

RECETTE
SÉDER

KITNIOT
KIM'HA DÉPIS'HA

'HOL HAMOED
MÉNAGE

RAV PINKOUS
USTENSILES

OMER
HUMOUR



Torah-Box

25 Mars 2018 | 9 Nissan 5778 | Pessa'h

M A G A Z I N E

TOUT sur Pessa'h

Guide, fiches pratiques, paroles de Torah, horaires, conseils,...



Ménage de Pessa'h :
guide de survie pour la famille !
> p.6



Le sens actuel de la sortie d'Égypte
> p.8



Gâteau Sorbet aux 4 fruits pour Pessa'h
> p.30



HORAIRES DE LA FÊTE

ISRAËL	JEU 29/3	VEN 30/3			
	Recherche du 'Hamets APRÈS	Consommation du 'Hamets JUSQU'À	Brûlage du 'Hamets AVANT	Allumage des bougies AVANT	Début du Séder APRÈS
Jérusalem	19h26	10h09	11h42	18h17	19h27
Tel Aviv-Jaffa	19h28	10h16	11h30	18h41	19h29
Ashdod	19h29	10h16	11h31	18h41	19h30
Netanya	19h28	10h15	11h30	18h40	19h29
AUTRES PAYS	JEU 29/3	VEN 30/3			
	Recherche du 'Hamets APRÈS	Consommation du 'Hamets JUSQU'À	Brûlage du 'Hamets AVANT	Allumage des bougies AVANT	Début du Séder APRÈS
Paris	20h55	11h22	12h39	20h00	20h57
Lyon	20h41	11h13	12h29	19h48	20h42
Marseille	20h36	11h11	12h27	19h44	20h37
Nice	20h28	11h04	12h19	19h37	20h30
Strasbourg	20h34	11h00	12h17	19h38	20h36
Toulouse	20h53	11h27	12h43	20h00	20h54
Bruxelles	20h50	11h13	12h30	19h53	20h52
Montréal	19h54	10h26	11h43	19h02	19h56
Genève	20h36	11h07	12h24	19h43	20h37

ISRAËL	SAM 31/3				
	Fin du Chabbath et de la fête		JEU 5/4	VEN 6/4	SAM 7/4
Jérusalem	19h34		18h21	18h21	19h39
Tel Aviv-Jaffa	19h36		18h45	18h45	19h41
Ashdod	19h36		18h45	18h46	19h41
Netanya	19h36		18h45	18h45	19h41
AUTRES PAYS	SAM 31/3	DIM 1/4	JEU 5/4	VEN 6/4	SAM 7/4
	Fin du Chabbath Allumage des bougies de Yom Tov et début du Séder APRÈS	Fin de la fête	Allumage des bougies de Yom Tov AVANT	Allumage des bougies AVANT	Fin du Chabbath et de la fête
Paris	21h07	21h09	20h09	20h10	21h19
Lyon	20h52	20h53	19h56	19h57	21h02
Marseille	20h46	20h47	19h51	19h52	20h55
Nice	20h39	20h40	19h44	19h45	20h48
Strasbourg	20h45	20h47	19h47	19h48	20h56
Toulouse	21h02	21h03	20h07	20h08	21h11
Bruxelles	21h03	21h05	20h03	20h05	21h15
Montréal	20h05	20h07	19h09	19h11	20h15
Genève	20h47	20h49	19h51	19h52	20h57



CALENDRIER DE LA SEMAINE

25 Mars au 7 Avril 2018

Dimanche 25 Mars 9 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 69 Michna Yomit Yebamot 15-4 Limoud au féminin n°401	Dimanche 1^{er} Avril 16 Nissan Yom Tov Cheni	 Pessa'h Daf Hayomi Avoda Zara 76 Michna Yomit Ketoubot 1-1 Limoud au féminin n°408
Lundi 26 Mars 10 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 70 Michna Yomit Yebamot 15-6 Limoud au féminin n°402	Lundi 2 Avril 17 Nissan	'Hol Hamoed Pessa'h Daf Hayomi Horayot 2 Michna Yomit Ketoubot 1-3 Limoud au féminin n°409
Mardi 27 Mars 11 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 71 Michna Yomit Yebamot 15-8 Limoud au féminin n°403	Mardi 3 Avril 18 Nissan	'Hol Hamoed Pessa'h Daf Hayomi Horayot 3 Michna Yomit Ketoubot 1-5 Limoud au féminin n°410
Mercredi 28 Mars 12 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 72 Michna Yomit Yebamot 15-10 Limoud au féminin n°404	Mercredi 4 Avril 19 Nissan	'Hol Hamoed Pessa'h Daf Hayomi Horayot 4 Michna Yomit Ketoubot 1-7 Limoud au féminin n°411
Jeudi 29 Mars 13 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 73 Michna Yomit Yebamot 16-2 Limoud au féminin n°405	Jeudi 5 Avril 20 Nissan	'Hol Hamoed Pessa'h Daf Hayomi Horayot 5 Michna Yomit Ketoubot 1-9 Limoud au féminin n°412
Vendredi 30 Mars 14 Nissan	Daf Hayomi Avoda Zara 74 Michna Yomit Yebamot 16-4 Limoud au féminin n°406	Vendredi 6 Avril 21 Nissan Yom Tov Richon	 Pessa'h Daf Hayomi Horayot 6 Michna Yomit Ketoubot 2-1 Limoud au féminin n°413
Samedi 31 Mars 15 Nissan Yom Tov Richon	 Pessa'h Daf Hayomi Avoda Zara 75 Michna Yomit Yebamot 16-6 Limoud au féminin n°407	Samedi 7 Avril 22 Nissan Yom Tov Cheni	 Pessa'h Daf Hayomi Horayot 7 Michna Yomit Ketoubot 2-3 Limoud au féminin n°414

Hiloulot

Mardi 27 Mars

Rav Moché Ben Na'hman

Mercredi 28 Mars

Rav Chimchon David Pinkous

Jeudi 29 Mars

Rav Moché Ben 'Haïm Alchikh

Rabbi Yossef Karo (Choul'han 'Arroukh)

Rabbi Mena'hem Mendel (Tséma'h Tsédék)

Samedi 31 Mars

Its'hak Avinou

Lundi 2 Avril

Rav Meir Abi'hssira (Baba Meir)

Responsable Publication : David Choukroun - **Rédacteurs :** Rav Yehonathan Gefen, Rabbi Cary Friedman, Adina Soclof, Rav Mordekhai Elihaou, Léa Nabet, Binyamin Benhamou, Rav Gabriel Dayan, Rav Avraham Taieb, Rav Avraham Garcia, Esther Sitbon - **Mise en page :** Dafna Uzan - **Secrétariat :** 01.80.91.62.91

Publicité : Emmanuel (emmanuel@torah-box.com / 01.77.47.66.07)

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



Pessa'h : La création du peuple de Dieu

Chaque année, à Pessa'h, nous célébrons notre sortie d'Égypte. Mais en quoi le fait de marquer notre esclavage et notre libération d'Égypte est-il si important ?

La réponse dans les lignes qui suivent...



À Pessa'h, nous célébrons la sortie d'Égypte et nous exprimons notre gratitude infinie envers Hachem qui nous libéra de ce terrible esclavage. Mais l'essence même de cette fête met en avant une difficulté.

Imaginons qu'un homme que l'on appellera Réouven marche dans la rue et qu'il se fasse soudainement rouer de coups, au point d'avoir la jambe cassée. Tandis que Réouven git au sol, son agresseur s'approche de lui et l'informe calmement qu'il n'a aucun souci à se faire puisqu'il est chirurgien et qu'il pourra donc l'aider à se rétablir. Il opère la jambe de Réouven qui guérit effectivement. Que doit ressentir Réouven à l'égard de cet individu ?

Beaucoup de reconnaissance parce qu'il l'a remis sur pied ? Bien sûr que non ! Il aurait préféré ne jamais être battu et ainsi, ne pas avoir besoin d'opération chirurgicale.

Pendant Pessa'h, nous exprimons notre gratitude à Hachem Qui nous a fait sortir d'Égypte, mais qui donc nous a envoyés dans cet exil ? C'est Hachem - alors pourquoi doit-on Le remercier

avec effusion pour un 'Hessed qui aurait pu ne pas être nécessaire du tout ?

En réalité, il était primordial pour l'avenir du peuple juif qu'il soit libéré d'Égypte et l'esclavage était également important. Pourquoi ? Nous savons que les prémisses d'une chose sont déterminantes pour son évolution. Par exemple, l'ADN d'une cellule contient toutes les informations génétiques du futur être humain. La manière dont il est formé aura donc de grandes conséquences sur son développement.

La sortie d'Égypte correspond à la naissance de notre peuple, au début d'un processus qui nous mena jusqu'au don de la Torah et jusqu'à l'entrée en Erets Israël. La formation du *Klal Israël* allait avoir un impact majeur sur son avenir.

Notre peuple est régi par des lois complètement différentes des autres peuples. Une nation se forme généralement lorsqu'un grand nombre de personnes s'installe dans un territoire ou conquiert un autre pays, prend possession de son terrain, qui devient alors son propre espace.

La naissance du *Klal Israël* fut très différente : nous sommes nés dans une terre étrangère, phénomène assez unique.

En outre, les autres sociétés naissent et se développent de façon naturelle, tandis que notre constitution fut totalement miraculeuse - les dix Plaies étaient complètement au-delà du *Dérakh Hatéva* (des lois de la nature), tout comme l'ouverture de la mer des Joncs. C'est un point essentiel quant à la manière dont les "lois de la nature" vont - ou non - affecter les *Bné Israël*.

Nous avons demandé pourquoi il fallait être si reconnaissant envers Hachem qui nous a délivrés de l'esclavage. En réalité, nous Lui savons gré de nous avoir placés dans cette Égypte hostile puis de nous en avoir fait sortir. Ce n'est que parce que nous étions tellement faibles et impuissants que notre formation a pu être entièrement entre les mains d'Hachem; il était alors impossible d'attribuer la sortie d'Égypte à notre force personnelle.

Si nous avions été des hommes libres vivants en Égypte, sans y être asservis, et que nous avions quitté ce pays pour nous diriger vers *Erets Israël*, il aurait été très facile d'attribuer notre gloire (ou au moins une partie) à nos talents, à notre puissance. La servitude montra plus clairement le caractère miraculeux de la sortie d'Égypte, qui n'impliqua aucune participation humaine.

Ainsi, l'essence même du *Klal Israël* est définie par d'autres "lois" que les autres peuples. D'où le voit-on ? Tout d'abord, du simple fait que nous soyons toujours là, malgré les différents exils que nous avons subis, malgré notre dispersion à travers le monde, malgré l'antisémitisme virulent que nous devons affronter... Une nation qui est forcée de quitter sa terre à plusieurs reprises et qui subit tant de cruelles persécutions est destinée, d'après les "lois de la nature", à être détruite ou bien assimilée aux autres peuples.

Notre mode de vie prouve aussi que nous vivons au-delà du *Dérakh Hatéva*. Nous agissons



souvent différemment de ce que dicterait le "bon sens".

Par exemple, de nombreux commerces maximisent leurs bénéfices principalement le Chabbath; la logique voudrait donc que l'on travaille précisément en ce jour. Mais les Juifs savent que les lois de la Torah supplantent cette conception pragmatique. Nous sommes conscients que notre situation financière n'est pas déterminée par le nombre d'heures de travail et que toute activité exercée pendant Chabbath ne sera source d'aucun profit.

Rav Its'hak Berkovits précise que c'est l'enseignement principal qu'il faut avoir à l'esprit durant le Séder. Nous lisons dans la *Haggada* que nous devons nous considérer comme si nous avions personnellement été libérés d'Égypte - cela ne signifie pas simplement qu'il nous faut revivre l'histoire de l'Exode.

Certes, c'est une chose louable, mais ce n'est pas l'objectif premier. Nous faisons partie du peuple ayant quitté l'Égypte de façon prodigieuse, du peuple qui fut créé pour être le 'Am Hachem. Noblesse oblige, notre vie doit être vécue selon les préceptes qui s'appliquent au 'Am Hachem; la spiritualité doit être l'une de nos priorités.

Et si nous vivons avec une telle attitude, Hachem nous dirigera en fonction - sans que nous soyons limités par les "lois de la nature"; Il nous permettra d'atteindre nos objectifs spirituels d'une manière qui transcende la nature.

Pessa'h Cachère Vésaméa'h.

Rav Yehonathan Gefen



Ménage de Pessa'h : guide de survie pour la famille !

Le ménage de Pessa'h est un énorme travail reposant principalement sur la maîtresse de maison. Afin de s'épargner toute tension au sein de notre foyer, voici quelques conseils à suivre pour vivre cette période dans la paix et la bonne entente.

L'année dernière, environ une semaine avant Pessa'h, ma femme a reçu une carte de vœux de la part d'une amie. Voici ce qui était écrit sur la page de garde : "S'ils pouvaient envoyer un homme sur la lune..." et à l'intérieur : "Pourquoi ne pas tous les envoyer là-bas ?". En lisant cela, j'ai compris que quelque chose n'allait pas...

La préparation de Pessa'h est un procédé ardu. Le 'Hamets, contrairement à tout le reste des aliments interdits à la consommation, est habituellement permis, voire essentiel dans le foyer juif et la cuisine Cachère. La plupart des aliments interdits sont constamment interdits et ne se trouvent donc jamais dans les maisons juives. Aucun effort particulier n'est nécessaire pour préserver son foyer de ce type de nourriture.

À l'opposé, le 'Hamets, contenu dans le pain, les pâtes, les gâteaux et un nombre infini de produits, est un élément de base de notre alimentation. Par conséquent, débarrasser toute la maison de la moindre trace de 'Hamets qui, durant tout le reste de l'année, s'est glissé dans tous les coins et recoins, est un procédé laborieux. Ajoutons à cela les jeunes enfants, et nous voici face à un défi presque insurmontable.

Le ménage de Pessa'h représente un travail considérable qui, soyons honnêtes, repose principalement sur la maîtresse de maison.

Aussi droit que nous soyons, prévenants, modernes, et scrupuleux de la Halakha (choisissez l'adjectif qui vous convient le plus ou qui vous blesse le moins...), la préparation de cette fête ne semble pas être répartie de manière équitable et proportionnelle (lorsque



l'on tient compte des autres responsabilités comme le travail à l'extérieur etc.).

Voici quelques conseils afin de nous sortir de cette torpeur dans laquelle nous nous plongeons volontiers à l'approche de Pessa'h.



Pour les femmes

- **Vérifiez l'obligation que vous avez, du point de vue de la Halakha**

Premièrement, faites ce que vous avez à faire, mais pas plus. Les Sages du Talmud se retenaient parfois de décréter une loi lorsqu'ils sentaient que c'était une "*Houmra* [mesure de rigueur] que la plupart de la communauté ne serait pas en mesure d'appliquer". Dans le même esprit, Rav Pinhas Scheinberg qualifiait les pratiques concernant le ménage de Pessa'h, de "*Koulot* [permissions] que la plupart de la communauté ne peut supporter" - c'est-à-dire, la Halakha est souvent plus permissive que l'habitude répandue. Demandez à votre Rav, suivez la Halakha et votre Minhag, mais pas plus que cela.

Certaines personnes, motivées par les intentions les plus nobles, se fient à des exigences qui dépassent de loin ce qui est écrit. Ce comportement ne mériterait pas d'être souligné si les conséquences étaient sans importances.

Toutefois, l'épuisement causé par tant d'investissement entraîne bien souvent une incapacité à rester éveillé le soir du Sédér, qui est un facteur tellement important que bon nombre d'autorités Halakhiques (comme le Rav Naftali Tsvi Yehouda Berlin, le "Netsiv") mettent les femmes en garde sur cette attitude qui les empêche de prendre part à cette expérience fantastique qu'est le Sédér.

• Déléguer

Sachez demander de l'aide. Certaines femmes jouent aux martyrs pendant cette période et finissent par nourrir de la rancune au lieu d'exprimer leur besoin d'aide légitime.



Pour les hommes

• Accomplissez votre part de travail

Faites des efforts, effectuez un plus grand nombre de tâches.

Il existe un principe talmudique qui pourrait s'appliquer ici : "On atteint un niveau plus élevé dans l'accomplissement d'une *Mitsva* lorsque l'on participe activement à la réalisation de celle-ci au lieu de nommer une personne pour le faire à notre place." Le sentiment de fierté qui nous envahit lorsque la maison est nettoyée de tout 'Hamets se mérite et doit faire suite à de nombreux efforts. Certes, nous avons tous des obligations en dehors de la maison qui occupent largement notre temps.

Mais la priorité absolue de cette période doit être le nettoyage de Pessa'h, et vous avez également une part là-dedans. Comme dans chaque domaine, une discussion avec votre Rav vous aidera à répartir votre temps de la meilleure manière. Vous avez le pouvoir d'aider votre épouse à être présentable et réveillée le soir du Sédér.

Exprimer de la reconnaissance pour tout le travail accompli par votre épouse (que votre aide active vous aura permis d'observer) peut prévenir de nombreux sentiments de colère et de peine, ainsi que des problèmes de *Chalom Bayit* qui persistent parfois longtemps après la fin de la fête.

• Exprimer de la gratitude

En plus de votre implication dans diverses tâches ménagères, il est important d'exprimer de la gratitude à votre épouse, tant par les paroles que par les actes. Dire simplement : "Merci Myriam !" à voix haute n'exempt pas de l'obligation d'être reconnaissant pour les heures interminables de travail. Pendant un mois, votre épouse a passé la plus grande partie de son temps à préparer la maison pour Pessa'h. Elle mérite plus que cela.

Il est écrit qu'un homme doit acheter un présent à son épouse avant *Yom Tov*. Cela est vrai pour chaque fête, mais le cadeau qui précède Pessa'h doit être plus élaboré, de même que les paroles de louanges qui l'accompagnent. Le mot qui vient avec le cadeau est plus important que le cadeau. Détaillez donc clairement tous les efforts extraordinaires de votre femme et remerciez-la sincèrement. Louez sa piété et son dévouement, et faites-le plusieurs fois.



Pour les enfants

Les enfants également ont l'obligation de participer aux préparatifs de Pessa'h et de se montrer reconnaissants. Les Yéchivot accordent des vacances quelques semaines à l'avance afin que les enfants apportent leur aide à la maison.

Si chacun s'investit et reconnaît les efforts de la maîtresse de maison, l'ambiance de la fête n'en sera que plus joyeuse. C'est la bonne chose à faire, à moins d'imaginer un futur apocalyptique dans lequel les femmes juives chargeront la Nasa de construire des arches gigantesques capables de transporter tous les hommes juifs vers la lune...

Rabbi Cary Friedman



Torah-Box Magazine

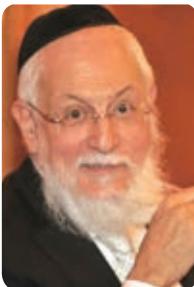
Rav Sitruk : Le sens actuel de la sortie d'Égypte

**Chaque année, lors de la fête de Pessa'h, nous répétons le récit de la sortie d'Égypte.
Mais quel sens, de nos jours, pouvons-nous donner à une histoire si ancienne ?**

En lisant les chapitres sur la sortie d'Égypte, l'on voit combien le dévoilement de Dieu et Sa maîtrise sur les lois de la nature ont été complets. Étalées sur une période d'une année, les 10 plaies constituèrent une forme donnée et spécifique de manifestation de Sa Puissance et du contrôle total du Créateur sur Sa création. Les miracles qui se manifestèrent placèrent très haut la barre de l'intervention divine.

Hachem a montré une seule fois aux hommes dans l'histoire qu'Il dirige tous les éléments de la nature et que ceux-ci obéissent à chacune de Ses injonctions. Mais, ce qui nous est demandé chaque jour, c'est de ne jamais oublier la sortie d'Égypte : c'est ce qu'indique précisément la formule "Zékhèr Léyétsiat Mitsraïm [en souvenir de la sortie d'Égypte]" qui revient à 50 reprises dans la Torah.

Ce "souvenir" que notre peuple est bel et bien sorti d'Égypte ne consiste pas seulement à éprouver de la gratitude à l'égard de Celui qui nous a défendus contre le joug égyptien et nous en a délivrés, mais également à nous rappeler que Dieu est le Maître de la nature, tout comme Il est le Maître de l'histoire. Or, il est temps de rappeler cet enseignement à notre époque où tant de gens se disent impressionnés par des "phénomènes naturels", avec les conséquences tragiques qu'on sait au plan humain et même



inattendues au plan géologique. De surcroît, des bouleversements politiques d'envergure se succèdent, ce qui engendre une nouvelle ère d'incertitude, voire d'angoisse.

Voilà pourquoi, cette année le "Zékhèr Léyétsiat Mitsraïm" est plus que jamais d'actualité : car il ne faut pas nous laisser impressionner par tous ces séismes de la croûte terrestre ou de la "croûte politique" ! L'une et l'autre ne sont-elles pas entre les mains de Dieu !?

Ce rappel de la Puissance divine qui s'est manifestée à la sortie d'Égypte pourra donc nous renforcer dans notre Emouna (foi en Dieu). En effet, il apparaît clairement aux yeux de plus en plus de gens qu'aucune certitude dans aucun domaine ne peut faire désormais référence absolue. En effet, tout change : l'axe de la terre, les régimes politiques...

**Alors, que peut-il nous rester de stable et fiable ?
Tout simplement notre Emouna, sachant que derrière l'apparent chaos de ces événements, c'est bien Hachem qui tire les ficelles. Ce qui signifie qu'Il prépare pour Son peuple une autre libération d'Égypte : l'accession à une nouvelle qualité de vie pour que le 'Am Israël puisse porter plus haut et plus fort les valeurs de la Torah !**

Rav Yossef-Haïm Sitruk

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



La Ligne d'Ecoute

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



Le secret du Rav Pinkous : Une veille de Pessa'h hors du commun

Le Rav Chimchon Pinkous était connu pour son attachement sans fin à la Torah et ses Mitsvot. Durant de nombreuses années, beaucoup cherchèrent à comprendre comment il avait réussi à atteindre des niveaux si élevés. La réponse se trouve lors d'une Bdikat 'Hamets...

Le Gaon Rav Chimchon Pinkous était connu pour son amour ardent pour la Torah. La flamme qui caractérisait ses discours, dans lesquels il éveillait les Juifs à la Torah et au service Divin, se transformait en lave brûlante lorsqu'il accomplissait les Mitsvot.

Toute *Mitsva*, entre l'homme et son prochain, ou entre l'homme et Dieu, prenait un sens extraordinaire chez lui; il s'y consacrait de toutes ses forces et ne délaissait aucun effort au monde pour l'accomplir parfaitement.

Rabbi Chimchon consacra une partie importante de sa vie à la prière, définie par nos Sages comme "une chose au sommet du monde et méprisée par les hommes"(Brakhot 6b). En conséquence, il n'est pas étonnant qu'une grande partie de ses discours aient été consacrés à renforcer ce domaine-là, et il a même rédigé un livret à ce sujet (*Chéarim Batéfila*).

Les veilles de *Pessa'h*, on reconnaissait particulièrement son niveau : les préparatifs de la fête étaient effectués avec un recueillement et un sérieux sans pareil, sans omettre un détail.

Quel symbolisme que même sa mort tragique a eu lieu la veille de la *Bdikat 'Hamets*, au retour d'un voyage de *'Hizouk* dans des institutions de Torah, joint comme à son habitude à des actes de *'Hessed* et de préparatifs de la fête de *Pessa'h*.

Son secret

Pendant des années, nombreux furent ceux à vouloir tenter de percer son secret; comment avait-il réussi à s'élever à des hauteurs aussi élevées et où son ascension spirituelle avait-elle commencé ? Mais lui, dans sa grande modestie, ne désirait pas en parler, jusqu'à ce moment favorable où il décida de se confier à ses proches, et c'est en ces termes qu'il s'exprima :



"Lorsque j'étais élève à la Yéchiva de Brisk, j'habitais dans un appartement que je partageais avec des amis. Comme mes parents habitaient à l'étranger, je ne rentrai pas chez moi pour la fête de *Pessa'h*, et le soir de la *Bdikat 'Hamets*, je restai seul dans l'appartement : il m'incombait de réaliser la *Mitsva* de *Bdikat 'Hamets* dans tout l'appartement.

L'appartement était grand et assez négligé, de sorte que le processus de la vérification se prolongea jusque tard dans la nuit. Pendant plusieurs heures, je pris la peine de vérifier pièce après pièce, une opération qui exigea de gros efforts pour évacuer des objets qui me dérangeaient, et d'autres facteurs me retardèrent également. Il était au moins minuit lorsque je finis cette recherche. Je m'effondrai





sur une chaise, épuisé, exténué, mais rempli d'un sentiment de satisfaction.

Mais soudain, une pensée me perturba ; je me souvins du grenier, commun à tous les résidents de l'immeuble. Tous les résidents étaient contraints d'y procéder à une vérification, mais je savais que, si je ne m'en chargeais pas, personne ne le ferait.

Une guerre interne se livra en moi : d'un côté, j'étais totalement exténué, et je savais que j'avais largement rempli mon devoir Halakhique, bien au-delà de ce qui était exigé de moi, mais d'un autre côté, je savais que ces pensées provenaient de la fatigue physique, et que, d'après la stricte loi, il me fallait vérifier le grenier.

Après plusieurs minutes d'hésitation, je pris la décision : je ne me plierai pas ! Je décidai d'accomplir la *Mitsva* de manière parfaite, avec *Messirout Nefech* (don de soi), en m'y consacrant de toute mon âme, et, immédiatement, je montai avec mes dernières forces au grenier.

Lorsque j'ouvris la porte branlante et que j'allumai la lumière, je fus stupéfait de la vision qui s'offrait à moi : on pouvait voir que ce grenier n'avait pas été nettoyé depuis de longues années. Le sol était recouvert d'une couche épaisse de poussière, et dans chaque coin des objets étaient entassés pêle-mêle.

"Chacun devra nettoyer les pièces où il vit avant la *Bedika*", - je me souvins de cette *Halakha* explicite du *Choul'han Aroukh*, mais la fatigue qui avait touché tous mes membres me fit presque renoncer.

Je me souvins alors que j'avais pris la décision d'accomplir la *Mitsva* avec *Messirout Nefech*, peu importe ce qu'il adviendrait !

Ainsi, comme si je ne venais pas de me consacrer à une tâche exténuante pendant plusieurs heures, je rassemblai mes dernières forces et remplis un seau d'eau pour commencer mon travail.

Un étranger qui serait passé devant le grenier à cette heure-là aurait été stupéfait de voir cette scène étrange : un élève de Yéchiva américain, trempé dans la boue et l'argile, s'occupe de nettoyer un lieu qui n'avait presque pas été foulé par l'homme, et tout ceci après minuit d'une veille de *Pessa'h*...

Lorsque l'aube commença à pointer, j'avais enfin fini de vérifier l'absence de 'Hamets, mon corps tremblant de l'effet énorme fourni et de l'intense fatigue.

Le jour se leva. Le matin après la *Téfila*, j'espérais me reposer un peu, mais les *Mitsvot* du jour, comme la *Sréfat 'Hamets* (brûler les restes de 'Hamets) etc. me conduisirent à renoncer à prendre du repos, en dépit de la fatigue immense que je ressentais.

Avant la prière du soir du *Séder*, je réfléchis, abattu : "Quel *Séder* vais-je passer puisque la fatigue m'a vaincu ? Sans parler des quatre coupes de vin qu'il me faut boire...".

Je m'apprêtai à prier avec des sentiments mêlés, mais, dès que je commençai à prier, j'oubliai tout ; une sorte d'esprit de sainteté m'enveloppa, et un sentiment doux que je n'avais jamais ressenti emplit tous mes sens.





Ce sentiment d'élévation particulière m'enveloppa également au début du Séder, et, prodigieusement, je ne ressentis absolument aucune fatigue.

J'étais prêt à ne pas perdre un instant de cette nuit de sainteté. Je lis la *Haggada* avec exaltation, j'exultai de joie en prononçant les mots de la *Haggada* qui avaient pris une saveur si intense et si nouvelle !

J'accomplis les autres *Mitsvot* de cette soirée, comme la consommation de la *Matsa* et du *Maror*, et les quatre coupes de vin avec une élévation spirituelle inhabituelle.

Invaincu par la fatigue, je ressentis de tout mon être que j'étais prêt à me sacrifier pour l'accomplissement des *Mitsvot*. Je devins quelqu'un d'autre !

Je ressentis une authentique proximité avec Hachem, et une grande lumière m'enveloppa pendant tout le Séder, après l'heure de 'Hatsot (minuit juif).



Étonnamment, même après la fin du Séder, je n'arrivai pas à aller me coucher, je restai éveillé toute la nuit et je me consacrai au récit de la sortie d'Égypte jusqu'au matin. Je fus étonné de constater que cet état d'élévation spirituelle ressentie pendant la soirée du Séder m'accompagna également le lendemain, jour de fête, et ne me quitta pas pendant les jours de 'Hol Hamo'ed. J'exploitai ces jours pour me consacrer assidument à la *Torah* et à la prière. On peut dire que, cette fête de Pessa'h, je ne me suis consacré à rien d'autre qu'à me rapprocher de Dieu.

Cette année-là, le septième jour de Pessa'h tombait la veille de Chabbath, et au moment de la prière de *Min'ha* du septième jour de Pessa'h, j'eus les larmes aux yeux.

Je redoutais beaucoup que cet esprit de sainteté me quitte avec la fin de Pessa'h et le passage au Chabbath. Je me renforçai à l'idée que le jour du Chabbath est plus saint que le jour de fête qui l'a précédé, et décidai de tenter de poursuivre sur cette voie d'élévation spirituelle, en espérant continuer à bénéficier d'une aide Divine dans ce domaine.

Ce même Chabbath, je ressentis le goût sublime du saint Chabbath, et, pour la première fois, je perçus l'essence de la Kédoucha (sainteté).

Et depuis, je ne fais que m'élever..., si je possède quelque chose aujourd'hui, cela provient du pouvoir d'une Mitsva de nos Sages, la Mitsva de Bdikat 'Hamets, que j'ai tenu à accomplir avec beaucoup de dévouement !"

L'équipe Torah-Box



HISTOIRE

Après 210 années d'oppression en Egypte, pendant lesquelles le roi Pharaon réduisit les Hébreux en esclavage, Dieu décida d'envoyer Moché chez Pharaon pour lui demander de libérer les siens.

Refusant de leur rendre la liberté, malgré les nombreux avertissements reçus, Dieu envoya alors sur l'Egypte, 10 terribles plaies qui anéantirent le cœur du pays (bétail, récoltes, etc.).

Dans la nuit du 14 au 15 Nissan de l'année 2448 depuis la création (1313 avant l'ère commune), ce fut la dixième plaie : la mort des premiers-nés Egyptiens. Dieu épargna les enfants d'Israël, "sautant par-dessus" leurs maisons.

Pharaon céda enfin, et libéra tous les esclaves hébreux de son pays.



En quittant précipitamment l'Egypte, le pain préparé n'eut pas le temps de lever (c'est pourquoi nous consommons des Matsot pendant la fête). Le peuple, au nombre de 600 000 hommes âgés de 20 à 60 ans, quitta alors l'Egypte en direction du mont Sinaï où il recevra la Torah, 49 jours plus tard : ce sera la naissance du peuple Juif.

Chaque année, en lisant la Haggada (récit) de Pessa'h, nous essayons de revivre la servitude de nos ancêtres, qui a eu le mérite de voir les prodiges de Dieu et reconnaître Sa grandeur avant de pouvoir être libéré et devenir un peuple. Aujourd'hui également, c'est en se rapprochant de Dieu que nous connaîtrons la véritable liberté spirituelle...

PESSA'H : signifie "passer au-dessus". Nous fêtons cet évènement en souvenir de la nuit du 15 Nissan où Dieu est passé au-dessus des maisons de Ses enfants fidèles et n'a frappé que les premiers-nés Égyptiens.

LOIS DE LA FÊTE

1- FAIRE DISPARAÎTRE LE 'HAMETS'

• Qu'est-ce que le 'Hamets' ?

Tout aliment ou boisson fait à partir de blé, orge, seigle, avoine, épeautre, (exemples : pain, pâtes, Whisky, etc.) ayant fermenté, est considéré comme du 'Hamets'.

Il est interdit d'en consommer, d'en tirer profit ou d'en posséder.



• Comment le faire disparaître ?

En nettoyant minutieusement tout endroit susceptible de contenir du 'Hamets' nous appartenant tel que les armoires, placards, poches des vêtements, sacs et cartables, voiture, locaux professionnels etc.

• Comment nettoyer sa cuisine (avant la fête) ?

PLATS ET USTENSILES

Il est recommandé d'avoir une vaisselle et des ustensiles de cuisine spécifiques réservés pour Pessa'h. Certains éléments de cuisine utilisés pendant l'année sont néanmoins cachérables (cf. fiche pratique www.torah-box.com/docs-hizouk ou consulter un Rav).

GRILLES DE CUISINIÈRE (OÙ L'ON POSE LES CASSEROLES)

Elles doivent être nettoyées méticuleusement, plongées dans l'eau bouillante, puis rincées à l'eau froide. Il est ensuite préférable de les envelopper de papier aluminium épais.

FOUR

Il doit être nettoyé très soigneusement avec un détergent adapté, lavé et rincé, inutilisé pendant 24 heures, puis chauffé pendant 1 heure 30 à température maximale. (ATTENTION : les plaques du four ne pouvant être cachérées pour Pessa'h, il faut en acheter des nouvelles) Il est préférable d'avoir un four réservé à Pessa'h.

ÉVIER

Il faudra bien le nettoyer puis verser à 3 reprises de l'eau bouillante d'un Kéli Richone.

MICRO-ONDE

Il ne doit pas être utilisé pendant Pessa'h si durant l'année, les aliments sont réchauffés sans les recouvrir. En le nettoyant soigneusement, puis ayant placé une assiette remplie d'eau et de détergent puissant, et porté à ébullition, ce sera valable à postériori. Dans tous les cas, il faudra recouvrir les aliments que l'on y placera. (S'il comporte des résistances électriques, on doit le cachérer comme un four classique.)

NAPPES

Elles seront lavées à chaud (60°)

RÉFRIGÉRATEUR, CONGÉLATEUR, ÉLÉMENS DE CUISINE, PLACARDS, TABLES, TIROIRS

Ils seront méticuleusement nettoyés pour en retirer toute trace d'aliment (puis lavés et rincés à l'eau froide). On recouvrira ensuite de papier aluminium les parties en contact avec la nourriture ou les récipients.

LAVE-VAISSELLE

Il doit être nettoyé avec un détergent, et fonctionner à vide avec eau bouillante et liquide vaisselle.

2- VENDRE LE 'HAMETS RESTANT

• Les produits 'Hamets :

N'ayant pas le droit de posséder du 'Hamets pendant Pessa'h, tous les produits 'Hamets encore présents dans la maison doivent être déposés dans une pièce fermée à clef ou à défaut, dans des placards fermés (à clef ou par des adhésifs) puis vendus à un non-juif avant la fête. Le Rav mandaté à cet effet, organisera la vente avec le non-juif.

Pour permettre à un Rav compétent de procéder à cette vente, il y a 2 possibilités :

- Soit par internet, directement en ligne : www.torah-box.com/hamets

- Soit par lettre remplie et signée à la main : renseignez vous auprès de votre centre communautaire, synagogue ou Rav de proximité, pour vous procurer le formulaire à remplir, dater et signer, et à remettre à la personne compétente qui vous aura été indiquée.

• Les ustensiles 'Hamets :

Il suffit de déposer les ustensiles et la vaisselle 'Hamets (non nettoyés / cachérés pour Pessa'h) dans un endroit fermé, sans accès direct pendant la fête. La vente de cette vaisselle à un non-juif n'est pas nécessaire.





3- LES CONSOMMATIONS PERMISES PENDANT LA FÊTE

• La Matsa



Il est vivement recommandé de se procurer de la Matsa Chemoura [fabriquée à la main, si possible], au moins pour les 30 premiers grammes consommés le soir du Séder.

Attention : la Matsa commercialisée durant toute l'année n'est pas cachère pour Pessa'h, à moins que la mention "Cachère Lépessa'h" ne figure sur l'emballage.

• Les produits "Kitniot" (légumes secs)

Le riz, le maïs, la moutarde, les légumineuses, comme les petits pois, fèves, haricots et lentilles, ne sont pas 'Hamets ; néanmoins, nombre de communautés (Achkénazes notamment) ont l'habitude de ne pas en consommer durant Pessa'h. Ceux qui consomment du riz à Pessa'h ont coutume de le trier 3 fois attentivement afin de vérifier l'absence de grains de blé.

• Les fruits frais, viandes et poissons (Cachères)



Ils peuvent être consommés durant Pessa'h à condition d'avoir été préparés selon la loi juive et ne pas être entrés en contact avec des récipients ou des aliments 'Hamets.

• Les produits manufacturés

La mention "Cachère Lépessa'h" doit figurer sur l'emballage. Les aliments à base de céréales (et sans contrôle rabbinique) sont 'Hamets et interdits pendant la fête (pain, gâteaux, pâtes, boissons alcoolisées, etc.).

• Les produits pharmaceutiques

Tous les produits cosmétiques sont permis [savons, shampoings, dentifrices, maquillages, etc.]. Certains adoptent une attitude rigoureuse ; qu'Hachem les bénisse également. Certains médicaments contiennent du 'Hamets. Il faut consulter les listes éditées à l'approche de Pessa'h : <http://torahbox.com/85EJ>

4- LA BEDIKAT 'HAMETS (Recherche du 'Hamets)

Jeudi 29 mars

Le 14 Nissan à la sortie des étoiles (le 29 mars au soir), après avoir fait le ménage dans notre maison / voiture / bureau, et procédé à la vente du 'Hamets, nous devons vérifier l'absence de 'Hamets à la lumière d'une bougie.

• Recherche du 'Hamets en 3 étapes :

1- Préparation de 10 morceaux de pain : 10 petits morceaux de pain de moins de 28g seront enveloppés dans du papier et épargpillés aux quatre coins de la maison.

2- Bénédiction et recherche : le père de famille prend une bougie, récite la bénédiction ci-après, puis vérifie (seul ou aidé des membres

de la famille) tous les endroits susceptibles de contenir du 'Hamets.

**BAROUKH ATA ADO-NAY ELO-HENOU
MELEKH HA'OLAM ACHER KIDECHANOU
BEMITSVOTAV
VETSIVANOU 'AL BI'OUR 'HAMETS.**

Béni sois-Tu, Eternel notre Dieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonnés de détruire le 'Hamets.

Une fois la recherche à la maison terminée, il faudra vérifier dans la foulée notre voiture, magasin ou bureau, sans réciter de nouveau la bénédiction et sans parler.

3- Annulation : après avoir vérifié toute la maison, on annule sans plus tarder, le 'Hamets qui nous aurait échappé, en récitant la formule suivante :

Kol 'Hamira Va'hami'a Déïka Birchouti Déla 'Hazitè Oudéla Bi'arté Oudéla Yédaana Leih Livtil Vélhévé Hefker Ké'afra Déar'a.

On la récitera aussi en français : "que toute sorte de 'Hamets et tout levain qui se trouvent en ma possession, que je n'ai pas vu ou que je n'ai pas détruit, dont je n'ai pas connaissance, soient considérés comme inexistant et sans valeur, comme la poussière de la terre".

On gardera les 10 morceaux de pain dans un sac jusqu'au lendemain matin, afin de les brûler.

5- LA VEILLE DE PESSA'H

• Le jeûne des premiers-nés (Vendredi 30 mars)

Les premiers-nés mâles jeûnent la veille de Pessa'h, en souvenir du miracle dont il ont bénéficié lors de la dixième plaie d'Egypte. Le père jeûnera à la place de son fils s'il a moins de 13 ans. Dans tous les cas, il est de coutume de couper ce jeûne (en assistant à la conclusion de l'étude d'un traité du Talmud) : renseignez-vous auprès du responsable de votre synagogue.

• Le Bi'our 'Hamets (brûler le 'Hamets) (Vendredi 30 mars)

La veille de Pessa'h, on doit brûler avant une certaine heure tout le 'Hamets qui reste en

notre possession et notamment celui, trouvé la veille pendant la recherche du 'Hamets.

Après l'avoir brûlé, on récitera le texte suivant :

Kol 'Hamira Va'hami'a Déïka Birchouti Dé'hadzitè Oudéla 'Hazitè Dé'hamité Oudéla 'Hamité Débi'arté Oudéla Bi'arté Livtil Vélhévé Hefker Ké'afra Déar'a.

Traduction : "que tout 'Hamets et tout levain qui se trouvent en ma possession, que j'ai vu ou que je n'ai pas vu, que j'ai détruit ou que je n'ai pas détruit, soient considérés comme inexistant et sans valeur, comme la poussière de la terre."



6- LE 'EROUV TAVCHILINE

Lorsque Le Chabbath est précédé d'un jour de fête : avant l'entrée de la fête, il faut faire le 'Erouv Tavchiline qui nous permettra de cuire pendant la fête (uniquement à partir d'un feu existant) pour le repas de Chabbath.

On prend une Matsa et un plat cuisiné (viande, poisson, œuf dur) - qui seront ensuite

consommés pendant le Chabbath - et on récite la bénédiction suivante :

Baroukh Ata Adonaï Elohnou Mélekha Haolam Acher Kidéchanou Bemitsvotav Vetsivanou Al Mitsvat Érouv.

Bedene Érouva Yehé Charé Lana Leafouyé Oulvachoulé Oul-Adlouké Chragna Oulméévad Kol Tsorkhana Miyoma Tava Lechabata Lana Oulkhol Israel Hadarim Baïr Hazot.





La joie de Pessa'h sans se préoccuper de ses frères indigents ?



"Kim'ha dé Piss'ha" (farine de Pessa'h) est une coutume ancienne puisque mentionnée dans le Talmud de Jérusalem qui consiste à récolter de l'argent auprès des membres de la communauté en vue d'acheter les denrées nécessaires à la fête de Pessa'h pour les indigents locaux. "Kim'ha dé piss'ha" est la traduction araméenne de l'expression hébraïque "Kéma'h lé Pessa'h" (farine de Pessa'h).

Le livre "Darké Moché" cite les paroles du "Or zarou'a" (*halakhot Pessa'him*) qui définit le cadre de cette loi : "L'habitude des communautés est de prélever un impôt sur la communauté pour pouvoir acheter du blé, et pouvoir distribuer "Kim'ha dé Piss'ha", littéralement "le blé de Pessa'h", aux pauvres de la ville.

Rabbi Moché Isserlès a tranché dans le même sens : "Il existe une coutume d'acheter du blé pour le distribuer aux pauvres en vue de Pessa'h".

L'Admour Hazaken (Rabbi Shnéor Zalman de Lyadi) écrit "C'est une habitude répandue dans toutes les communautés juives de prélever un impôt sur tous les habitants [juifs] de la ville pour pouvoir acheter le blé de Pessa'h et le distribuer ensuite aux nécessiteux".

Coutume ou obligation halakhique ?

Un examen approfondi des sources nous amène à soulever la question de savoir s'il s'agit d'une simple coutume (*minhag*), ou d'une obligation halakhique (*'hiyuv*).

La réponse est qu'il s'agit d'une coutume qui rentre dans le cadre général de la *Tsédaka* (charité) et non d'une obligation spécifique.

Cependant, bien entendu, il convient de rapporter les paroles du Rambam (*halakhot Yom tov*, chapitre 6) qui affirme que "La joie d'un membre du peuple Juif durant les fêtes ne peut être complète tant qu'il ne s'est pas préoccupé de ses frères Juifs indigents..."



Offrez un panier de Pessa'h à un pauvre d'Israël

www.torah-box.com/Pessah

PESSA'H

Cachérisation des Ustensiles

Tableau pratique selon le Rav Ovadia Yossef
réalisé par l'équipe Torah-Box

Attention ! Avant de consulter le tableau,
lire attentivement les principes généraux en fin de document.

Nom de l'ustensile ou matériau	Mode de cachérisation
Argent	Verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone s'il a été utilisé comme Kéli Chéni ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Assiette en métal ou plastique	Verser de l' eau bouillante d'un Kéli Richone
Autocuiseur	Hagala
Bakélite	Hagala si utilisé sur le feu ① Si utilisé comme Kéli Chéni : verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Balance	Nettoyage soigneux
Biberon	Verser sur le biberon de l' eau bouillante d'un Kéli Richone après un nettoyage poussé
Bois	Verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Boîte à pain	Laver et rincer à l'eau froide
Bouilloire électrique	Laver et rincer à l'eau froide si elle n'a servi que pour chauffer de l'eau : ① Si elle a servi à autre chose à part chauffer de l'eau : éliminer les dépôts calcaires au maximum, emplir d'eau chaude et porter à ébullition, verser de l'eau d'un Kéli Richone jusqu'à faire déborder
Bouteille, Broc en verre	Laver et rincer à l'eau froide
Bouteille en plastique	Verser dans l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone si utilisé comme Kéli Chéni ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Broc pour les sachets de lait	Laver et rincer à l'eau froide
Broche	Liboun
Brosse à dents	Laver et rincer à l'eau froide, vérifier qu'il ne reste aucun résidu alimentaire. <i>Préférable de réserver une brosse à dent spéciale pour Pessa'h</i>
Brûleurs de gazinière	Nettoyer soigneusement puis Hagala . Si on a versé de l'eau bouillante d'un Kéli Richone, c'est valable
Caoutchouc	Verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone si utilisé comme Kéli Chéni ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Casse-noix	Laver et rincer à l'eau froide
Casserole métallique	Hagala



CACHÉRISATION DES USTENSILES

Cendrier	Nettoyage soigneux
Chandelier	Laver et rincer à l'eau froide
Coupe de Kiddouch en métal	Laver et rincer à l'eau froide
Couteau	Hagala. <i>Préférable d'avoir des couteaux réservés pour Pessa'h</i>
Cristal	Laver et rincer à l'eau froide
Cuillère	La plonger dans un Kéli Chéni
Duralex	Laver et rincer à l'eau froide
Émail	Hagala. <i>Recommandé de plonger l'ustensile 3 fois de suite dans l'eau bouillante</i>
Evier	Verser de l'eau bouillante d'un Kéli Richone
Fer	Hagala si utilisé sur le feu ① Si utilisé comme Kéli Chéni : verser sur l'ustensile de l'eau bouillante d'un Kéli Richone ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Four	Nettoyer très soigneusement avec un détergent adapté, laver et rincer , ne pas utiliser 24 heures puis le chauffer pendant 1 ou 2 heures à la température maximale
Grille de cuisinière (où l'on pose les casseroles)	Nettoyer soigneusement puis Hagala Si on a versé de l'eau bouillante d'un Kéli Richone, c'est valable a postériori <i>Préférable de les envelopper de papier aluminium.</i>
Grilles de cuisson pour le four, pour le barbecue	Liboun
Jouets	Laver et rincer à l'eau froide ① S'abstenir de les utiliser s'ils ont des interstices difficiles à nettoyer
Koumkoum (bouilloire de Chabbath)	Hagala : si vous avez posé du 'Hamets dessus.
Livres	Vérifier l'absence de 'Hamets si on souhaite les utiliser à table ① pas nécessaire de les vérifier si on n'a pas l'intention de les utiliser à table ① ceux dont on se sert à table toute l'année : ne pas les utiliser pendant Pessa'h
Louche	Hagala
Micro-onde	Ne pas utiliser pendant Pessa'h si on réchauffait les aliments sans les recouvrir ① Si on a nettoyé soigneusement puis placé une assiette empie d'eau et de détergent puissant et porté à ébullition, c'est valable a postériori Recouvrir les aliments que l'on y place pendant Pessa'h, dans tous les cas ① S'il comporte des résistances électriques, on doit le cachérer comme un four classique
Mixer, Blender, Robot ménager	Démonter et nettoyer ses différentes pièces Si le bol est en métal : y verser de l'eau bouillante si utilisé à chaud et laver à l'eau froide si utilisé à froid Si le bol est en verre : laver à l'eau froide quelle que fut l'utilisation pendant l'année Hagala pour les couteaux
Moule à gâteau	Liboun
Nappe en plastique	Nettoyer puis verser sur la nappe de l'eau d'un Kéli Chéni ① s'il y a lieu de craindre une utilisation avec du 'Hamets : verser sur la nappe de l'eau d'un Kéli Richone si elle est épaisse et qu'elle peut supporter cette température sans s'abîmer, sinon ne pas utiliser
Nappe en tissu	Laver à chaud (60°)

Os	Hagala si utilisé sur le feu ① Si utilisé comme Kéli Chéni : verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Ouvre-boite, ouvre bouteille	Laver et rincer à l'eau froide
Panier pour pique-nique	Laver et rincer à l'eau froide
Passoire	<i>Réserver une passoire pour Pessa'h</i>
Pierre	Hagala si utilisé sur le feu ① Si utilisé comme Kéli Chéni : verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Pilon	Nettoyer soigneusement puis Hagala si utilisation à chaud ou épices fortes ① Si utilisation à froid : nettoyer soigneusement seulement
Plans de travail en : marbre, bois, carrelage, résine, granit	Nettoyer soigneusement et verser sur les surfaces de l'eau d'un Kéli Richone. <i>Il est bon de les recouvrir de papier aluminium</i>
Plaque électrique de Chabbath	Nettoyer soigneusement puis y verser de l'eau d'un Kéli Richone ① si on y a déposé du pain directement : l'envelopper de papier aluminium épais
Plastique	Verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone Si utilisé comme Kéli Chéni * Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Plateau du four	<i>Utiliser des plateaux réservés pour Pessa'h</i>
Plateau en métal	Verser sur l'ustensile de l' eau bouillante d'un Kéli Richone si utilisé comme Kéli Chéni ① Si utilisé à froid : Laver et rincer à l'eau froide
Plateau en verre	Laver et rincer à l'eau froide
Poignées des ustensiles	On les cachérise de la même manière que l'ustensile lui-même
Porcelaine	Aucune cachérisation possible si utilisé à chaud. <i>Les mettre hors de portée pendant Pessah</i> ① si utilisation à froid de courte durée : laver et rincer à l'eau froide ① si leur contenu est resté 24 heures au moins : les emplir d'eau trois fois de suite pendant 24 heures
Poubelle	Laver et rincer à l'eau froide
Prothèse dentaire amovible	Laver et rincer à l'eau froide, nettoyage soigneux et vérification des interstices
Pyrex	Laver et rincer à l'eau froide
Réfrigérateur	Nettoyer soigneusement puis laver et rincer à l'eau froide
Salière	Laver et rincer à l'eau froide
Table	Verser sur la table de l'eau d'un Kéli Richone, ① si on craint de l'abîmer en procédant de cette manière, la nettoyer soigneusement et la recouvrir d'une nappe ① Si on l'a utilisé toute l'année avec une nappe : pas nécessaire de cachérer mais la recouvrir d'une nappe réservée pour Pessa'h
Tamis	Laver et rincer à l'eau froide, vérifier qu'il ne reste aucune trace de farine. <i>Préférable d'en utiliser un réservé pour Pessa'h</i>
Terre cuite	Aucune cachérisation possible si utilisé à chaud. <i>A mettre hors de portée pendant Pessah</i> ① si utilisation à froid de courte durée : laver et rincer à l'eau froide ① si le contenu de l'ustensile restait 24 heures au moins : les emplir d'eau trois fois de suite pendant 24 heures



CACHÉRISATION DES USTENSILES

Thermos	Verser dans l'ustensile l'eau d'un Kéli Richone s'il a servi pour conserver du 'Hamets (ex : soupe) ① S'il n'a servi que pour conserver de l'eau : laver et rincer à l'eau froide
Toile cirée	Nettoyer puis verser dessus de l'eau d'un Kéli Richone
Verre	Laver et rincer à l'eau froide

Principes généraux à connaitre

avant de consulter le tableau

Hagala : cachérisation par l'eau bouillante.

- Nettoyer soigneusement avec de l'eau savonneuse l'ustensile à cachérer pour le débarrasser de toute trace d'aliment et de rouille.
- Plonger cet ustensile en entier dans une marmite d'eau bouillante cacher pour Pessa'h en train de bouillir sur le feu.
- Si les poignées sont fixées avec des vis, avant de les immerger dans l'eau bouillante : il faudra les démonter et les nettoyer soigneusement à l'eau savonneuse afin d'en retirer toutes les saletés. Si elles sont fixées avec des rivets que l'on ne peut démonter, on nettoiera le mieux possible autour des rivets et on immergera l'ustensile avec ses poignées.
- Si les dimensions de l'ustensile à cachérer ne permettent pas cette opération, remplir l'ustensile d'eau que l'on portera à ébullition puis verser de l'eau d'un Kéli Richone pour le faire déborder.
- Après avoir sorti l'ustensile de l'eau bouillante, le rincer à l'eau froide. De même, si on cachérisé une surface (évier, marbre, plaque électrique, etc.) en versant l'eau bouillante d'un Kéli Richone, on doit ensuite y verser de l'eau froide. Mais dans ces deux cas, si on n'a pas versé l'eau froide, c'est quand même valable à postériori. Note : On ne doit pas cachérer en même temps de la vaisselle réservée aux produits lactés et de la vaisselle réservée aux produits carnés, à moins que l'une d'elles n'ait pas été utilisée au cours des vingt-quatre heures précédentes.

Kéli Richone : ustensile posé sur le feu ou qui vient juste d'en être retiré (ou bouilloire électrique qui ne peut pas se détacher de sa base et qui reste reliée à sa source d'alimentation).

Kéli Chéni : ustensile qui a reçu le contenu d'un Kéli Richone.

Liboun : cachérisation par le feu (ex : chalumeau) jusqu'à l'apparition d'étincelles.

En cas de question, contactez un Rav :

Tél. France 0825.566.661 (0,15€/min)

Tél. Israël : 03.721.90.85 (gratuit)

Internet : www.torah-box.com/question



Check-list du Séder de Pessah

by Torah-Box !

PRÉPARATIONS GÉNÉRALES :

- ✓ **Bougies de Yom Tov** : s'assurer qu'elles sont suffisamment grandes pour tenir jusqu'à la fin du repas
- ✓ Préparer une ou deux **bougies de 24h** pour les besoins de la fête
- ✓ **Préparer les kazétim** (*mesures*) de Matsa et Maror pour tous les invités (*voir ci-dessous*)
- ✓ Si Pessah tombe un jeudi, ne pas oublier le "Erouv tavchiline"

USTENSILES À NE PAS OUBLIER :

- ✓ **Un étui** pour ranger l'Afikomane
- ✓ **Un grand foulard** pour recouvrir le plateau avant le chant « Ma Nichtana »
- ✓ **Une Haggada** par personne (*si possible, la même pour tout le monde*)
- ✓ **Un verre** de 9 à 10 cl (*1 réviit*) par personne
- ✓ **Une bassine** jetable pour y verser le vin lors de l'énumération des 10 plaies
- ✓ **Des récompenses** (*friandises, fruits secs...*) pour les enfants afin qu'ils participent au Séder

PLATEAU DU SÉDER : ORDRE DES ALIMENTS :

1. 3 Matsot chemourot (*rondes, faites à la main*)
2. Épaule d'agneau
3. Maror (*laitue romaine*)
4. Karpass (*céleri*)
5. 'Hazeret (*laitue ou endives*)
6. 'Harossét
7. Oeuf dur
8. Bol d'eau salée



8. Bol d'eau salée

QUANTITÉS OBLIGATOIRES DE MATSA & MAROR

A savoir : 1 Kazayit = 28g | 1 Kazayit de Matsa correspond à $\frac{1}{2}$ Matsa chémoura ronde faite à la main

MATSA

Etapes du Séder	Motsi	Kore'h (sandwich)	Tsafout (fin du repas)
Minimum	1 Kazayit	1 Kazayit	1 Kazayit
Standard	2 Kazayit	1 Kazayit	1 Kazayit
Hidour (au mieux)	2 Kazayit	1 Kazayit	2 Kazayit

MAROR

Etapes du Séder	Maror	Kore'h (sandwich)
La quantité de Maror	1 Kazayit	1 Kazayit



BIRKAT HA-ILANOT

Bénédiction sur les arbres

Pendant le mois de Nissan, celui qui voit des arbres fruitiers en fleurs récitera la "bénédiction sur les arbres" afin d'admirer et remercier Hachem, qui fait refleurir des arbres desséchés.

- ✓ La récitation se fait à la vue de 2 arbres fruitiers non-greffés
- ✓ Le mieux est de réciter cette bénédiction le 1er Nissan
- ✓ Les femmes sont également astreintes
- ✓ Il est permis de la réciter le Chabbath

Bénédiction à prononcer à la vue des arbres fruitiers en bourgeons :

**ברורה אתה ד', אָלְקִינוּ מֶלֶךְ הַעוֹלָם, שֶׁל־א חֲסֵר בְּעַזְלָמוֹ כָּלָם,
וּבָרָא בּוֹ בְּרִיּות טוֹבוֹת וְאִילָנוֹת טוֹבוֹת, לְהַנּוֹת בָּהֶם בְּגִי אָדָם**

Tu es bénis Hachem (source de bénédicitions) notre D.eu, Roi du Monde, qui n'a rien négligé dans son univers où il y a créé de bonnes créatures, ainsi que de bons arbres, afin d'en faire profiter les êtres humains.

Après la bénédiction, nous récitons :

אל-קינו נא-לקי אכבותינו, פולך רוחךון רחם עליינו, טוב ובוטח הקרש לנו, שובה עלינו בו-המונן נקפיין, בוגל אבות שעשוו רצונין, בנה בירען בבחלה, כון' פית' נקזשן על מכותנו, תראננו בנטונין, שטחוננו בנטקונון, ושבו-שניאונין לנטוננו, והשב פקטינים לעבדתונם, ולויס' לדוכטונם, לרישום ולוקומ, וריהו-וושטראל אל-וילו. ושם שפון וודצ'ן, באשר צוינטו בתוונען עלי'יך' נושא עבדון: אנא' ד', למיטו שטקה נידול, האגד שטוך עפונו וחסים לנו את-הקב'ר אשר הבטהחנו על'יך' נושא בעדזין: "ונתני לשיטיכם געפם, ותוניה תאלץ ביטול וני תשלחה יונ פערוי ורישיג זיס צחת-צער באשיר שייג' אט-זונען, ואכלטס לילקנס לשבי וישטס לא-לטח אט-אצטס": וסכים בנו את-הקב'ר אשר הבטהחנו עלי'יך' ישיעיה ביבאן: "באים הרואו וויה צוון ד' לאלבי ולכובו, ופר' קארץ לאוון ותלהפאתה לפוליטה ישראל": ונאמר: "ובנו בתים ושבו, גנטשו קרמים ואכלו פריטס": וסכים בנו אשר הבטהחנו עלי'יך' עמוס ניביאן: "הגה זמיאים נא-ס' ד' גנטש חורש בקצר ודרכ' צבבים בכםךן תזער, ותהייפו החררים עסיס ובל-תאבעות התכוונגען: ושבת'י את-שבות עמי שישראל ובנו ערדים גשופות ושבו, גנטשו קרמים ושתו את-יעיבם, ויעשו גנות ואכלו את-פריטס": וסכים בנו אשר הבטהחנו על'יך' היוקאל ניביאן: "הר'ה ימי'ת את-פר' רענן ומונבת השדה, לפיטו אשר לא תקחו עוד חחתת רעב בגוינס". ונאפר: "על-תפצל עניל'תעה עלי'תעה מורה ומורה כל-יעין" פנאאל לא-יבול עלהו ולא-יתמס ליה'שוו בבר' כי מימי'יו מוי-הטיקען הפה יוניאים. ונינה פרוי למאכל וצלהו לתורה'ה".

יהי צzon מלעניך ד' אָלְקִינוּ וְאָלְקִינוּ שטעהן בְּשֻׁקְבָּה לארצינו, ותפענו בגובלנו, ושם נק'ים מיצות תרומות ומעשרות וכל-מוצחות התרבות וניתן הארץ אשר הנחלת לא-בונינו היא ארץ חסיה ושרה זרך-בון, "ארץ נעלמי פום, ותהמלה יא-ים בעקביהם ובר' בר' א-רץ עז-בון וואהנה ורומון, ארץ-זיהת שפון וודצ'ן, באשר צוינטו בתוונען עלי'יך' נושא עבדון: אנא' ד', למיטו שטקה נידול, האגד שטוך עפונו וחסים לנו את-הקב'ר אשר הבטהחנו על'יך' נושא בעדזין: "ונתני לשיטיכם געפם, ותוניה תאלץ ביטול וני תשלחה יונ פערוי ורישיג זיס צחת-צער באשיר שייג' אט-זונען, ואכלטס לילקנס לשבי וישטס לא-לטח אט-אצטס": וסכים בנו את-הקב'ר אשר הבטהחנו עלי'יך' ישיעיה ביבאן: "באים הרואו וויה צוון ד' לאלבי ולכובו, ופר' קארץ לאוון ותלהפאתה לפוליטה ישראל": ונאמר: "ובנו בתים ושבו, גנטשו קרמים ואכלו פריטס": וסכים בנו אשר הבטהחנו עלי'יך' עמוס ניביאן: "הגה זמיאים נא-ס' ד' גנטש חורש בקצר ודרכ' צבבים בכםךן תזער, ותהייפו החררים עסיס ובל-תאבעות התכוונגען: ושבת'י את-שבות עמי שישראל ובנו ערדים גשופות ושבו, גנטשו קרמים ושתו את-יעיבם, ויעשו גנות ואכלו את-פריטס": וסכים בנו אשר הבטהחנו על'יך' היוקאל ניביאן: "הר'ה ימי'ת את-פר' רענן ומונבת השדה, לפיטו אשר לא תקחו עוד חחתת רעב בגוינס". ונאפר: "על-תפצל עניל'תעה עלי'תעה מורה ומורה כל-יעין" פנאאל לא-יבול עלהו ולא-יתמס ליה'שוו בבר' כי מימי'יו מוי-הטיקען הפה יוניאים. ונינה פרוי למאכל וצלהו לתורה'ה".

Période du Omèr

Permis / Interdit

Le peuple d'Israël observe certaines coutumes de deuil pendant la "période du 'Omèr", suite à la disparition des 24.000 élèves de Rabbi Akiva, dans la même année entre Pessa'h et Chavouot.

Ces coutumes, dont la liste vous est offerte par Torah-Box, sont respectées jusqu'au 34ème jour au matin pour les Séfarades et jusqu'au 33ème jour pour les Achkénazes.

		Remarques
Se couper les cheveux	✗	Permis pour les femmes Séfarades
Se raser la barbe	✗	Si réelle souffrance ou raisons de parnassa, on pourra se raser veille de Roch 'Hodech Iyar. Si cela ne suffit pas : chaque veille de Chabbath
Se couper les ongles	✓	
Acheter un nouvel habit	✓	
Écouter de la musique	✗	Les chansons acapella (sans instruments) sont permises
Chanter sans instrument	✓	
Célébrer un Mariage	✗	
Célébrer des Fiançailles	✓	Sans écouter ou jouer d'un instrument de musique
Porter un nouvel habit (Chéé'héyanou)	✗	Si réel besoin : permis de le porter la veille de Chabbath ou lors d'un repas de Mitsva
Manger un nouveau fruit (Chéé'héyanou)	✓	
Travaux de rénovation	✓	

Yom Haatsmaout : Il est interdit de se couper les cheveux et de se raser la barbe le 5 Iyar, fête de l'indépendance de l'état d'Israël, comme certains se l'autorisent. De même, il ne faut pas célébrer de mariage ce jour là, conformément à la tradition. Par contre, on annulera les supplications lors de la prière de ce jour. (Rav Ovadia Yossef)



New York Times : "Les histoires de la Torah forment des enfants résistants"

« *Les histoires de la Torah forment des enfants résistants* », c'est apparemment ce qu'un psychologue américain aurait démontré suite à une étude effectuée sur plusieurs enfants...



Dans un article du New York Times, on demanda à un certain Marshall Duke, psychologue à l'université Emory, de se pencher sur les rituels et les mythes chez les familles américaines. Résultat : les enfants qui en savent beaucoup sur leur famille et leur histoire ont tendance à mieux surmonter les situations difficiles.

"Plus les enfants connaissent l'histoire de leur famille, plus ils savent gérer leurs vies, plus leur confiance en eux est forte et ce sont ceux qui estiment avoir eu une famille heureuse et prospère."

Duke et ses collègues testèrent donc la connaissance des enfants sur l'histoire de leurs familles. Voici quelques exemples de questions faciles qui leur furent posées :

"Sais-tu où tes grands-parents ont grandi ? Sais-tu dans quel collège tes parents ont étudié ? Sais-tu où tes parents se sont rencontrés ? Es-tu au courant d'une maladie ou d'un événement tragique qui s'est produit dans ta famille ? Connais-tu l'histoire de ta naissance ?"

Plus l'enfant savait répondre aux questions, plus cela témoignait de sa santé émotionnelle et de sa résistance.

Ils étudièrent également différents types de récits familiaux et conclurent que les plus utiles et précieux étaient les récits de familles "oscillants", du genre :

"Mon cheri, laisse-moi te raconter les hauts et les bas de notre famille. Nous avons monté un business familial. Ton grand-père était un pilier de notre communauté. Ta mère était membre du comité central de l'hôpital. Mais nous avons aussi essuyé des revers. Un de tes oncles fut arrêté. Notre maison fut, un jour, réduite en cendres. Ton père perdit son travail... Mais peu importe les circonstances, notre famille est toujours restée unie."

Cet article me trottait dans la tête à l'approche de Pessa'h. Je réalisai que le peuple Juif avait enduré bien des épreuves. Nos enfants connaissent l'histoire de leur famille par le biais des histoires que nous répétons chaque année, lorsque nous leur enseignons la Bible. Le récit de notre famille est, de loin, le plus "oscillant".

Pendant Pessa'h, j'ai lu la *Haggada* du Grand-Rabbin d'Angleterre, Rav Jonathan Sacks. Le paragraphe suivant se détachait, alors que je gardais à l'esprit l'idée du récit oscillant :

"Ce n'est pas par hasard que le livre de la Genèse parle longuement des familles et du mariage : Adam et 'Hava, No'a'h et sa famille, Avraham et Sarah, Its'hak et Rivka, Ya'acov, Ra'hel et Léa... Bien que maîtrisant les histoires de la Bible, nous nous arrêtons rarement pour considérer à quel point cela est étrange. Étrange, mais, en réalité, unique. Chaque autre texte, jusqu'à l'ère moderne, évoque des héros épiques, des divinités et des semi-divinités, des personnages aux forces et aux pouvoirs légendaires. L'originalité remarquable du livre de la Genèse est que ses héros et héroïnes sont des personnes ordinaires, dans des situations ordinaires, qui parvinrent à accomplir l'extraordinaire, non pas grâce à leurs pouvoirs, mais à leur loyauté envers autrui et envers Dieu."

La *Haggada* est un exemple encore plus marquant du récit familial juif "oscillant".

Le Rav Sacks écrit que bien que la majorité des Juifs n'assistent pas à des cours de Torah et n'étudient pas la Torah, nombreux sont ceux qui restent fortement attachés à la fête de Pessa'h et qui feront tout pour assister à un Séder, afin d'entendre l'histoire de la sortie d'Égypte.

Selon lui, la *Haggada* et l'histoire de l'exode ont eu un impact primordial sur le peuple Juif ainsi que sur la société occidentale en général. Bien au-delà de l'histoire même, il y a des répercussions sociales, politiques et religieuses.

C'est aussi ce qui a maintenu le peuple juif et ce qui nous a rendus forts et résistants, comme aucune autre histoire biblique, en évoquant les sujets de liberté, de justice sociale et le fait que la force ne prime pas de droit.

Arami 'Ovèd Avi, et plus particulièrement le texte de Véhi Ché'ama ne sont que deux exemples de la liturgie "haggadique" qui relatent les tribulations du peuple juif.

C'est ce qui se maintint pour nos pères et pour nous ! Car il ne s'agit pas seulement d'un [peuple] qui se leva contre nous pour nous anéantir, mais dans chaque génération, ils se levèrent contre nous pour nous anéantir ; et le Saint bénit soit-Il nous sauve de leurs mains !



Sors et apprends ce que Lavan l'Araméen voulut faire à notre père Jacob. Pharaon avait émis un décret contre les enfants mâles, mais Lavan voulut anéantir tout le monde - comme il est dit : "L'Araméen voulut détruire mon père ; et il descendit en Égypte et y séjourna, en petit nombre ; puis il devint là-bas un peuple - grand, puissant et nombreux."

Il semblerait que les psychologues viennent de découvrir quelque chose que nous savons depuis des millénaires.

Le peuple Juif aurait-il eu le monopole du récit familial "oscillant" grâce à notre Torah ? Quelle autre nation possède un "livre d'histoire" qu'elle répète chaque année ? C'est certainement une des nombreuses raisons qui explique pourquoi les familles juives sont célèbres pour leur force et sont souvent protégées des défis que d'autres familles rencontrent.

Continuons de raconter à nos enfants les histoires concernant nos épreuves et la façon dont nous les avons surmontées, ainsi que les tribulations du peuple Juif, afin de les garder forts et émotionnellement sains et de les aider à affronter les défis quotidiens.

Adina Soclof



Torah-Box Magazine



Prière avant le ménage de Pessa'h

«Je suis prête à accomplir la Mitsva du nettoyage de Pessa'h, intérieurement et extérieurement, à me défaire et à me nettoyer de toutes mes peurs / colères / tristesses / soucis / transgressions / fautes.



Que ce soit Ta volonté, Hachem, de trouver grâce à Tes yeux et de Te donner du Na'hat, de la satisfaction. S'il Te plaît Hachem, aide-moi à Te servir dans la joie et à éviter tous les obstacles que le Yétser Hara' (mauvais penchant) place devant moi, comme la tension, la colère, la frustration et la tristesse qui m'éloignent de Toi.

Je prie et j'espère qu'à travers le nettoyage de ma maison et de mes affaires, je vais me préparer émotionnellement et spirituellement à accueillir la fête de Pessa'h.

C'est pourquoi je Te demande que je puisse procéder à toutes mes préparations pour cette merveilleuse fête avec aisance et une foi totale, et que je puisse avoir la conviction que tout ce que je pourrais faire, c'est exactement ce que Tu voulais que j'accomplisse, ni plus ni moins. Que j'accepte tout cela avec calme et sérénité.

Je veux me nettoyer moi-même de tout 'Hamets dans mon cœur : retirer l'arrogance et l'orgueil, la colère et le désir de vouloir tout contrôler.

Cette négativité qui fait surface pendant mes préparatifs, que je puisse la balayer !

Que je réussisse à accomplir chaque jour ma tâche en gardant le sourire et mon calme, puisque j'accomplice Ta volonté. Et que je puisse vivre toutes ces journées ainsi, comme le dit le verset : "Chiviti Hachem Lénègdi Tamid" "Je place Hachem devant moi en permanence".

Que je me souvienne que tout vient de Toi et de personne d'autre. Je veux faire Ta volonté et je choisis de réagir avec *Emouna* (foi) et *Sim'ha* (joie).

Je prie afin de m'identifier et de me relier à ma parcelle intérieure divine, là où réside ma force infinie, mon étincelle divine, mon lieu de connexion avec Toi.

Je sais que je peux dépasser mes inclinations négatives en me souvenant que Ton amour pour moi est éternel et que Tu désires mon bien le plus total.

S'il Te plaît Papa au ciel, aide-moi à reconnaître ma vraie valeur, à me rappeler que c'est Ton opinion qui compte, et que les vraies valeurs résident dans la sainte Torah et dans mon attachement à Toi : que je puisse m'en souvenir en toutes circonstances et devant tout défi.

Ainsi, je choisis de m'attacher à la vie, à la patience, au bonheur, à l'amour inconditionnel, à un état d'esprit positif, à une pensée bienveillante, à la *Emouna Chéléma* (foi parfaite) et à la joie.

Le but de la préparation et de toute la fête de Pessa'h est de me libérer du joug du Yétser Hara', afin que je sois libre de Te servir de toute mon âme avec conscience et amour.

Que je réussisse ! Et que cela déclenche la Guéoula, la Délivrance finale, Amen !"

Rav Mordekhai Elihaou

C'est incroyable ce que ma femme râle avant Pessa'h

En cette veille de Pessa'h, mon mari m'avait fait prendre conscience que je passais trop de temps à râler. Mais comment pourrais-je inverser cette tendance ?

Quand un soir mon mari m'a dit : "C'est incroyable ce que tu râles en ce moment", je suis restée sans voix.

Je venais de terminer le déménagement de notre appartement, toutes les courses de Pessa'h, le ménage, tout en m'occupant des enfants et ce qu'il retenait était mes grognements.

Quelques heures plus tard, je reçois une image de Torah-Box : un homme plâtré de la tête aux pieds avec la mention suivante : "Ma femme avait fini le ménage de Pessa'h et je suis rentré avec des biscuits. Voilà docteur, ce sont mes seuls souvenirs."

Après réflexion, je me suis demandée : nos maris nous voient-ils à ce point comme de vieilles acariâtres ? S'ils pensent une telle chose, c'est que nous sommes définitivement passées à côté de la *Mitsva* ! Alors que nous donnons toute notre énergie pour que la maison soit prête pour les fêtes, nos plaintes répétitives enlèvent tout notre mérite.

Maintenant, je comprends pourquoi Dieu dit qu'une *Mitsva* accomplie sans joie n'en est pas une !

Pour prendre conscience de l'étendue du problème, je décide de mettre 10 centimes dans un verre après chaque grognement. Le lendemain, je me sens d'attaque pour ne plus râler, mais très vite, je comprends que le *Yétsar Hara'* a décidé de me faire trébucher : en jouant au foot, mon aîné casse une lampe. Je grogne 5 fois d'affilée...

Un peu plus tard, mon fils de 4 ans aspire le 'Hamets de sa chambre en même temps que sa petite voiture. L'aspirateur tombe en panne, et me voilà de nouveau à rouspéter. Des scènes similaires se reproduisent ainsi toute la journée, et mon verre se remplit...



Lors du dîner, mon mari me dit : "Que signifie être libre pour nous qui ne sommes plus esclaves aujourd'hui ? Lutter contre son *Yétsar Hara'*. Celui qui combat son *Yétsar Hara'* et accepte les épreuves avec joie est un homme libre."

Re vigorée par ses paroles, je décide de continuer à me battre; au fur et à mesure des jours, les pièces diminuent. Pour réussir, j'ai transformé mes pensées négatives en positives : au lieu de constater les dégâts, j'ai complimenté mes enfants à chaque fois qu'ils ont pris le balai pour m'aider, tout en valorisant leurs bonnes Midot.

À la place de me plaindre auprès de mon mari, je l'ai remercié de travailler si dur pour sa famille.

Le résultat a été sans appel. Du jour au lendemain, l'atmosphère s'est détendue. Pour me soulager, chacun a mis du sien pour participer aux préparatifs et, ensemble, nous avons tout terminé.

À quelques jours de la fête, j'attends le Séder avec impatience pour remercier Hachem de m'avoir fait sortir d'Égypte.

Léa Nabet



Téfilines à Pessa'h

Doit-on mettre les Téfilines à Pessa'h ?



Réponse de Binyamin Benhamou

On ne met pas les Téfilines pendant l'intégralité de la fête de Pessa'h (les 7 jours en Israël et les 8 jours en Diaspora).

Jeûne des premiers-nés : qui est considéré «premier-né» ?

Concernant le jeûne des premiers-nés la veille de Pessa'h, s'agit-il du premier-né garçon ou premier-né fille ? Je suis le deuxième de mes parents et premier garçon de la famille, le premier enfant étant une fille, ma sœur, suis-je astreint à ce jeûne ?



Réponse de Rav Gabriel Dayan

Le jeûne des premiers-nés concernent uniquement les garçons premiers-nés. *Choul'han 'Aroukh-Ora'h Haïm*, chapitre 470, *Halakha* 1. Donc, vous n'avez pas l'obligation de jeûner. Dans le *Choul'han 'Aroukh-Ora'h Haïm*, chapitre 470, fin de la *Halakha* 1, il est rapporté que les filles premières-nées doivent jeûner, mais cet avis n'est pas suivi de nos jours.

Réviser le bac 'Hol Hamo'èd

Est-il permis de réviser le bac 'Hol Hamo'èd ?



Réponse de Rav Avraham Taieb

D'après la loi stricte, il n'y a pas d'interdiction d'étudier pour les révisions du Bac pendant 'Hol Hamo'èd, l'essentiel des restrictions hilkhatiques ne concernant que certains travaux interdits. Cependant, ces travaux ont été interdit dans le but que les *Bnè Israël* prennent le temps de faire de bons repas en l'honneur de la fête, et pour qu'ils puissent se plonger dans l'étude de la *Torah* (*Talmud de Jérusalem*, traité *Mo'ed Katan Michna* 3). Il faudra donc éviter de consacrer trop de temps pour les études profanes, pour se consacrer plutôt à l'étude de la *Torah* et à la joie de la fête. 'Hag Samé'a'h !

Hôtel à Pessa'h : 2 questions

1) Si je me rends à l'étranger pendant 'Hol Hamo'èd dans un hôtel qui est la propriété d'un *Goy*, que dois-je faire pour être «en règle» vis-à-vis de Pessa'h ? 2) Que faire (toujours vis-à-vis de Pessa'h) car dans certains hôtels on trouve parfois une petite cuisine équipée (micro onde, bouilloire, etc.) entièrement *Taref*, et donc, a fortiori, «très» 'Hamets ?



Réponse de Rav Avraham Garcia

1) Vous n'avez pas l'obligation de chercher le 'Hamets, mais, si vous en trouvez, vous devez soit le jeter, soit réaliser une *Mé'hitsa* entre vous et le 'Hamets (rideau de séparation haut d'au moins 80 cm). 2) Pour ce qui est des éléments de cuisine, vous ne vous en servez pas, et cela ne pose aucun problème, car il n'y a pas de réel 'Hamets présent.

Renouveler ses épices à Pessa'h

Est-il nécessaire de renouveler ses épices pour Pessa'h ?



Réponse de Rav Avraham Garcia

Théoriquement, il n'est pas nécessaire de renouveler ses épices de Pessa'h, j'ai même connu une famille qui utilisait le même poivre durant une dizaine d'années ! Mais il peut y avoir un problème de vers qui pénètrent dans ces épices et les rendent non-Cachères, même pour le reste de l'année... Cela dépendra de l'épice et de l'endroit où celle-ci a été conservée. Vérifiez bien à la loupe si vous ne voyez pas de vers, et c'est alors permis.

Pessa'h & grille de four non-utilisée

J'ai un four avec deux grilles. Sur l'une, j'ai posé un plateau contenant du pain et du papier sulfurisé avec du 'Hamets, mais la deuxième grille n'a jamais été utilisée. A-t-on le droit de l'utiliser à Pessa'h ?



Réponse de Rav Avraham Taieb

Si cette grille n'a jamais été utilisée, ni pour vos 'Halot ni pour rien d'autre, vous pouvez l'utiliser Pessa'h. Le fait que vous vous souvenez de ne pas avoir utilisé cette grille pour y déposer vos 'Halot n'est pas suffisant, car il existe encore beaucoup d'autres aliments contenant du 'Hamets susceptibles d'avoir été utilisés dans votre four, et peut-être sur cette grille en question.

Pessa'h : cuisiner du riz si je n'en mange pas ?!

Ma petite-fille habite chez moi avec sa mère. Nous ne mangeons pas de riz pour Pessa'h, mais chez son père elle en mange. Etant donné qu'elle est problématique pour manger, puis-je lui faire du riz ?



Réponse de Rav Avraham Garcia

Pour 'Hol Hamo'ed, cela ne pose aucun problème. En ce qui concerne Yom Tov, le Ben Ich 'Haï (Parachat Tsav, paragraphe 41), en se basant sur les propos du Rama (527, 20), interdit de cuire du riz pendant Yom Tov pour autrui qui se le permet. Mais cet avis n'a pas été pris en considération par la grande majorité des décisionnaires.

Attention toutefois à ne pas cuire vos aliments dans cette même marmite. Pour cela, il vous faudra la nettoyer et attendre 24 heures pour cuire vos aliments Cachère Lépessa'h. En conclusion, vous pouvez lui cuire son riz sans problème.

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



Gâteau Sorbet aux 4 fruits pour Pessa'h

Cette recette peut bien sûr être réalisée tout au long de l'année. Elle est très rafraîchissante, appétissante et convient à tous les gourmands, même ceux qui veulent faire attention à leur alimentation.

Ingrédients pour le sorbet :

- Pour le sorbet :
- 3 mangues mures coupées en morceaux et congelées la nuit d'avant
- 450g de fraises vérifiées et congelées la veille
- 200g de blueberries (bleuets) ou myrtilles vérifiées et congelées la veille
- $\frac{1}{2}$ litre de lait de coco Cachère Lépessa'h (si vous n'en trouvez pas, prenez un autre lait végétal et mettez-le à bouillir avec 1 tasse à thé de noix de coco râpée Cachère Lépessa'h) à mettre dans un bac à glaçon et au congélateur pour la nuit
- 5 cuillères à soupe de miel
- $\frac{1}{4}$ verre de jus d'orange
- 1 verre d'eau

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 min

Congélation : 2h minimum

Difficulté : Facile

Réalisation

- Sortez tous les fruits du congélateur 5mn avant de les mixer. Mettez les fraises et les blueberries ou myrtilles dans le blender, ajoutez-y 1 cuillère de miel et $\frac{1}{4}$ de verre d'eau, et mixez jusqu'à obtenir une purée bien homogène. Installez cette première couche de sorbet dans le fond d'un moule en silicone de 20cm de diamètre. Réservez au congélateur.

- Dans le même temps, mettez dans le blender (après l'avoir rincé) les morceaux de mangues congelés avec 1 cuillère de miel et le jus d'orange. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Sortez le moule du congélateur, mettez-y le sorbet à la mangue, et réservez de nouveau au congélateur.

- Rincez de nouveau le blender et mettez-y désormais les cubes de lait de coco et 2 cuillères de miel. Mixez jusqu'à obtenir une purée bien homogène, ajoutez-y un peu de lait de coco liquide si nécessaire, puis formez une troisième couche dans le moule, et remettez ensuite le moule au congélateur.

- L'idéal est de laisser le sorbet prendre pendant au moins 2 heures avant de le démouler. Vous pouvez ensuite le décorer avec des fruits frais de votre choix. Si vous ne trouvez pas la pitaya, utilisez d'autres fruits colorés, l'idée étant d'ajouter une touche élégante à votre sorbet. Bon appétit !

Esther Sitbon



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

Prions pour la guérison complète de

Yits'Hak Mordékhai ben Saïda	Nissim Mordehai ben Esther	Siphora ben Rachel Cattier	Nadine bat Odette Dadoun	Batsheva Haya bat Sultana	Andy ben Rachel Cattier
Maeva bat Illa	Myriam bat Zoé	Malka bat Messaoudah	Tikva bat Messaouda	Ruth bat Esther	Yitshak ben Simha
Mordehai Marcel Teboul ben Bedra	Micha bat Rahel	Yaakov ben Aicha	Moshé ben Partouche	Elisée ben Cattier	Issac ben Haya
Chlomo ben Freha	Valérie Rahel bat Arlette	Kuika Rivka Bat Cheval	Dvorah bat Esther	Eliahou ben Meha	Haya bat Sultana
Messaouda Marlène Haya Hanna Mia bat Ida Dora	Jean Marc Haim ben Yvonne Kamouna	Batcheva Haya bat Sultana	Gabriel Bernard Haïm ben Messaouda Marlène Haya	Maurice Moche ben Mercedes	Dan Youval Nathanel ben Freha Sharon

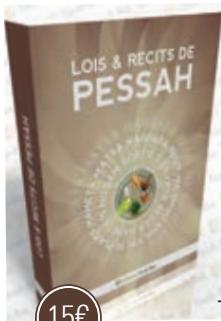
Vous connaissez un malade ? Envoyez-nous son nom

www.torah-box.com/refoua-chelema



Editions Torah-Box présente

Lois & Récits de Pessa'h



15€

Ce livre contient tout ce dont vous avez besoin pour la fondamentale fête de Pessa'h :

- Récits : pour connaître et raconter toute l'histoire de la sortie d'Egypte
- Réflexions : sur la véracité des miracles !
- Lois : pour appliquer les Mitsvot liées à ces jours
- Guide pratique : aide-mémoire et conseils pour organiser le Seder
- Quizz : plus de 300 questions-réponses sur la fête

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)



Editions Torah-Box présente

"Chants de Chabbath"



12€

Voici le livre-référence "Chants de Chabbath" qui vous sera utile durant cette sainte journée puisqu'il contient :

Le rituel classique, les Chants de Chabbath les plus célèbres et chantés, des Piyoutim de la famille Abi'hssira, une grande sélection de Chants Hassidiques. Chaque chant est précédé par un résumé explicatif sur celui-ci. Les chants sont également en phonétique. Chaque chant est numéroté et écoutable en audio.

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)



Torah-Box Magazine

Offrez un panier de Pessa'h à un pauvre d'Israël

De très nombreux hommes, femmes et enfants en Israël n'ont pas le minimum nécessaire pour passer les fêtes de Pessa'h dans la joie.

Et il est hors de question de les laisser tomber.

La fête de Pessa'h représente un coût financier particulièrement important... Nous nous tournons vers vous afin d'aider ces familles francophones de Jérusalem.

Chaque don compte.



Matsot	6,00€
Vin	4,00€
Viande	6,00€
Légumes	5,00€
Divers	5,00€

26,00€

Pour donner

www.torah-box.com/pessah

Don de
52€
vous soutenez
2 pauvres
pour Pessah

Don de
78€
vous soutenez
3 pauvres
pour Pessah

Et recevez en cadeau
le mini livre "ABC des
lois du Yi'houd"

Don de
104€
vous soutenez
4 pauvres
pour Pessah

Don de
520€
vous soutenez
20 pauvres
pour Pessah

Et recevez en cadeau le
Michna Pirkei Avot
(Hebreu/français)

Et recevez ces **3 livres** :
Michna Pirkei Avot,
Biographie Rav
Kanievsky,
Une flamme ardente

Pessa'h Vente du 'Hamets en ligne

www.torah-box.com/hamets



Perle de la semaine par  Torah-Box

"L'empressement est une valeur importante pour tous les membres du corps... sauf pour la bouche et la langue"

(Rav Dov Ber de Mezeritch)