

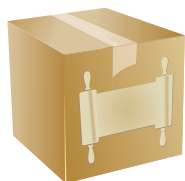
PERFECTIONNISME  
SOIRÉE ETUDIANTS

MIRACLE  
RAV SITRUK

GALA  
SÉGOULA

PARNASSA  
KOSHER BOX

PROJET DARKA  
COUPLE



# Torah-Box

Hors Série | 3 Jan. 2019 | 26 Tevet 5778 | Vaéra

M A G A Z I N E

## ÉVÈNEMENT EXCEPTIONNEL RAV YIGAL COHEN

*LE PLUS GRAND CONFÉRENCIER  
DE TORAH AU MONDE  
POUR LA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS  
EN FRANCE*



**8 conseils pour  
une éducation  
réussie, des  
enfants bien  
dans leur  
peau !**  
> p.28



**Bilan 2018  
Torah-Box :**  
toujours plus  
d'innovations,  
toujours plus  
de Torah !  
> p.12



**Recette :**  
Le meilleur  
Vegan  
Burger !  
> p.30

# PROJET DARKA



**DÉCOUVREZ-LES SUR SCÈNE  
DANS UN SPECTACLE INÉDIT!**

**PARIS**  
**14 JANVIER**  
2019

**MARSEILLE**  
**16 JANVIER**  
2019

---

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR  
**[WWW.TORAH-BOX.COM/GALA](http://WWW.TORAH-BOX.COM/GALA)**  
OU AU TEL : 01.80.91.62.91



# CALENDRIER DE LA SEMAINE

3 au 16 Janvier 2019

|                                                                            |                                                                                                                                                                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jeudi</b><br><b>3 Janvier</b><br><b>26 Tevet</b>                        | Daf Hayomi 'Houlin 37<br>Michna Yomit Baba Metsia 3-7<br>Limoud au féminin n°96                                                                                                             | <b>Jeudi</b><br><b>10 Janvier</b><br><b>4 Chevat</b>     | Daf Hayomi 'Houlin 44<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-9<br>Limoud au féminin n°103                                                                                                         |
| <b>Vendredi</b><br><b>4 Janvier</b><br><b>27 Tevet</b>                     | Daf Hayomi 'Houlin 38<br>Michna Yomit Baba Metsia 3-9<br>Limoud au féminin n°97                                                                                                             | <b>Vendredi</b><br><b>11 Janvier</b><br><b>5 Chevat</b>  | Daf Hayomi 'Houlin 45<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-11<br>Limoud au féminin n°104                                                                                                        |
| <b>Samedi</b><br><b>5 Janvier</b><br><b>28 Tevet</b>                       |  <b>Parachat Vaéra</b><br>Daf Hayomi 'Houlin 39<br>Michna Yomit Baba Metsia 3-11<br>Limoud au féminin n°98 | <b>Samedi</b><br><b>12 Janvier</b><br><b>6 Chevat</b>    |  <b>Parachat Bo</b><br>Daf Hayomi 'Houlin 46<br>Michna Yomit Baba Metsia 5-1<br>Limoud au féminin n°105 |
| <b>Dimanche</b><br><b>6 Janvier</b><br><b>29 Tevet</b>                     | Daf Hayomi 'Houlin 40<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-1<br>Limoud au féminin n°99                                                                                                             | <b>Dimanche</b><br><b>13 Janvier</b><br><b>7 Chevat</b>  | Daf Hayomi 'Houlin 47<br>Michna Yomit Baba Metsia 5-3<br>Limoud au féminin n°106                                                                                                         |
| <b>Lundi</b><br><b>7 Janvier</b><br><b>1 Chevat</b><br><i>Roch 'Hodech</i> | Daf Hayomi 'Houlin 41<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-3<br>Limoud au féminin n°100                                                                                                            | <b>Lundi</b><br><b>14 Janvier</b><br><b>8 Chevat</b>     | Daf Hayomi 'Houlin 48<br>Michna Yomit Baba Metsia 5-5<br>Limoud au féminin n°107                                                                                                         |
| <b>Mardi</b><br><b>8 Janvier</b><br><b>2 Chevat</b>                        | Daf Hayomi 'Houlin 42<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-5<br>Limoud au féminin n°101                                                                                                            | <b>Mardi</b><br><b>15 Janvier</b><br><b>9 Chevat</b>     | Daf Hayomi 'Houlin 49<br>Michna Yomit Baba Metsia 5-7<br>Limoud au féminin n°108                                                                                                         |
| <b>Mercredi</b><br><b>9 Janvier</b><br><b>3 Chevat</b>                     | Daf Hayomi 'Houlin 43<br>Michna Yomit Baba Metsia 4-7<br>Limoud au féminin n°102                                                                                                            | <b>Mercredi</b><br><b>16 Janvier</b><br><b>10 Chevat</b> | Daf Hayomi 'Houlin 50<br>Michna Yomit Baba Metsia 5-9<br>Limoud au féminin n°109                                                                                                         |



## Horaires du Chabbath Parachat Vaéra

|        | Paris | Marseille | Lyon  | Strasbourg |
|--------|-------|-----------|-------|------------|
| Entrée | 16:49 | 16:58     | 16:51 | 16:28      |
| Sortie | 18:03 | 18:05     | 18:01 | 17:42      |



## Horaires du Chabbath Parachat Bo

|        | Paris | Marseille | Lyon  | Strasbourg |
|--------|-------|-----------|-------|------------|
| Entrée | 16:57 | 17:05     | 16:59 | 16:37      |
| Sortie | 18:11 | 18:12     | 18:08 | 17:50      |



## Zmanim du 5 Janvier

|                  | Paris | Marseille | Lyon  | Strasbourg |
|------------------|-------|-----------|-------|------------|
| Nets             | 08:44 | 08:11     | 08:22 | 08:21      |
| Fin du Chéma (2) | 10:49 | 10:27     | 10:33 | 10:27      |
| 'Hatsot          | 12:56 | 12:44     | 12:46 | 12:34      |
| Chkia            | 17:08 | 17:16     | 17:10 | 16:47      |

**Responsable Publication :** David Choukroun - **Rédacteurs :** Rav Yossef-Haïm Sitruk, Ariel Kadouri, Rav Gabriel Dayan, Rav Avraham Garcia, Rav Yaakov Israël Lugassy, Rav Avner Ittah, Binyamin Benhamou, Elyssia Boukobza, Rabbanite Lori Palatnik, Joy Galam, Esther Sitbon - **Mise en page :** Dafna Uzan - **Secrétariat :** 01.80.91.62.91

- 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



## Rav Sitruk & le secret d'une bonne *Parnassa*

*Le problème de la subsistance de l'homme a toujours constitué une question majeure dans toutes les sociétés. Le rôle d'Israël n'est-il pas justement de donner à l'humanité cette leçon de sérénité et de confiance qui manque tant à notre époque ?*



### **La manne, une solution et une mise à l'épreuve**

Quand les *Bné Israël* sortent d'Égypte et se retrouvent dans le désert, il n'y a aucune nourriture ni boisson... Israël est d'emblée invité à s'en remettre à son Créateur, Qui lui envoie ce fameux "pain miraculeux" (la manne), que les enfants d'Israël trouvaient tous les matins, sauf Chabbath, devant leur tente. Ils en ramassaient la quantité nécessaire, mais s'ils cherchaient à en conserver davantage, elle pourrissait. Aussi, imagine-t-on l'angoisse d'Israël perdu dans un désert inhospitalier avec nul autre moyen de subsistance que sa nourriture du jour !

Là se situe tout le défi : avec la manne, Hachem envoie certes à Israël de quoi manger, mais aussi une épreuve de confiance envers Dieu. Ainsi, la Torah invite le croyant à une sorte d'"inconscience" délibérément choisie !

### **Une poule farcie et du vin rouge !**

La *Guémara* dans *Pessa'him* raconte qu'un Rav nommé Rava reçut un jour la visite d'un pauvre. Celui-ci demanda au Rav : "J'aimerais manger une poule farcie avec un bon vin rouge !"

Fort surpris, Rava demanda : "Mais n'as-tu pas peur d'appauvrir la communauté avec tes exigences ?" "Est-ce la communauté qui me nourrit ? rétorqua le pauvre. N'est-il pas écrit dans le Psaume 145 : 'Les yeux de toutes les créatures sont tournées vers Hachem et Il leur envoie leur nourriture' !?"

Sur ce, voici que la sœur de Rava, qu'il n'avait pas vue depuis des années, vint le saluer en apportant les mets préférés de sa jeunesse : une poule farcie et un bon vin rouge !

Sideré, Rava dit alors au pauvre : "Mange ce qui est à toi !"

On a l'impression qu'il faut accomplir beaucoup d'efforts pour avoir une *Parnassa*. Or la Torah nous dit qu'il n'en est rien ! Ce que Dieu demande au Juif, c'est de la *Emouna* : avant tout étudier la Torah et fournir les efforts minimaux en matière de subsistance. Hachem lui enverra tout ce qu'il lui faut !

*Le rôle d'Israël n'est-il pas justement de donner à l'humanité cette leçon de sérénité et de confiance ?*

*Rav Yossef-Haïm Sitruk*

## 10 SÉGOULOT POUR LA PARNASSA

- 1 Donner le *Maasser* de ses revenus (entre 10 et 20%)  
à la *Tsédaka* (Taanit 9a)
- 2 Lors de l'ablution des mains, utiliser de l'eau en  
quantité abondante (Choul'han Aroukh 158, 10 )
- 3 Ne pas jeter les restes de pain, les donner à manger  
aux oiseaux (Rabbi 'Haïm Fallagi)
- 4 Faire davantage plaisir à sa femme ou à son mari  
(Baba Metsia 59a)
- 5 Ne jamais parler de choses profanes à la synagogue  
(Taanit 9a)
- 6 A la sortie des toilettes, réciter la bénédiction "*Acher  
Yatsar*" lentement et mot à mot (Séder Hayom)
- 7 Laisser du pain à table pendant la récitation du  
*Birkat Hamazon* (Choul'han Aroukh 180, 1-2)
- 8 Réciter quotidiennement la lettre du Ramban  
(Na'hmanide)
- 9 Faire un repas de pain à l'issu du Chabbath  
(Choul'han Aroukh 300 )
- 10 Après un repas de pain, lire le *Birkat Hamazon* dans  
les mots et à haute voix (Séfer Ha'hinoukh 430)

## Des organes superflus dans le corps ?!

**Le corps humain est la création la plus sophistiquée, la plus prodigieuse et la plus parfaite du monde, sans aucune erreur de conception. Chaque organe joue un rôle particulier. Et si un scientifique prétend qu'un certain organe n'a pas d'utilité, c'est qu'il n'a tout simplement pas encore compris son rôle !**

Ces derniers temps, j'ai visité divers sites où sont publiés des articles sur "Des organes superflus dans le corps humain", "Des organes dont nous n'avons pas besoin", "Les défauts du corps humain", "Des parties du corps inutiles", etc.

L'argument principal de ces auteurs: bien que le corps humain soit une création efficace et sophistiquée, nous possédons néanmoins dans notre corps quelques organes totalement inutiles ou des "défauts de fabrication", qui créent des troubles comme l'appendicite, le pavillon de l'oreille, la chair de poule, les dents de sagesse, etc. Derrière ces revendications absurdes, on trouve l'idée que le processus de l'évolution aurait laissé dans notre corps des organes inutiles. Il s'agirait des reliquats de l'évolution...

Quelle arrogance! Ces auteurs déterminent avec détermination et assurance quels sont les organes utiles et lesquels sont inutiles. S'ils ignorent le pourquoi de la création de ces organes, cela veut-il pour autant dire que ces organes n'ont aucune fonction? Malheureusement, les lecteurs naïfs, exposés à cette argumentation "scientifique" s'étonnent: s'il y a un Dieu, comment peut-il commettre de telles erreurs?

Je suis persuadé que ces auteurs refuseraient obstinément ma proposition de retirer de leur corps ces organes, bien qu'ils écrivent publiquement qu'ils sont "inutiles"...

Le corps humain est en fait la création la plus sophistiquée, la plus prodigieuse et la plus parfaite du monde, sans aucune erreur de

conception. Chaque organe joue un rôle particulier. Et si un scientifique prétend qu'un certain organe n'a pas d'utilité, c'est qu'il n'a tout simplement pas encore compris son rôle !



### Le cas de l'appendice

Prenons par exemple l'appendice, mentionné dans tous ces articles comme un organe "inutile", source de problèmes et de douleurs. On vient de découvrir une bonne raison à son existence. L'appendice est une sorte de tuyau

court et fin, bouché à son extrémité, et sort au départ du gros intestin. L'appendice fait office de réserve protégée pour les bactéries amies vivant dans l'intestin de l'homme et peuvent le protéger après de graves maladies de l'intestin. En cas de problème - suite à une infection ou une prise d'antibiotiques -, les bactéries de l'intestin sont atteintes, l'appendice sert donc de réserve pour rediffuser ces bactéries ! Prodigieux, n'est-ce pas ?

### Où le fœtus fait-il ses besoins ?

Dans l'utérus de sa mère, le fœtus urine dès le deuxième trimestre de la grossesse. Le liquide amniotique est en grande partie constitué de l'urine du fœtus ; le fœtus l'avale et ensuite, il l'évacue à nouveau dans l'utérus (le placenta nettoie ce liquide).

### Et qu'en est-il des selles ?

Pendant son séjour dans l'utérus, le fœtus n'est pas censé avoir de selles. La première défécation du fœtus a lieu dans les 24 heures suivant l'accouchement.

Les amis, le liquide amniotique doit être totalement limpide. Le fœtus en boit, il en aspire dans ses poumons et il y urine. A la lumière des dangers inhérents à la défécation dans le liquide amniotique, qui peuvent conduire à la mort du fœtus, Qui a conçu le corps du fœtus de telle sorte à fermer les muscles de l'anus et à empêcher toute défécation pendant la grossesse, tandis qu'à la naissance, le corps sait bien déféquer ? Je vous laisse trouver la réponse.

### Purification de l'air

J'ai récemment effectué des rénovations chez moi. Au terme de ces rénovations, l'air dans l'appartement était rempli de poussière. J'ai commencé à tousser et à ressentir un malaise général... On sait que la poussière contient des particules dont une partie porte atteinte au système respiratoire, dont le rôle est de fournir de l'oxygène au corps, de le débarrasser du CO<sup>2</sup> et de créer des substances de rechange, nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Quels sont les effets sur le corps lorsque nous respirons de la poussière ?

Les particules de poussière peuvent créer divers troubles, comme des difficultés respiratoires, des sécrétions nasales abondantes et une accumulation de glaires, jusqu'à provoquer une difficulté respiratoire importante. Cet état entrave le fonctionnement du cœur et présente un risque pour les personnes atteintes de maladies cardiaques. D'autres symptômes : la fatigue, les maux de tête et une impression générale de mal-être.

Alors comment notre corps réagit-il ?

### De la poussière dans l'air...

L'air que nous respirons contient une grande quantité de particules de poussière. Si nous les supportons, c'est grâce à un système d'aération prodigieux et particulièrement efficace implanté dans les voies respiratoires de notre corps. Ce système filtre pratiquement toute poussière, qui, en pourcentage élevé, peut mettre notre santé en danger. Ainsi, si de la poussière a pénétré dans les narines, elles sont coincées par les poils du nez, qui se meuvent dans la direction opposée. De même, le système respiratoire est tapissé d'une couche épaisse de salive qui se déplace constamment vers le haut, vers la gorge. Les grandes particules de poussière ne peuvent pas franchir les coins et les plis qui se trouvent sur leur chemin, elles se retrouvent collées à la salive et sont évacuées vers l'extérieur.

Malgré tout, la majorité des minuscules particules peuvent passer par les ramifications des voies respiratoires. C'est ici qu'entre en jeu le deuxième système de défense des poumons : les globules blancs situés dans les alvéoles des poumons, qui avalent tout corps étranger et le transfèrent au système lymphatique, qui fait partie du système immunitaire, situé à la base des poumons.

Les particules de poussière qui ne sont pas solubles restent dans les voies des lymphes pour se développer, ce sont elles qui peuvent provoquer des troubles – d'une grave infection pulmonaire jusqu'au cancer des poumons –, particule dont la plus connue reste l'amiante.

*Ariel Kadouri*

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)**



Torah-Box Magazine



## Quoi déduire du *Maasser* ?

Qu'a-t-on le droit de déduire de son *Maasser* (loyer, titre de transport, *Tsitsit*, *Téfilin*, livres de Torah etc.) ? Et de quoi doit-on les déduire (du montant duquel on calcul le *Maasser* ou de la somme à donner en tant que *Maasser*) ?



La réponse de Rav Gabriel Dayan

Si vos revenus s'élèvent par exemple à 3.500 euro, il faut donner (pour celui ou celle qui en a pris l'habitude) 350 euros en tant que *Maasser* à des personnes nécessiteuses.

Le calcul des revenus/gains se fait bien entendu en déduisant les frais courants : frais de transport, assurance, loyer de bureaux, investissements divers etc. L'argent du *Maasser* ne peut pas être utilisé pour acheter des *Téfilin*, un *Talith*, des livres de Torah pour un usage personnel et à plus forte raison pour payer son loyer ou son titre de transport.

Il vous restera donc  $3.500 - 350 = 3.150$  euros.

Si votre situation financière ne vous permet vraiment pas de réserver 350 euros pour les familles nécessiteuses ; en d'autres termes, si les 3.150 euros restants ne vous suffisent pas pour subvenir à vos besoins, voici la procédure à suivre :

Faites la somme de toutes vos dépenses (loyer, factures : gaz-électricité-téléphone-assurance maison, titre de transport pour vous rendre au travail, nourriture, habillement) [B] et déduisez cette somme de vos revenus [A]. Le *Maasser* sera calculé sur la différence entre A et B :  $A - B = C$ .

Si  $A - B = 500$  euros, vous êtes redevable en tant que *Maasser*  $500/10 = 50$  euros.

Si la somme C est inférieure à zéro, vous n'avez pas l'obligation de donner le *Maasser*, mais il est tout de même conseillé de réserver une petite somme pour la *Tsédeka*.

P.S : pour parfaitement calculer son *Maasser*, l'association Torah-Box a mis en ligne le site [www.maasser.com](http://www.maasser.com).

## Lire la *Parachat Haman* tous les jours

Peut-on lire la *Parachat Haman* tous les jours ?

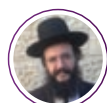


La réponse de Rav Avraham Garcia

Il est non seulement permis de la lire tous les jours, mais la vraie *Ségoula* de cette lecture est réservée à celui qui la lit tout les jours (*Sidour* du Rav Amram Gaon dans les *Maamadot* du premier jour, ainsi que Rabbénou Bé'hayé dans la *Paracha* de *Béchala'h* 16,16, et autres).

## Mentir dans le commerce

A-t-on le droit de mentir dans le commerce ? Par exemple, dire à l'acheteur qu'il y a un autre acheteur sur l'objet à vendre, alors qu'il n'y en a pas.



La réponse de Rav Gabriel Dayan

Il est strictement interdit d'agir de la sorte, car vous "forcez" le client à conclure l'affaire sans lui laisser la chance d'être objectif et sans lui donner la possibilité de réfléchir correctement. La première question posée à l'homme, après 120 ans, portera sur l'honnêteté dans le commerce : la manière d'approcher les clients, la transparence, la qualité de la marchandise (*Choul'han Aroukh*, *Ora'h 'Haïm* 156, 1 et *Talmud Chabbath* 31a).



## Rivka : signification et tempérament

Quelle est la signification du prénom Rivka ? Quel est le tempérament des personnes le portant ?

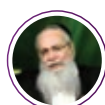


Réponse de Rav Avraham Garcia

Celle qui porte ce nom a de la force et de l'énergie, et réussit dans (presque) tout. D'un autre côté, elle tend un peu à la tristesse et ne se sent pas capable. En général, elle est indépendante et ne compte sur personne pour se soucier d'elle, même si elle peut ne rien faire et que les autres lui réaliseront sa tâche. Elle préfère toujours agir elle-même pour obtenir ce qu'elle veut. Elle a aussi un penchant pour le 'Hessed, mais elle le réalise avec réflexion et logique.

## Détourner son esprit des mauvaises pensées

Comment détourner son esprit des mauvaises pensées ?



Réponse de Rav Yaakov Israël Lugassy

Il n'est pas question de s'affoler afin de chasser les pensées interdites. Il faut les prendre avec indifférence et calme, en les détournant vers les pensées de Torah ou de prière. On peut aussi approfondir les mots que l'on prononce pendant la prière, le tout avec détente, sans pression, sinon, les mauvaises pensées s'accroissent. Si l'homme est gagné par des pensées de doute sur la *Emouna*, il est bien sûr exclu de se laisser influencer en se disant qu'il faut être détendu et les laisser gagner du terrain, car elles finiront par prendre le dessus sur lui. Il faut au contraire ne pas y prêter attention ; elles finiront par le laisser tranquille. Un autre conseil très précieux est de réciter chaque matin une *Méssirat Modaa* (sorte de proclamation) en vue d'annuler ces pensées qui sont contre la volonté d'Hachem dans le domaine de la *Emouna* (instituée par le *Ben Ich 'Haï*, elle figure dans les rituels de prière des Séfarades).

## Se parfumer et mettre de la crème Chabbath

Peut-on se parfumer le Chabbath et se mettre de la crème sur le visage en se tapotant avec le bout des doigts ?



Réponse de Rav Avner Ittah

Il sera permis pendant Chabbath de mettre du parfum sur la peau mais pas sur les vêtements. En effet, sur ces derniers, cela engendre une odeur pendant Chabbath, tandis que sur la peau, la sueur fait disparaître l'odeur au fur et à mesure (*'Hakham Tsvi* chap. 92 ; *Chout Ne'hpa Bakessef* chap. 4 rapporté dans le *Chout Yé'havé Daat* tome 1 chap. 31, à l'encontre du *Ben Ich 'Haï* dans *Rav Péalim* tome 2 chap. 51). En ce qui concerne la crème, si la personne est malade au point qu'elle est obligée de rester couchée et que cette crème est indispensable, il sera permis de l'étaler puisque l'intention est de l'introduire complètement dans la peau et non de la laisser à la surface. Par contre, si la personne est en bonne santé mais aurait les mains sèches et fissurées par le froid, ce sera interdit, car tout acte médical pour une personne en bonne santé est interdit Chabbath. Dans le cas où la crème est mise juste pour hydrater mais qu'il n'y a aucune maladie apparente, celui qui sera indulgent aura sur qui s'appuyer tant que son intention est d'introduire la crème totalement dans la peau (*Yabia Omer* tome 4 dans *Ora'h 'Haïm* chap. 28 p. 13 ; *Yalkout Yossef, Hilkhot Chabbath* tome 2 p. 102). Il est à noter que les Ashkénazes l'interdisent totalement sauf en cas de maladie (*Chmirat Chabbath Kéhilkhata* 14, 60).



## Ségoula pour retrouver un objet perdu

Je voudrais savoir s'il existait une prière pour retrouver un objet perdu (ou volé), car j'ai mis mes *Téfilin* à la synagogue, et le lendemain ils n'y étaient plus...



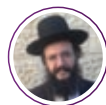
La réponse de Binyamin Benhamou

Voici la *Ségoula* de nos Sages pour retrouver un objet perdu. Je témoigne personnellement qu'il m'est arrivé de l'utiliser à bon escient et de retrouver des objets introuvables !

1. Dire : "Amar Rabbi Binyamin : *Hakol bé'hézkat soumim, ad chéHaKadoch Baroukh Hou notèn réchout laayin lirot, chénéémar 'Vayifka'h èt énéa, vatéré'*" dont voici la traduction (qui doit être comprise) : "Rabbi Binyamin a dit : 'Tout le monde est en présomption de cécité, jusqu'à ce que le Saint béni soit-Il donne la faculté aux yeux de voir', comme il est écrit dans *Béréchit* : 'Il a ouvert ses yeux, et elle a vu'".
2. Donner une pièce à la *Tsedaka* "pour l'élévation de l'âme de Rabbi Méir Baal Haness".
3. Ne jamais oublier de se tourner vers son Créateur, car *Ein Od Milevado* (Il n'existe rien d'autre que D.ieu) !

## Mon fils peut-il ouvrir une porte magnétique Chabbath ?

Je suis complètement bloqué le Chabbath chez moi à cause des portes magnétiques... J'ai essayé les aimants, mais je me suis fait démasquer. Je vais le Chabbath matin à la synagogue avec mon fils qui a 2 ans et 3 mois. Il connaît les boutons pour activer l'ouverture des portes et appuie dessus de lui-même. Puis-je profiter de l'ouverture des portes par mon fils s'il le fait de lui-même pour aller et revenir de la synagogue ?



La réponse de Rav Gabriel Dayan

1. Etant donné que l'ouverture des portes est liée à une interdiction d'ordre toranique, il vous est interdit de voir votre enfant transgresser le Chabbath et ne rien lui dire. Vous avez l'obligation de l'en empêcher ! (*Choul'han Aroukh* 343, 1)
2. Même si l'on veut considérer qu'il s'agit d'une interdiction d'ordre rabbinique, l'interdiction reste en vigueur et vous avez l'obligation de l'en empêcher (*Kaf Ha'haïm* 343, 10 et *Michna Broua* 343, 3).
3. D'autre part, le fait de vous présenter devant une porte fermée avec un enfant aussi intelligent que le vôtre, afin qu'il appuie sur le commutateur, est considéré comme si vous le lui disiez explicitement. Ceci est strictement interdit s'il s'agit d'une interdiction d'ordre toranique et même s'il s'agit d'une interdiction d'ordre rabbinique (*Piské Techouvot* [5775] 343, 4 et *Yalkout Yossef, Chabbath*, vol. 5, p. 156, 1 et p. 158, note 3).
4. Ce qui est rapporté dans le *Kaf Ha'haïm* 343, 9 ainsi que dans le *Michna Broua*, 343, 2 et 616, 5 n'est pas mentionné dans cette réponse pour des raisons évidentes.

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)



# TOMBOLA



Torah-Box.com

VENEZ PASSER UNE INCROYABLE SOIRÉE  
ET REPARTEZ **COMBLÉ !**



Une  
**CROISIÈRE CACHÈRE**  
pour 2 PERSONNES  
d'une valeur de 3000€

Une montre  
**FRÉDÉRIQUE CONSTANT**  
d'une valeur de 2000€

Un aller-retour  
**PARIS-TEL AVIV-PARIS**

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR  
**WWW.TORAH-BOX.COM/GALA**  
OU AU TEL : 01.80.91.62.91





## Bilan 2018 pour Torah-Box : toujours plus d'innovations, toujours plus de Torah !

*2018 aura été une année particulièrement fructueuse pour l'association qui, avec l'aide d'Hachem, a décuplé ses activités et mis sur pied des projets aussi innovants que prometteurs... Petit tour d'horizon des (innombrables) nouveautés Torah-Box 2018 !*



2018 aura été une année particulièrement fructueuse pour Torah-Box. Entre nouveaux services dédiés au public, décuplement de ses activités sur le terrain et des projets inédits à profusion, l'association aura prouvé une fois de plus sa capacité constante à se renouveler, et ce afin d'offrir au judaïsme francophone un accès facile, ludique et multidirectionnel à la Torah. Vous voulez en savoir plus ?

Alors c'est parti pour un petit tour d'horizon (non exhaustif, cela va sans dire) des nouveautés Torah-Box 2018 !



### "Torah-Box chez vous" : Quand la Torah débarque dans votre salon !

"Torah-Box chez vous" est sans conteste l'initiative-phare de cette année. Dès son lancement en mai dernier, elle connaît un succès fulgurant.

L'idée ? Créer une rencontre en vrai entre vous et les Rabbanim les plus plébiscités de l'association, en les faisant venir jusque chez vous, dans votre salon. Ce sont ainsi plus d'une cinquantaine de conférences qui ont été organisées chez des particuliers à travers le monde (Israël, France, Espagne, Belgique, etc.)







# Hessed-Box.com

Récoltez des fonds  
pour les causes qui vous sont chères



0% de commission

100% transparent

Création d'une collecte en 3 minutes

Reçu CERFA remis sous conditions



Une famille en difficulté

CERFA déposé

3 580/15 000€ Collectés

24 %



Un ami dans le besoin

CERFA déposé

2 930/8 000€ Collectés

37 %



Un mariage pour un démuné

CERFA déposé

7 850/13 000€ Collectés

60 %

Je crée ma collecte

Hessed-Box a pour mission d'offrir aux particuliers la possibilité de créer une collecte afin d'aider les causes charitables qui vous sont chères.

Un ami dans le besoin ? Une famille en difficulté ? Un mariage pour un démuné ?

Hessed-Box met à votre disposition tous les outils nécessaires pour mener à bien votre collecte

En toute simplicité et en 3 clics, créez et partagez votre collecte pour subvenir aux besoins de ceux qui vous tiennent à cœur.

Aucune commission n'est prélevée, l'intégralité des dons est reversée dans la transparence la plus totale.

Les donateurs peuvent alors choisir la cause qui les sensibilise le plus.

Pour convaincre les plus réticents, Hessed-Box délivre des reçus CERFA (pour les collectes éligibles), permettant de déduire jusqu'à 66% du don de leurs impôts



Rav Avraham L. STEINMAN



Rabbi Meir KANEVSKI



Rabbi David ABTCHOUA



Rav Chaim AMAR



Rav Shai GARTZ



Rav Yossef-Meir SITROK



Rav Ron CHAYA

Hessed-Box est un service de l'association  Torah-Box.com



et qui ont suscité un enthousiasme débordant. Le public en demande encore, l'engouement est général.

Si vous aussi désirez organiser un cours chez vous en présence du Rav de votre choix, rendez-vous sur le site Torah-Box, à la rubrique "Torah-Box chez vous" !



## Torah-Box sur les bancs de la fac

Grâce à une dynamique ambassadrice auprès des étudiants de Paris, Torah-Box est venue à la rencontre des jeunes de France, notamment via la distribution gratuite de centaines de livrets édités par l'association au sein des facultés de Paris et alentours.

Plusieurs événements spécial étudiants ont été organisés, remportant un succès exceptionnel qui a surpris jusqu'aux organisateurs ! Cette année encore, une grande soirée estudiantine, réunissant quelque 400 jeunes autour du jeu Questions pour 1 Tsadik, sera organisée le mardi 15 janvier à Paris. *Save the date* !



## "Kosher-Box": A table avec Torah-Box !

Le lait surveillé, simple coutume ou réelle obligation ? Pourquoi manger Cachère rime-t-il avec cher ? Le Coca-Cola, consommable partout ?

Ces questions, et tant d'autres, nous nous les sommes posées en même temps que vous. Et les réponses, nous avons été les chercher sur le



terrain et les avons traduites en outils simples afin d'offrir au public de langue française une compréhension toujours plus facile et accessible à la Cacheroute ! C'est ainsi que sont nées, grâce à l'impulsion inspirée de notre spécialiste en Cacheroute Dan Cohen, des vidéos ludiques telles que "Kosher-Box" et "La Torah, c'est pas sorcier".

Des émissions bien pensées qui lèvent le voile sur des problématiques actuelles de Cacheroute... Là encore, le succès est au rendez-vous !



## "Réconciliez-vous": La Torah dédiée au Chalom

"Réconciliez-vous" est un service exclusif et inédit créé par Torah-Box. Qui n'a jamais été confronté à un conflit familial, une brouille entre amis ou des difficultés à communiquer avec un proche ?

C'est pour remédier à ce genre de situations qu'a été mis sur pied ce projet révolutionnaire, dont l'objectif est de faire jaillir le Chalom là où il a laissé place à la discorde.

"L'idée d'un service téléphonique dédié au Chalom est née de plusieurs constats personnels, au cours desquels j'ai compris que les gens manquaient cruellement de soutien





# Réconciliez-vous

Vous souhaitez vous réconcilier  
nous vous aidons à faire le premier pas !

et d'aiguillage dans ce domaine.", explique Dan Cohen, initiateur et responsable du projet.

Dès son lancement, le service est submergé d'appels et jusqu'ici, il a permis de répondre avec succès à plus de 100 cas épineux, les réglant avec brio !

Grâce à lui, des parents ont renoué le lien avec leurs enfants, des amis se sont réconciliés après des mois de rupture, des membres d'une même communauté se sont reparlés.

De partout, des récits bouleversants de rapprochements miraculeux et inespérés font surface... Assurément, une pierre de plus apportée à la construction du troisième Temple !



## Soirées Torah-Box : Se ressourcer, le temps d'une soirée !

Toujours dans un souci de venir à la rencontre du public de langue française, Torah-Box continue d'organiser sur une base régulière des soirées exceptionnelles de Torah au fil de l'année : à l'occasion de *Hochaana Rabba*, de la *Hiloula* de Ra'hel, de *'Hanouka* ou encore autour de la Mitsva de *Hafrachat 'Halla*, ce sont à chaque fois des centaines de participant(e)s qui se pressent pour se renforcer en Torah et profiter ensemble d'un moment unique de



spiritualité, le tout dans une ambiance festive et chaleureuse.



## Les Chabbatot pleins Torah-Box : le plein de Torah, le plein de Sim'ha !

Répondant à une demande vieille de plusieurs années, Torah-Box a récemment organisé pour la toute première fois un Chabbath plein dans un prestigieux hôtel de Tibériade...

En tout, ce sont 150 personnes, toutes tendances confondues, qui ont répondu présentes et se sont jointes dans une remarquable union à l'équipe de Rabbanim venus tout spécialement pour l'occasion. Entre cours de Torah, chants du Chabbath, soirée Question au Rav (version inversée !)





et animations divertissantes pour les enfants, tous les participants sont repartis renforcés et ravis, le sourire aux lèvres !

A l'heure où nous rédigeons ces lignes, l'inscription au Chabbath "Réveillons-nous" qui doit se tenir au somptueux manoir de Gressy bat son plein... Un événement prometteur !



## **Hessed-Box s'élargit, et le 'Hessed grandit !**

Hessed-Box.com, la plateforme de collecte de dons en faveur de la communauté fondée l'an passée par Torah-Box, a connu en 2018 un véritable essor.

Grâce à une communication efficace et le dynamisme de ses responsables, 120 nouvelles collectes ont pu voir le jour, procurant ainsi un soutien notoire aux personnes dans le besoin. Le concept ?

Connectez-vous à la plateforme, sélectionnez la cause qui vous tient le plus à cœur parmi les dizaines de cagnottes en ligne et faites votre don en toute sécurité (et confidentialité si vous le souhaitez).

Pas de crainte à avoir, puisque chaque cas est validé en amont par l'association.

C'est simple, efficace et transparent ! En tout, ce ne sont pas moins de 279.845 euros qui ont ainsi été récoltés et intégralement redistribués aux bénéficiaires.



## **"Etude en 'Havrouta": Le Beth Hamidrach, comme si vous y étiez**

Décidément, l'association n'est jamais à court d'idées... Torah-Box, en partenariat avec le Rav Jeannot 'Haïm de Jérusalem, vient de se lancer dans la conception d'une nouvelle série de vidéos intitulée "Etude en 'Havrouta".

Vous l'aurez deviné, il ne s'agit plus de visionner un simple cours, mais bien d'étudier la *Guémara* de manière interactive, comme si vous étiez au *Beth Hamidrach* !

Le Rav s'attaque à une problématique talmudique, qu'il décortique en compagnie de deux élèves – ceux-ci lui posent les questions que vous aussi devez certainement vous poser... Une session d'étude ludique, innovante et passionnante !



## **"Torah-Tabou", "Rabbins dans la cité" et "Zoom sur": Quand la Torah met son grain de sel**



LE TEMPS D'ÉTUDE LIMITÉ DANS LE TEMPS : UNE VISION "HASSIDIQUE" ?







Le véganisme, les clashes familiaux post-*Téchouva*, la coupe du monde de foot, la mixité au travail : autant de thèmes sur lesquels la Torah avait déjà un avis depuis des millénaires !

Et aussi surprenant que cela puisse paraître, il est d'une remarquable actualité...

Ca vous étonne ? Alors rendez-vous sur le site Torah-Box pour découvrir ces nouvelles séries d'émissions, qui durent de 5 à 50 minutes, sur des sujets de société d'une brûlante actualité.

L'occasion d'apprendre, de comprendre, d'approfondir et pourquoi pas d'appliquer !



### "Au cœur du monde religieux" : Quand les barrières tombent

A quand remonte la dernière fois où vous avez visité une association de bienfaisance en plein Jérusalem, où vous avez assisté à l'intronisation d'un *Séfer Torah* en présence de grands Rabbanim, où vous avez récité les *Séli'hot* au *Kotel* ou encore participé à une grande soirée féminine de *Hafrachat 'Halla* ?

Si vous ne vous en souvenez pas ou que cela ne vous est jamais arrivé, alors rendez-vous vite à la rubrique "Au cœur du monde religieux" pour découvrir une série de courts documentaires passionnants et authentiques sur les coulisses du monde religieux en Israël et lever ainsi le voile sur ses aspects les moins connus... et les plus fascinants !



### "La Paracha en 60 secondes" : La Paracha en temps-record !

Autre exclusivité Torah-Box : "La Paracha en 60 secondes" ! Chaque semaine, Binyamin Benhamou (fondateur de Torah-Box) vous propose une approche attrayante, captivante et inédite de la *Paracha* de la semaine... le tout en seulement 60 secondes top-chrono !

Plus d'excuse, que vous soyez en chemin, au travail ou à l'autre bout du monde, vous aurez toujours le temps de découvrir un petit enseignement percutant sur la section hebdomadaire de la Torah et... de le partager autour de vous !



### "Le 'Hizouk du jour" : pour commencer sa journée du bon pied

Vous en voulez encore ? Alors découvrez le dernier-né Torah-Box... Quoi de plus motivant que de démarrer sa matinée avec (outre une tasse de café bien chaud...) un enseignement court et inspirant, à écouter en chemin pour le travail ou même dans l'ascenseur, à même de vous accompagner tout au long de la journée ?

A Torah-Box aussi, nous nous sommes dit que c'était une excellente façon de commencer du bon pied... Alors rendez-vous chaque matin à la rubrique "Le 'Hizouk du jour" pour retrouver une vidéo courte et pleine d'inspiration...

*Elyssia Boukobza*



## “Pour beaucoup, Torah-Box est devenue **LA** référence en termes de judaïsme” : Entretien exclusif avec le Rav Gabriel Dayan

*Lorsque l'on cherche à connaître l'impact qu'a Torah-Box sur le public francophone, impossible de ne pas interroger le Rav Gabriel Dayan, Rav de l'association et responsable du très populaire “Question au Rav”. Entretien exclusif.*



Lorsque je demande à l'équipe Torah-Box à qui puis-je m'adresser pour rédiger un papier sur l'impact de l'association sur le public francophone, tous les doigts pointent vers la même direction : la pièce où siège le Rav Gabriel Dayan, Rav de Torah-Box et responsable en chef du très populaire Question au Rav. C'est donc tout naturellement que nous lui avons adressé nos questions, et ses réponses vous laisseront probablement – tout autant que nous –... admiratifs !

**Rav Dayan, Chalom. Comment définiriez-vous le service Question au Rav, que vous supervisez ?**

Question au Rav a été créé il y a environ cinq ans afin de répondre à une demande croissante de la part du public francophone, désireux de recevoir des réponses claires en matière de *Halakha* et ce, de façon précise, disponible et gratuite. A cet effet, Binyamin Benhamou, le directeur, a mis sur pied une équipe de

Rabbanim dévoués et spécialistes de la *Halakha* afin d'offrir la possibilité de poser des questions par écrit ou par téléphone. En fait, il s'agit d'un véritable tribunal rabbinique, disponible presque 24h/24, 6j/7 !

**Si je suis dans ma cuisine et m'aperçois que j'ai malencontreusement introduit une cuillère de lait dans une casserole de viande, je peux par exemple appeler le service et recevoir une réponse dans l'immédiat ?**

Tout à fait ! Et c'est là toute l'exclusivité de ce service, qui permet à tout un chacun de recevoir des réponses claires et rapides en matière de *Halakha* ou autre, à tout moment de la journée.

**Parlons chiffres. A combien de questions le service a-t-il répondu, combien d'appels en moyenne traitez-vous chaque jour et combien de temps faut-il attendre avant d'obtenir une réponse par écrit ?**



Question au Rav a, depuis sa création en 2014, répondu à plus de 40.000 questions écrites posées par des internautes du monde entier. C'est sans compter les appels téléphoniques, que nous ne comptabilisons pas mais qui s'élèvent à plus de 800 par mois. Veille de fête ou à l'occasion d'autres célébrations du calendrier juif, ce chiffre augmente considérablement.

Le délai de réponse est en moyenne de 3 jours pour une question à l'écrit et de quelques secondes pour une question par téléphone. Cela implique, pour ma part en tout cas, d'y consacrer la quasi-totalité des 24h que comporte une journée.

### **Ca paraît assez incroyable... Mais quels sont les thèmes les plus fréquents sur lesquels le public vous sollicite ?**

Impossible de pointer un domaine en particulier... Tous les sujets sont traités. Cela va d'une personne qui se trouve au marché et souhaite savoir si tel poisson est Cachère, à une autre qui est confrontée à des problèmes relationnels avec ses enfants en passant par celle qui nous appelle de la synagogue car elle s'est rappelée qu'elle a omis *Yaalé Véyavo* dans sa *Amida*...

On a aussi affaire à des questions épineuses d'héritage, de validité de conversion, de FIV, de fécondité, de calcul des dates pour le Pidyon Habèn, de deuil, etc. N'oublions pas les nombreuses jeunes filles qui appellent pour recevoir des conseils déterminants concernant leurs *Chiddoukhim*. Je pense aussi à cet enfant ayant appris le décès de sa grand-mère et qui nous a appelés pour savoir comment l'annoncer à son papa... On rencontre réellement tous les cas, même ceux pour lesquels on n'aurait pas imaginé être sollicités !

**De vos propos, il ressort l'impression que les gens ne font pas appel à Question au Rav uniquement pour des questions d'ordre "technique", mais que c'est véritablement l'adresse privilégiée vers laquelle se tourner dès qu'un problème surgit...**

En effet, *Baroukh Hachem* ! Et c'est pourquoi d'ailleurs Torah-Box a, dans la continuité de Question au Rav, créé la Ligne d'écoute, qui est une véritable permanence téléphonique tenue par des thérapeutes et des coachs à même de répondre à des problèmes tels que *Chalom Baït*, dépendances lourdes, dépression, violence etc. Mais que ce soit pour l'un ou l'autre service, Torah Box fait en sorte que les intervenants sachent apporter une réponse adaptée à tous ceux qui nous sollicitent.

### **C'est dire l'impact de Question au Rav et de Torah-Box en général !**

Oui, et je crois sincèrement que nous-mêmes n'en mesurons pas l'ampleur... En fait, Torah-Box est devenue au fil des années pour beaucoup LA référence en matière de judaïsme. Mais lorsqu'un internaute nous affirme : "Vous nous avez enlevé le poids insupportable du doute, je ne peux que vous en remercier", "Chère équipe, sachez qu'en plus d'être des diffuseurs de Torah, vous êtes des sauveurs de *Néchemot*", ou encore "Sans Torah Box, on serait cuit" (rires), cela nous offre un tant soit peu l'occasion d'apprécier la valeur du travail effectué – être les associés d'Hachem. C'est un vrai salaire en soi.

### **Pour conclure cet entretien qui, je ne vous le cache pas, suscite l'admiration : que sera Question au Rav dans 10 ans ?**

Avec l'aide d'Hachem, nous espérons réduire davantage encore les délais de réponse et recruter des Rabbanim d'autres pays, afin de pouvoir offrir un service de *Halakha* plus performant et ce, quel que soit le lieu où l'on se trouve et en dépit du décalage horaire. Mais je suis persuadé que d'ici là, le *Machia'h* sera à nos côtés et que la terre sera déjà pleine de connaissance d'Hachem... (Rires)

**Merci infiniment Rav Dayan d'avoir répondu à nos questions et bonne continuation dans cette prodigieuse entreprise de diffusion de la Torah !**

*Propos recueillis par Elyssia Boukobza*



## Soirée gala 2019 : De la Torah et des surprises en perspective !

*Pour sa deuxième édition, la soirée de gala Torah-Box s'annonce fort prometteuse : entre interventions des Rabbanim les plus appréciés de l'association et cadeaux à profusion, c'est un beau moment en perspective !*



Pour sa seconde édition, le gala de Torah-Box 2019 s'annonce encore plus réussi que le précédent.

L'enthousiasme exceptionnel que la soirée a suscité l'an passé a encouragé l'équipe à investir tous les moyens à sa disposition afin d'offrir à ses membres un moment inoubliable de Torah et de bonne humeur, le tout accompagné d'innombrables surprises !

### **Du virtuel au réel : les Rabbanim et l'équipe en live !**

Parce que le virtuel c'est bien, mais que le réel c'est encore mieux, la soirée de gala 2019 offrira à ses participants l'occasion de rencontre "en live" les Rabbanim les plus appréciés de l'association mais aussi les membres de son équipe, dont son mythique fondateur, Binyamin Benhamou. Profitez des interventions du Rav David Pinto (à Paris), du Rav Yigal Cohen, du Rav Gabriel Dayan, du Rav Yaakov Sitruk (à Marseille), du Rav Nathaniel Wertenschlag ou encore du Rav Chimon Gobert.

### **Une animation sensationnelle... pour une soirée exceptionnelle !**

Un dîner gourmet au sein d'un cadre féérique, un spectacle exclusif de l'équipe projet Darka, une animation musicale par la star de la *jewish music* en France Aaron Méir, des danses, un programme exceptionnel et surtout plein de

cadeaux... Mais chut ! Ne dévoilons pas tout d'emblée, venez plutôt participer à la soirée !

### **La tombola : quand diffusion de la Torah & prestige se rencontrent...**

Participer à la diffusion de la Torah en français à travers le monde et gagner en prime des lots prestigieux, ça vous tente ? Ca tombe bien, puisque c'est précisément ce que Torah-Box vous propose ! Chaque billet acheté vous offre un accès automatique à la grande tombola de la soirée avec en lice des prix exceptionnels : une croisière pour deux personnes, une montre signée Frédérique Constant ou encore deux billets aller-retour Paris-Tel Aviv.

### **Quand ?**

Le lundi 14 janvier à Paris et le mercredi 16 janvier à Marseille, à 19h30.

### **Où ?**

A **Paris** : dans les prestigieux salons de l'hôtel du **Collectionneur** au 51-57, rue de Courcelles, 75008.

A **Marseille** : dans les prestigieux salons **Newport** au 79-81, avenue de la Pointe Rouge, 13008.

[Venez nombreux soutenir les activités Torah-Box en l'honneur de la diffusion du judaïsme à travers le monde !](#)

*Elyssia Boukobza*





# EN EXCLUSIVITÉ

 pour  
**Torah-Box.com**



## RAV YIGAL COHEN

*Pour la première fois en France !*

**PARIS**  
**14 JANVIER**  
2019

**MARSEILLE**  
**16 JANVIER**  
2019

*Venez le rencontrer !*

RÉSERVEZ VOS PLACES SUR  
**WWW.TORAH-BOX.COM/GALA**  
OU AU TEL : 01.80.91.62.91



## Mon histoire : Mon bébé, un miracle

*Je voudrais raconter mon histoire, pour partager avec vous mon miracle qui a eu lieu grâce à l'aide d'Hachem... et de Torah-Box !*



Bonjour à tous. Grâce à Dieu, je suis mariée depuis déjà deux ans avec un homme extraordinaire, qui traverse à mes côtés toutes les épreuves de la vie. Malheureusement elles sont nombreuses et difficiles...

Depuis le début, mes beaux-parents ne m'ont jamais acceptée au sein de la famille. C'est allé si loin que ma belle-mère nous a causé beaucoup de tort de nombreuses fois. C'est une immense douleur de sentir que les parents de la personne que vous aimez le plus au monde vous détestent !

Conscients du mal qui nous était fait, nous avons décidé un jour avec mon mari de mettre des distances entre ses parents et nous. Pourtant, un soir où j'étais partie assister à un cours de Torah, je tombai nez à nez sur... ma belle-mère ! Qui, me fixant du regard, me lança : "J'espère que mon fils n'aura jamais d'enfant de toi !"

Quelle malédiction ! Je n'arrivais plus à respirer tellement j'étais choquée par la violence de ses paroles ! Impossible de me concentrer sur le cours du rabbin, j'avais du mal à retenir mes larmes... Le soir en rentrant, je racontai tout à mon mari. Il était aussi abattu que moi.

### Mon appel à Question au Rav

Il faut savoir que depuis deux ans que nous étions mariés, nous essayions d'avoir un enfant, mais sans succès. Et ces paroles méchantes étaient si blessantes que des nuits durant je n'en ai pas dormi... Peu à peu, je perdais espoir et m'enfonçais dans une profonde dépression.

Un matin, je vis le numéro de téléphone de la rubrique Question au Rav sur le site de Torah-Box. Dans un dernier espoir, je décidai d'appeler. C'est le Rav Dayan qui décrocha immédiatement. En pleurs, je lui racontai ma détresse et la peur que j'avais de la malédiction de ma belle-mère.

Le Rav Dayan m'écouta patiemment et attentivement et me donna de précieux conseils. Il me suggéra de lire chaque jour le chapitre 10 des *Téhilim*, où l'on demande à Hachem de nous protéger de nos ennemis.

### 2 rêves et 1 bonne nouvelle !

À la fin du mois de décembre, je fis un rêve assez étrange : un vendredi matin, je visitai une maison à vendre et à l'intérieur, s'y trouvait un nid avec des œufs, couvés par leur mère.

J'appelai mon mari pour qu'il accomplisse la Mitsva de *Chiloua'h Haken* (chasser la mère avant de récupérer les œufs), convaincue du fait que cette Mitsva nous permettrait d'avoir un enfant (il s'agit d'une célèbre *Ségoula* contre la stérilité). Puis, toujours dans mon rêve, nous rentrâmes à la maison préparer Chabbath et devant toute la famille présente, j'annonçai que nous allions avoir un garçon ! Je me réveillai confuse et perturbée par ce drôle de rêve mais, persuadée qu'il était à mettre sur le compte de mon désir d'enfant, je décidai de garder cela pour moi...

La nuit suivante... nouveau rêve ! Cette fois, je me vois appeler Torah-Box et demander à parler au Rav Dayan. Il me demande de mes nouvelles depuis la dernière fois et je me vois lui raconter le rêve de la maison et du nid. Et le Rav me répond alors : "Mme B., vous connaissez déjà la réponse, *Mazal Tov* ! Si vous avez encore un doute, levez-vous et allez faire un test". Sur ces mots, je me réveille en sursaut ! Rêve ou réalité ? Il est 3 heures du matin...

Je décide de vérifier sans attendre... Pour la première fois de ma vie, je vois le signe positif apparaître sur le test. Je suis enceinte ! Quelle joie indescriptible !

### **Des épreuves puis... la délivrance !**

Malheureusement, dès la cinquième semaine de grossesse, je tombe gravement malade. Après examen, on diagnostique chez moi une maladie rare, qui ne touche qu'1 femme sur 400. On m'hospitalise à Ikhilov, le centre hospitalier de Tel Aviv, où le seul médicament pour combattre cette maladie est administré... par chimiothérapie ! Je lutte et tiens bon pour reprendre des forces.

Arrivée à la onzième semaine de grossesse, les médecins font de nouveaux examens et là nouvelle épreuve... Le bébé est trop petit et son rythme cardiaque est trop faible. On m'annonce que ses chances de survie sont faibles et que même s'il survit, il souffrira de carences toute sa vie.



Les médecins suggèrent de stopper la grossesse car il y a aussi un danger pour ma vie. Hors de question ! Je suis prête à tout pour garder cet enfant et je me mets à prier Hachem de toutes les forces qu'il me reste. Ces rêves et ces épreuves ne sont pas là par hasard, j'en suis convaincue. Je prie le Maître du monde de m'aider à accepter ma souffrance et je l'implore de protéger mon bébé.

Chaque jour je prie en silence et je m'imagine avec mon enfant dans les bras, heureux et en bonne santé. Chaque jour... pendant 6 mois !

A chaque examen, les médecins décèlent un nouveau problème au niveau du développement du fœtus (trop petit, trop maigre, etc.). Je ne perds pas espoir et mon mari et moi prions Hachem chaque jour, de tout notre cœur. C'est en Lui que nous mettons notre confiance.

Puis, le jour de *Kippour*, notre bébé-miracle est enfin venu au monde. Un beau garçon de plus de 3 kg... et en bonne santé !

Mon histoire, je la raconte aujourd'hui pour qu'aucune femme ne perde espoir ou pire, ne s'imagine que Hachem l'a abandonnée. Malgré toutes les difficultés, si c'était à refaire, je recommencerais de zéro car j'ai toute confiance en Hachem.

**Je Le remercie chaque jour pour avoir eu le mérite d'avoir le plus merveilleux des bébés. Et je remercie le Rav Dayan et Question au Rav pour avoir changé ma vie !**

**Mme B., pour Torah-Box**



## L'amour dans un couple ne provient QUE du don...

*Qu'est-ce que l'amour ? Et comment y accéder ? Il ne correspond pas toujours aux descriptions des chansons ni à ce que les acteurs –payés dans ce but – nous présentent dans les films... En voici donc trois définitions, inspirées par nos Sages.*



Lorsque mon mari et moi assistons à un mariage ou à des Cheva Brakhot et voyons les mariés se lever et annoncer à la ronde à quel point ils "s'aiment", nous échangeons un regard furtif et tentons de ne pas rire. Savent-ils juste ce qu'est l'amour ? Vous ne pouvez comparer l'amour que j'avais pour mon mari le jour de mon mariage à celui que j'éprouve pour lui aujourd'hui, 21 ans et 5 enfants plus tard, avec tout ce que nous avons traversé ensemble.

Ce jeune couple, qu'ont-ils vécu ensemble ? Ils ont planifié un mariage – la belle affaire !

Alors, qu'est-ce que l'amour ? Et comment y accéder ? Il ne correspond certainement pas aux descriptions des chansons ni à ce que les acteurs –payés dans ce but – nous présentent dans les films. Je vous en propose ici trois définitions, toutes tirées de nos sources.



**"L'amour : l'émotion ressentie lorsqu'on identifie l'autre avec des qualités"**  
**Rav Noa'h Weinberg**

Si je demande à une femme enceinte : "Vas-tu aimer ton nouveau bébé ?", elle répondra par l'affirmative. Mais comment le sait-elle ? Elle ne l'a pas encore rencontré ! Peut-être ressemblera-t-il à l'infantile enfant des voisins... ?

En fait, avant même sa naissance, les parents ont fait le **choix** d'aimer leur enfant, peu importe son caractère : extraverti, introverti, emporté, facile à vivre...

Pourtant, envers notre conjoint, nous avons tous des revendications. Or, il s'agit de la personne que nous avons choisie par-dessus tout, après tant de délibérations, d'investigations et de comparaisons. Qu'entend-on par "cesser d'aimer" ?

Dans de nombreux cas, les gens ont simplement choisi d'arrêter de se concentrer sur les qualités de l'autre. Se concentrer sur les qualités de quelqu'un ne veut pas dire que nous sommes aveugles quant à ses défauts. Par exemple, si quelqu'un vous demandait de décrire vos enfants, vous commenceriez immédiatement par dépeindre leurs qualités, parce que c'est ainsi que vous les voyez. En réalité, vous faites le choix de vous concentrer sur leurs points positifs.

Il en est de même pour notre conjoint. Certes, mon mari n'est pas parfait. Ma femme a certains défauts. Je pourrais choisir de me concentrer sur le négatif, mais où cela me mènerait-il ? À un mariage minable, rien de plus...

Lorsqu'un couple vient me consulter pour des difficultés relationnelles, je leur demande





d'écrire la raison pour laquelle ils ont choisi de se marier. Ils se montrent en général réticents.

Mais lorsqu'ils me montrent la liste, je la regarde et leur demande: "Combien de ces qualités possède-t-il/elle encore aujourd'hui?"

Dans presque 100% des cas, les vertus qui se trouvent sur la liste sont toujours valables aujourd'hui! Il est si facile d'oublier pourquoi nous avons épousé notre conjoint.

Des efforts sont nécessaires pour s'en souvenir, mais croyez-moi, les efforts en valent la peine.



**"L'amour? Ce qui est important pour toi est important pour moi"**  
**Rav Noa'h Orlowek**

J'ai rencontré un jour David Weiss, un scénariste de Hollywood, qui fut l'auteur principal du film *Shrek II*.

Il me confia que le thème du film provenait d'un enseignement qu'il avait appris de son Rav (qui lui-même l'avait appris de Rav Orlowek): "Voici la définition de l'amour: ce qui est important pour toi est important pour moi"!

Ce principe, ce sont mes parents qui me l'ont enseigné. Ma mère et mon père sont très différents (si pour ma mère, des super vacances consistent à faire de la randonnée au Népal et à décider de cette destination la veille, pour mon père en revanche, il s'agit de planifier depuis 6 mois un tour de Miami dans un bus climatisé...). Et cela fait plus de 50 ans qu'ils vivent ensemble, dans l'amour et la bonne entente. Quel est leur secret?

C'est très simple: ma mère aime les arts et la culture. Une fois par mois, mon père l'accompagne à l'Orchestre de Toronto et écoute le concert en tentant de ne pas s'endormir.

Et tout l'hiver, ma mère accompagne mon père, un aficionado de sport, aux matches de foot.

Elle regarde le jeu et essaie de faire semblant qu'elle ne trouve pas ce spectacle complètement stupide.



**"Aimer, c'est donner à l'autre"**  
**Rav Eliahou Dessler**

Rav Dessler s'interroge dans *Mikhtav MéEliyahou*: l'amour conduit-il au don, ou est-ce le don qui conduit à l'amour? La réponse juive est la suivante: plus vous donnez, plus vous aimez!

Si Hachem a fait en sorte que les bébés humains soient si dépendants de leurs parents et aient tant besoin d'attention et de soins (contrairement à ce qui a cours dans le règne animal), c'est pour nous contraindre à donner, donner et encore donner.

Et en tant que parents, que recevons-nous en retour? Des nuits sans sommeil, des vomissements par-ci, des couches sales par-là... Et pourtant nous aimons nos bébés plus que tout au monde!

Juste avant de me marier, je demandais à la Rabbanite F. Twersky un conseil pour réussir mon couple. Elle me dit: "Chaque matin, la première chose que tu dois te demander est: Que puis-je offrir à mon époux aujourd'hui?" "Ah", répondis-je. "Merci." "Non, non, Lori" riposta-t-elle. "Tu crois que c'est facile, mais non. Imagine, chaque jour, un nouveau don: aller chercher ses habits au pressing, lui envoyer un texto encourageant, etc. Cela s'élève à des dizaines de milliers d'actes de don en une vie!" Et elle ajouta que, sauf cas particulier '*Has Véchalom*, on ne devait jamais s'inquiéter de recevoir, car si on donne, toute personne qui se trouve sous notre toit est inspirée à agir de même.

Alors, si vous souhaitez aimer quelqu'un davantage, donnez-lui. Cela deviendra contagieux.

Oui, notre Torah contient une sagesse étonnante qui touche chaque aspect de notre existence, y compris une sagesse de l'amour. Et oui, cela marche vraiment.

Alors, où en est votre mariage?

**Rabbanite Lori Palatnik**





## Je suis perfectionniste... attention danger !

*Le perfectionnisme, au lieu de nous tirer vers le haut, nous enlève toute notre joie de vivre. Voici 5 principes pour nous permettre de remédier à ce défaut et qui nous aideront à changer sur le long-terme !*



Sarah, 35 ans, a toujours réussi ce qu'elle entreprend : mariée, mère dévouée de 3 enfants adorables, elle est aussi responsable marketing dans une célèbre marque de cosmétiques. Elle sait jongler entre tous les rôles : elle est une épouse qui épaula son mari, elle gère les devoirs des enfants et les repas de Chabbath, sans oublier sa carrière qu'elle a su avec brio ne pas laisser de côté malgré toutes ses obligations familiales.

Tout le monde la trouve géniale, sauf... elle ! En vérité, Sarah est une perfectionniste. Et à force de vouloir tout réussir, elle n'est jamais satisfaite d'elle-même, même lorsqu'elle réussit. Et le pire c'est que lorsqu'elle essuie des échecs, elle se sent nulle, frustrée et accablée...

A quoi bon tout réussir si on reste malheureuse ?

Sarah n'est pas un cas isolé dans notre génération, où nous avons l'habitude de recevoir des produits parfaits... On a tendance à croire que la joie provient de la réussite, mais c'est faux : la joie provient de la perception que l'on a vis-à-vis de nos succès et de nos échecs !

Paradoxalement le perfectionnisme, au lieu de nous tirer vers le haut, nous enlève toute notre joie de vivre.

Voici 5 principes pour nous permettre de remédier à ce défaut et qui nous aideront à changer sur le long-terme.



### **Personne n'est parfait !**

Seul Hachem est parfait et surtout, Il ne S'attend pas à ce que l'on soit parfait. La seule chose qu'Il attend de nous est de nous efforcer d'exploiter au mieux notre potentiel. Souvenez-vous bien de ce principe : nous ne sommes pas venus dans ce monde pour réussir, mais pour essayer. Hachem attend que l'on essaye de faire de notre mieux, en fonction de nos facultés et des opportunités qui s'offrent à nous.

D'ailleurs, la Torah nous dit elle-même de ne jamais nous décourager par l'ampleur de notre tâche en nous imaginant qu'elle est impossible à réaliser : "Elle n'est ni trop ardue pour toi ni placée trop loin. Non, la chose est tout près de toi : tu l'as dans la bouche et dans le cœur, pour pouvoir l'observer !" (*Dévarim* 30,12)

Même du point de vue du profit matériel que nous pouvons tirer de ce monde, le Midrach dit : "Un homme ne meurt pas avec la moitié de son désir accompli" (*Kohélet Rabba* 1,34). Une fois ce principe intégré, nous n'avons pas de remords à avoir si nous avons raté une occasion de nous amuser !

## 2 Si on ne rencontrait jamais d'échec, on ne pourrait pas progresser...

Pouvez-vous imaginer à quel point une vie sans enjeu serait ennuyeuse ? Les plus belles vies et les personnes les plus inspirantes sont celles qui ont eu de véritables enjeux et qui ont d'ailleurs échoué, mais ne se sont jamais laissés abattre par leurs insuccès. Comme le dit le roi Chlomo, le plus sage des hommes : "Le juste tombe sept fois et se relève" (*Michlé* 24,16).

L'intérêt d'un échec, c'est justement qu'il nous aide à mieux nous connaître, à apprendre de nos erreurs et surtout à savoir mettre notre confiance en Hachem.

## 3 La recherche de perfection est nuisible pour l'âme

On pourrait penser que rechercher la perfection est l'impulsion de notre *Yétser Hatov*, mais ce n'est pas vrai : c'est le *Yétser Hara*, le mauvais penchant, qui insiste sur le fait de ne jamais être satisfait de nos accomplissements et toujours vouloir les améliorer.

Le but du *Yétser Hara* est que l'on passe à côté de certaines choses essentielles :

- L'humilité : il nous appartient certes de faire des efforts, mais le résultat n'est pas entre nos mains, il est entre celles de D.ieu. Si après avoir fait de notre mieux, on a échoué, on doit avoir l'humilité d'accepter que D.ieu sait mieux que nous ce qui est bien pour nous. Il faut savoir lâcher prise.

- La joie : si vous êtes contrariée parce qu'un de vos enfants a été puni par sa maîtresse, vous ne pourrez pas en même temps vous réjouir qu'un autre ait rapporté une bonne note. Notre cerveau ne peut pas traiter deux émotions simultanément. Donc à chaque fois que l'on se sent frustrée, on passe à côté d'autres occasions de nous réjouir. On est donc doublement perdante...

- Le *Tikoun Olam* (améliorer le monde) : D.ieu fait parfaitement bien les choses, et pourtant... Il a créé un monde imparfait ! Pourquoi ? Afin de

nous impliquer et de nous pousser à l'améliorer et à le rendre plus beau. Par exemple, Il a créé des inégalités sociales afin de nous permettre de réaliser la Mitsva de *Tsédaka*, afin de nous rendre plus méritants et de nous permettre d'être plus proches du Divin.

## 4 Même dans notre pratique du judaïsme, il ne faut pas chercher à être parfait

Chaque Mitsva compte, même si elle n'est pas accomplie parfaitement et dans les moindres détails. Bien sûr, il faut chercher à faire du mieux que l'on peut, mais comme dans le reste, tout n'est pas entre nos mains. Certains aléas nous empêchent parfois de faire certaines Mitsvot, mais nous devons également accepter cela avec joie et *Emouna* (foi en D.ieu).

Il faut également éviter de tomber dans des schémas comparatifs : chacune d'entre nous est différente et a donc sa propre façon de se connecter à D.ieu. Certaines auront plus de ferveur dans leurs prières, d'autres auront plus les moyens de pratiquer la *Tsédaka*, etc. Il est donc nuisible de se comparer aux autres, car cela nous empêche de réaliser la mission spécifique pour laquelle nous sommes venues au monde.

## 5 La perfection, même physique, est terriblement ennuyeuse...

Si nous étions parfaites, nous aurions un très gros défaut : être ennuyeuses ! D'ailleurs, les spécialistes en esthétique ont prouvé que même un visage parfaitement symétrique était ennuyeux. Soyons donc ravies de nos petites imperfections : c'est elles qui nous rendent belles, mesdames !

**En conclusion, ne nous laissons plus piéger par ces idéaux qui n'en sont pas, puisqu'ils nous gâchent la vie ! Soyons moins exigeantes avec nous-mêmes et avec les autres, acceptons l'échec comme faisant partie du plan divin, et profitons-en à chaque fois pour exprimer une prière au Créateur en Le remerciant de nous pousser chaque jour à nous améliorer.**

Joy Galam



## 8 conseils pour une éducation réussie, des enfants bien dans leur peau !

*Quelle maman ne souhaite pas que son enfant réussisse ? Mais comment augmenter nos chances de réussir dans ce domaine ? Voici une liste de 8 conseils pour une éducation réussie !*



### 1 >>> Chalom Baït, Chalom Baït et encore Chalom Baït

Le *Chalom Baït* est et reste le fondement principal pour réussir l'éducation de nos enfants ! Lorsque le couple vit en bonne entente, dans le respect mutuel et l'amour, leurs enfants sont bien dans leur peau. L'équilibre mental d'un enfant est le fruit d'une atmosphère saine, agréable et sereine à la maison.

### 2 >>> Don

Le meilleur ciment entre les êtres en général, et les parents et les enfants en particulier, est le don. Lorsqu'on donne à une personne, en communiquant avec elle et en s'intéressant sincèrement à elle, on crée une relation forte avec elle.

Il en va de même dans l'éducation : si l'on souhaite approfondir le dialogue et le lien avec nos enfants, nous devons leur donner de nous-mêmes.

Ne cherchons pas à recevoir en retour et nous récolterons bien vite les fruits de notre investissement !

### 3 >>> Unité

Les enfants savent très bien identifier les failles dans la gestion parentale et les exploiter à leur avantage... Ainsi, si un enfant constate que sa mère est plus souple et que son père est plus strict, il essaiera de les manipuler pour arriver à ses fins ("Mais Maman a dit oui !"). En conséquence, il faut veiller à conserver une unité parentale dans tout ce qui a trait à l'éducation des enfants, au moins devant eux. Si les parents ont des divergences d'opinion – ce qui est inévitable et légitime – il vaut mieux qu'ils s'abstiennent de les exposer devant leurs enfants. Ils pourront en discuter plus tard en tête-à-tête. (Il existe beaucoup de cours à ce sujet sur Torah-Box !)

### 4 >>> Autorité parentale

Il est important que les deux parents puissent définir des limites claires aux enfants, en sachant leur dire "non" et se montrer fermes sur ce point lorsque nécessaire, sans céder à leurs pleurs ni à leurs implorations. Il importe également que l'autorité parentale ne soit pas accompagnée de cris.





Il ne s'en rend certes pas compte, mais un parent qui choisit de crier sur ses enfants pour se faire obéir communique en réalité un sentiment de faiblesse : il montre qu'il est incapable d'être ferme et autoritaire sur un ton ordinaire et qu'il est obligé de crier pour se faire entendre. C'est sans compter le fait que les cris détériorent notablement l'ambiance à la maison.

## 5 » Confiance dans l'enfant

Le Rav Dan Benhaïm relate l'histoire d'un père et de son enfant venus le consulter pour obtenir des conseils en éducation. Avant même qu'ils n'entrent dans la pièce, le Rav entendit le père dire à son fils : "Tu vois ? Je t'avais dit que tu n'y arriverais pas !". Au cours de l'entretien, le Rav demanda poliment à l'enfant de sortir quelques minutes et expliqua au père qu'il était grandement nuisible à son fils d'exprimer du mépris pour lui et de lui communiquer un sentiment d'infériorité.

Il est important de manifester à nos enfants que nous sommes satisfaits d'eux, croyons en eux et sommes fiers d'eux. Même si un enfant arrive à la maison avec une mauvaise note, disons-lui : "Mets cet examen de côté. Je suis persuadé qu'il ne reflète pas ta véritable valeur. Tu auras d'autres occasions pour mieux réussir !".

Précisons qu'il n'est pas non plus question d'abandonner un enfant à lui-même. On s'enquerra de ses fréquentations, de ses activités, etc. Mais on veillera à le faire de manière qui ne soit pas intrusive ni ne communique une impression qu'on ne lui fait pas confiance.

Peu importe votre niveau de religiosité, il est conseillé d'éloigner les enfants autant que possible d'Internet, de la télévision et des Iphones. Tout usage sans surveillance et sans filtre est bien sûr inconcevable, car les dégâts que peuvent entraîner ces outils sur l'âme des enfants sont parfois irréversibles.

## 6 » Communication positive

Veillons à instaurer une communication positive à la maison en employant des termes

positifs, agréables et encourageants. Dans une maison où les enfants sont toujours grondés ou blâmés, les enfants sont angoissés de rentrer chez eux et cela a un effet très néfaste sur leur éducation.

De nombreux ados se tournent vers d'autres horizons car ils se mettent à la recherche de la chaleur et de la bienveillance qui leur manquait auprès de leur famille, dans le seul but de trouver un environnement qui les accepte et les valorise.

## 7 » Passer du temps ensemble

Il est important de consacrer à nos enfants au moins quelques minutes chaque jour. Asseyons-nous en leur compagnie, parlons avec eux, échangeons sur la journée qu'ils ont passée et faisons preuve de sollicitude à leur égard. (Regarder ensemble la télé n'est pas considéré comme avoir passé ensemble un moment...)

Passer du temps ensemble, c'est lorsque les deux parties créent un dialogue, écoutent et participent à la conversation. L'essentiel est de leur consacrer du temps et tenter par la même occasion de leur exprimer notre amour.

## 8 » Joie

Il est primordial de faire régner chez soi une atmosphère sereine et empreinte de joie. Pour cela, inutile d'offrir aux enfants des jouets sans fin ni d'entretenir un train de vie très élevé. Il suffit d'habituer les enfants à se satisfaire de tout ce qu'Hachem leur offre au quotidien et leur enseigner la gratitude.

Donnons nous-mêmes l'exemple en nous réjouissant de notre part et en employant fréquemment des expressions comme : "Baroukh Hachem, j'ai retrouvé mes clés !" ou "Grâce à D.ieu, nous avons obtenu un rendez-vous chez le dentiste pour demain !"

De même, veillez à laisser vos soucis professionnels au bureau et rentrer chez vous le soir avec le sourire !

**Equipe Torah-Box**



## Le meilleur Vegan Burger !

*Servi avec des frites, ce plat est délicieux et plein de bonnes vitamines et de protéines végétales pour toute la famille !*

### Ingrédients

★ ★ ★ ★ ★

• 4 pains à hamburger

#### POUR LE BURGER :

- 1 ½ verre de flocons d'avoine
- 1 boîte de 450g de pois chiche (rincés)
- 1 petit piment (optionnel)
- ¼ d'un petit poivron rouge émincé
- ½ petit oignon émincé
- 1 carotte en petits dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ cuillère à soupe d'huile
- ½ cuillère à café de paprika doux
- ½ cuillère à café d'origan
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de sel
- 1 œuf vérifié

#### POUR LA SALADE :

- 2 feuilles de laitue vérifiées
- 1 verre de chou vérifié finement coupé
- Un filet d'huile
- Un filet de vinaigre de vin blanc
- Une pincée de sel et de sucre
- 

#### POUR LA CREME d'AVOCAT :

- 1 avocat bien mûr
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée d'ail en poudre
- Le jus d' ½ petit citron vert

Optionnel : deux tranches de fromage



Pour 4 personnes



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 10 min



Difficulté : Facile

### Réalisation

- Dans un mixeur, mixez les pois chiche et l'avoine en laissant de la texture au mélange. Il ne doit pas devenir une purée.

- Dans une sauteuse, faites revenir l'huile et les petits légumes émincés. Une fois cuits, ajoutez-les au mélange de pois chiches. Ajoutez encore les herbes, les épices et l'œuf.

- Mélangez bien et formez avec vos mains 4 hamburgers. Posez-les sur du papier sulfurisé et réfrigérez cette préparation au moins une heure avant de faire cuire les vegan burgers dans une poêle avec de l'huile.

- Pendant ce temps, préparez le coleslaw de chou et la crème d'avocat en mélangeant les ingrédients.

- Faites chauffer les 4 petits pains à hamburger et garnissez les de laitue surmontée de crème d'avocat, de coleslaw, du hamburger et de nouveau de crème, coleslaw et laitue.

Les gourmandes peuvent ajouter du ketchup et du fromage en tranches ! **Bon appétit !**

*Esther Sitbon*



## Deux bonnes blagues !



"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 ?"



Une femme écrit une lettre au bon D.ieu : "D.ieu je T'en supplie, mon fils est malade, mon mari a perdu son emploi, le réfrigérateur est vide, nous sommes criblés de dettes... Envoie-nous 10.000 NIS pour que nous puissions nous en sortir !" Elle introduit la lettre dans une enveloppe, colle un timbre et écrit: "A D.ieu, dans le Ciel".

Le postier qui réceptionne l'enveloppe s'émeut ; il l'ouvre et ne peut retenir ses larmes... Lui et ses collègues décident de se cotiser pour venir en aide à cette pauvre femme. Mais malgré tous leurs efforts, ils ne parviennent qu'à rassembler 9.000 NIS. "C'est pas si mal", se disent-ils, en introduisant la somme dans une enveloppe qu'ils déposent dans la boîte aux lettres de la femme.

Le lendemain, le postier trouve une nouvelle lettre à destination de D.ieu. Tout excité, il l'ouvre et y lit : "D.ieu, merci infiniment pour Ton aide. Mais la prochaine fois, je T'en prie, fais en sorte que ce cupide facteur ne se serve pas le Maasser en chemin !!"



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

Prions pour la guérison complète de

**Frida  
bat Hanna**

**Liora bat  
Haya Sarah**

**Dvora  
bat Sylvie**

**Madeleine  
Mazal  
bat Simha**

**René ben  
Espérance  
Rachel**

**Huguette  
Rivka  
bat Adèle**

**Patricia  
Déborah  
bat Rachel**

**Eliahou  
ben Attou**

**Yocheved  
Yochi bat  
Ezat Léah**

**Sarah  
bat Hanna**

**Daniel Haim  
ben Sarah**

**Shiri  
bat Myriam**

**Chlomo 'Hay  
ben Guila**

**Yossef  
ben Louisa**

**Rivka  
bat Smadar**

**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

### 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](http://www.torah-box.com/editions)
- 2 **Téléphone** 01.80.91.62.91 (France) - 077.466.03.32 (Israël)







Torah-Box.com



RAV YIGAL COHEN

# DÎNER DE GALA



Le Tsadik Rabbi  
David 'Hanania PINTO *chlita*

## PARIS

**LUNDI 14 JANVIER 2019 À 19H**

DANS LES PRESTIGIEUX SALONS DE

**L'HÔTEL DU COLLECTIONNEUR**

51 – 57, RUE DE COURCELLES. 75008 PARIS

## MARSEILLE

**MERCREDI 16 JANVIER 2019 À 19H**

DANS LA PRESTIGIEUSE SALLE

**LE NEWPORT**

79/81 AVENUE DE LA POINTE ROUGE. 13008 MARSEILLE

**VENEZ VIVRE UNE SOIRÉE EXCEPTIONNELLE  
AVEC L'ÉQUIPE DE TORAH-BOX !**



RAV GOBERT



RAV WERTENSCHLAG



RAV GABRIEL DAYAN



RAV YAKOV SITRUK



BINYAMIN BENHAMOU



SKETCH INÉDIT DU  
PROJET DARKA

**LOTS  
PRESTIGIEUX  
À GAGNER**



**PROGRAMME EXCLUSIF :**  
DÎNER DANSANT,  
SPECTACLE & TOMBOLA

**REÇU CERFA**

**1 BILLET ACHETÉ = 1 TICKET TOMBOLA OFFERT**

Réservations sur  
**WWW.TORAH-BOX.COM/GALA** ou au **01.80.91.62.91**

**NOMBRE DE  
PLACES LIMITÉ**

Perle de la semaine par Torah-Box

*"Si l'on croit à la bienveillance divine, alors point de question.  
Sinon, point de réponse." (Rabbi Yaakov de Rodomyn)*