus parfaite possible en évitant de causer un quelconque désagrément. Par conséquent, bien que ce soit une grande Mitsva de prêter de l'argent à autrui, le prêteur doit veiller à ne pas affadir son bienfait.

Le Rav ajoute que plus la personne attache de l'importance au '*Hessed*', plus elle est jugée sévèrement dans le cas où elle commet un

manquement. Ainsi, celui qui exige des intérêts sera jugé très durement, parce qu'il manifeste une volonté d'aider l'emprunteur, mais décide néanmoins de lui prendre des commissions.

Le Rav Moché Sternbuch tire un enseignement similaire d'une *Guémara* très surprenante. Le Talmud (*Baba Batra*, 9b) affirme qu'une personne qui entame une Mitsva, mais qui ne la termine pas est très lourdement punie. Ceci semble très difficile à comprendre —pourquoi punir plus sévèrement celui qui se contente de commencer une Mitsva que celui qui ne la fait pas du tout ?

Cette *Guémara* nous apprend que celui qui entreprend une Mitsva montre qu'il la valorise. Par conséquent, s'il ne la termine pas, il est jugé plus durement du fait de sa plus grande appréciation de la Mitsva. En revanche, celui qui ne commence même pas son accomplissement se trouve à un niveau inférieur et est donc jugé avec plus d'indulgence.

## Maximiser son '*Hessed*'

Nous apprenons de ces Mitsvot concernant le prêt d'argent que lorsqu'une personne fait un '*Hessed*' à son prochain, elle doit à tout prix s'efforcer de maximiser l'effet positif de son bienfait. Bien que bénéficiant d'une aide, la personne dans le besoin ne doit pas culpabiliser à cause de sa demande.

Imaginons quelqu'un qui demande à son ami de lui rendre un service et ce dernier accepte, mais sans s'efforcer de satisfaire les besoins de la personne qui lui a demandé ce service. Par exemple, une femme demande à son mari de ranger le désordre. Il peut avoir une conception différente du rangement de celle de sa femme. Il sait, en réalité, que sa femme souhaite qu'il fasse de l'ordre conformément à sa définition (à elle) du rangement. S'il veut faire ce '*Hessed*' correctement, il doit s'efforcer d'agir comme sa femme le désire.

Puissions-nous tous mériter d'aider les autres de la meilleure manière possible !

Rav Yehonathan Gefen





# SHA BA TIK

N°258

## Feuillet parents-enfants pour Chabbath

édité par  Torah-Box.com

### Michpatim

## 1 JEU PAR ÉQUIPE

Formez deux équipes qui s'affronteront au cours des jeux des pages 1, 2 et 3 !

### JEU

1

## IDENTIFICATION DES ÉQUIPES

2 points pour le slogan  
le plus sympa



1. Donnez le titre d'une chanson comme nom à votre équipe. 2. **Trouvez un slogan à votre équipe.** (★★ 2 points pour le slogan le plus sympa) 3. Expliquez pourquoi vous êtes les plus forts. (★★ 2 points pour les plus convaincants, ★★ 2 points pour les plus drôles)

### JEU

2

## LA MÊME LONGUEUR D'ONDE

(Jeu d'association d'idées)

Ce jeu se joue par équipes de deux. L'un des deux membres de l'équipe sort, pendant que l'on demande à l'autre à quoi lui fait penser le premier mot de la liste ci-dessous. Il doit donner cinq idées.

Puis, son coéquipier revient, et doit à son tour dire à quoi ce mot lui fait penser. **L'équipe marque 1 point pour chaque mot en commun.** On renouvelle l'opération avec la deuxième équipe, à laquelle on propose le mot suivant de la liste.

**Italie - Espagne - Valise - Balle.**

### JEU

3

## LE VRAI OU FAUX

(Jeu de connaissance ou d'intuition.)

1 représentant de l'une des 2 équipes doit répondre au 1er quiz ci-dessous en s'aidant des réponses proposées.

Attention : On ne dévoilera les bonnes réponses qu'à la fin du quiz !

A la fin du quiz, il **estime** le nombre de bonnes réponses qu'il a données.

(Exemple : Je pense avoir donné 3 bonnes réponses.)

Il rapporte à son équipe **1 point par bonne réponse** et **1 point supplémentaire** si son estimation est bonne.

1 représentant de la 2ème équipe devra répondre au 2ème quiz.

A

## QUIZZ pour la 1<sup>ère</sup> équipe

- On peut accepter des convertis de tous les peuples.  
> **FAUX**, on ne peut pas accepter les convertis de Amalek (Mekhilta).
- Les membres du Sanhédrin devaient connaître les 70 langues et la sorcellerie.  
> **VRAI.** (Sanhédrin 17a).
- Les filles de Rav Na'hman savaient faire de la sorcellerie.  
> **VRAI.** (Guitine 45a).
- Il y a 33 Traités dans le Talmud de Babylone.  
> **FAUX**, il y en a 36.
- Ben 'Azai est mort après être entré dans le Pardess (les secrets de la Torah).  
> **VRAI.**

B

## QUIZZ pour la 2<sup>ème</sup> équipe

- Il est interdit d'opprimer le converti de peur qu'il ne retourne à ses idoles.  
> **VRAI.** On l'apprend de la juxtaposition de l'idolâtrie et de celui qui opprime le converti.
- Tout celui qui maudit ses parents est passible de mort sans restriction.  
> **FAUX**, il n'est pas puni s'il est mineur.
- Tout celui qui frappe ses parents est passible de mort sans restriction.  
> **FAUX**, pour être passible de mort, le coup doit avoir entraîné une blessure.
- Rabbi Akiva s'est marié avec l'ex-femme d'Antoninus après sa qu'elle se soit convertie.  
> **FAUX**, il s'est marié avec l'ex-femme de Turnus Rufus.
- Notre Paracha cite les peuples suivants : Les Yevoussim, Les Périzim et les 'Hithim.  
> **VRAI.**





## SHA BATIK

2

## JEU PAR ÉQUIPE

SUITE

## LE QUIZ FOU

*Jeu de mémoire.*

4

Chaque équipe désigne l'un de ses membres pour la représenter.

Vous posez les **8 questions suivantes** dans l'ordre et **sans interruption**. (Il est interdit de répondre pendant la lecture des questions.)

Une fois toutes les questions posées, le représentant de l'équipe 1 va **demander à son adversaire** (qui représente l'équipe 2) de **donner la**

**réponse** à l'une des 6 questions comme suit : "Quelle est la réponse à la question 4 ?"

Si celui-ci se rappelle de la question et donne la bonne réponse, il rapporte **1 point à son équipe**.

C'est maintenant à son tour de donner un chiffre de 1 à 8 (à part le 4 dans notre exemple.) au représentant de l'équipe 1.

1. Je suis le mois de Pourim.

> **Adar.**

2. Je suis le mois de 'Hanouka.

> **Kislev.**

3. Je suis le mois de Pessa'h.

> **Nissan.**

4. Fais 3 grimaces rigolotes.

5. Je suis une marque de voiture japonaise qui rime avec "âne".

> **Nissan.**

6. Je suis le mois de Kippour.

> **Tichri,**

7. Répète la phrase "Je ris dans une boucherie en Tichri, c'est de la tricherie."

8. Fais 3 fois le tour de la table les yeux fermés.

## JEU LE JOLI CHANT

5

Chaque équipe chante à son tour **un chant de Chabbat** et peut recevoir **jusqu'à 4 étoiles** 3 points selon la qualité de sa prestation.

*La 1<sup>re</sup> équipe qui donne la bonne réponse gagne 1 point*

1. Je sers pendant six ans, et la septième année je suis libre.

> **L'esclave hébreu.**

2. Selon le texte, on me paye à la place d'un œil.

> **Un œil.**

3. Si on me vole et qu'on me vend, on doit me payer 5 fois mon prix.

> **Un bœuf.**

4. Si on me vole et qu'on me vend, on doit me payer 4 fois mon prix.

> **Un mouton.**

## JEU

6

QUI SUIS-JE ? *(Jeu de rapidité)*

5. Je suis interdit lors d'un prêt d'argent.

> **L'intérêt.**

6. Je suis l'enfant qu'on doit racheter au Cohen.

> **Le premier-né.**

7. Tu dois éloigner ta parole de moi.

> **Le mensonge.**

8. J'aveugle les clairvoyants, et je pervertis la parole des justes.

> **La corruption.**

9. Je suis la Paracha de la semaine prochaine.

> **Terouma.**

10. Je suis la Mitsva des premiers fruits de l'année.

> **La Mitsva des Bikourim.**



## JEU

7

## ACTION

• Rapportez **1 point** à votre équipe en participant au débarrassage de la table.

*On fait le décompte des points et on félicite tout le monde pour sa participation dans la joie.*



# SHABATIK

## 3

## QUESTIONS POUR UN TSADIK

*Vous lisez chaque question ci-dessous, et le premier qui répond rapporte 1 point ★ à son équipe.*

Animal peu commun, j'ai la particularité d'être de couleur parfaitement homogène. Les Lois qui me sont relatives sont relatées dans la Paracha de 'Houkat. Ma valeur est inestimable car je permets la purification de ceux qui ont été en contact avec un mort. Je ne dois avoir servi pour aucun travail et être âgé d'au moins 2 ans, je suis...

> La vache rousse.

Personnage féminin de la Torah, j'apparais dans le livre de Chemot ou je joue un rôle déterminant dans le sauvetage des enfants juifs suite au décret les concernant. Marié au Grand de la génération, je donne naissance à celui que la Torah décrit comme l'homme le plus humble de la surface de la terre. Également appelée Chifra, je suis l'une des 2 sages-femmes ayant sauvé les enfants juifs de la mort, je suis...

> Yokheved.

Bénédiction qui n'est pas prononcée sur la consommation d'un aliment, je suis prononcée au moins une fois par semaine. Contrairement aux bénédictions alimentaires je n'entraîne pas de bénédiction finale. Je suis une bénédiction générale, un peu comme la bénédiction "cheakol". Je suis tout de même une bénédiction dite "birkat ha denim" et je précède la respiration d'une bonne odeur, je suis...

> La bénédiction  
"Boré miné bessamim"

Grand Sage italien du 18ème siècle, je me spécialise dans la compréhension des écrits de mystique juive dès l'âge de 14 ans. Mon érudition hors du commun et ma propension à la Kabbala réveillent de nombreuses oppositions à mon égard et ce n'est qu'après mon décès que ma grandeur est reconnue. Auteur de nombreux ouvrages majeurs dont "Le messilat yecharim" ou "Derekh Hachem", je suis...

> Le Ram'hal Rabbi  
Moché Hayim Luzzatto.

Texte apparaissant dans l'office du matin de Chabbat, je peux également être lu en d'autres occasions. Visant à remercier D-ieu de ses bienfaits, je comporte de nombreuses louanges et constitue une segoula pour être sauvé de dangers ou pour voir des miracles s'accomplir. Ma rédaction est attribuée à Rabbi Chimone Ben Cheta'h qui vécut à l'époque de la Michna et mon titre signifie "L'âme de tout vivant", je suis...

> Nishmat Kol 'Haï.





## SHA BA TIK

4

L'UN  
OU L'AUTRE



*Le 1<sup>er</sup> qui répond correctement rapporte 2 ★★ points à son équipe et celui qui se trompe fait perdre 1 ★ point à son équipe. Pour chacun des particularités ou événements ou suivants, vous devez dire si, en 5782 ils concernent :*

***Adar Richone - Adar Chéni - Les 2 - Aucun des 2.***

● Le Chabbat Ki-Tissa  
> **Adar Richone**

● Le 30 Adar  
> **Adar Richone**

● Pourim  
> **Adar Chéni**

● Roch 'Hodech Adar  
> **Les 2**

● Il précède le mois de Iyar  
> **Aucun des 2**

● Pourim Katan  
> **Adar Richone**

● Pourim Chouchane  
> **Adar Chéni**

● Le Chabbat Tazria  
> **Aucun des 2**

● 2 jours de Roch 'Hodech  
> **Les 2**

● Il suit le mois de Chevat  
> **Adar Richone**

● Le 5 Février 2022  
> **Adar Richone**

● Le 1er Mars 2022  
> **Adar Richone**

● Chabbat Hagadol  
> **Aucun des 2**

● Le Chabbat Chemini  
> **Adar Chéni**

● Il suit le mois de Adar  
> **Adar Chéni**

● On s'y déguise  
> **Adar Chéni**

● On y augmente la joie  
> **Les 2**

● On a la mitsva de manger de la Matsa  
> **Aucun des 2**

● On y jeûne  
> **Adar Chéni**

● Il précède le mois de Adar  
> **Adar Richone**



Envoyez-nous vos commentaires sur [www.torah-box.com/shabatik](http://www.torah-box.com/shabatik)

Shabatik est une publication hebdomadaire éditée par l'association Torah-Box  
Textes : Chlomo Kessous et Yael Allouche | Responsable : Rav Michael Allouche



## Le mariage annulé : On est toujours gagnant à aider autrui !

*"Lorsque je communiquai ce message à ma fille, elle fut assez hésitante. Elle avait réussi à enterrer cette douleur et ne souhaitait pas la faire remonter à la surface, mais son sens de la bonté l'emporta et elle décida de tenter d'aider la jeune fille."*



Dans chaque aspect de notre vie, la *Hachga'ha Pratit*, la main de D.ieu est évidente. Il nous suffit d'ouvrir les yeux pour voir. L'histoire suivante témoigne que la meilleure thérapie, le meilleur antidépresseur ne peuvent garantir ce qu'une simple *Emouna*, la foi en notre Père céleste, peut accomplir.

Ce récit concerne une mère dont la fille a souffert les souffrances les plus terribles. Trois jours avant son mariage, sa fille a en effet reçu la terrible nouvelle de la rupture du mariage. Le futur marié avait décidé de ne pas poursuivre la relation. Le choc, la douleur de toute la famille furent terribles, mais celle qui fut la plus touchée fut bien évidemment leur fille, la

*Kala*. La jeune fille innocente comptait les jours pour arriver au jour le plus important de sa vie, son mariage. Comment, se désolait la maman, sa fille pouvait-elle se retrouver ainsi à amasser les débris de son rêve ? Comment pouvait-elle avancer ? Ci-dessous les extraits d'une lettre rédigée par la maman de la *Kala* peu après l'annonce de la rupture du mariage.

### Mille et un défis

"En dehors de ses souffrances personnelles, il fallait relever mille et un défis ... Comment annoncer cette nouvelle cauchemardesque à notre famille, amis et connaissances?... Comment informer plus de 350 invités qui



avaient répondu présent et comptaient participer au mariage ? Il fallait également se charger d'annuler la salle de mariage, le traiteur, etc. etc. Des acomptes importants avaient déjà été réglés. Quelque chose pouvait-il être sauvé ? Quant à la robe de mariée, deux semaines plus tôt, ma fille avait fait son dernier essayage. Elle tournoyait joyeusement devant le miroir... Cette robe de mariée était désormais rangée soigneusement dans une armoire... Ma fille y jette un œil plusieurs fois par jour... Cette robe de mariée évoquait la joie et le bonheur, elle la faisait sourire, et elle en pleurait désormais de douleur. Ces petites choses sont devenues les symboles de sa tristesse. Ajoutez aussi le défi d'affronter le regard des autres, d'entendre les colportages, les insinuations, les murmures... "Avez-vous entendu la nouvelle ? ", "Savez-vous ce qu'il s'est vraiment passé ?", "La pauvre, comment va-t-elle trouver désormais un bon *Chiddoukh* ?"

Mais le plus difficile fut de protéger notre fille d'un effondrement total. Le cri provenant des profondeurs de son âme était si douloureux que je ne pense pas pouvoir l'oublier un jour.

Comment ma fille pouvait-elle affronter ses amies ? Relever la tête ? Nous avons tenté de la rassurer... Nous l'avons emmenée en séances de thérapie, mais personne, rien n'a réussi à la faire relever. Chaque jour, chaque nuit, quelles que soient nos occupations, le cauchemar reposait sur nous comme une ombre sinistre."

## **"Votre fille pourrait aider la nôtre"**

"Notre jolie fille avait toujours été heureuse, chaleureuse, facile à vivre et souriante. Elle était désormais déprimée et ne désirait parler à personne. Il lui fallut du temps pour être prête à rencontrer de nouveaux partis, et nous découvrîmes ensuite ceci : une jeune fille avec un mariage rompu dans son CV avait peu d'options. Chaque fois que l'on voulait commencer un bon *Chiddoukh*, les parents du garçon répondaient : "Nous ne sommes pas sûrs de vouloir poursuivre...", et c'était fini.

Ensuite, il y a environ deux ans, une femme m'appela et, s'excusant pour le dérangement, m'expliqua que sa fille vivait la même expérience. Dans son cas, la rupture était intervenue quelques semaines avant le mariage, en quelque sorte mieux que pour nous.

"Cela fait presque un mois, m'expliquait cette femme, mais notre fille n'arrive pas à redevenir elle-même. Une de ses amies a pensé que cela pourrait lui être bénéfique si votre propre fille qui a vécu la même histoire affligeante pouvait lui parler et la renforcer."

Pour être parfaitement honnête, lorsque je communiquai ce message à ma fille, elle fut assez hésitante. Elle avait réussi à enterrer cette douleur et ne souhaitait pas la faire remonter à la surface, mais son âme juive et son sens de la bonté l'emporta et elle décida de tenter d'aider la jeune fille."

## **Un couple heureux : Merci Hachem !**

"Voici maintenant le miracle incroyable, la manifestation de la Providence Divine. Le frère de cette jeune fille étudiait dans une *Yéchiva* à Jérusalem, et il devait rentrer chez lui pour *Pessa'h*. Après mille et unes tractations, il rencontra ma fille et... grâce à D.ieu, le reste n'est plus que de l'histoire !

Aujourd'hui, ils sont mariés et forment un couple heureux, avec une petite fille de 6 mois. Quant à l'ex de ma fille, il s'est aussi marié, mais, malheureusement, il s'est avéré rapidement qu'il était instable et aujourd'hui, il est divorcé. A chaque fois que j'y pense, je me sens petite face à l'étendue de la compassion Divine, la main de D.ieu qui nous a sauvés de souffrances encore plus grandes.

**D.ieu ne nous abandonne jamais. Même dans l'obscurité la plus dense, nous devons placer notre confiance en Lui et savoir que tous les événements ont un sens. Tout est pour notre bien, même si à l'origine, les raisons nous échappent."**

**Equipe Torah-Box**





## HALAKHOT

### 1. Fixer une seule Mézouza pour toute la maison, permis ?

> Non, il est obligatoire d'en fixer à chaque porte de pièces supérieures à 3,60m<sup>2</sup> (*Choul'han 'Aroukh Yoré Dé'a* 286, 18).

### 2. Sauce soja "Teriyaki" (contenant du vin), Cachère ?

> Oui, ce produit est contrôlé par "O.U" (on vérifiera la présence du tampon) et le vin contenu est Cachère (Rav Israël-Meir Cremisi).

### 3. Conseillé de dormir sur le côté gauche, est-ce vrai ?

> Oui, afin que le foie, qui fait partie des organes les plus chauds, situé à notre droite, se retrouve sur l'estomac, qui se situe à sa gauche, ce qui réchauffera les aliments et facilitera la digestion (Rambam, *Hilkhos Dé'ot* 4, 5; *Kitsour Choul'han 'Aroukh* 71, 5).



## Les lois du langage

Le 'Hafets 'Haïm nous enseigne que si l'on prend une personne en flagrant délit de vol, tromperie, humiliation ou autre dommage, et qu'il est certain que le fauteur n'a pas dédommagé sa victime, bien que celle-ci ait conscience du préjudice qui lui a été causé, on est en droit d'en faire part à un tiers, si cela peut aider la personne lésée à obtenir réparation.

## Hiloula du jour



Le vendredi 26 Chevat (28/01/2022) tombera la Hiloula de Rav David Ben Chmouel Halévi. Autorité halakhique majeure, il fut appelé le Taz d'après son commentaire magistral le *Touré Zahav*, (les "rangées d'or"), sur le *Choul'han 'Aroukh*, au XVII<sup>ème</sup> siècle.

N'oubliez pas d'allumer une bougie en son honneur afin qu'il prie pour vous.



## Une perle sur la Paracha

והסרתני מחלה מקרבך ("Je retirerai toute maladie d'en ton sein"), promet Hachem au peuple juif dans notre Paracha (*Chémot* 23, 25).

L'auteur du *Sim'hat Aba* fait remarquer que les initiales de cette expression ont la même valeur numérique que le nom divin **Elokim**, qui fait référence à l'attribut divin de rigueur.

En effet, dès lors que les enfants d'Israël appliquent les lois de la Torah comme énoncées dans la Paracha, alors même l'attribut de rigueur se joindra à celui de bonté pour envoyer la guérison au peuple juif !



## 'Atérèt Its'hak, une communauté de Français au nouveau Har 'Homa

*Le Rav Yoël Hattab préside une communauté en plein essor au nouveau quartier de Har 'Homa à Jérusalem. Il nous fait découvrir ce lieu pétillant de vie !*

La crise du coronavirus, si elle a entraîné dans son sillage d'innombrables blessures et bouleversements, aura aussi eu quelques avantages.

La communauté 'Atérèt Its'hak dirigée par le Rav Yoël Hattab à Har 'Homa est sans aucun doute l'un d'eux !

C'est à cette période que le Rav Hattab s'est retrouvé, au "hasard" de la Providence, à diriger les offices du premier Roch Hachana sous restrictions sanitaires d'un petit groupe de Français à Har 'Homa. Le coup de foudre fut immédiat... "Bien vite, je me suis aperçu que le nouveau quartier, qu'on appelle Chlav Guimel ("phase n°3"), manquait de structures communautaires pour le petit noyau de

Français. Avec mon épouse, nous avons donc déménagé sur place et monté un petit Beth Hamidrach, inauguré il y a 6 mois, qui accueille les offices du Chabbath et des fêtes et qui va grâce à D.ieu en se développant."

Les gens qui composent cette communauté sont pour la plupart de jeunes couples trentenaires avec de jeunes enfants, qui travaillent la journée.

Ils sont tous animés d'une forte volonté de s'élever sur le plan spirituel et ont pour objectif d'accueillir les nombreux 'Olim qui choisissent Har 'Homa comme point d'atterrissage en Israël."

*Elyssia Boukobza*

## DESTINATION RETRAITE

— Stratégie, Engagement, Qualité —

*Il faut savoir battre en retraite, quand le boulot vous travaille.*

***Vous résidez en Israël et vous avez exercé une activité salariée, ou autre, en France?***

Nous sommes là pour vous conseiller  
et vous aider dans vos démarches

***Nos services dédiés aux français***

**Bilan retraite | Liquidation retraite | Pension de réversion...**

Appelez vite! **Nathalie +972 58-783-5753**

**[www.destinationretraite.com](http://www.destinationretraite.com)**





# **Vaad haRabanim**

**La caisse de Tsedaka  
des Grands de  
la génération**

**Chaque jour tout au long de l'année**

**Chaque jour, grâce à vous, ce sont des milliers de familles  
en difficulté qui sont soutenues, à travers tout le pays.**

**Chaque jour, vos noms et vos requêtes seront retransmis  
aux Grands de la génération qui prieront pour vous.**



# **1-800-22-36-36**

**Un reçu sera envoyé pour tout don.**

**[www.vaadharabanim.org](http://www.vaadharabanim.org)**



## Question au psy : J'ai perdu mon père à l'âge de 8 ans et je ne m'en remets toujours pas...



*Question d'une internaute : "J'ai perdu mon père quand j'avais l'âge de 8 ans. Aujourd'hui j'en ai 34 et il semble que je ne m'en remets toujours pas... Il est décédé d'une longue maladie, ce qui fait que je ne l'ai jamais vraiment connu, en tous cas pas en tant que père actif. Je pensais que le temps soignait les blessures mais je constate que non : je suis renfermée, je n'éprouve aucune envie de me marier, je suis de nature triste. Mes frères et sœurs n'ont pas subi le même traumatisme que moi, ce qui m'interpelle d'autant plus. J'en veux à D.ieu de m'avoir privée de mon père et j'ai l'impression d'avoir subi une injustice qui m'handicape jusqu'à aujourd'hui. Merci de me donner votre éclairage...."*



**Réponse de Mme Nathalie Seyman, psychologue**

Nous ne sommes jamais préparés à affronter la mort, et encore moins lorsqu'il s'agit de nos parents. Je dirai même qu'on n'arrive jamais totalement à la surmonter. Quel que soit notre âge, notre vie s'en trouve transformée. Comment arriver à se réintégrer à la vie normale après être passé par là ? Pourquoi certains restent bloqués dans leur tristesse ? Analysons ensemble.

### Nos parents, nos racines

Dans la pratique juive, lors de la perte d'un être cher autre que les parents (frère, sœur, conjoint), la loi nous demande d'observer 1 mois de deuil. Pour un père ou une mère en revanche, le deuil dure 1 an. Lorsque l'on perd ses parents, ce n'est pas seulement un seul deuil que nous devons effectuer mais au moins 3 : celui du premier objet d'amour de notre vie, celui de l'enfant qui résidait en nous en leur présence, mais aussi celui de ses racines. Tout un univers s'en va avec eux et nous nous sentons comme abandonnés.

Lorsque l'on perd ses parents très tôt, à l'âge où l'amour des parents sert à se construire, alors il s'agit moins d'un deuil de l'absence que d'un deuil de la sécurité affective. Une petite fille se voit grandir, aimée et être belle

surtout à travers les yeux de son père. Le perdre, c'est perdre tout cela avec. En termes plus simples, à travers les yeux d'un enfant, être abandonné physiquement c'est être abandonné affectivement.

Et même si l'on sait que la personne disparue n'est pas en faute, on ressentira de la colère envers lui de nous avoir quitté. En conséquence, on gardera une prudence affective qui nous rendra méfiants et nous empêchera de prendre le risque d'aimer pour éviter une nouvelle blessure affective. Réussir à faire assez confiance pour aimer prouvera que le deuil de la sécurité affective a été surmonté.

### Le travail de deuil

On pense trop souvent que faire le deuil, c'est oublier la personne et ne plus ressentir de tristesse. Mais c'est faux. C'est au contraire savoir gérer sa peine pour qu'elle ne nous empêche plus d'avancer. Peut-être n'êtes-vous pas passée par ce processus de deuil ?

Lors des *Chiv'a* (les 7 premiers jours de deuil), la famille se réunit dans une même maison et c'est cette chaleur familiale qui aide beaucoup à passer les premiers caps difficiles. Puis après le choc, le déni, la colère et la tristesse, il faut parvenir à accepter la réalité pour commencer à se reconstruire. La réalité étant que tout est entre les mains d'Hachem.





Il faut traverser toutes ces étapes pour arriver à surmonter son deuil. Si une étape a été sautée, alors on ne parvient pas à avancer. Il est en outre probable qu'à l'âge de 8 ans, vous n'avez pas réussi à entamer un processus de deuil correct. Ne vous comparez pas à vos frères et sœurs car nous sommes tous différents et nous réagissons tous différemment face à la perte d'un être cher.

Mais cela dépend aussi de la façon dont votre maman vous a expliqué les choses. Le processus de deuil peut se bloquer et nous bloquer, nous retenir de vivre. Longtemps, après la perte de la personne aimée, on peut tourner en rond avec sa souffrance. Dans ce cas, je crois qu'il est très difficile de se libérer seul. Une aide extérieure est nécessaire.

### Et après ?

Surmonter un deuil, c'est quand on a envie de vivre, pour soi et pour les autres, avec les vivants. On n'oublie jamais celui qui est mort, mais il y a des moments où l'on n'y pense plus. La colère que nous avons ressentie envers lui de nous avoir abandonné s'apaise enfin. C'est pourquoi on associe souvent le deuil et le pardon surtout en ce qui concerne les parents : pouvoir se souvenir d'eux sans souffrir et leur "pardonner" d'être partis. Le temps cicatrise les blessures, non pas parce que nous oublions mais au contraire parce que nous réalisons que tout ce que nous a apporté notre parent disparu est ancré en nous : notre caractère, nos valeurs, son mérite, son exemple. Et tout cela ne s'effacera jamais.

### Mes conseils

- Tout d'abord le plus important serait d'aller **consulter un psychologue** spécialiste du processus de deuil pour que vous parveniez à comprendre ensemble ce qui a pu bloquer le vôtre et ainsi vous permettre d'avancer.

- **Parlez de votre père** avec votre mère, vos frères et vos sœurs. Evoquez ensemble des anecdotes, apprenez des choses que vous ne saviez pas sur lui, parlez chacun de vos

ressentis lorsqu'il est parti. Vous avez besoin de mieux le connaître, de vous rapprocher de lui émotionnellement. Le fait de partager davantage les souvenirs avec sa famille ainsi que les sentiments des uns et des autres que l'on peut avoir ignorés jusque-là peut vous aider à vous débloquer.

- **Gardez la Emouna** (la confiance en D.ieu) car elle est notre seul rempart contre ce que nous ne pouvons pas comprendre.

**A la perte d'un être cher, nous prenons mieux conscience du fait que nous ne sommes que des mortels, que la vie peut être courte et ainsi l'urgence de se réaliser et d'atteindre nos buts de vie. Chaque moment est précieux, la vie est précieuse. Car nos parents ont besoin de nous pour continuer à les faire vivre et les honorer de tout ce qu'ils nous ont apporté.**

*Béhatsla'ha !*

**Nathalie Seyman**

עו"ד רינה טובה בוסקילה

**שרותי עו"ד**

בייצוג קניית/ מכירת דירה

**avocat du droit immobilier**

vous représente dans vos transactions immobilières

a un taux de  
**0.25%**  
conseil gratuit

מחיר טוב לאברים |

**RB**

058-3220984  
4611989@gmail.com



## Où se trouve le léviathan ?

Savons-nous aujourd'hui où se trouve le léviathan ?



Réponse de Rav Avraham Garcia

Cette notion de léviathan est un symbole (Abrabanel sur *Béréchit* 1, 3<sup>e</sup> question.). Lorsque nos Sages nous disent qu'*Hakadoch Baroukh Hou* a salé (la femelle) pour la réserver plus tard pour le repas des *Tsadikim* (*Baba Batra* 75a), cela veut dire qu'il y a une "banque" de récompenses qui seront données et offertes plus tard, et *Hakadoch Baroukh Hou* en est content (voir *Béér Hagola* 4, 9). Le Rambam (*Hilkhot Téchouva* 8, 3 & 4) est le seul à nous affirmer qu'il s'agit d'un plaisir spirituel, mais le Raavad sur place ainsi que le Ramban et autres, nous affirment qu'il s'agira bien d'un aliment matériel (voir *Iguerot Harama* 71 et *Torah Lichma* 63 et autres). Nous ne savons donc pas où se trouve le léviathan (*Séfer Guématriot* dans *Inyanim Chonim* 166).

## Acheter du fromage de chèvre en grande surface

Je souhaiterais savoir si l'on peut acheter le fromage de chèvre de la marque Soignon dans le commerce (type magasins Carrefour), sachant qu'a priori, c'est exactement le même mode de fabrication que le fromage qui est vendu en magasin Cachère ?

J'ai cru comprendre qu'il y avait un décret comme quoi on ne pouvait pas prendre du fromage qui n'avait pas été soit fabriqué soit supervisé par un juif, sauf (si j'ai bien compris) dans le cas où l'on est sûr qu'il n'y a pas de problème.

Donc, vu qu'il existe une production avec fabrication Cachère dans l'usine de cette marque-là, peut-on le prendre également dans le commerce traditionnel ?



Réponse de Dan Cohen

Un fromage ne peut être Cachère que s'il est fabriqué sous un strict contrôle rabbinique. Pour être Cachère, il faut par exemple que la présure soit administrée par un juif. C'est, comme vous l'avez mentionné, un décret de nos Sages, mais il reste en vigueur même si on est sûr à 100% que tous les ingrédients sont Cachères.

Pour la fabrication d'un fromage, il est nécessaire de s'assurer que la présure et les ferments lactiques soient Cachères (indépendamment de la question du lait surveillé). Or, même si la liste des ingrédients est la même dans la production non-Cachère et dans la production Cachère, il est certain que la présure et les ferments lactiques utilisés ne sont pas les mêmes.

Pour toutes ces raisons, il n'est pas possible d'acheter du fromage de chèvre de la marque Soignon, ou tout autre fromage dans le commerce, à moins qu'il n'y ait un certificat de Cachेरoute.

## Commercialisation de Kippot : que faut-il savoir ?

Je souhaite créer et commercialiser des Kippot et je voudrais savoir quelles étaient mes obligations en termes de chaîne de production, matière, dimensions ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Le détail le plus important à connaître est l'interdiction consistant à mélanger du lin et de la laine. Cette interdiction est également en vigueur lorsqu'il s'agit d'une Kippa (quelles qu'en soient les parties). L'interdiction touche également les éventuelles broderies qui orneront la Kippa. Pour le choix des étoffes et des fils, il faut donc être vigilant et bien vérifier les compositions.

## Téhilim 91 consacré aux morts

Pourquoi le Psaume 91 est-il dédié aux morts ?



Réponse de Rav Yehiel Brand

Aucune prière n'est dédiée aux morts, mais à D.ieu. Le texte du chapitre 91 formule une prière afin que D.ieu protège quelqu'un qui doit traverser un danger (lisez éventuellement une traduction). Après la mort, l'homme doit se présenter au tribunal céleste où il sera jugé sur ses actes. Les anges créés par de mauvaises actions pourraient l'agresser, et l'homme a besoin de beaucoup de pitié pour passer indemne.

## Comment transporter un défunt ?

Avant le départ, le corps du défunt est traditionnellement placé les pieds vers la porte. Pendant le transport à sa dernière demeure, doit-on le transporter les pieds devant ou la tête devant ?



Réponse de Rav Réouven Attias

Au moment de l'enterrement, il est de coutume de transporter le corps avec les pieds devant et ensuite de l'enterrer en direction de la sortie du cimetière, symbolisant notre foi en la résurrection des morts (*'Hatam Sofer Yoré Déa*, responsa 332).

## Fixer une opération à l'hôpital quelques jours avant Chabbath

Est-il permis de fixer une intervention chirurgicale pour un jeudi ou vendredi et est-ce qu'il y a une différence entre les types d'interventions ?



Réponse de Binyamin Benhamou

1. A priori, il faut fixer une opération chirurgicale en début de semaine (dimanche, lundi, mardi) et si ce n'est pas possible ou qu'il est difficile d'attendre, c'est permis même un vendredi (*Chemirat Chabbath Kehilkhata* I 102, 97 au nom du Rav Chlomo Zalman Auerbach). Bien évidemment, dans un cas de danger, il est permis et c'est même une Mitsva de la faire le Chabbath (*Michna Broua* 248, 1-2-4).

2. Il faut avancer au maximum au début de la semaine une opération pour 2 raisons :

a- pour éviter qu'en cas de complication, des médecins juifs aient à faire ce travail pendant Chabbath, car dans les 3 jours précédant Chabbath on doit anticiper sur toute activité qui pourrait amener à une profanation du Chabbath (en début de semaine cette injonction n'existe pas),  
b- pour ressentir le 'Onèg Chabbath (profiter des plaisirs physiques du Chabbath), car on sait qu'il faut en général 3 jours pour retrouver son bien-être originel après une opération.

3. En ce qui concerne les opérations bénignes et faciles dont l'habitude est de ressortir le jour-même de l'hôpital avec tous ses moyens, il est tout à fait permis de la faire un mercredi ou jeudi (*Halikhot Chabbath* II p.16).

Cacheroute • Pureté familiale • Chabbath • Limoud • Deuil • Téchouva • Mariage • Yom Tov • Couple • Travail • etc...



Une équipe de Rabbanim répond à vos questions (halakha, judaïsme)  
du matin au soir, selon vos coutumes :



01.80.20.5000 (gratuit)



02.37.41.515 (gratuit)

[www.torah-box.com/question](http://www.torah-box.com/question)



Torah-Box Magazine | n°177



## Chronique d'une famille presque comme les autres

### Chapitre 6 : Qui tape à la porte ?

*Chaque semaine, Deborah Malka-Cohen vous fait découvrir les aventures passionnantes et intrigantes d'une famille... presque comme les autres ! Entre passé et présent, liens filiaux et Téchouva...*

*Dans l'épisode précédent: Après sa rencontre inattendue avec sa mère dans le lobby de l'hôtel Beau-Rivage, Myriam se remémore ses premiers pas dans la Téchouva, notamment sa rencontre avec Né'hama, qui était vite devenue son modèle.*

A mon retour en France, ma famille n'a pas tout de suite compris que j'étais sérieuse quand je parlais de tremper la vaisselle au Mikvé, séparer le lait de la viande ou d'arrêter de danser aux mariages et aux Bar-Mitsvot. Ceci me valut très vite le surnom et la réputation de "la religieuse de service".

Chaque fois que j'avais tenté de parler de ma superwoman de Jérusalem, ma mère se sentait trahie et offensée. Sa phrase préférée: "On élève des enfants. On les envoie en vacances. Ils parlent trois secondes avec une inconnue et voilà qu'ils renient tout ce que vous leur avez inculqué. Bonjour la reconnaissance ! Ma fille, encore une fois tu me parles de cette Né'houn, Na'houn, je ne sais pas quoi et je me jette par la fenêtre !"

Je me souviens que mon grand frère, Laurent, m'avait demandé d'éviter de contrarier notre mère: "Fais ce que tu veux mais ce n'est pas la peine de te la jouer Révolution Française."

J'avais expliqué à chacun qu'en vivant sous le même toit, la façon dont je souhaitais vivre impactait tout le monde. De Chabbath en Chabbath, la cohabitation devenait de plus en plus compliquée pour mes parents, pour mes frères et pour moi. Je me faisais traiter d'extrémiste ! J'avais beau fermer les yeux sur énormément de choses, il arrivait des moments où je n'en pouvais plus et explosais. C'était plus fort que moi. Comme cette fois-là, où cela faisait plus d'un an que j'avais demandé à mes parents d'arrêter d'utiliser le micro-ondes. J'avais réuni assez d'économies pour aller acheter une plaque de Chabbath que je branchais moi-même la veille. Tous les samedis matin, je me levais et découvrais la Plata débranchée. Lorsque je demandais des explications à mes parents, mon père me disait qu'il avait peur qu'avec "mon truc" l'appartement prenne feu et explose.

"Dis-lui Jojo, ce que j'ai lu dans le journal l'autre fois.

– C'est vrai ma chérie. La plupart de ces appareils ne sont pas homologués et les accidents domestiques arrivent très vite. Tu n'as pas à t'inquiéter puisque c'est nous qui appuyons sur les boutons, toi tu n'as rien à voir là-dedans.

– Nous sommes liés, bon sang ! Vos Avérot sont mes fautes !

– Chloé, assieds toi et arrête de faire des histoires. Je trouve que papa et maman se montrent assez tolérants avec toi. Cesse de nous casser les pieds." Très vexée, j'avais demandé si tous pensaient que je leur cassais les pieds.

"Mais grave !

– Comme tu nous gaves !

– Valait mieux rester en Israël ma fille !" avait même conclu mon père.

Mais le coup de grâce était venu de ma mère.

"Je pense que nous avons fait une grave erreur de t'envoyer avec tes cousines. Elles ont dû te monter la tête, avec leur éducation à la noix. Je ne me suis jamais entendue avec la femme du frère de ton père. Toujours à se montrer stricte sur la bouffe, sur ses vêtements, sans jamais savoir faire la fête. Vraiment Chloé, manquerait plus que tu nous ramènes un barbu !"

Tout le reste du repas, j'avais été la risée de mes frères et de leurs copines qui étaient à table ce jour-là. J'avais ravalé ma rage. J'ai compris ce Chabbath là que tôt ou tard, je n'aurais pas le choix que de couper les ponts avec eux.

Les choses se sont précipitées quelques semaines plus tard. Nous avions le mariage de l'une de mes cousines justement. Tout au long de la route, mes parents s'étaient plaints car ils allaient être séparés toute la soirée. Je comprenais leur couple fusionnel, mais d'un autre côté, je me disais que respecter le choix de l'autre était une marque d'honneur et traduisait une capacité d'adaptation. Bien au-delà du fait que mon oncle et ma tante, en agissant ainsi, nous sauvaient tous d'une multitude d'Avérot.

Mes parents avaient eu tout au long de la soirée une attitude qui ne m'était pas étrangère, c'est-à-dire aller jusque dans un coin pour danser tous





les deux. Je savais que si je restais avec eux, je ne pourrais jamais atteindre mon objectif qui était de devenir ma propre Né'hama.

Le lendemain, je l'avais appelée pour lui parler de ce que je vivais. Elle m'avait conseillé de prendre des cours de Torah, de ne faire aucune remontrance à mes parents et de continuer à me renforcer vers le chemin que j'avais choisi. Je l'avais écoutée, et par miracle, en adoptant cette attitude, le rapport avec ma famille s'était apaisé. Et puis, trois semaines avant le Bac, Rav Kessler était venu dans l'école de l'une de mes cousines pour proposer d'intégrer son séminaire.

Convaincue par son programme, je tenais absolument à faire mon 'Alya et à intégrer ce séminaire. Pour cela, je devais obtenir la signature d'un de mes parents. Je savais que c'était perdu d'avance. Du coup, j'attendis mes 18 ans et je partis sans rien dire, sans plus donner de nouvelles.

Parfois, quand je regarde mon aîné, les jours où je suis particulièrement fatiguée, je me dis que si Yokélé m'a été confié, c'est pour réparer le comportement que j'ai eu. Juste après, je me reprends et me dis que le Yétser Hara' est très

fort pour nous faire inventer des doutes et des raccourcis à 2 francs 6 sous.

En entendant la porte claquer, je compris que Yossi et les garçons étaient revenus. À la hâte, je séchais mes larmes et sortis pour les accueillir. Mon mari, mon bien-aimé qui me connaissait par cœur, comprit tout de suite que quelque chose s'était passé. Pour ce genre de situations, nous avons un code : on s'écrit des petits mots. Lui et moi avons toujours un petit carnet et un stylo à portée de main. À l'instar des enfants qui, à l'école, s'échangent des mots. Je lui confiai la rencontre avec mes parents.

Pour seule réponse, Yossi m'écrivit :  
"Tout est Min Hachamaïm. Ma Myriam, il est peut-être temps de panser les plaies du passé."

Au même moment, la sonnerie de la porte résonna. Ce fut 'Haïm qui alla à la porte et avec son accent israélien, demanda :

"Qui c'est ?"  
Après un petit temps indéfini, on entendit une faible voix féminine : "C'est Mamie."

Déborah Malka-Cohen



### LOCATION ROBE DE MARIÉE

*Large choix de  
robes de soirée*



-  Robes de mariée • שמלות כלה
-  Robes de soirée • שמלות ערב
-  Accessoires pour dances • אקססווארי לריקודים
-  Robe de henné brodée au fil d'or • שמלות חונה

[www.elishstudio.com](http://www.elishstudio.com)  
0586627332@gmail.com

Altan Robes PRONUPITIA Demetrios PRONOVIAS Honeymoon



## NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE

T"01  
POSSIBILITÉ DE  
REMBOURSEMENT  
AVEC CERTAINES  
ASSURANCES

ENTRAÎNEMENT  
CÉRÉBRAL

- VOUS AVEZ DES TROUS DE MEMOIRE?**
- VOUS ÊTES DÉPRESSIF?**
- VOUS AVEZ DES ADDICTIONS?**

MÉTHODE  
NATURELLE  
DOUCE  
NON INVASIVE

VOICI LA SOLUTION  
PRENEZ RDV DÈS  
MAINTENANT

DEBORAH ZAQUI  
JERUSALEM - KIRYAT YOVOL

0587865702





## Healthy muffins aux pommes et à l'avoine

Voici une version israélienne healthy des célèbres muffins américains, à agrémenter selon vos goûts et votre envie du moment !



Pour 10 muffins



Facile



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 25 min



### Ingrédients

- 1 verre de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 2 pommes râpées
- ½ verre de sucre roux
- 1 yaourt nature (ou yaourt végétal)
- ¼ cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuil. à soupe de miel de dattes
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 100 g de noix/noix de pécan/amandes effilées/raisins secs/flocons de coco/chocolat noir en petits morceaux (au choix)



### Réalisation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Mélangez ensemble tous les ingrédients dans un grand bol.
- Déposez 2 cuil. à soupe bombées de pâte dans chaque moule à muffin.
- Enfournez les muffins pour 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Bon appétit !

'Aliza 'Elyon

## Une bonne blague & un Rebus !



### Régime - Jour n°1

J'ai fait disparaître de la maison tout ce qui fait grossir. C'était délicieux !

### Régime - Jour n°2

Soit j'ai encore pris un kilo, soit ma balance est passée à l'heure d'été...

### Régime - Jour n°3



Je fais plein de gâteaux à mon mari, comme ça j'aurais l'air plus mince à côté de lui.

**Rebus**
**Par Chlomo Kessous**


quel est le chemin qu'un homme doit prendre : se faire un bon coeur



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

**Prions pour la guérison complète de**

**Hanna Sim'ha**  
bat Sarah

**Sandrine Ruth**  
bat Marlene  
Pnina

**Malka**  
bat Emma  
Sim'ha

**Léa**  
bat Rahel

**Rahel**  
bat Laila

**Elichéva**  
bat Rivka

**Rahel**  
bat Laila

**Éric**  
ben Shirley

**Avi**  
ben Rahel

**Valérie**  
ben Aïcha

**Aziza**  
bat Rah'el

**Haï Haim**  
ben Myriam

**Ilana**  
bat Rahel

**Esther**  
bat Elysa

**Amar**  
ben Ya'akov

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



**Editions Torah-Box**  
présente

### VIVRE DANS LA JOIE



"C'est une grande Mitsva que d'être dans la joie !" . Oui mais comment être joyeux lorsque tout va mal, lorsque les épreuves s'enchaînent ou bien lorsque la vie est monotone et n'apporte rien de palpitant ?

Avec son humour bien dosé, ses histoires édifiantes et ses enseignements subtils, le Rav Hadar Margolin nous offre là un véritable guide de la joie. Joie dans la prière, joie dans l'étude, joie dans les Mitsvot, joie dans l'adversité... Tout est sujet à se réjouir !

**Commandez dès maintenant !**

- Internet** (carte bancaire) [www.torah-box.com/editions](http://www.torah-box.com/editions)
- Téléphone** 01.80.91.62.91 (France) - 077.466.03.32 (Israël)





**EVENEMENTS**



**Torah-Box**

# SKIEZ AVEC TORAH-BOX



**DIRECTEMENT  
SUR LES PISTES DE SKI**

**DU 20 AU 27 FÉVRIER 2022**

**HÔTEL SAVOIA** ★★★★★

situé à 1900 m

— Bardonecchia ITALIE —

**Domaine de 100 Km de pistes skiables  
A 2700 mètres d'altitude**



**Pension complète  
Cuisine gastronomique  
et abondante**



**Chambres  
tout confort**



**Mini Club**



**Sauna, jacuzzi  
Salle de fitness  
Piscine intérieure**

**Renseignements et inscriptions**

**☎ 01 80 20 50 02 ☎ 02 372 09 55 📞 +972 58 409 2278**

Perle de la semaine par  **Torah-Box**

*"L'art du reproche, c'est feindre de l'adresser à la mauvaise personne (qui ne s'en formalisera pas) en présence de celui qu'il vise réellement. Ainsi, on aura atteint sa cible sans humilier qui que ce soit." (Le Tséma'h Tsedek)*