

CHECK POINT
AYIN HARA

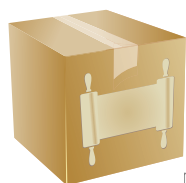
ELIEZER
LUBINAS

OMAN
ALIBABA

TECHOUVA

BARKAN
POULET AU CUMIN

TAREF



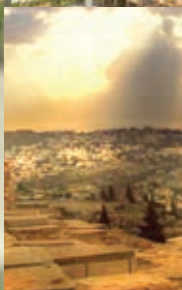
Torah-Box

n°50 | 31 Octobre 2018 | 22 'Hechvan 5779 | 'Hayé Sarah

M A G A Z I N E



Tuerie de Pittsburgh :
11 juifs
morts à la
congrégation
Tree of Life
> p.4



14
Questions
sur... la
résurrection
des morts
> p.11



Enfants :
le danger du
"formatage"
> p.21

SÉJOUR CHABBATH 'HANOUKA

avec



Torah-Box

DU 6 AU 9 DÉCEMBRE 2018

Possibilité de séjour plus court



Ressourcez-vous physiquement & spirituellement
dans le **LUXUEUX HÔTEL KINOROT** à Tibériade

HÔTEL TOUT CONFORT

Cachère Laméhadrin



Piscine chauffée / SPA / Salle de sport

Prix : 1495₪ / pers. pour 4 jours
en chambre double



Rav Eliahou Uzan



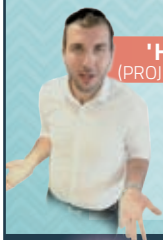
Rav David Toutitou



Rav Yakov Sitruk



Binyamin Benhamou
Fondateur Torah-Box



'HAÏM
(PROJET DARKA)

AU PROGRAMME

Conférences de Torah
Questions aux Rabbanim
Soirée **"Questions pour 1 Tsadik"**
Cadeaux à gagner

Rabbanite pour les dames
Soirée musicale
Salle de projection vidéo
Activités enfants pendant les Chiourim



Johanna 058-555-18-28 / Ilan 058-555-18-26
France +331-77-47-00-27





CALENDRIER DE LA SEMAINE

31 Octobre au 6 Novembre 2018

Mercredi
31 Octobre
22 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 82
Michna Yomit Kidouchin 3-4
Limoud au féminin n°32

Jeudi
1^{er} Novembre
23 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 83
Michna Yomit Kidouchin 3-6
Limoud au féminin n°33

Vendredi
2 Novembre
24 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 84
Michna Yomit Kidouchin 3-8
Limoud au féminin n°34

Samedi
3 Novembre
25 'Hechvan

 **Parachat 'Hayé Sarah**
Daf Hayomi Mena'hot 85
Michna Yomit Kidouchin 3-10
Limoud au féminin n°35

Dimanche
4 Novembre
26 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 86
Michna Yomit Kidouchin 3-12
Limoud au féminin n°36

Lundi
5 Novembre
27 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 87
Michna Yomit Kidouchin 4-1
Limoud au féminin n°37

Mardi
6 Novembre
28 'Hechvan

Daf Hayomi Mena'hot 88
Michna Yomit Kidouchin 4-3
Limoud au féminin n°38



Mercredi 31 Octobre

Rav David Chlomo Eibchitz
Rabbi Yissakhar Dov Roqea'h (de Belz)



Jeudi 1^{er} Novembre

Rav Yossef Rafaël 'Hazan



Dimanche 4 Novembre

Rav Abba Abi'hssira



Rabbi Yissakhar Dov Roqea'h (de Belz)



Horaires du Chabbath

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Entrée	16:09	16:20	16:21	16:19
Sortie	17:26	17:27	17:28	17:27



Zmanim du 3 Novembre

	Jéru.	Tel Aviv	Achdod	Natanya
Nets	05:57	05:59	05:59	05:59
Fin du Chéma (2)	08:39	08:41	08:41	08:41
'Hatsot	11:23	11:25	11:25	11:24
Chkia	16:48	16:49	16:50	16:48

Responsable Publication : David Choukroun - Rédacteurs : Elyssia Boukobza, Rav Yehonathan Gefen, Rav Harry Dahan, Myriam H., Rav Gabriel Dayan, Rav Avraham Garcia, Binyamin Benhamou, Dan Cohen, Rav Avraham Taieb, Déborah Malka-Cohen, Esther Sitbon - Mise en page : Dafna Uzan - Secrétariat : 077.466.03.32

Publicité : Emmanuel (emmanuel@torah-box.com / 058.50.50.112)

Distribution : diffusion@torah-box.com

- La rédaction de Torah-Box Magazine décline toute responsabilité quant au contenu des publicités
 - Ce magazine contient des enseignements de Torah, ne pas le jeter dans une poubelle
 - Pour toute remarque ou conseil : support@torah-box.com

Tuerie de Pittsburgh : réactions à l'internationale



Dès l'annonce de la terrible tuerie à la congrégation Tree of Life de Pittsburgh en plein Chabbath, au cours de laquelle 11 personnes ont trouvé la mort et 8 autres ont été blessées, les réactions politiques ont commencé à pleuvoir. Aux USA, le président Trump, son épouse, sa fille, le vice-président et la porte-parole de la Maison-Blanche ont tous exprimé leur indignation ; en Israël, Netanyahu, Rivlin et Benett ont qualifié l'attaque d'"horrible crime antisémite" ; en France, le président Macron s'est dit solidaire des victimes et a condamné "avec force cet acte odieux d'antisémitisme".

Front sud : un Chabbath agité, le ' Hamas tente de soutirer des fonds à Israël



C'est un Chabbath très mouvementé qu'ont passé les habitants des localités frontalières de Gaza. Plus de 30 roquettes ont plu depuis l'enclave côtière (toutes ont été interceptées) et ont précipité les Israéliens dans les abris. Tsahal a riposté en frappant 87 cibles du 'Hamas dans la bande de Gaza. Dans ce contexte, le Premier ministre israélien a fait savoir qu'Israël n'accepterait aucun ultimatum du mouvement terroriste, après que celui-ci ait très sérieusement émis l'exigence qu'Israël lui verse les 15 millions USD mensuel du Qatar en liquide en échange d'un apaisement des violences.



Cabinet Dentaire

Jérusalem

Dr BENAYOUN Lionel

Nouveau Cabinet Dentaire sur Jérusalem

Situé à l'angle Emek Refaim / Lloyd George

Chirurgie Indolore - Facilité de paiement

- Chirurgie dentaire - Implantologie
- Soins de racine
- Extraction de dents de sagesse
- Blanchiment & analyse du sourire
- Traitement des gencives

+ de 20 ans d'expérience



Prise de Rendez-Vous par Téléphone :

02 - 6574433

92 Rue Lloyd George

Bus : 18, 34, 49, 77

TRAVAUX À LA FRANÇAISE

TEL : 054-447 01 61



B.Z Rénovation



RÉNOVATION TOTALE D'APPARTEMENT

99.000 ₪

- 100 m² carrelage 60x60
- 10 m² sdb 33x33
- 28 m² mur sdb
- 4 portes étanche à l'eau
- 1 toilette suspendu
- Meuble bas sdb 80 cm
- 1 robinet
- 1 douche d'angle
- 1 barre de douche
- Cuisine complète (bois sandwich) jusqu'à 4.5 mètres + marbre + choix de couleur + lavabo cuisine + robinet

WWW.BZRENOVATION.COM

Tel : 054-447 01 61 | bzrenovation7@gmail.com

NOUVEAU chez ADVANCIA

*Vous avez la fibre commerciale ?
Venez vendre la nouvelle fibre*

orange™

Formation d'un nouveau groupe de vente:

RECHERCHE DE

30
COMMERCIAUX

► Profil recherché: maîtrise de l'outil informatique, bonne élocution, expérience dans la vente, mentalité de challenger.

Postulez

🌐 www.advanciacallcenter.com

✉ drh@advanciacallcenter.com

☎ DRH 054 98 75 446

Une vingtaine de morts jordaniens dont une majorité d'enfants, dans des intempéries à la mer Morte



Au moins 20 personnes dont une majorité d'enfants ont trouvé la mort vendredi dans des pluies diluviennes s'étant abattues en Jordanie dans la région de la mer Morte. "Les victimes sont pour la plupart des écoliers âgés de 11 à 14 ans qui participaient à une sortie scolaire dans la région de la mer Morte", a affirmé une source de la Défense civile. Israël a de suite dépêché des équipes de secouristes, de chercheurs et d'experts médicaux afin d'apporter son soutien au royaume.

Belle performance pour Check Point, qui rachète Dome9 en live pour 175 millions USD



A l'occasion d'un point presse visant à présenter aux analystes des résultats trimestriels supérieurs aux attentes, le PDG de Check Point Gil Shwed en a profité pour annoncer qu'il allait acquérir Dome9, une start-up tel-avivienne spécialisée dans la sécurité dans le cloud.

Sans plus de tergiversations, il a effectué la transaction - en ligne et en espèces ! - d'un montant variant entre 150 et 200 millions USD.



Luna Barros
—since 1947—

LES FÊTES APPROCHENT !!
Faites vous plaisir avec des prix et une qualité défiant toute concurrence !

NOUVEL ARRIVAGE !! NOUVELLE COLLECTION

Plus de 26 nouveaux modèles vous attendent dans notre showroom-boutique sur Bayit Vegan

111 b, rehov Ouziel, Bayit Vegan, Jérusalem (face à la pâtisserie Nehama)
054-7139015 / 054-7484966 / lunabshoes@gmail.com

Dimanche-Mercredi : 14H00-20H00 / Jeudi : 14H00-22H00 / Vendredi : 9h30-11h30

Après Obama, Clinton et Soros, c'est au tour de De Niro et Biden d'être visés par les enveloppes suspectes

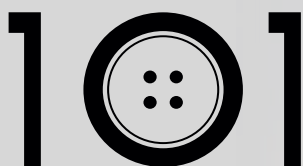


Des personnalités américaines célèbres pour leur opposition au président Trump continuent d'être visées les unes après les autres par des colis dangereux. Après Obama, le couple Clinton et le milliardaire juif Soros, l'acteur Robert de Niro et l'ancien vice-président démocrate Joe Biden se sont ainsi vus adresser des colis suspects. Trump a accusé jeudi les médias d'être en "grande partie" responsables de la "colère" dans la société américaine.

Un Palestinien Israélien de 43 ans, visiblement déséquilibré, s'est retranché à l'ambassade suisse de Tel-Aviv



Un Palestinien Israélien de 43 ans, visiblement déséquilibré, a été appréhendé samedi par les forces de police israéliennes après s'être retranché à l'ambassade suisse de Tel-Aviv. Israël avait dû auparavant obtenir une autorisation spéciale pour agir sur ce qui est considéré comme territoire helvète. Une cour de Tel-Aviv devait statuer lundi sur la prolongation de sa garde-à-vue et la Police va certainement proposer que l'homme subisse un examen psychiatrique.



PRIVATE LINE

Paris | Jerusalem

Élégance & Style



new collection

Costumes, chaussures et accessoires

WWW.101PRIVATELINE.COM

Canyon Ramot : 225 Sderot Golda Meir, Jérusalem
Parking au premier étage - Tél : 058.32.37.101
Ouvert de 13-17:00 et 19-21:00 | Vend. : 10:30 à 13:30

Bibi en viste à Oman, une première depuis 22 ans



Le Premier ministre Netanyahu s'est rendu vendredi à Oman pour une visite exceptionnelle, la première d'un leader israélien dans le pays depuis 22 ans. Accompagné de son épouse et d'une importante délégation, il y a été reçu par le sultan Kabous Ben Saïd, qui avait lui-même invité Netanyahu. Les deux hommes ont discuté des derniers développements dans la région. Bibi évoque souvent le réchauffement des relations entre Israël et le monde arabe et Oman est l'un des rares États arabes à afficher des relations avec Israël.

Pour le patron d'Alibaba, l'innovation est à l'Israélien ce que l'eau est à l'organisme



Invité à prendre la parole devant une pléthore d'investisseurs, de hauts-responsables politiques et d'entrepreneurs lors du Sommet sur l'Innovation du Premier ministre, le fondateur du géant e-commerce chinois Alibaba Jack Ma a déclaré qu'en Israël l'innovation était "aussi omniprésente que l'eau et la nourriture".

"Israël sait que la ressource la plus précieuse du monde n'est pas le pétrole ni le gaz, mais le cerveau humain", a-t-il déclaré, ajoutant qu'"Israël innov[ait] non seulement pour lui-même, mais pour le monde entier".

VOUS RÊVEZ DE FAIRE CARRIÈRE?



NOUS RECRUTONS À NETANYA

- 6 RESPONSABLES DE PORTEFEUILLE CLIENTÈLE BTOB**
- 4 TÉLÉCONSEILLERS JUNIORS (FORMATION ASSURÉE)**

Contact :
0545906072
drh@groupelecommarket.com



GROUP TELECOM MARKET

Loterie américaine : un heureux gagnant remporte la coquette somme de 1,6 milliards USD



Le plus gros gain de la loterie américaine et dans le monde, d'une valeur-record de 1,6 milliard USD, a été remporté par un heureux gagnant de Caroline du Sud en fin de semaine passée.

Le tirage du Mega Millions avait engendré de longues files d'attente devant les kiosques et les épiceries où étaient vendus les billets de la loterie, qui a réuni 44 États américains, la capitale fédérale Washington et les Îles Vierges.

Le nouvel ambassadeur israélien en Ukraine est rabbin, orthodoxe et... français !



Interviewé par le site de la dixième chaîne d'information, le nouvel ambassadeur d'Israël en Ukraine, le rabbin français Joël Lion a confié qu'il était "très ému", sentant qu'il était investi de la mission de "représenter en Ukraine l'Etat d'Israël, le peuple d'Israël et la Torah d'Israël".

Nommé par le ministère israélien des Affaires Etrangères, c'est vêtu d'un costume et d'un chapeau traditionnels que Lion a pris ses fonctions à Kiev et a remis ses lettres de créance au chef de la diplomatie ukrainienne.

Shabbat Project 2018 : un million de Juifs répondent présent de par le monde



Le projet lancé par le grand-rabbin d'Afrique du Sud Warren Goldstein en est à sa cinquième édition et l'enthousiasme ne fait qu'augmenter ! Cette année, le Shabbat Project a réussi à fédérer un million de participants à travers plus de 1.400 villes de 98 pays dans le monde.

"Nous nous sommes collés tant d'étiquettes et de critères qui nous séparent les uns des autres. Le Shabbat Project a pour objectif l'unité du peuple juif. C'est un message très fort", a déclaré le grand-rabbin Goldstein avant le grand jour.



Torah-Box

Chez vous

RECEVEZ LE
RAV SHIMON GOBERT
À VOTRE DOMICILE

*Organisez un cours de Torah
chez vous entre amis, au bureau
ou dans votre communauté !*



meir@torah-box.com



052 760 17 61



+972 52 79 23 306



Torah-Box Magazine | n°50

Vague d'arrestations de complices présumés du terroriste de Barkan



Faute d'avoir mis la main sur Achraf Naalowa, le terroriste de Barkan, Tsahal, la Police et les services secrets ont en revanche effectué une vague d'arrestations en Judée-Samarie (notamment à Tulkarem et Danaba) de personnes ayant probablement fourni une aide au terroriste en cavale après son attaque meurtrière le 7 octobre dernier.

Au total, les forces israéliennes ont arrêté 16 suspects palestiniens lors de raids nocturnes, a indiqué l'armée, qui a averti les Palestiniens de ne pas venir en aide à Naalowa.

Israël signe la vente de systèmes de défense antiaérienne à l'Inde



Le plus grand groupe militaire israélien, Israel Aerospace Industries (IAI), a annoncé la signature d'un contrat de vente avec la marine indienne de systèmes de défense antiaérienne perfectionnés dénommés LRSAM, pour une valeur totale de 777 millions USD. Ce contrat a été conclu avec la compagnie Bharat Electronics Limited (BEL), avec qui Israël avait déjà signé l'an dernier un contrat portant sur un type d'équipements similaires, pour une valeur de 630 millions USD.

Elyssia Boukobza

TEK SEEKER

SPÉCIALISTE & CONSEILLER
EN PRÊT IMMOBILIER

Aller à la banque sans utiliser les services d'un conseiller en prêt immobilier, c'est comme aller au tribunal sans avocat

Les meilleurs taux et plans immobiliers	LE POUVOIR DE FAIRE DIRE "OUI" A LA BANQUE MEME POUR LES CAS DIFFICILES	Prêt express pour particulier et entreprise
--	---	--

Pour plus de renseignements contacter nous au **072 33 77 277**

LIAM 770

Climatisation & Chauffage

Le spécialiste de la Climatisation

Installation - Dépannage - Maintenance
Climatisation - Chauffage au sol - Vrf - Chambre froide

3 ANS DE GARANTIE
Sur installation

DEVIS GRATUIT !

Yohan : 050-710-1803 / Gilles : 050-760-1790
liam770ltd@gmail.com



14 questions sur... la résurrection des morts

"Lors de la résurrection des morts, D.ieu descendra des plus hautes sphères célestes et s'assiéra sur Son trône à Jérusalem... Il prendra un énorme Chofar de la taille de mille coudées, selon la coudée de D.ieu, et y sonnera d'un son qui se propagera d'un bout à l'autre de la terre" (lettre de Rabbi Akiva).



Mentionnée dans les prières, les textes narratifs et les textes des prophètes et des plus grands Maîtres, la résurrection des morts est un fait maintes fois évoqué dans le Talmud et les *Midrachim*.

La Torah affirme que lorsque le *Machia'h* se dévoilera, l'âme retournera dans son corps et qu'alors la personne revivra... Ce sera l'une des périodes les plus fantastiques de l'histoire juive. Alors reviendront tous les prophètes et tous nos proches. Les enfants reverront leurs parents, les élèves leurs Maîtres, etc.

Mais qu'est-ce qu'au juste la résurrection des morts ? Que se passera-t-il ? Dans quel corps reviendront les morts ? Reconnaitrons-nous nos proches ? Qui ne s'est jamais posé de question sur cet évènement si prodigieux ?

Voici 14 questions sur le plus formidable dévoilement de la puissance divine, et 14 réponses apportées par les plus éminents de nos Sages.

1 ♦ Qui n'aura pas le mérite de ressusciter ?

Ceux qui affirment que la résurrection des morts n'est pas mentionnée dans la Torah ne

se relèveront pas ; Rachi précise que celui qui y croit mais affirme qu'il n'y a aucune allusion à cela dans la Torah ne revivra pas non plus.

2 ♦ Les non-juifs vont-ils ressusciter ?

On apprend du verset de Yé'hezkel (37,12-14) que seul le peuple juif bénéficiera du miracle de la résurrection. Bien sûr, les convertis ressusciteront également. Les générations des non-juifs continueront simplement à se succéder.

3 ♦ Par quoi D.ieu fera-t-Il revivre les morts ?

D.ieu versera quelques gouttes de rosée sur la tombe et le défunt se relèvera vivant.

4 ♦ A partir de quel endroit du corps D.ieu fera-t-Il revivre les morts ?

A partir d'un os appelé "*Louz*". Cet os se trouve sur la colonne vertébrale et est extrêmement résistant. Rabbi Yéhochoua ben 'Hanania en fit la démonstration devant l'empereur Hadrien. Il tenta de le broyer sous une meule, de le brûler, de le faire s'effriter dans l'eau, de le frapper avec un marteau, sans résultat (c'est le marteau et l'enclume qui se brisèrent !). Le 'Hida précise cependant, au nom des disciples du Ari

Hakadoch, que le *Lou* des mécréants disparaît. Il faut savoir que cet os ne se nourrit que du repas appelé *Mélavé Malka*, consommé à l'issue du Chabbath.

5 ♦ Dans quel corps se retrouvera une âme qui a fait plusieurs passages sur terre ?

Le *Zohar* répond à cette question de manière explicite : c'est dans son dernier corps que l'âme reviendra à la vie.

6 ♦ Ceux dont le corps a disparu vont-ils revivre ?

Ceux qui sont morts dans des conditions violentes ou dont le corps a été brûlé ou abîmé revivront aussi. Car même si le feu consume tout, il reste toujours un élément (par exemple la cendre) de la personne, et c'est à partir de ces particules qu'Hachem la fera revivre.

7 ♦ Comment reviendra une personne souffrant d'un handicap physique ?

Dans un premier temps, les morts retrouveront le corps qu'ils avaient au moment de leur mort, avec tous leurs défauts, afin qu'ils soient reconnaissables par leurs proches. Ensuite, ils guériront (*Kohélet* 1, 6).

8 ♦ Les morts seront-ils habillés ou dévêtus ?

Selon la plupart des avis, les morts ressusciteront avec les habits dans lesquels ils furent enterrés.

9 ♦ Quel âge aura le mort quand il ressuscitera ?

Chacun reviendra avec l'apparence et l'âge qu'il avait lors de sa mort.

Le *Mabit* explique que celui qui est mort vieux reviendra au monde dans l'état dans lequel il était alors, car autrement, personne ne le reconnaîtrait. Mais, par la suite, il rajeunira.

10 ♦ Comment aura lieu la résurrection des morts ?

Ils apparaîtront dans le monde des vivants au su et au vu de tous.

11 ♦ Où aura lieu la résurrection des morts ?

Selon Rabbi 'Hiya, la résurrection des morts aura lieu en *Erets Israël*. Etre enterré en terre d'Israël, c'est s'accorder une garantie de résurrection.

12 ♦ Et les morts de diaspora ?

Les morts enterrés en dehors d'Israël rejoindront celle-ci par des chemins souterrains. L'une des raisons pour lesquelles notre ancêtre Yaakov ne voulait pas être enterré en Egypte résidait justement dans le fait que les morts inhumés à l'étranger ne peuvent avoir droit à la résurrection qu'en terre d'Israël et qu'ils doivent souffrir pour y arriver (*Rachi* sur *Béréchit* 47,29).

13 ♦ Quand aura lieu la résurrection des morts ?

Les morts ressusciteront pendant la période messianique, puis après le huitième millénaire, le monde actuel disparaîtra et laissera place au monde futur éternellement. La résurrection elle-même se passera dans le cadre de ce monde-ci.

14 ♦ Comment sera la vie après la résurrection des morts ?

Les commentaires de la Michna nous apprennent que les hommes mèneront une vie normale puis qu'après une très longue vie, de toute la durée de l'époque messianique, ils jouiront d'une vie éternelle dans le monde futur.

Mais surtout, après la résurrection des morts, la séparation que nous connaissons aujourd'hui avec la mort n'existera plus.

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.



0826.102.929 (0.15 cts/min)



02.372.15.31 (gratuit)

www.torah-box.com/ecoute





Supplément spécial Chabbath

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

'Hayé Sarah - Confiant en Dieu, et pas insouciant...

Il ne fait aucun doute que Bétouel et Lavan croyaient en D.ieu et même en la Providence divine. Alors pourquoi Eliezer eut-il si peur de leur scepticisme lorsqu'il donna les cadeaux à Rivka avant de vérifier son identité ?



"Ce fut lorsque les chameaux eurent fini de boire, l'homme prit une boucle en or, du poids d'un Béka, et deux bracelets pour ses bras, du poids de dix sicles d'or. Et il dit : 'De qui es-tu fille ?'" (Béréchit 24,22-23).

Plus loin, lorsqu'Eliezer fait le récit à Bétouel et à Lavan de sa rencontre avec Rivka, il dit : "Je l'ai questionnée et j'ai dit : 'De qui es-tu fille ?' Elle répondit : 'Fille de Bétouel, fils de Na'hor, que Milka lui a enfanté.' J'ai alors placé la boucle à son nez et les bracelets à ses bras" (Béréchit 24,47).

Rachi explique sur les mots "Je l'ai questionnée et j'ai placé" : "Il changea l'ordre chronologique,

puisqu'il a d'abord donné [les bijoux] et [seulement] ensuite, il lui a demandé [qui étaient ses parents]! Il agit ainsi afin qu'ils ne reviennent pas sur ses paroles et disent : 'Comment as-tu pu lui donner [les bijoux] alors que tu ne savais pas encore qui elle était ?!'"

Donner des cadeaux... à une inconnue ?!

Quand Eliezer vit l'admirable bonté de Rivka, il comprit qu'Hachem lui avait indiqué la conjointe destinée d'Its'hak et il agit selon cette certitude en lui donnant les cadeaux, avant même de connaître son identité. Or, quand il rapporta ces faits à Bétouel et à Lavan, il modifia le déroulement des événements, pour



faire croire qu'il vérifia d'abord qui elle était avant de lui offrir les cadeaux. Rachi explique qu'Eliezer agit ainsi parce que Bétouel et Lavan ne pouvaient pas comprendre que l'on puisse avoir une telle confiance en D.ieu, et s'y fier aveuglément au point de donner des cadeaux avant de vérifier d'où provenait la prétendante.

Le commentaire de Rachi sur la crainte d'Eliezer soulève une question. Il ne fait aucun doute que Bétouel et Lavan croyaient en D.ieu et même en la Providence divine, comme le montre leur réaction à la suite du récit d'Eliezer ("La chose émane d'Hachem..." dans *Béréchit* 24,50). Ils ont aussi reconnu clairement la grandeur d'Eliezer et sa proximité avec Hachem.

Alors pourquoi Eliezer eut-il si peur de leur scepticisme quant à sa foi en Hachem lorsqu'il donna les cadeaux à Rivka avant de vérifier son identité ?

Deux niveaux de *Bita'hon*

On peut répondre à cette question grâce à un principe énoncé dans le livre *Nétivot Chalom*. Il existe deux niveaux de *Bita'hon*. Il y a le *Bita'hon* passif et le *Bita'hon* actif. Quand on se trouve dans une situation difficile, mais que l'on ne peut rien changer aux événements, notre *Avoda* consiste à croire que tout ce qui advient est pour le bien ; c'est un *Bita'hon* passif.

Le *Bita'hon* actif devient nécessaire quand il nous faut faire quelque chose qui montre notre foi en Hachem.

Prenons l'exemple de l'ouverture de la Mer des Joncs ; Moché *Rabbénou* et le peuple juif implorèrent Hachem de les sauver de l'armée de Pharaon qui les rattrapait dangereusement.

Hachem leur répondit d'arrêter de prier et d'entrer dans l'eau. Le *Nétivot Chalom* précise que pour mériter un miracle de la part d'Hachem, les *Bné Israël* devaient être convaincus que si Hachem voulait qu'ils

traversent la mer, Il pouvait leur permettre de le faire, même s'ils ne savaient pas du tout comment cela pouvait se concrétiser.

Leur avancée dans la mer déchaînée avant que celle-ci ne s'ouvre était une preuve de leur *Bita'hon* actif qui leur octroya le mérite d'assister au grand miracle de *Kriat Yam Souf*.

Quand confiance rime avec insouciance...

On déduit du *Nétivot Chalom* que le fait de croire que ce qui se passe vient d'Hachem et le fait d'agir en conséquence sont deux choses bien différentes.

Bétouel et Lavan acceptaient facilement la croyance et la confiance en D.ieu d'Eliezer, mais ils ne pouvaient pas concevoir que quelqu'un puisse croire en D.ieu au point de donner des objets d'une telle valeur sans avoir, au préalable, une confirmation qu'il les offre à la bonne personne.

À leurs yeux, un tel comportement aurait été irréfléchi et irresponsable — si Eliezer leur avait raconté ce qui s'était réellement passé, ils l'auraient soupçonné de mensonge. Eliezer, quant à lui, fit preuve d'un niveau exceptionnel de *Bita'hon*, comparable à celui du peuple juif lors de leur entrée dans la mer.

Nous ne devons pas, pour autant, agir aveuglément, sur la base de notre "croyance" en D.ieu. Ce que l'on pense être le résultat du *Bita'hon* peut parfois s'avérer être vraiment de l'irresponsabilité ou de l'insouciance. Néanmoins, chacun à son niveau peut apprendre d'ici que la foi en D.ieu ne signifie pas simplement se convaincre que tout ira pour le mieux. Il est parfois nécessaire d'agir avec la certitude que si Hachem nous enjoint de faire une certaine chose, on peut et l'on doit l'accomplir, et Il nous aidera à réussir et à mener à bien nos entreprises.

Rav Yehonathan Gefen





SHA BA TIK

N°95

Feuillet parents-enfants pour Chabbath

édité par  Torah-Box.com

'Hayé Sarah LA PARACHA

1

A MÉLI-MÉLO

Voici différents points abordés dans notre Paracha.

- 1 - Rivka et les chameaux
- 2 - Avraham envoie Eliézer chercher une femme pour Yits'hak.
- 3 - Efron fait payer Avraham beaucoup d'argent pour la Méarat HaMa'hpéla
- 4 - Le décès de Sarah Imenou
- 5 - La Akédath Yits'hak

1. Lequel des points du plan ci-dessus ne fait-il pas partie de notre Paracha ?
(Le 5)

2. Remplacez les points du plan ci-dessus dans l'ordre (en ignorant celui qui ne fait pas partie de la Paracha).
(5, 4, 3, 2, 1)

C

CÉKWA

A l'époque, on me portait sur le nez. Aujourd'hui, c'est plutôt sur le doigt. Je commence par un A. Je suis....
(L'anneau)

Je suis le chiffre du Chabbat. Je représente aussi l'âge de la beauté au début de notre Paracha. Je suis....
(Le 7)

B

NUMÉROMÈTRE

Combien de pièces d'argent Avraham doit-il payer pour obtenir le tombeau de Ma'hpéla ?
(400)

A quel âge Sarah meurt-elle ?
(127 ans)

Combien de chameaux Eliézer prend-il avec lui pour Haran ?
(10)

D

A VOTRE TOUR

- Choisissez un point de la Paracha, et racontez-le en détail. Vous pouvez vous aider de la liste proposée plus haut.
- Imaginez ce qui se serait passé si Avraham avait accepté de recevoir le terrain de Ma'hpéla à titre gratuit.



SHA BATIK

2

LES AVENTURES DE LA FAMILLE KRAPOK

- Mirliti et Fraise, on vous laisse la marelle, vous pouvez jouer jusqu'à la sonnerie ! s'exclame Sarah.
- Les deux fillettes accourent, le sourire aux lèvres. Bientôt, elles sont en pleine partie.
- Pendant, au bout de dix minutes, Sarah revient.
- Ca y est, maintenant c'est à notre tour. Partez, on veut jouer !
- Mais vous avez dit que vous étiez d'accord pour qu'on soit là toute la récréation ! proteste Fraise.
- Oui, eh bien... On a changé d'avis !
- Oh non ! c'est pas sympa, grogne Mirliti. C'était notre tour. On vous avait demandé, et vous aviez dit oui.
- Oui, mais on a changé d'avis ! je l'ai déjà dit s'exclame Sarah, rougissant de colère.

A POUR RÉFLÉCHIR

- Sarah a-t-elle le droit d'ainsi réclamer la marelle ? Pourquoi ?

L'HISTOIRE CONTINUE

- D'accord, soupirent Mirliti et Fraise. Allez-y, jouez, ça évitera les histoires.
- Les deux amies s'éloignent, et se mettent à pleurer. Elles se sentent tristes d'avoir ainsi été chassées.
- C'est injuste ! sanglote Mirliti.
- Qu'est-ce qui est injuste ? interroge Mora Gommetta, la maîtresse, qui passe justement par là.
- Fraise entreprend de lui raconter leur mésaventure. La Mora fronce les sourcils. Elle prend les deux fillettes par la main et se dirige vers la marelle, où elle interrompt le jeu.
- Les enfants. Je dois vous parler. Vous avez accepté un contrat, puis vous avez changé d'avis. Vous savez ce que ça me rappelle, dans la Paracha de cette semaine ?

B LE LIEN AVEC LA PARACHA

- Quel est le lien entre cette situation et la Paracha de "Hayé Sarah" ?

L'HISTOIRE RE-CONTINUE

Les élèves demeurant silencieuses, la Mora Gommetta reprend :

- Vous savez, quand Avraham a demandé à Efron le terrain de Ma'hpéla, Efron a commencé par accepter, à titre gratuit. Or, comme Avraham connaissait la nature de cet homme, il a préféré lui donner de l'argent. En effet, il avait peur qu'Efron ne change d'avis. Peut-être que si le terrain de Ma'hpéla avait appartenu à un homme droit, Avraham Avinou aurait accepté son offre généreuse. Mais avec Efron, il se méfie. Un tel homme ne sait pas tenir ses engagements et il vaut mieux éviter de recevoir un

"cadeau" de sa part.

Sarah bondit :

- Alors on est comme Efron ? On s'engage pour ensuite changer d'avis ? C'est vrai que ça n'a pas l'air très honnête, vu sous cet angle...
- La Torah nous raconte des choses dont nous pouvons nous inspirer pour progresser, sourit la Mora. Nous voulons être des gens droits, dont la parole ait une valeur !
- Sarah et son groupe d'amies s'approchent de Fraise et de Mirliti.
- Pardon, les copines, murmurent-elles. C'est vrai qu'on avait dit que la marelle serait à vous pour la récréation. On vous laisse y jouer !

C RACONTEZ

- Racontez un épisode de votre vie où on a bien eu raison de compter sur vous.

D FIN

- Non ! Restez là ! s'exclament Fraise et Mirliti. On joue ensemble ! C'est beaucoup plus chouette !
- Ca, les enfants, ce sera pour la prochaine récréation. Là, on rentre en classe ! lance Mora Gommetta.



SHA BA TIK

3

JEUX

Ce jeu est une charade géante composée de petits jeux. Résolvez tous les jeux afin de résoudre la charade.

A MON PREMIER - QUE SUIS-JE ?

- J'exprime sa possession.
- Je fais partie du blé.
- On me baisse ou me monte en fonction de la qualité des oreilles.

> Son

D

MON QUATRIÈME - SUITE LOGIQUE

- Sable, Seau, râteau....

> Pelle

B MON DEUXIÈME - CULTURE G

- Quel royaume est concerné par la Meguila de Pourim ?

> Perse

E

MON CINQUIÈME - CHARADE

- Mon premier est synonyme de stupide.

> Bête

- Mon deuxième exprime le choix.

> Ou

- Mon troisième est toujours au féminin.

> Elle

- Vous ne connaissez sans doute personne dont le prénom est mon tout.

> Betouel

C MON TROISIÈME - OBSERVATION

- Quelle est la lettre la plus présente dans la phrase suivante ?

> A

Maintenant que vous avez résolu les petits jeux, devinez quel est le tout de la charade géante.

(Mon tout est une information qui concerne Rivka)

Solution de la charade géante

(Son père s'appelle Betouel!)





4

L'HISTOIRE

En cette veille de Pessa'h, 'Hayim le boucher ferme boutique en pleine nuit. En fait, on est presque à la pointe du jour. Au lieu de rentrer dormir une heure, il décide de se rendre directement à la synagogue. Il sait que Baroukh le Chamach s'y trouvera déjà. Baroukh le Chamach arrive à la synagogue au moins une heure avant la prière, afin d'allumer les multiples bougies qui éclaireront la pièce.

Et, effectivement, arrivé à destination, il le découvre déjà à l'œuvre. Il se cache pour l'observer allumer les bougies. Oh, quelle n'est pas sa surprise quand il le voit se mettre à danser de joie, une fois sa tâche accomplie !

- Youpi ! s'exclame le Chamach. Une autre journée pleine de prières et d'étude de la Torah, par le mérite de mon allumage ! Quel mérite ! Ah, je suis si honoré !

Notre boucher ferme les yeux. Oui, Baroukh a bien du mérite. Et lui, 'Hayim, aimerait bien pouvoir en avoir autant... Après la prière, il se dirige ainsi vers le Chamach.

- Ecoute, Baroukh. Puis-je te payer une rouble par semaine, pour que tu me

laisses le mérite d'allumer les bougies de la synagogue chaque matin ?

- Ah, ça non alors ! s'exclame l'intéressé. Je m'y oppose, à moins que le Rav de la synagogue ne me pousse à le faire.

Et effectivement, quand le Rav a vent de leur discussion, il dit à Baroukh :

- Accepte la proposition, et garde l'argent dans une boîte spéciale. Ce sera ta boîte de Tsedaka. Ne t'en sers pas. Tu la donneras à la première personne qui en aura vraiment besoin. Ainsi, tu auras un immense mérite.

- C'est parfait ! se réjouit Baroukh. Marché conclu !

Ainsi, chaque matin, 'Hayim le boucher vient allumer les bougies, et danse de joie à la pensée de l'immense mérite que cela lui vaut. Et chaque semaine, Baroukh reçoit son rouble, qu'il range précautionneusement dans sa boîte, tout en dansant à l'idée de la Mitsva de Tsedaka qu'il pourra un jour accomplir.

Un beau matin, trois ans plus tard, Baroukh arrive spécialement tôt à la synagogue. Il veut juste assister à l'allumage, de loin...

A

DEVINEZ

- *Imaginez la suite la plus drôle.*
- *Imaginez la suite la plus probable.*

SUITE DE L'HISTOIRE

Baroukh se cache, et observe. 'Hayim termine justement son allumage quotidien. Or, ce jour-là, il ne se met pas à danser. Il s'affale par terre, agité de sanglots incontrôlés.

- Hachem ! Comment vais-je faire ? Ma boucherie fait faillite, et ma fille a besoin de 150 roubles pour se marier. Je croule sous les dettes. C'est la catastrophe, Hachem ! Aide-moi !

Le cœur de Baroukh se met à battre à tout rompre. Vite, que faire ? Il pense à sa boîte de Tsedaka. A-t-il assez d'argent ?

B

CALCULEZ

- *Combien de roubles a-t-il au bout de trois ans ?*
($52 \times 3 = 156$)

Telle une flèche, Baroukh file chez lui. Il récupère la boîte et, après la prière, la tend à 'Hayim.

- Tiens ! C'est pour le mariage de ta fille.

- P... Pardon ? bégaye son interlocuteur. Mais... D'où... ? Qu'est-ce que... ?

FIN DE L'HISTOIRE

- Je t'ai entendu ce matin. Je sais que ce n'est pas très poli d'écouter aux portes, mais bon... Je t'ai entendu prier. Et ces pièces sont les tiennes. Le Rav m'avait dit de tout garder pour le jour où quelqu'un en aurait besoin. Grâce à toi, je peux faire une belle Mitsva de Tsedaka !

- Oh ! Baroukh ! Tu es incroyable ! Merci Hachem !

Les deux hommes s'entraînent mutuellement dans une danse aussi effrénée que jamais, pleins de gratitude pour l'aide constante d'Hachem.

C

LES ZEXPERTS

- *Pourquoi 'Hayim envie-t-il tant Baroukh au départ ?*
- *Comment le Rav pousse-t-il Baroukh à accepter d'échanger sa Mitsva contre de l'argent ?*
- *Finalement, comment Baroukh dépense-t-il cet argent ?*

D

IMAGINEZ

- *Quelle Mitsva vous est si précieuse que vous ne la vendriez pour rien au monde ?*

Envoyez-nous vos commentaires sur www.torah-box.com/shabatik

Shabatik est une publication hebdomadaire éditée par l'association Torah-Box

Textes : Yémima Guedj | Responsable : Rav Michael Allouche



Ma rencontre avec Hachem : Témoignage d'une convertie

La Vérité, mes chers amis, est loin d'être évidente. Elle est cachée, elle est de plus en plus floue de par ce monde on ne peut plus corrompu. Mais la Néchama, elle, est pure et elle sait la détecter...



L'histoire que je m'apprête à vous relater est la mienne ; celle de ma rencontre avec Hachem et Sa Torah, qui relève sans aucun doute d'une Providence divine hors du commun. Pour des raisons personnelles, je préfère rester dans l'anonymat.

Différente des autres

J'ai grandi dans une famille séfarade laïque, sans presque aucune attache au judaïsme. Le seul hic, et celui qui constitue l'essence même de ce récit, c'est que mon père est juif, mais... pas ma mère. Et, comme vous le savez sûrement tous, c'est la mère qui transmet la judaïté chez nous, *Baroukh Hachem* !

Ce qui fait que j'ai su, dès mon plus jeune âge, que je ne faisais pas vraiment partie du peuple juif, tout en m'y sentant néanmoins fortement liée. Mais je ne savais guère ce que signifiait réellement être juive. Scolarisée dans une école autrefois chrétienne, je me sentais fondamentalement différente de mes camarades de classe.

J'étais toujours en quête de vérité, de justice et je perçus rapidement que mon entourage ne possédait pas les mêmes aspirations que les miennes.

Mon désarroi grandissant, on me suggéra d'aller faire du bénévolat lors d'une soirée de *'Hanouka*, où peut-être aurais-je l'occasion de rencontrer des jeunes filles juives de mon âge. Ce fut effectivement le cas. J'y rencontrai une jeune fille issue d'une famille séfarade traditionnaliste, qui m'accueillit dans son foyer à bras ouverts. Elle commença par m'enseigner les lois de *Cacheroute* et me fit goûter aux joies du *Chabbath*, choses avec lesquelles je n'avais aucune familiarité.

Quelques mois après notre rencontre, elle m'emmena dans un week-end de *Kirouv* (rapprochement au judaïsme), lors duquel des conférences passionnantes furent données à propos de la Torah et des sciences, du couple dans le judaïsme, des prophéties... J'en fus émerveillée.





Sur le chemin de la conversion

À l'âge de 15 ans seulement, je sus que c'était le chemin que je devais suivre. Je débutai donc, avec ma mère (qui avait également toujours désiré se convertir, puisque son père est juif), un processus de conversion. Je bus chaque parole de Torah que l'on m'enseignait. Je fis des rencontres extraordinaires avec des gens possédant une grandeur que je n'aurais jamais soupçonné pouvoir exister. Petit à petit, je pris sur moi les Mitsvot et je me réjouissais d'apprendre les trésors que la Torah offrait.

Bien sûr, le processus ne fut pas toujours facile. Plusieurs embûches se sont dressées sur ma route. Ma famille paternelle, pour qui tout ce processus était un choc, s'opposa vivement à ce que je devienne religieuse. Pour eux, c'était tout à fait inconnu et ils en prirent peur. Puisque j'allais dans une école laïque, je me confrontais à des valeurs qui étaient radicalement opposées à celles que l'on m'enseignait en conversion, ce qui me mit souvent en situation de conflit avec mes professeurs et camarades de classe. Je ne doutais pas, qu'à D.ieu ne plaise, de la Torah, mais au contraire, du monde laïc dans lequel je baignais par ricochet.

Malgré tout, à l'âge de 18 ans, je complétais mon processus de conversion, qui s'acheva par mon immersion au *Mikvé*, jour que je n'oublierai jamais. C'était comme si j'avais le *Har Sinai* sur ma tête ! Hachem me demandait séance tenante d'accepter Sa Torah !

Cette journée fut à la fois une fin, mais aussi un commencement. La fin d'un processus de conversion, mais le début de ma nouvelle vie. Celle d'une *Bat Israël*, qui s'efforce coûte que coûte de servir Hachem, et de s'imprégner de Sa précieuse Torah.

Baroukh Hachem, en Israël !

Deux ans après ma conversion, je décidai d'aller étudier au séminaire en Israël. En fait, avant même d'avoir mis une seule fois les pieds en terre sainte, je sus que je ferais un jour mon *Alya*. Ainsi, lorsque j'arrivai à Jérusalem, je pris la décision de faire mon *Alya* prochaine. Je

restai 6 mois à étudier dans cette institution de Torah, période qui changea complètement ma vie. Mon judaïsme se renforça, je devins bien plus sûre de moi dans ma pratique. J'eus le mérite d'avoir les plus grands Rabbanim et Rabbaniot du monde anglophone pour enseignants et je tissai des amitiés pour la vie.

Aujourd'hui, je jubile de joie en disant que j'ai fait mon *Alya* et que j'habite à Jérusalem. Tout ce parcours n'a pas toujours été facile, comme vous pouvez l'imaginer, mais chaque étape, chaque mouvement était calculé par Hachem, et je suis tellement reconnaissante envers Lui pour tout ce qu'Il me donne.

Mon message à mes frères juifs

J'aimerais m'arrêter quelques instants pour vous rappeler, vous qui êtes nés juif, de l'opportunité inouïe qu'Hachem vous a donnée. Être juif n'est certes pas facile, ça, je vous le concède. Mais rien de précieux n'est facile à acquérir. Tout ce qui est durable, sain et méritoire requiert un effort titanesque. C'est pareil pour la Torah et les Mitsvot. On ne peut acheter l'éternité en faisant des bêtises... On l'acquiert en étant moral, droit et en voulant constamment se parfaire.

Hachem, notre Créateur, nous a donné un livre de recettes assaisonnées à point pour parvenir à cette fin... celui de la Torah ! La Torah nous dévoile comment se comporter, comment être des personnes dignes, sensibles et respectables. Hachem est le Roi du monde et nous sommes Ses princes.

La Vérité, mes chers amis, est loin d'être évidente. Elle est cachée, elle est de plus en plus floue de par ce monde on ne peut plus corrompu. Mais la *Néchama*, elle, est pure et elle sait la détecter. Si vous deviez ressortir avec une seule idée en lisant ce récit, c'est la suivante : n'ayez pas peur de suivre la Vérité. Elle vous mènera à bon port, je vous le garantis. Appréciez le cadeau inimaginable qu'Hachem vous a donné. Embrassez-le, chérissez-le, parce qu'il est plus précieux qu'une perle...

Equipe Torah-Box



Enfants : le danger du "formatage"

Plus on comprime un ressort, plus il s'allonge lorsqu'on le relâche. Ainsi, empêcher de force un être humain d'assouvir son instinct sans lui fournir les outils nécessaires pour y arriver intensifie son désir !



Rav Dessler comparait la privation de la *Taava* – le désir – à un ressort : plus on le comprime, plus il s'allonge lorsqu'on le relâche. Ainsi, empêcher de force un être humain d'assouvir son instinct sans lui fournir les outils nécessaires pour y arriver intensifie son désir.

Dès que l'occasion se présentera – et tôt ou tard, elle viendra ! – cet homme sera bien plus pervers que s'il n'avait jamais été éduqué. [Précisons d'emblée explicitement que notre propos n'est en aucun cas de céder à un enfant qui aspire à assouvir ses instincts.]

Astreindre sans éduquer ?

Ainsi, l'astreinte à certaines règles sans *'Hinoukh* – c'est à dire sans apprendre à l'enfant à intérioriser l'importance de se plier à ces mêmes règles – est destructrice.

S'il était nécessaire d'éduquer l'enfant à ne pas avoir de comportement bestial, voilà que son éducateur l'a rendu "bête féroce" ! Toute astreinte sans *'Hinoukh* détériore. Soit le dressage par la rigueur, mais aussi le formatage par la discipline ou même la motivation par la récompense.

Expliquons en quoi toute astreinte nuit.

Le désastre du formatage

Le "formatage" consiste à créer une pression dans le cœur de l'enfant qui le poussera à accomplir "naturellement" l'ordre de l'éducateur, sans même oser le remettre en cause. Le formatage est le type d'astreinte le plus répandu – surtout chez nous, Européens, pour qui la politesse et la dignité (du moins superficielles) sont le premier des dix commandements...

En d'autres termes, toute critique du type "Hooohh !", "Pourquoi ?!", "Tu n'as pas honte !", "Je vais te montrer de quel bois je me chauffe" ou encore "Quand JE..., TU..., c'est clair ?!" est à bannir. Honnêtement, quelqu'un espère-t-il voir son fils adulte serein et équilibré grâce à des phrases pareilles ?!

Le désastre inhérent au formatage est presque aussi grave que le dressage à la dure. Certes, le conflit est moins violent, mais le ressort est quand même compressé. Avec en prime un enfant qui manque de confiance en soi. Comme le dit l'expression, il sera "bête et discipliné". Et s'il est malgré lui intelligent, il abandonnera tôt ou tard le conformisme familial pour forger sa personnalité sereinement !

Rav Harry Dahan

Le Lachon Hara ? Les Français non plus, ça ne leur parle pas...

Le raz-de-marée anti-médiasance qui balaye la société israélienne déboule bientôt chez les Francophones et nous, on en profite pour nous entretenir avec David Halperin, son initiateur...



Est-ce parce qu'une campagne électorale particulièrement mouvementée vient de s'achever, qu'à Torah-Box on a décidé de s'intéresser à la campagne anti-médiasance qui fait le buzz actuellement en Israël ? Probablement, mais pas que. Ce qui a attiré notre attention, c'est ce slogan qu'on voit placardé un peu partout, depuis les voitures jusqu'aux chantiers en construction et qui affirme en grosses lettres noires et rouges : "לשון הרע לא מדבר אלי".

Si vous aussi croisez de plus en plus de fashionistas arborant fièrement un drôle de petit bracelet en caoutchouc affublé du slogan : "Le Lachon Hara, ça ne me parle pas" et vous demandez qu'est-ce qui se tient derrière cette campagne, alors les quelques lignes qui suivent devraient vous intéresser !

David Halperin est le fils du Rav Réfaël Halperin, qui fut lutteur international, homme d'affaires polyvalent et figure très célèbre du monde orthodoxe en Israël (il fut notamment le fondateur et PDG de la chaîne de magasins Optica Halperin). Inspiré par l'exemple de son père et des illustres Rabbanim qui composent son arbre généalogique (la famille descend de Rachi !), David lance il y a quelques années une campagne anti-Lachon Hara qui a soulevé

un véritable raz-de-marée. Alors pourquoi précisément la médiasance et surtout pourquoi un tel engouement, c'est ce que nous allons tout de suite voir avec David Halperin.

Rav Halperin, Chalom. Je...

Alors là, je vous arrête tout de suite. Le Rav Halperin, c'était mon père. Moi je ne suis que David Halperin.

Oui, je voulais dire Rav David Halperin... Enfin bref, ce n'est pas grave. D'où vous est venue l'idée d'une campagne anti-Lachon Hara ?

Mon père était une personnalité publique, un homme d'affaires et un sportif de haut niveau. Il a voyagé partout dans le monde et s'est consacré à un nombre incalculable d'activités ; malgré cela, il a toujours mis un point d'honneur à respecter les lois du langage. C'est sur ces valeurs que nous, ses enfants, avons été éduqués. Je me souviens à la maison que si jamais quelqu'un osait émettre la moindre médiasance, il le stoppait sur-le-champ en arguant du fait que chez nous, nous ne parlions qu'en bien des autres... Dans son testament, il nous a une dernière fois demandé de garder notre langue de propos négatifs.

C'est impressionnant... Mais pourquoi vous être attelé précisément au Lachon Hara et pas

au *Dérekh Erets* ou à la *Tsedaka*, qui sont des domaines dans lesquels votre père excellait tout autant ?

Il y a quelques années, j'ai été témoin parmi mes proches d'une rupture violente suite à des propos médisants qui furent émis sur l'un d'eux... C'est alors que j'ai réalisé les dégâts terribles que pouvait causer le *Lachon Hara*. J'ai eu l'idée de lancer une campagne anti-médiance, qui parlerait à tous, sans distinction.

Oui, et d'ailleurs ce qui frappe avec votre initiative, c'est qu'elle touche toutes les couches de la société israélienne et pas que les religieux, comme on aurait pu s'y attendre...

Oui, car en fait les lois du langage ne relèvent pas du domaine religieux, mais du simple bon sens. Qu'on soit pratiquant ou pas, on aspire tous à vivre dans l'harmonie avec nos pairs. Personne ne veut apprendre qu'on a dit du mal de lui ni de ses proches. Les gens sont de plus en plus conscients des dommages parfois irréversibles causés par le *Lachon Hara* et c'est pourquoi, je pense, la campagne a un impact si large en Israël.

En Israël, mais pas que... Il paraît que vous commencez à l'exporter !

C'est exact. En Israël, après avoir lancé une véritable mode avec les bracelets et les autocollants, après avoir placardé des affiches géantes (sur plusieurs mètres !) un peu partout à travers le pays et lancé des initiatives très réussies avec des artistes de premier plan, nous avons mis sur pied des programmes pour les écoles, afin que les jeunes prennent conscience de l'importance de garder sa langue. Le succès a été grâce à D.ieu foudroyant et nous avons alors décidé d'implanter le concept aux Etats-Unis. Vu l'enthousiasme rencontré là-bas, nous avons poursuivi au Mexique, au Canada, en Italie, en Belgique et très récemment, en France ! Notre but est d'atteindre toutes les écoles juives, y distribuer gratuitement des bracelets et organiser des activités autour du sujet.

Vous pensez sincèrement qu'un simple slogan peut avoir un véritable impact sur les



habitudes des gens ? Ne faut-il pas plutôt les encourager à étudier les lois du langage ?

Notre but est dans un premier temps d'élever le niveau de conscience des gens. Dans un second temps, effectivement, il sera nécessaire d'étudier tous les tenants et aboutissants de ces lois, mais il s'agit en premier lieu d'interpeler le public sur cette problématique que nous rencontrons tous, tous les jours. Preuve en est que nous recevons tous les jours des témoignages de personnes qui nous avouent avoir vu leur vie changer suite au simple fait qu'ils ont porté le bracelet !

Des exemples ?

Il y a en a des centaines. Une jeune fille, non religieuse, nous a écrit pour nous raconter qu'elle rencontrait de grosses difficultés à l'école, car elle s'emporte très vite, crie facilement et se met à dos les élèves et les profs. Elle avait acheté un bracelet, juste pour être "in". Elle a raconté qu'après plusieurs jours, elle s'est mise à réfléchir sur la signification du slogan et a cessé ses invectives ! Sa vie a changé, littéralement. Suite à notre intervention dans une école, nous avons appris qu'un élève mis en quarantaine par ses camarades avait pu réintégrer l'école, car ceux-ci avaient décidé d'arrêter leurs railleries à son encontre. Les gens nous écrivent pour nous dire qu'ils ont renoué avec leurs proches ou avec leur conjoint, etc. Des vies ont été transformées et oui, grâce à un simple slogan !

Propos recueillis par Elyssia Boukobza



Guide pratique pour retrouver son calme et sa sérénité

2^{ème} partie

Myriam H. nous propose une série d'exercices simples à pratiquer pour retrouver calme et sérénité. Installez-vous confortablement et fermez les yeux...



Comme annoncé dans l'article précédent, nous allons partager avec vous quelques méthodes qui nous permettront de retrouver une vie paisible et sereine. Programme qui paraît utopique par les temps qui courent... Pourtant si vous vous attellez à adopter ces méthodes, vous verrez votre vie changer !

1 » Exercices de respiration

Il existe plusieurs sortes de respirations : des respirations courtes et haletantes qui surviennent en temps de stress ou de peur ou encore des respirations longues, profondes et relaxantes. Nous allons ici apprendre à pratiquer la deuxième sorte de respiration.

Une respiration profonde oxygène le sang, qui à son tour réveille le cerveau et détend les muscles. Pour y parvenir, utilisez vos abdominaux. Le diaphragme se soulève et permet ainsi aux poumons de se remplir d'un

maximum d'air. Au début, cette respiration vous paraîtra forcée, puis elle deviendra facile et naturelle.

Pensez à visualiser vos inspirations et expirations. Tout en regardant votre abdomen se gonfler et se vider d'air, visualisez un souffle lumineux de bien-être entrer en vous et un souffle sombre et opaque en sortir. Faites cet exercice plusieurs fois et vous vous sentirez automatiquement apaisée et connectée à D.ieu. Comme il est écrit dans le livre des Psaumes : "Que chaque âme loue D.ieu" ("âme" se dit *Néchama* en hébreu, terme qui peut également être lu comme *Néchima*, "souffle").

2 » Relaxation musculaire progressive

La tension mentale passe par une tension corporelle. En effet, nos muscles sont tendus en permanence et forment des nœuds qui ne permettent pas à notre esprit de se libérer

totale. Pour atteindre la relaxation, commencez par tendre les muscles de votre visage en faisant une grimace pendant 10 secondes, puis relâchez complètement votre visage pendant 10 secondes. Répétez l'exercice avec le cou, les épaules, les jambes...

Faites cet exercice dès que vous avez une ou deux minutes (sans trop de monde autour pour éviter d'effrayer les passants ☺). Vous verrez qu'au fil du temps, vos muscles mettront moins de temps à se décontracter. C'est bon signe !

3 » Exercice physique

Dernièrement, l'exercice physique a le vent en poupe. Tout le monde est désormais conscient de ses bienfaits. Mais le Rambam les avait reconnus depuis bien longtemps ! Médecin de la Torah au XII^{ème} siècle, Maïmonide affirmait que "l'exercice répare les dommages causés par les mauvaises habitudes." Il stimule en outre la sécrétion d'endorphine, laquelle soulage la frustration et combat naturellement le stress.

Le Rambam préconise ainsi la pratique quotidienne d'un exercice physique qui nous plaît, de préférence le matin avant de manger. "Personne ne doit manger avant de marcher ou de s'exercer d'une autre manière, jusqu'à ce que le corps commence à se réchauffer", écrit-il en se basant sur le verset de *Béréchit* : "L'homme mangera à la sueur de son front".

4 » Méditation

La méditation s'assimile à l'état reposant du sommeil, avec une partie de notre cerveau qui reste consciente. C'est cette combinaison qui va nous aider à traiter une source de stress bien précise. L'idéal est de se mettre en état de méditation deux fois par jour pendant 20 minutes à chaque fois.

Choisissez un mot de méditation, par exemple "Un". Installez-vous confortablement sur une chaise, au calme. Libérez toute votre tension musculaire. Concentrez-vous sur votre

respiration sans essayer de la maîtriser. Dans votre esprit, répétez silencieusement ce mot pendant 10 à 20 minutes. Il n'y a pas de rythme juste, alors laissez faire... Une fois que vous avez terminé, étirez-vous, ouvrez vos yeux et répétez cet exercice deux fois par jour pendant 10 à 12 jours, idéalement le matin tôt ou en début de soirée. Ne méditez pas juste après avoir mangé. Je vous garantis des bienfaits immédiats ou presque !

Aucune inquiétude, il n'y a aucune connotation religieuse ni culturelle à ce type de méditation.

5 » L'imagerie guidée

Cette méthode est plus concrète que la précédente et les esprits peu habitués à ce genre de pratiques la préfèrent. Il s'agit de se plonger dans un rêve dirigé tout en étant éveillé.

Mettez une mélodie apaisante : le son des vagues qui s'échouent sur les roches ou le bruissement des feuilles d'automne, etc.

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément en visualisant vos inspirations (comme expliqué plus haut). Détendez-vous. Imaginez-vous au milieu d'un environnement qui vous plaît : sur un matelas en train de flotter sur l'eau turquoise d'une île tropicale, emmitouflée dans une couette chaude au milieu d'un chalet de montagne, etc. Impliquez tous vos sens.

Que sentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que voyez-vous ? Avez-vous chaud, froid ? La scène doit vous paraître réelle avec tous ses détails. Restez-y le temps qui vous fait plaisir. Profitez-en pour vous détacher de ce qui vous stresse.

Dès que vous êtes prête à quitter ce lieu paradisiaque, comptez à rebours de 20 jusqu'à 1 et ouvrez les yeux... Vous serez en paix et apaisée. Logique, puisque vous revenez de vacances !

[Rendez-vous au prochain article !](#)

Myriam H.



Rentrer chez soi après un enterrement

Mon épouse ne veut pas que je rentre directement à la maison en sortant du cimetière. Que dit la *Halakha* à ce sujet ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Je connais trois coutumes qui, je pense, sont à l'origine de la requête de votre femme. Apparemment, il s'agit d'une confusion.

1. Après l'enterrement – dans la mesure du possible – il est habituel de ne pas revenir chez soi en empruntant le même chemin que lors de l'enterrement. Attention, cette restriction concerne uniquement le début du chemin, proche du cimetière, où les femmes et les hommes sont encore au même endroit (*Nétivot Hamaarav* [5766] p. 313, 50 ; *Pné Baroukh* [5746] 5, 25 ; *Guécher Ha'haïm* 14, 20).
2. Après l'enterrement, il est habituel de ne pas pénétrer dans une autre maison que la sienne, sans avoir fait au préalable *Nétilat Yadaïm* (*Choul'han Aroukh*, *Yoré Déa* 376, 4 [dans le Rama] ; *Pné Baroukh* [5746] 5, fin de 24).
3. D'après certains, il en est de même si on désire rentrer chez soi (*Atéret Avot* vol. 3, p. 145, 56 et note ; *Pné Baroukh* [5746] 5, fin de 24).

Quoi qu'il en soit, si vous écoutez votre femme (refusant cette réponse) et que vous vous rendez à la synagogue pour étudier durant quelques heures, vous ne risquez strictement rien :).

Utiliser une gazinière *Taref*

Quelles sont les lois de *Cacheroute* pour les personnes qui vivent avec des *Goyim* ? J'ai de la vaisselle et des aliments *Cachères*, mais je partage la même gazinière qui est aussi utilisée avec des casseroles non-*Cachères*. Puis-je cuire sur la même gazinière si ce n'est pas en même temps ?



Réponse de Rav Avraham Garcia

Selon la *Halakha*, vous pouvez a posteriori utiliser la même gazinière et celle-ci n'a pas besoin d'être cachérisée, puisque, dans la majorité des cas, les aliments *Taref* n'atteignent pas la gazinière (les croisions) et sont brûlés avant même d'y parvenir. Néanmoins, il est préférable si possible soit de la cachériser à chaque fois, soit de recouvrir (avec de l'aluminium par exemple) les croisions pour ne pas qu'il y ait de contact direct avec vos marmites et casseroles.

Où enlever l'*Ayin Hara* en Israël ?

Avez-vous le contact de quelqu'un qui pratique le plomb contre le mauvais œil en Israël ?



Réponse de Binyamin Benhamou

Voici 2 numéros fiables :

- Celle qui le pratique à Jérusalem rue Yoël depuis bien longtemps : 02-587-11-59

- Une personne qui le faisait au Rav Mordékhaï Eliahou : 054-570-49-30



Lubinas, poisson Cachère ?

Nous sommes en Espagne et il existe un poisson appelé lubinas. Ce poisson ressemble beaucoup au loup de mer et au bar commun. Pouvez-vous m'aider ? Je voudrais être sûr qu'il est Cachère. Sur Internet, il apparaît que c'est le même poisson, mais dans la liste du Consistoire, ça apparaît comme deux poissons différents.



Réponse de Dan Cohen

Le lubinas est effectivement un bar commun. Sur la liste du Consistoire, le bar ainsi que le loup sont autorisés. Cependant, le poisson vendu avec l'appellation "loup de mer" est interdit. La raison à cela c'est que, comme pour beaucoup de poissons, l'appellation "loup" est en réalité un terme vernaculaire. Cela signifie que sous cette désignation, existe une multitude d'espèces de poissons. Certaines sont Cachères, d'autres ne le sont pas. C'est l'une des raisons pour lesquelles nos Sages nous ont interdit de consommer des poissons à moins que des écailles ne soient reconnaissables sur leur peau (un poisson qui a des écailles a toujours des nageoires, et donc même si on ne voit pas de nageoires, on peut le consommer). En conclusion, quel que soit le nom indiqué sur le paquet ou par le commerçant, vous ne pourrez consommer ce poisson que si vous voyez dessus des écailles. Les filets sans la peau ne sont donc pas consommables. *Kol Touv.*

Manque de sincérité dans ma Téchouva ?

Tout d'abord *'Hazak* et bravo pour votre travail et votre dévouement. J'ai fait *Téchouva* sur plusieurs fautes, mais je retombe, peut-être ma *Téchouva* manque-t-elle de sincérité ? Si jamais la réponse est affirmative, comment peut-on faire *Téchouva* sincèrement ?



Réponse de Rav Avraham Taieb

Non, ça n'est pas un problème de sincérité, mais un problème dans l'intensité du regret. Ce genre de problèmes concerne les péchés qu'on a faits et qui nous ont procuré du plaisir. Comment regretter quelque chose d'agréable ? C'est une véritable question. En effet, même si d'un point de vue mental, on regrette sincèrement la faute, d'un point de vue affectif et émotionnel, le souvenir de la faute reste, consciemment ou inconsciemment, agréable, et c'est ce qui fait qu'on retombe. Ce n'est donc pas un problème de sincérité, mais d'intériorisation. Le seul moyen est d'associer un événement douloureux qui nous est arrivé ou une pensée douloureuse avec la faute en question. Si nous avons eu la chance que cela soit arrivé dans la réalité, c'est-à-dire que précisément au moment où on a fauté, il nous est arrivé quelque chose de très désagréable, c'est l'idéal, mais la plupart du temps, il faudra se servir de son imagination pour associer les deux événements. Le plus important : priez Hachem pour qu'il fasse réussir votre démarche de *Téchouva*. *Kol Touv.*

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 :



0825.566.661 (0.15 cts/min)



03.721.90.85 (gratuit)

www.torah-box.com/question



Torah-Box Magazine | n°50



Alya & tracas Episode 8 : Les murs ont des oreilles ...

Au fil des semaines, Déborah Malka-Cohen & Torah-Box vous racontent l'épisode d'une saga riche en émotions !

Dans l'épisode précédent : En sortant de la Brit-Mila du bébé de Nourit, Orlane fait une découverte plutôt inattendue... Elle rencontre Liel en pleine rue alors que celui-ci était censé être en France ! Une dispute devant les enfants s'ensuit avant que Liel ne prenne avec lui les garçons pour rendre visite à son frère et Betsabée... Rachel retrouve Orlane en pleurs et lui propose gentiment de la suivre.

♦♦♦

Sans émettre d'objection, je l'avais suivie. J'avais le regard tant brouillé par mes larmes que je la suivais à l'aveuglette et dès que nous étions arrivées à destination, Rachel m'avait tendu un kleenex et un morceau de chocolat et m'avait dit : "Vu l'état de mes hanches, tu peux imaginer le nombre de carreaux de chocolats que j'ai dû dévorer pour aller mieux... Donc sens-toi libre de tout me raconter. C'est vraiment toi qui vois, sens-toi à l'aise." Grâce à son humour et son empathie, j'avais senti la tristesse diminuer peu à peu. J'avais regardé autour de moi et m'étais rendue compte que nous étions dans une petite salle remplie de livres qui devait être consacrée à l'étude. Rachel avait eu la délicatesse de m'emmener dans un endroit où il n'y avait personne. J'avais séché mes larmes et lui avait dit : "Merci, c'est gentil de ta part, mais je ne veux pas t'embêter avec mes soucis.

- Je sais, mais sache que je ne t'aurais pas proposé mon aide si ce n'était pas sincère."

J'avais réfléchi et instinctivement, je sentais que je pouvais lui faire confiance. Je n'avais pas l'habitude de me confier à la première venue, parce qu'en plus je ne savais moi-même pas où nous en étions avec Liel. Je ne voulais pas que mes histoires de couple tombent dans une oreille malveillante, qu'elles atterrissent je ne sais où et que cela me revienne en boomerang. Mon cœur me disait que Rachel ne me trahirait pas. J'avais pris une bonne inspiration et m'étais mise à lui expliquer en détails notre arrivée en Israël, les incessants allers-retours, cette impression qui ne

me quitte jamais de vivre avec un étranger (qui n'en était pas un).

Je vivais les choses de mon côté, lui du sien. Il était difficile de continuer d'entretenir une complicité entre nous comme par le passé, pour la simple et bonne raison que lui n'avait pas conscience de la difficulté à passer mes semaines et à m'occuper de nos enfants SEULE ! À ne jamais pouvoir me reposer sur quelqu'un dans la gestion des devoirs, de la maison, de la cuisine, des courses car j'étais SEULE ! De vivre avec la crainte de tomber malade, sachant que même un simple rhume pouvait prendre des proportions pas possibles. Le tout ajouté à la difficulté de se faire comprendre dans un nouveau pays... Si Liel était présent, il aurait dit que moi non plus, je ne comprenais pas ce que c'était de rentrer dans une maison vide le soir et de ne pas être accueilli par sa femme et ses enfants. De se faire à manger seul, de travailler du matin au soir sans avoir besoin de rentrer tôt car il n'y a personne qui l'attend. Mon mari et moi avions eu des milliers de fois cette conversation pour en arriver à la conclusion que "cette situation" ne serait que temporaire ! Hélas, le temporaire peut faire beaucoup de dégâts dans un couple, comme pousser l'autre à carrément mentir pour telle ou telle raison. Rachel ne m'avait pas interrompue. Elle avait de temps en temps émis des mots comme : "Je comprends. Je vois. Pas évident." La patience qu'elle m'avait accordée en m'écoutant m'avait beaucoup soulagée, mais ce qu'elle m'avait dit par la suite m'avait vraiment mis du baume au cœur.

"Écoute ma chérie, ce que vous vivez est tout à fait normal. Débarquer en Israël pour en couple n'est pas du tout évident, car la réalité du quotidien te frappe de plein fouet tant elle est loin de ce que nous avons vécu en France. Il faudrait qu'un chercheur mette au point une baguette magique pour nous effacer nos codes sociaux et nos perceptions des choses qui sont radicalement différentes d'ici. Malheureusement



cela ne se passe pas comme ça et tant mieux, car ce côté français est pour nous une force. Sauf qu'il faut du temps. Et c'est ça qui va sauver ton couple ma belle, du temps et de la patience. Il va t'en falloir une bonne dose de ces deux ingrédients jusqu'à ce que ton mari et toi décidiez qu'il quitte son travail et qu'il vienne à son tour vivre pleinement son *Alya*. En attendant, dis-toi que toi, tu prends de l'avance pour l'aider. Tout ce que tu vis seule te rend plus forte et lorsque ton mari rencontrera à son tour les difficultés de l'intégration, tu seras là !

– Mais il m'a menti ! Je me sens trahie, je..."

Toutes les deux, nous avons tourné la tête violemment car nous venions de nous rendre compte qu'une fille était près de la bibliothèque en train de chercher un livre. Une fois qu'elle l'eut trouvé, elle s'était assise sur une chaise et l'avait posé sur la table. Rachel et moi, nous nous étions regardées d'un air incrédule face à cette fille (visiblement française) qui s'était installée comme si de rien n'était. Puis d'un coup, la panique m'avait envahie car je ne savais

pas depuis combien de temps elle était là et ce qu'elle avait entendu. Je jetais un œil à Rachel qui avait l'air aussi paniquée que moi. Elle avait subtilement mis son doigt sur sa bouche et s'était exclamée très fort : "Tu sais les enfants sont ingrats parfois ! Ils sont tous pareils, surtout quand ils sont petits !"

"Oh Sarahlé, c'est toi ?"

La Sarahlé en question avait levé le nez de son livre pour sourire à Rachel. Elle s'était levée, avait donné une bise à Rachel puis elle s'était retournée vers moi pour me demander d'un air inquisiteur : "Mais dis-moi, tu ne serais pas la belle-sœur de Betsabée ?"

Très gênée, j'avais répondu par l'affirmative en priant intérieurement qu'elle ait cru Rachel qui avait détourné le sujet de notre conversation. Ce que je ne savais pas encore, c'est que j'avais tort car la suite allait me confirmer que j'aurais dû prendre plus de précautions pour préserver le peu d'harmonie qu'il restait de mon couple...

Debora Malka-Cohen

בס"ד



Yolev Event

I S R A E L

Casher Lamehadrine (Rav Mahfoud, Roubin...)

Pour tous vos événements : Brit Mila, Chabat Hatan, Chabat Bar Mitsva, Brunch,...

- Salles de réception magnifique pour Chabat ou en semaine ■
- Hotel 4* de luxe à Jérusalem idéal pour Chabat Hatan ■

SPÉCIALITÉS TUNISIENNE : Kemia Royale, Pkaila exceptionnelle, plateau de fricassées, banatages...

TOUT COMPRIS !

BUFFET & VIENNOISERIE AU BEURRE

100% à la Française

à partir de **60** Nis/pers



TOUT COMPRIS !

TRAITEUR POUR CHABAT pour les 3 repas

(Choix de Salades, poissons, repas de viande, boissons, service inclus...)

à partir de **190** Nis/pers

Pour une ambiance exceptionnelle

Nos Hazanim ou chanteurs pour animer votre Chabat ou événements pour Chabat Hatan, Bar Mitsvah, Alya LaTorah ou encore soirée orientale... **SIMHA GARANTIE !!**

Disponible dans tout Israël (Jérusalem, Tel aviv, Herzilya, Raanana, Netanya, etc..)

Service et personnel 100% Français pour vous satisfaire au maximum !

Tel et 📞 : 058 76 56 527
🌐 : www.yolev-events.com
✉ : Yolev.events@gmail.com
📱 : [Yolev Events](#)



Le (reste du) poulet au cumin

Que faire avec les restes d'un poulet rôti ou d'un plat de poulet que les enfants et le mari ne souhaitent pas revoir le lendemain ? Voici une super recette que toutes les grands-mères ont sans doute dû vous faire lorsque vous étiez petites !



Pour 8 personnes



Difficulté : Facile



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 30 min



Ingrédients



- Le reste d'un poulet rôti (ajouter du blanc ou des cuisses pour compléter)
- 1 cuillère à soupe bombée de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de paprika doux
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- Sel et poivre

Réalisation

- Tout d'abord, prenez le reste du poulet et prélevez toute la chair qu'il reste sur la carcasse. S'il n'y en a pas assez pour toute la famille, alors cuisinez un blanc de poulet ou une cuisse pour compléter.
- Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive et ajoutez-y l'oignon coupé finement. Laissez revenir à feu doux 4-5 min, puis ajoutez l'ail émincé ainsi que les épices.
- Après 2 min, ajoutez encore le concentré de tomate et délayez le tout avec ½ verre d'eau. Ajoutez-y les filaments de poulet et laissez mijoter à feu couvert pendant 15-20 min.
- Servez avec du riz ou un plat de légumes.

Bon appétit !

Esther Sitbon

Une bonne blague & un Rebus !



"Papa, dis, c'est quoi cette longue robe ?

— C'est une djellabah et ça protège du soleil dans le désert.



— Et ce chapeau cylindrique, c'est quoi ?

— C'est une chéchia et ça protège aussi du soleil dans le désert.

— Et ces chaussures pointues, c'est quoi ?



— Ca, c'est des babouches et ça protège les pieds dans le désert.

— Woaw. Mais Papa, pourquoi tu portes tout ça alors qu'on est à Clermont-Ferrand ?"

Rebus

Par Chlomo Kessous



Près de l'eau Eliezer cherche une femme pour Isaac



REFOUA-CHELEMA
POUR LES MALADES DU 'AM ISRAËL

Prions pour la guérison complète de

**Patricia
Myriam bat
Odette Haya**

**Serge Eliahou
ben Myriam**

**Hannah
Simha
bat Sarah**

**Jeannine
bat Caroline**

**Mordehaï
ben Simha**

**Liora bat
Haya Sarah**

**Laurence
bat Paulette
Mona Couka**

**Moshe
Marciano
ben Sultana**

**Serge
Elihaou
ben Myriam**

**Elihaou
ben Myriam**

**Braha
bat Léah**

**David ben
Brigitte Yael**

**Noah ben
Laetitia Rivka**

**Élinoà Simha
bat Sandy Rahel
Haya Sarah**

**Bakouche
ben Alice**

Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom
www.torah-box.com/refoua-chelema



Editions Torah-Box
présente

Pèleriner nos Tsadikim



En Erets Israël, que vous vous trouviez au Nord ou plus au Sud, chaque colline ou sentier abrite parfois l'un des hauts personnages du peuple Juif !

A travers ce livre qui témoigne d'un travail de recherche inégalé en la matière, 'Haïm Elbeze a compilé pas moins de 250 tombeaux de Tsadikim à travers tout Israël. Aux

côtés d'infos pratiques qui vous permettront de trouver facilement votre chemin, vous découvrirez pour chaque Tsadik une fiche claire et concise comprenant sa biographie ainsi que l'un de ses enseignements à lire sur sa tombe.

Commandez dès maintenant !

- 1 **Internet** (carte bancaire) www.torah-box.com/editions
- 2 **Téléphone** 01.80.91.62.91 (France) - 077.466.03.32 (Israël)



HOMMES & FEMMES

 Torah-Box

בס"ד

**RAV
YIGAL
COHEN**

POUR LES
FRANÇAIS



**L'UN DES
PLUS GRANDS CONFÉRENCIERS AU MONDE**

DIMANCHE 4 NOVEMBRE À 20H30

La Grande Synagogue de Jérusalem

Salle Héchal Chlomo. 56 Réhov King George

ANIMATION MUSICALE avec le chanteur YOSSE TOUITOU



Distribution de cadeaux

P.A.F 10 ₪

Cours en hébreu

052 792 33 06 | jonathan@torah-box.com

Perle de la semaine par  Torah-Box

"S'énervé, c'est se punir soi-même pour la sottise des autres."

(Rav Nathan Tsvi Finkel, Saba de Slabodka)