

JE CÉLÈBRE

GUIDE DE TICHRI

REPORTAGE **HABAD DAY CAMP**

DOSSIER ÉDUCTION :

**DOUZE FAÇONS DE CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI
DE VOTRE ENFANT**

*les institutions Habad Genève
vous souhaitent*

שנה טובה
shana tova

Numéro 78

SOMMAIRE

LE RABBI DÉCLARE	4
LE MOT DU RABBIN	6
UN ÉTÉ INOUBLIABLE AU HABAD DAY CAMP	8
QU'EST-CE QUE ROCH HACHANA ?	12
GUIDE DE ROCH HACHANA	13
LE SYMBOLE DU CHOFAR	16
QU'EST-CE QUE ASSERET YÉMÉ TÉCHOVA ?	19
LE GUIDE ASSERET YÉMÉ TÉCHOVA	21
COMMENT FAIRE TÉCHOVA	22
QU'EST-CE QUE YOM KIPPOUR ?	23
LE GUIDE DE YOM KIPPOUR	24
LA PRIÈRE DU PÉNITENT	26
QU'EST-CE QUE SOUCCOT ?	28
GUIDE DE SOUCCOT	30
IL RENONÇA À SON MONDE FUTUR POUR LA SOUCCA	32
QU'EST-CE QUE SIM'HAT TORAH ?	34
GUIDE DE SIM'HAT TORAH	35
UNE COURONNE DE CHAUSSURES	36
DOSSIER ÉDUCATION	
DOUZE FAÇONS DE CONSTRUIRE L'ESTIME DE VOTRE ENFANT	37

EDITEUR : INSTITUTIONS 'HABAD GENÈVE.
CASE POSTALE 6003, 1211 GENÈVE 6.



VOS DONNÉS À L'ASSOCIATION 'HABAD GENÈVE,
ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIF, VOUS DONNENT DROIT À UNE RÉDUCTION D'IMPÔT.
CRÉDIT SUISSE, GENÈVE, IBAN CH41 0483 5031 5123 3100-5

IMPÔT FÉDÉRAL DIRECT :

•Personnes physiques : les dons versés aux associations qui poursuivent un but d'utilité publique et qui ont leur siège en Suisse sont déductibles de l'impôt fédéral direct (art. 33a, LIFD). Les versements de l'année fiscale doivent s'élever au minimum à CHF 100.- et ne pas dépasser au total 20% du revenu net.

•Personnes morales : la déduction des dons est limitée à 20% du bénéfice net (art. 59 al. 1 let. c, LIFD).

Pour bénéficier de ces réductions fiscales, Une attestation de don vous est fournie par Association 'Habad Genève.

The Jewish International School

NEW!

- ★ Bilingual school
English and French
Hebrew as third language
- ★ Dedicated team of professional teaching staff
- ★ UK National Curriculum
- ★ Oxford University Press English
- ★ Pearson Abacus Mathematics
- ★ High quality General & Jewish

For the world leaders of tomorrow !

TÉCHOVA, TÉFILA ET TSÉDAKA

LA TÉCHOVA N'EST PAS LA REPENTANCE. LA TÉFILA N'EST PAS LA PRIÈRE. ET LA TSÉDAKA N'EST PAS LA CHARITÉ.

La traduction d'une langue à l'autre, suppose que chacun des mots de l'une des langues sera rendu exactement dans la seconde. Mais cela n'est pas toujours vrai ou possible et tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'idées essentielles et uniques dans le Judaïsme.



On risque alors de tomber dans l'erreur de traduire une idée juive par celle qui nous est familière dans une autre culture, alors qu'en réalité elles sont dissemblables, voire opposées.

C'est précisément le cas des trois mots qui sont constamment dans notre esprit durant les Dix Jours de *Téchova*. Ces mots sont ceux de *Téchova*, *Téfila* et *Tsédaka*, en français : repentance, prière et charité.

En fait les différences sont cruciales. La *Téchova* n'est pas la repentance. La *Téfila* n'est pas la prière. Et la *Tsédaka* n'est pas la charité.

Téchova et repentance

«Repentance» se dit en hébreu *Haratab* et non *Téchovah*. Non seulement ces termes ne sont pas synonymes mais ils sont opposés.

Haratab implique le remord, le sentiment de culpabilité pour le passé et l'intention de se comporter d'une manière tout à fait nouvelle dans l'avenir. L'homme décide de devenir «un être nouveau». Mais la *Téchova* signifie le «retour» à sa nature originelle.

Sous-jacent au concept de la *Téchova* il y a le fait que le Juif dans son essence est bon. Des désirs et des tentations peuvent l'empêcher momentanément d'être lui-même, d'être conforme à son essence.

Mais les actes négatifs qu'il accomplit n'appartiennent pas à sa véritable nature, pas plus qu'ils ne l'affectent. La *Téchova* est un retour au véritable moi.

Alors que la repentance implique qu'il faille renier le passé et tout recommencer, la *Téchova* signifie que l'on revient à ses racines en Dieu et qu'on les laisse apparaître comme notre véritable personnalité.

C'est pour cette raison que si le Juste n'a aucune raison de se repentir et que l'impie risque d'en être incapable, la *Téchova* leur est accessible à tous les deux.

Les Justes, bien qu'ils n'aient jamais péché, ont constamment l'aspiration à revenir à leur nature la plus profonde. Et les impies, aussi distants soient-ils de Dieu, peuvent toujours revenir, car la *Téchova* ne nécessite pas de créer quoi que ce soit de nouveau mais seulement de redécouvrir le bon qui a toujours été présent en eux.

La Téfila et la prière

«Prière» en hébreu se dit *Bakacha* et non *Téfila*. Encore une fois, ces termes sont opposés. *Bakacha* signifie «prier, demander, supplier». Mais *Téfilah* signifie «s'attacher».

Dans la *Bakacha*, la personne demande à Dieu de lui accorder, d'En Haut, ce dont elle a besoin.

C'est pourquoi, quand elle ne manque de rien ou qu'elle ne désire pas de don d'En Haut, la *Bakacha* paraît inutile.

Mais par la *Téfila*, l'homme cherche à s'attacher à Dieu. C'est un mouvement du bas, de l'homme, vers le haut : il cherche à atteindre Dieu. Et cela convient à tout un chacun et en tous moments.

L'âme juive possède un lien avec Dieu. Mais elle habite aussi un corps dont les préoccupations avec le monde matériel risquent d'atténuer ce lien. Il a donc besoin d'être constamment renforcé et réactualisé. C'est là la fonction de la *Téfila*. Et elle est nécessaire pour chaque Juif, car nous avons tous besoin de nous rattacher à notre source de vie.

La Tsédaka et la charité

Le mot hébreu pour charité n'est pas *Tsé-daka* mais *Hessed*. Et à nouveau ces mots sont antinomiques. *Hessed*, la charité, signifie que celui qui reçoit n'a aucun droit au don et que le donateur n'a aucune obligation de donner.

Il fait un don gratuit, mu par la bonté de son cœur. Son acte est une vertu plutôt qu'un devoir. Par contre, la *Tsé-daka* signifie «droiture» ou «justice». L'implication en est que le donateur s'en acquitte car c'est son devoir de le faire. Tout d'abord parce que tout dans le monde appartient, en dernier ressort, à Dieu. Les possessions

de l'homme ne sont pas les siennes par droit, mais plutôt, elles lui ont été confiées par Dieu et l'une des conditions de cette transaction est qu'il doit aider ceux qui sont dans le besoin.

D'autre part, l'homme a le devoir de se conduire vis-à-vis des autres comme il demande à Dieu de Se conduire à son égard. Et tout comme nous demandons à Dieu Ses bénédictions alors qu'Il ne nous doit rien et n'en a aucune obligation, ainsi sommes-nous liés par un acte de justice à faire des dons à ceux qui nous sollicitent même si nous ne leur sommes aucunement débiteurs. De cette manière, nous sommes récompensés, mesure pour mesure.

Parce que nous avons donné gratuitement, Dieu nous donne gratuitement.

Cela s'applique tout particulièrement à la *Tsé-daka* donnée pour aider les institutions d'étude de la Torah.

Car tous ceux qui reçoivent l'éducation de ces institutions constituent la future fondation d'une maison en Israël et un futur guide pour la génération à venir. Voilà quel sera le produit de la *Tsé-daka* et l'acte est la mesure de sa récompense.

Trois voies

Ce sont là les trois voies qui mènent à une année «écrite et scellée» dans le bien. En revenant à son moi le plus intime (*Téchova*), en s'attachant à Dieu (*Téfila*) et en faisant des dons avec justice (*Tsé-daka*), l'on transforme la promesse de Roch Hachana en un accomplissement opulent de Yom Kippour : une année de douceur et d'abondance.

LE MOT DU RABBIN

Chers Amis שיחיי,

C'est avec grand plaisir que je vous présente le journal « Je Célèbre » pour les fêtes de Tichri où vous trouverez les informations et les enseignements utiles.

Je tiens à remercier tout particulièrement l'éditeur, notre Cher Ami M. Olivier CERDAN. Que le mérite et les bienfaits de cette aide lui apportent Bonheur et Bénédiction, Amen. C'est aussi l'occasion de remercier de tout cœur tous nos amis pour leur soutien et encouragement tout au long de l'année.

A la veille de Roch Hachana, et surtout de Yom Kippour, nous sommes tous remplis de bonnes résolutions et nous souhaitons tous que la nouvelle année soit différente, que nous puissions la vivre autrement, que nous puissions donner la priorité à notre bon côté, que nous soyons à l'écoute de notre âme et du message divin qui se trouve en chacun de nous.

Evidemment, tout ceci est magnifique !

Le problème reste tout de même de savoir comment sauvegarder ces bonnes résolutions pour toute l'année ?

Nous devons donc toujours les avoir à l'esprit et être prêts à les concrétiser. Afin de les réaliser, nos bonnes résolutions doivent être précises et surtout il est important que nous nous assurions que nous sommes capables de véritablement les réaliser sur du long terme.

Même un changement minime qui est durable est de grande valeur !

En vous souhaitant Chana Tova et une très bonne et douce année !

שנה טובה ומתוקה

Mendel Pezner

LUNCH & LEARN
AU CENTRE VILLE

REPAS GASTRONOMIQUE
TOUS LES JOURS OUVRABLES DÈS 12H45
INSPIRATION DE TORAH
ENTRÉE LIBRE

AU 'HABAD CENTER
022 860 86 13
OFFICE@HABADGENEVE.CH

HABADGENEVE
חב"ד זשענעוו

UN ÉTÉ INOUBLIABLE AU HABAD DAY CAMP

Un centre aéré qui procure à vos enfants les meilleurs moments de leur été. Un programme chargé d'activités inoubliables, dans un esprit juif chaleureux. Tout pour le bien-être de votre enfant.

Randonnée au Camping



Maxi Shturem



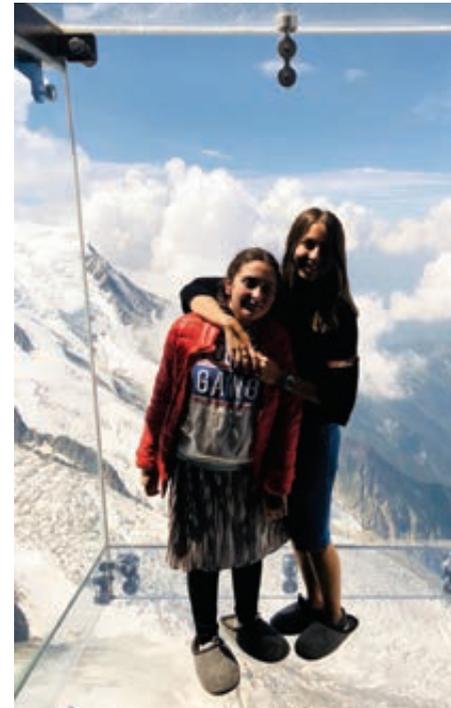
Walibi



Aiguille de Midi, Mont-Blanc



Un pas dans le vide, Mont-Blanc



Patinoire



Night party au Camping



Accrobranche



Labyrinthe Aventure



Camping à Chamonix



Parc d'attractions



Luge d'été



L'ambiance



Bateau Moteur, Lac Léman



Pédalo, Lac Léman



La prière





QU'EST-CE QUE ROCH HACHANA ?

LE JOUR DE LA CRÉATION DE L'HOMME

Roch Hachana, littéralement « la tête de l'année », est le début de l'année juive.

La signification de cette fête est si profonde qu'elle atteint chaque âme juive quel que soit son niveau. Elle correspond au jour de la création de l'homme et non à celui de la création du monde, six jours plus tôt.

À Roch Hachana, D.ieu a achevé la création du monde en créant le premier homme, Adam. Le premier geste d'Adam fut de proclamer D.ieu Roi de l'univers : « Venez, prions, prosternons-nous devant D.ieu notre Créateur ».

Ainsi s'est-il adressé à toutes les créatures. C'est pour cela qu'à Roch Hachana, nous

affirmons cette relation en reconnaissant Dieu comme le Roi de l'univers et nous comme Ses créatures, couronnement de la création. Nous savons alors qu'Il attend le meilleur de nous-mêmes et nous donne le pouvoir de l'accomplir.

Comme au premier Roch Hachana où Il créa le monde, Dieu reconsidère chaque année Sa création, examine la qualité des liens par lesquels nous nous unissons à Lui et détermine la nature de Sa relation avec nous pour la nouvelle année.

Roch Hachana est en ce sens le jour du jugement.

GUIDE DE ROCH HACHANA

PRÉ ROCH HACHANA

Seli'hot. À l'approche de Roch Hachana, on lit les Seli'hot le matin. Selon le rite Sépharade on commence à lire les Seli'hot après Roch 'Hodech Elloul, et selon le rite Achkénaze seulement pendant la semaine qui précède Roch Hachana.

Hatarat nédarim. Dans beaucoup de communautés, on procède à l'annulation des vœux, hatarat nédarim, après l'office du matin de la veille de Roch Hachana (et au plus tard avant l'entrée de la fête), afin de ne pas être infidèles à nos engagements.

DIMANCHE SOIR 9 SEPTEMBRE – 1^{ER} SOIR DE ROCH HACHANA

Allumage des bougies. Avant 19h39, après avoir donné des pièces à la Tsédaka, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de fête en récitant les bénédictions :

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV
VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR
CHEL YOM HAZIKARONE**

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-
HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU
VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ**

Souhaits de fête. Le premier soir de Roch Hachana, après la prière du soir, on se souhaite mutuellement « LECHANA TOVA TIKATEV VETÉ'HATEM » entre hommes et « LECHANA TOVA TIKATVI VETÉ'HATMI » entre femmes (sois ins-

crit-e et scellé-e pour une bonne année).

Kidouch : Le kidouch est récité dès 20h32.

Du miel. Après le kidouch, on se lave les mains rituellement et on trempe le pain dans du miel (et ce jusqu'à Hochana Rabba, dimanche 30 septembre).

Des aliments symboliques. Ensuite, on trempe un morceau de pomme douce dans le miel, on dit la bénédiction « Boré Pri Haets » et on ajoute « Yehi Ratsone Milfané'ha Chété'hadèche Alénou Chana Tova Oumetouka » (que ce soit Ta volonté de renouveler pour nous une bonne et douce année). On mange ensuite un repas festif lors duquel on a la coutume de manger des aliments symboliques : un morceau de tête de poisson servi à table qui montre notre volonté d'être « en tête » cette année et une grenade : nous la consommons pour exprimer notre désir d'avoir une année pleine de Mitsvot comme la grenade qui est pleine de grains délicieux. Nous consommons également des aliments doux et pas trop épicés.

LUNDI 10 SEPTEMBRE - 1^{ER} JOUR DE ROCH HACHANA

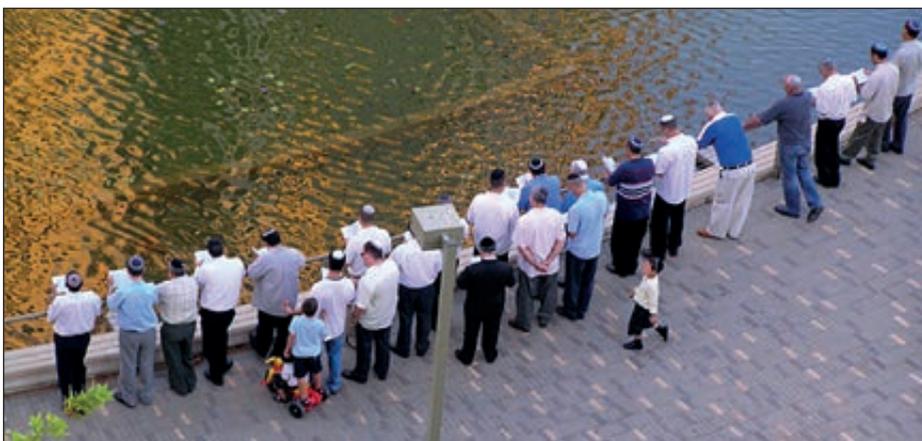
Le Chofar. La Mitsvah du jour est celle du Chofar. Dans les synagogues on sonnera du Chofar en milieu de matinée après la lecture de la Torah, mais on peut également accomplir cette Mitsvah durant le reste de la journée. Il est essentiel pour chaque homme, femme et enfant d'entendre au moins les trente premières sonneries. On écoute les bénédictions récitées par la personne qui va sonner le Chofar puis on écoute attentivement les sons du Chofar.

Les différents sons évoquent l'appel vers D.ieu. Le Chofar a bien des significations. Parmi elles :

- Il proclame le couronnement de D.ieu comme Roi de l'univers ;
- Il rappelle en nous le souvenir du Chofar entendu au Mont Sinäi lorsque nous avons accepté les Commandements pour l'éternité ;
- Il rappelle le bélier offert en sacrifice par notre ancêtre Abraham, à la place de son fils Isaac, et invoque pour notre salut le mérite de nos patriarches.

Tachli'h. Après la prière de Min'ha, nous nous rendons auprès d'un cours d'eau contenant des poissons où l'on récite la prière de Tachli'h, par laquelle nous jetons au loin nos péchés. De même que les poissons dépendent de l'eau, nous dépendons de la Providence Divine. D'autre part, l'œil toujours ouvert du poisson symbolise l'attention constante que D.ieu nous accorde.

Durant les deux jours de Roch Hachana, on évite les paroles inutiles et l'on s'efforce de lire de nombreux Tehilim, les psaumes. Il est d'usage d'aller visiter des proches et connaissances pour leur sonner du Chofar, donnant ainsi à tous l'occasion d'accomplir la Mitsvah.

LUNDI SOIR 10 SEPTEMBRE - 2^{ÈME} SOIR DE ROCH HACHANA

Allumage des bougies. Après 20h48, les femmes et les jeunes filles allument les bougies, à partir d'une flamme pré-existante, **en récitant les bénédictions :**

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL YOM HAZIKARONE

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ*

*Il est bien de penser à se rendre quitte par la bénédiction de chehe'heyano de la consommation d'un fruit nouveau (généralement une figue) que l'on mangera après le Kiddouch.

Kidouch : Le kidouch est récité dès 20h48.

MARDI 11 SEPTEMBRE - 2^{ÈME} JOUR DE ROCH HACHANA

On écoute le Chofar comme la veille.

Sortie de la fête à 20h46. On récite la prière de Havdala.

LE SYMBOLE DU CHOFAR



Roch Hachana est l'anniversaire de la création de l'homme, la dernière de toutes les créatures et la plus élevée dans l'ordre du développement. La supériorité de l'homme sur la bête réside dans son intelligence. On pourrait penser, par conséquent, que le service de Roch Hachana serait illuminé par des dissertations et discussions intellectuelles, au cours desquelles, l'homme pourrait démontrer sa supériorité sur toutes les autres formes de la création...

Cependant, le point culminant du service de Roch Hachana est la Tekiath Chofar, une simple cérémonie où l'on entonne le son de la corne de bélier.

Même dans les temps anciens, l'histoire nous apprend qu'il existait des instruments de musique sophistiqués.

Mais les flots délicats et raffinés de la musique de tous les instruments ne sont pas admis. Le commandement de Tekiath Chofar exige spé-

cifiquement l'usage d'une simple corne, produisant de simples sons. Il y a là une leçon profonde : Roch Hachana, début et base de toute l'année, est inauguré par le son de la corne d'un animal, pour nous enseigner que bien que l'homme soit une créature pourvue d'intelligence et qu'il doive se servir de son intellect dans sa vie quotidienne, la base de sa vie intellectuelle doit être la soumission à Dieu, telle que la soumission absolue de la bête dépourvue d'intelligence.

Un roi et son fils unique

Rabbi Israël Baal Chem Tov, fondateur du 'Hassidisme, racontait au sujet de la sonnerie du Chofar, la célèbre parabole suivante :

Un roi avait un fils unique qui était comme la prunelle de ses yeux. Le prince était bien élevé ; le roi décida qu'il devrait voyager vers d'autres pays pour poursuivre ses études et se familiariser avec d'autres coutumes et enseignements. Le roi lui assigna des serviteurs et ordonna aux nobles de l'accompagner afin que le prince puisse voyager luxueusement et visiter tous les pays et les îles lointaines. Et que, par ces voyages, le prince atteigne un degré élevé de sagesse et de connaissance.

Plusieurs années passèrent. Toute la richesse que le roi avait fournie à son fils pour le voyage avait été dépensée par le prince pour l'amour du luxe auquel il avait été habitué. En fait, au cours de ses périples, le prince avait acquis un goût encore plus grand du luxe et la fortune de son père fut dilapidée pour satisfaire ses nouveaux désirs au point que le prince dut vendre absolument tout ce qu'il possédait.

En poursuivant son voyage, le prince arriva dans un pays si éloigné du sien que les habitants n'avaient jamais entendu parler de son père, le grand roi. Ils ne crurent pas qu'il était un prince, pas plus qu'ils n'avaient jamais entendu parler de son royal père.

Le cri du prince

Lorsque le prince se rendit compte finalement qu'il n'y avait plus aucun espoir pour lui, là-bas, ni de répit à son âme torturée, il décida du fond de sa détresse de retourner vers son pays natal, le pays de son royal père. Au cours de ces nombreuses années d'errance, cependant, le prince avait oublié jusqu'au langage de son pays ! Lorsqu'il y retourna, il commença à s'exprimer par gestes pour tenter de faire comprendre aux gens qu'il était le fils de leur roi. Mais le peuple se moqua de lui : « Est-il possible que le fils de notre puissant monarque soit vêtu de haillons et de guenilles ? ».

Une fois encore, il essaya par des gestes d'indiquer aux gardes qu'il était le fils du roi, mais ils l'ignorèrent.

Désespéré, le prince commença à crier, gémir et se lamenter, dans l'espoir que son père, le roi, reconnaisse sa voix.



L'amour paternel

Lorsque le roi entendit les cris, il s'exclama : « N'est-ce pas la voix de mon fils criant vers moi dans sa détresse ? » Le grand amour qu'il avait pour son fils jaillit de son être et il courut vers lui, l'étreignit et l'embrassa.

Le « Roi » c'est le Tout-Puissant, le Suprême Roi des rois. Le « prince » c'est le peuple juif, le fils bien-aimé de l'Éternel. L'âme divine est envoyée « en voyage » ; elle pénètre le corps afin que grâce à l'accomplissement des mitsvot et des bonnes actions il se purifie et s'élève à un plus haut niveau. Cependant par l'amour de son propre corps, par les désirs matériels, le « prince » erre au loin, vers un endroit (un état d'esprit) où le nom de son Père (D.ieu) est complètement inconnu. Ainsi que l'a déclaré le Pharaon de l'ancienne Égypte : « Qui est ce Dieu à qui je dois obéir ? Je ne connais pas D.ieu. »

Le résultat de toutes ces errances est que l'âme du Juif oublie et perd tout ce qu'elle avait auparavant (comme dans la parabole le prince gaspille toute la richesse de son père) et que finalement, le Juif oublie même le « langage » de son pays natal – la connaissance de l'âme et sa familiarité avec la piété. De désespoir, le Juif commence à retourner et, à Roch Hachana, il émet un cri incohérent, le son du Chofar, afin que son Père puisse reconnaître sa voix. L'appel du Chofar est en vérité le cri du plus profond de nos cœurs, exprimant à D.ieu notre remords profond pour notre passé et notre ferme résolution d'écouter Sa voix à l'avenir.

En entendant ce cri, le Suprême Roi des rois « s'éveille » et montre Son grand amour pour Son fils unique dès Roch Hachana. Il pardonne à Son fils ses mauvaises actions passées, ainsi que cela se passe à Yom Kippour, le Jour de Pardon. Puis, tout blanchis, nous commençons une « nouvelle page » en célébrant la fête de Souccot et, comme dans la parabole, notre Père, le Tout-Puissant, nous étreint et nous enveloppe dans la Souccah.



QU'EST-CE QUE ASSERET YÉMÉ TÉCHOVA ?

Les dix jours de *Téchova* – de retour à D.ieu

À partir de Roch Hachana et jusqu'à Yom Kippour inclus, commencent les Dix Jours de Téchova – de retour à D.ieu. Ces jours sont une période centrale du mois de Tichri. En effet, D.ieu a inscrit chacun dans le Livre de la Vie à Roch Hachana, mais Sa décision doit encore être scellée le jour de Yom Kippour. Les jours qui s'étendent entre ces deux fêtes sont donc chargés d'une puissance et d'un sens particuliers : D.ieu y est comme plus proche et il appartient à chacun de conforter le pardon divin. C'est dire que l'effort spirituel doit y être plus intense, mais aussi qu'il y est plus aisé.

Pendant ces jours, nous avons le pouvoir de rectifier tous les jours de l'an passé en vivant la période avec l'intensité spirituelle nécessaire – le lundi pour tous les lundis passés, le mardi pour tous les mardis etc.

C'est le temps où nous pouvons reconstruire notre propre passé pour que notre avenir soit profondément différent. La coutume est de multiplier les dons à la charité pendant tous les jours de semaine de ces dix jours car un tel acte apporte de grands mérites à celui qui le fait et le protège de tous les décrets défavorables.



« Pour que la
TRANSMISSION
des valeurs
à NOS ENFANTS
perdure à tout jamais »

Le TALMUD TORAH

des INSTITUTIONS HABAD GENÈVE

accueille vos enfants de 3 à 13 ans TOUS LES DIMANCHE :
(Hors périodes de vacances scolaires)

AU BETH HABAD D'ANNEMASSE de 9h30 à 12h30

AU CASINO DE DIVONNE LES BAINS de 10h00 à 12h00

Lecture - Écriture | Fêtes et Histoire Juive | Préparation à la Bar / Bat Mitsva

Renseignements et Inscriptions :

+41 22 860 86 13 / +33 4 50 79 35 15

Habad.annemasse@gmail.com



HABADGENÈVE
חב"ד זשניבער

GUIDE DE ASSERET YÉMÉ TÉCHOVA

MERCREDI 12 SEPTEMBRE - JEÛNE DE GUÉDALIA

Le lendemain de Roch Hachana, on célèbre le jeûne de Guédalia, qui commémore l'assassinat tragique d'un grand chef de notre peuple durant l'exil de Babylone.

Début du jeûne : 05h38 – fin du jeûne : 20h26.

VENDREDI SOIR 14 ET CHABBAT 15 SEPTEMBRE - CHABBAT CHOUVA

Les femmes et les jeunes filles allument les bougies de Chabbat avant 19h30, en récitant la bénédiction :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV
VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR
CHEL CHABBAT KODECH

Chabbat Chouva. Le Chabbat entre Roch Hachana et Yom Kippour est appelé « Chabbat Chouva », du nom de la Haftara, le texte des Prophètes lu chaque semaine après la lecture de la Torah et qui débute par l'exhortation du prophète Hoshéa : « Reviens, Israël, jusqu'à l'Éternel, ton Dieu. » (Osée 14,2).

Il est également appelé « Chabbat *Téchova* », car c'est le Chabbat qui tombe dans les Dix Jours de *Téchova*, la période de repentir et de retour à Dieu qui va de Roch Hachana à Yom Kippour.

Ce nom est d'ailleurs aussi lié avec la Hafata, puisque le thème de celle-ci est précisément la *Téchova*.

Fin du Chabbat le 15 Septembre à 20h38.





COMMENT FAIRE TÉCHOVA

RÉCIT

**UN HOMME SE RENDIT CHEZ LE TSADDIK ISRAËL DE ROUZIN זצ"ל AVEC UNE REQUÊTE :
« J'AI FAUTÉ ET VEUX FAIRE TÉCHOVA ».**

« Alors, lui demande le Tsaddik, pourquoi ne le fais-tu pas ? »

L'homme lui répondit : « je ne sais pas comment faire ! »

« Et comment, lui demande le Tsaddik, as-tu appris à fauter ? »

« J'ai fait, lui répondit l'homme et ensuite j'ai su que j'avais fauté ».

Le Tsaddik lui répondit : « fais ainsi de même à présent. Regrette le mal et la conclusion viendra d'elle-même... ».



QU'EST-CE YOM KIPPOUR ?

LE JOUR DU PARDON

Yom Kippour, littéralement « le jour du pardon », est le jour le plus saint de l'année.

Bien que Roch Hachana et Yom Kippour sont appelés « jours de crainte », ils ne sont pas tristes. En fait, Yom Kippour, est d'une certaine manière l'un des plus heureux du calendrier. Ceci du fait qu'à Yom Kippour nous recevons ce qui est peut-être le don le plus sublime de Dieu : Son pardon.

Lorsqu'un homme accorde son pardon, il exprime un sentiment profond d'amitié et d'amour qui efface dans la relation à l'autre les effets du mal subi. Le pardon de Dieu nous accorde l'expression de Son amour éternel et inconditionnel. Bien que nous ayons transgressé Sa volonté, notre essence – notre âme – demeure Divine et pure.

Yom Kippour est le jour unique de l'année où Dieu révèle plus clairement l'unité de Son Essence avec notre âme ; cette âme par laquelle les juifs se trouvent véritablement reliés les uns aux autres.

Plus nous saurons montrer cette unité essentielle en agissant avec amour et fraternité envers nos prochains, et plus Dieu Lui-même nous révélera Son amour envers nous dans sa plénitude. Pendant 26 heures, les portes du ciel restent ouvertes et au moment de la Neïla, l'ultime prière, Dieu apporte son sceau final au grand Livre de la Vie.

GUIDE DE YOM KIPPOUR

L'ESSENCE DE YOM KIPPOUR

Yom Kippour nous pardonne les péchés commis à l'encontre de D.ieu, mais non ceux commis à l'encontre de son prochain. C'est pourquoi il importe, la veille de Yom Kippour, d'obtenir le pardon des personnes que nous avons pu offenser, pour effacer les ressentiments que nous aurions suscité à notre rencontre.

En outre, les activités interdites sont comme le jour de Chabbat. Cinq activités supplémentaires sont prohibées à Yom Kippour : boire et manger, se parfumer et se maquiller, avoir des relations conjugales, se baigner et se laver, porter des chaussures en cuir.

À Yom Kippour, nous sommes libérés de toutes préoccupations matérielles, et nous pouvons ainsi consacrer toute la journée à la prière et à la réflexion.

MARDI 18 SEPTEMBRE – VEILLE DE YOM KIPPOUR

Kaparot. Nous faisons la cérémonie des Kaparot tôt le matin précédant Yom Kippour. Pour cela, on utilise un poulet vivant ou, en remplacement un poisson vivant ou de l'argent. Dans tous les cas, nous le donnons ensuite à la charité.

Repas de fête. La veille de Yom Kippour, c'est une Mitsva de manger pour montrer notre foi et notre confiance dans la miséricorde divine. C'est pour cela que nous prenons deux repas, un dans la première partie de la journée et le deuxième peu avant le début de Yom Kippour. Pour ce second repas, on mange des plats plus légers.

Léka'h. La coutume veut que chacun demande et reçoive ce jour-là du Léka'h – gâteau au miel.

Mikvé. Tous les hommes vont au Mikvé – bain rituel en ce jour. Il s'agit d'être rituellement pur pour le jour le plus saint de l'année.

Malkout. Avant la prière de l'après-midi, tous les hommes ont coutume de recevoir une « flagellation » symbolique. Comme un rappel pour le repentir.

Tsédaka. La veille de Yom Kippour, nous avons la coutume de donner à la charité plus généreusement que jamais.

Bénir les enfants. Une autre belle coutume de la veille de Yom Kippour : les parents bénissent chacun de leurs enfants.

Allumage des bougies. Avant 19h22, après avoir donné des pièces à la Tsédaka, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de la fête, en récitant les bénédictions :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV
VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR
CHEL YOM HAKIPOURIM
BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-
HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU
VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

On se rend ensuite à la synagogue, où l'on doit arriver avant 19h22 pour y déposer les Talitot et les livres de prière, et éventuellement des provisions pour les enfants.

MERCREDI 19 SEPTEMBRE – YOM KIPPOUR

Mercredi matin, on se rend à la synagogue pour Cha'harit, la lecture de la Torah et Moussaf.

Yizkor. Nous rappelons nos chers disparus par la prière de Yizkor. Il s'agit là de bien plus que l'évocation de leur mémoire. La tradition indique qu'à cet instant, l'âme des disparus descend vers nous et se joint à celle de ses proches.

Dans l'après-midi, on retourne à la Synagogue pour Min'ha et Néilah suivi de la sonnerie du Chofar.

N'oubliez pas la prière d'Arvit qui clôture Kippour ! Dans de nombreuses communautés on a l'habitude de faire la bénédiction sur la lune, Birkat Halevana, après Arvit.

Fin du jeûne à 20h30. Avant de manger, on se lave les mains rituellement et on récite la prière de Havdala. Après le repas, on entame la construction de la Souccah.

VENDREDI 21 ET CHABBAT 22 SEPTEMBRE CHABBAT HAAZINOU

Allumage des bougies. Avant 19h16, après avoir donné des pièces à la Tsédaka, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de Chabbat, en récitant la bénédiction :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-
NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV
VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR
CHEL CHABBAT KODECH

Fin de Chabbat le 22 Septembre à 20h24.





LA PRIÈRE DU PÉNITENT

RÉCIT

Une fois, le soir de Kippour, le Baal Chem Tov s'attarda dans sa prière plus que de coutume et pria avec une plus grande ferveur que d'habitude. Après la prière, l'assemblée lui demanda de leur expliquer.

Le Baal Chem Tov raconta que dans une certaine ville, il y avait un grand pêcheur qui a transgressé toutes les fautes qui peuvent exister dans le monde, et cela faisait près de trente ans qu'il n'ait pas prié. Et voilà qu'aujourd'hui, il passait par un marché juif et les vit très occupés, se préparant en l'honneur du grand jour.

Cet homme se dit : « Que m'était-il arrivé ? N'est-ce pas que je suis aussi juif, et comment ai-je pu tout oublier ». Et il gémit du plus profond de son cœur. Grâce à cela, il eut le mérite d'être aidé du ciel par une pensée de repentir, et prit sur lui de revenir à Dieu d'une manière entière.

Vers l'approche du soir, il alla prier. Mais étant donné qu'il n'avait pas prié depuis

trente ans, il oublia le rite de la prière et ne possédait même pas un livre de prières.

Il se cacha dans un coin afin que personne ne le remarque.

Quand tout le monde quitta la synagogue, il prit un livre de prières et se mit à prier avec une grande ferveur continue et intense.

Au moment de la prière, il dit en pleurant :
« Maître du monde ! Je sais qu'il n'y a pas

une autre personne dans le monde qui a fauté autant que moi. Mes fautes sont plus grandes que celle du plus grand impie... ». Et il se repentit avec un cœur brisé. Il pleura longuement.

Le Baal Chem Tov poursuivit et dit à l'assemblée : « Sachez qu'il y eut un grand bouleversement dans le ciel qu'un aussi grand pêcheur se repentisse avec autant de sincérité. Et il y eut un grand éveil qui permit que les prières de plusieurs centaines d'années montent en même temps que la sienne. C'est avec ce grand pêcheur que j'ai voulu prier et ceci était la raison de mon attardement dans la prière ».

Et, par cela, le Rabbi de Belz zts"l expliqua le verset suivant : « Il se tourne vers la prière du pauvre dénudé, Il ne dédaigne pas ses invocations (Téhilim 102) ».

Il pose une question : « Pourquoi le verset commence-t-il au singulier et termine-t-il au pluriel ? ».

Il expliqua que quand Dieu se tourne vers la prière d'un fauteur qui s'est totalement repenti, par cela, grâce à sa prière toutes les prières qui attendent, montent au ciel.





QU'EST-CE QUE SOUCCOT ?

« LE TEMPS DE NOTRE JOIE »

« **Souccot** » signifie « cabanes » ; cette fête rappelle que D.ieu protégea nos ancêtres après la sortie d'Égypte à travers les nuées de gloire.

Immédiatement après les « jours de crainte » qui vont de Roch Hachana à Yom Kippour, nous nous préparons à la joie sans limite de Souccot, « le temps de notre joie ».

Pendant les quarante années que nos ancêtres erraient dans le désert, à la suite de la sortie d'Égypte, D.ieu les protégea avec les « nuées de gloire ».

Ainsi, la « cabane », ou « Soucca », nous entoure totalement.

Elle représente notre foi en la protection

que Dieu nous accorde à chaque instant, spirituellement, mais aussi matériellement dans tous les actes de la vie. Pendant toute la semaine, nous prenons donc nos repas dans la Souccah et cela symbolise notre quotidien où rien d'autre ne nous garde que Dieu Lui-même.

L'autre Mitsvah particulière à Souccot est celle des « quatre espèces ».

L'une des explications de ce Commandement est que chacune de ces espèces représente une certaine catégorie de juifs :



L'étrog - cédrat, a un goût et un parfum merveilleux. Il représente l'homme qui étudie la Torah et pratique les Mitsvot.

Les aravot - branches de saule, n'ont ni goût ni odeur. Elles symbolisent ainsi celui que rien ne définit, dont l'existence se limite à elle-même.

Le Loulav - branche de palmier, dont les fruits ont un goût succulent mais n'ont aucun parfum. Il évoque l'érudit à l'effort assidu, celui qui a acquis une vaste connaissance mais n'investit pas autant dans la pratique des commandements.

Les hadassim – branches de myrte, qui ont un parfum subtil et agréable mais aucun goût. Elles symbolisent l'homme d'action mais n'a que peu d'étude.

La réunion de quatre espèces différentes que cette Mitsvah exige est le symbole de l'unicité de tous les juifs.

Chacun de nous a besoin de son prochain. De plus, les quatre espèces sont secouées dans les quatre directions ainsi que vers le haut et le bas, pour signifier que D.ieu est partout.



GUIDE DE SOUCCOT

LA SOUCCA

Pendant les jours de fête, cette année du dimanche soir 23 septembre au dimanche 30 septembre, on fait dans sa Soucca tout ce qu'on fait habituellement dans sa maison : manger, étudier la Torah ou simplement y rester.

Pour construire sa Souccah les jours précédents la fête, il faut consulter un Rabbin qui expliquera les règles de la construction d'une Souccah.

LE LOULAV

Pendant toute la semaine de Souccot, du lundi 24 Septembre au dimanche 30 Septembre, on doit secouer les quatre espèces chaque jour (sauf le Chabbat). Il faut prendre le Loulav avec les trois Hadassim et les deux Aravot dans la main droite, la tige centrale du Loulav face à soi. On prononcera la bénédiction « Al Nétilat Loulav », puis on prend l'Etrog, bouton vers le haut, dans la gauche et on le joint aux trois autres espèces pour les secouer tous ensemble.

DIMANCHE SOIR 23 SEPTEMBRE - 1^{ER} SOIR DE SOUCCOT

Allumage des bougies. Avant 19h12 les femmes et les jeunes filles allument les bougies de la fête, en récitant les bénédictions :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL YOM TOV

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉNOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

Kidouch : Le kidouch est récité dans la Souccah dès 20h03.

Souccah : Pendant les sept jours de la fête, on se doit de ne prendre ses repas seulement dans la Souccah. Si l'on consomme plus de 30g de pain ou de gâteau, on dira avant de s'y asseoir la bénédiction :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LÈCHEV BASSOUCCA

Loulav : Pendant toute la semaine de Souccot, Chabbat exclu, chaque homme, femme et enfant s'efforcera d'accomplir cette Mitsvah exceptionnelle. On doit chaque jour secouer les « quatre espèces » ensemble durant la journée. On récite la bénédiction suivante :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU AL NETILAT LOULAV

La première fois, on récite aussi la bénédiction de Chehe'heyano :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

Il est d'usage d'aller visiter des proches et connaissances pour offrir à tous l'occasion d'accomplir la Mitsvah du Loulav.

LUNDI SOIR 24 SEPTEMBRE - 2^{ÈME} SOIR DE SOUCCOT

Allumage des bougies. À l'issue du premier jour, après 20h20, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de fête, à partir d'une flamme pré-existante, en récitant les bénédictions :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL YOM TOV

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELOHÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-

HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

Kidouch : Le kidouch est récité dans la Souccah dès 20h20.

MARDI 25 SEPTEMBRE - 2^{ÈME} JOUR DE SOUCCOT

Ne pas oublier la Mitsva de Loulav. Issue de la fête à 20h18. On récite la prière de Havdala.

MERCREDI 26 SEPTEMBRE AU CHABBAT 29 SEPTEMBRE - 'HOL HAMOED

La période du mercredi 26 Septembre au Chabbat 29 Septembre est appelée « 'Hol Hamoed », demi-fêtes. Nous ne récitons pas le Kidouch et nous n'allumons pas de bougies. Cependant, seuls les travaux nécessaires seront effectués.

VENDREDI SOIR 28 ET CHABBAT 29 SEPTEMBRE - CHABBAT 'HOL HAMOED

Allumage des bougies. Avant 19h40, après avoir donné des pièces à la Tsédaka, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de la fête, en récitant la bénédiction :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL CHABBAT KODECH

Fin de Chabbat le 29 Septembre à 20h10.

DIMANCHE 30 SEPTEMBRE - HOCHANA RABBA

Le septième jour de Souccot est appelé « Hochana Rabba ». On veille toute la nuit de samedi à dimanche pour lire des passages de la Torah et réciter des psaumes.



IL RENONÇA À SON MONDE FUTUR POUR LA SOUCCA

RÉCIT

La fête de Souccot approchait à grands pas, et à Berditchev, il n'y avait pas d'Etrog. Le Tsaddik Rabbi Levi-Yts'hak de Berditchev, ainsi que toute la communauté, étaient à la recherche d'un Etrog.

Le Tsaddik leur demanda de se rendre au croisement des routes dans l'espoir de rencontrer quelqu'un avec un Etrog.

Ils finirent par rencontrer un juif qui rentrait chez lui possédant un Etrog de toute beauté. Seulement, il n'habitait pas Berditchev mais dans une ville plus lointaine. Ils le conduisirent chez le Tsaddik. Le Tsaddik in-

sista pour qu'il passe Souccot à Berditchev afin de pouvoir faire partager la Mitsva du Etrog à toute la communauté ainsi qu'au Rabbi lui-même. Le juif n'était pas consentant.

Il argumenta qu'il voulait voyager en l'honneur de la fête afin de la célébrer au sein de sa famille. Comment pouvait-il priver les siens de la joie de la fête ?

Le Tsaddik lui promit richesse et enfants et le juif déclina.

Il possédait grâce à D'... richesse et enfants et n'avait besoin de rien. Le Tsaddik lui dit « Si tu accomplis ma demande, je te promets que tu seras avec moi dans le monde futur ». Quand le juif entendit cela, il accepta et resta à Berditchev pour Souccot. Tout le monde était content.

Un ordre secret fut émis par le Tsaddik à tous les juifs de Berditchev de ne pas permettre à ce juif de s'asseoir dans une Soucca : Personne n'en saisit la raison, mais une décision d'un Tsaddik dépasse tout.

Quand le premier soir de fête arriva, le juif se rendit chez ses hôtes. Il trouva dans la chambre du vin pour le Kiddouch, des 'Halloth et la table dressée. Il s'étonna de voir que le maître de maison ne possédait pas une Soucca. Était-il possible qu'un maître de maison pratiquant la Torah n'ait pas de Soucca ? Il sorti dans la cour, et trouva une Soucca prête selon les règles, et le maître de maison attablé avec toutes sa famille. L'invité voulut rentrer dans la Soucca, mais ils l'en empêchèrent. Il se rendit chez les voisins et les trouva chacun dans sa Soucca. Il insista auprès d'eux pour lui permettre de s'asseoir dans leur Soucca mais ne reçut pas de réponse. Finalement, il finit par découvrir que c'était le décret du Tsaddik.

De suite, paniqué, il courut vers la

maison du Tsaddik : « Quelle est mon erreur ? Quelle est ma faute ? » Le Tsaddik lui dit : « Si tu renonces à la promesse que je t'ai faite au sujet du monde futur, j'ordonnerai de suite qu'ils te laissent entrer dans la Soucca... ». L'invité était consterné, étonné et se tut.

Il pensa : « Que faire ? D'un côté. La promesse du Tsaddik d'être à ses côtés dans le monde futur. Et de l'autre, la Mitsva de la Soucca ». La Soucca était prépondérante ! Comment pouvait-il imaginer qu'un juif comme lui qui durant toute sa vie a accompli la Mitsva de la Soucca, ne s'assoierait pas dans une Soucca cette année-là ?

Était-il possible que tous les juifs mangent dans une Soucca et que lui mange à la maison ?!

Le juif renonça à la promesse du Tsaddik, et lui tendit, à la demande du Tsaddik, une poignée de mains pour son renoncement, et alla s'asseoir dans la Soucca.

Quand la fête passa, le Tsaddik fit appeler ce juif. « À présent », lui dit le Tsaddik, « je te retourne ma promesse. C'était pour te faire savoir mon fils, que je n'ai pas voulu que tu reçoives ta part dans le monde futur par le biais d'un accord, j'ai voulu que tu le mérites par tes actions. C'est pour cela que je suis revenu en arrière afin de t'éprouver sur la Mitsva de la Soucca. Maintenant que tu as surmonté l'épreuve et que tu as fait preuve d'abnégation pour accomplir la Mitsva de la Soucca, tu mérites alors d'être avec moi dans le monde futur ».



QU'EST-CE QUE SIM'HAT TORAH ?

FÊTE DE LA « JOIE DE LA TORAH »

Ce jour-là, on lit la dernière partie de la Torah. Et comme l'étude ne se termine jamais, on recommence la lecture depuis le tout début du texte.

Sim'hat Torah est l'aboutissement d'un mois qui a enrichi toutes les dimensions de notre être. Nous nous sommes tenus dans la crainte devant le Roi de l'univers, et nous avons accepté sa souveraineté. Nous avons reçu Son pardon et nous avons été purifié par l'effet de Sa miséricorde. Nous avons alors éprouvé la joie de l'union avec la divinité dans l'accomplissement de Ses commandements.

Maintenant, c'est avec Sa Torah que nous nous réjouissons. Il est dit que la Torah elle-même se réjouit lorsque nous prenons dans nos bras les rouleaux sacrés et

que nous dansons avec eux, l'érudit comme l'ignorant, tous ensemble sans distinction aucune.

Pendant la danse, les rouleaux restent dans leurs enveloppes de tissu traditionnel, car le temps de Sim'hat Torah n'est pas consacré à l'étude. La joie de cette fête est bien au-delà de celle que nous pourrions retirer d'une compréhension intellectuelle.

Ici encore, nous éprouvons le niveau sublime qu'atteint notre âme juive lorsque, réunis tous ensemble, nous ne faisons qu'un.

GUIDE DE SIM'HAT TORAH

DIMANCHE SOIR 30 SEPTEMBRE - SOIRÉE DE CHEMINI ATSERET

Avant 18h58, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de la fête, en récitant les bénédictions :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL YOM TOV

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

Souccah : Nous prenons encore nos repas dans la Souccah, mais sans prononcer la bénédiction « Léchèv BaSouccah ».

Hakafot. À la synagogue, nous sortons tous les rouleaux de Torah de l'Arche, avec lesquels nous dansons en faisant sept fois le tour de la synagogue.

LUNDI 1^{ER} OCTOBRE - JOURNÉE DE CHEMINI ATSERET

On ne prend plus le Loulav et l'Etrog. On récite la bénédiction hivernale pour la pluie. **Yizkor.** Dans la prière de Yizkor, nous implorons Dieu de rappeler avec bienveillance les âmes de nos chers disparus.

LUNDI SOIR 1^{ER} OCTOBRE - SOIRÉE DE SIM'HAT TORAH

Après 20h06, les femmes et les jeunes filles allument les bougies de la fête, à partir d'une flamme préexistante, en récitant les bénédictions :

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM ACHÈR

KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK NÈR CHEL YOM TOV

BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉ-NOU MÉLÈ'H HAOLAM CHÉ-HÉ'HÉYANOU VEKIYEMANOU VÉHIGUIANOU LIZMANE HAZÉ

Kidouch : Le kidouch est récité dans la Souccah dès **20h06**.

À Sim'hat Torah, nous ne mangeons plus dans la Souccah.

On achève la lecture du cycle annuel de la Torah. On lit alors immédiatement la première section de la Torah qui inaugure le nouveau cycle de l'année qui vient de commencer. Ainsi, demeurons-nous attachés de tout notre être à l'infinie sagesse de la Torah de Dieu, la force éternelle qui nous porte depuis plus de 3300 ans.

Hakafot. À la synagogue, nous sortons tous les rouleaux de Torah de l'Arche, avec lesquels nous dansons en faisant sept fois le tour de la synagogue.

MARDI 2 OCTOBRE - JOURNÉE DE SIM'HAT TORAH

Hakafot. Le matin, nous sortons les rouleaux de Torah et nous lisons la fin du rouleau puis le début. Nous dansons à nouveau avec la Torah. Dans de nombreuses communautés, on a l'habitude de faire monter tous les hommes à la Torah. Les jeunes garçons âgés de moins de treize ans montent eux aussi à la Torah, tous ensemble accompagnés d'un adulte.

Issue de la fête à **20h04**. On récite la prière de Havdala.



UNE COURONNE DE CHAUSSURES

RÉCIT

Un Sim'hat torah, Rabbi Yisraël Baal Shem Tov raconta à ses disciples :

Le jour de Sim'hat Torah, certains se réveillent un peu plus tard suite aux Hakafot et festivités de la veille. Les anges célestes, quant à eux, ne disent pas Lé'haim à Sim'hat Torah et se lèvent pour les prières du matin à l'heure habituelle, mais ils se retrouvèrent sans rien à faire: **le Talmud nous dit : les anges ne peuvent pas chanter les louanges de D... dans le ciel avant que le peuple d'Israel ne chante les louanges de D... sur terre.**

Ils décidèrent alors de faire un peu de ménage dans le ciel, entre temps.

Ils trouvèrent le ciel jonché d'étranges objets tels que des pantoufles déchirées et des talons cassés. Les anges ont l'habitude de trouver des tzitzit, tefillin et choses similaires là-haut mais n'avaient jamais rencontré de choses pareilles.

Ils décidèrent de questionner l'ange Mi'hael, l'avocat suprême du peuple juif, pour savoir de quoi il s'agissait.

« Oui » admit l'ange Mi'hael, « ceci est ma marchandise. Ceux-ci sont les restes des Hakafot d'hier soir, durant lesquelles, les juifs dansèrent avec la Torah. Mi'hael procéda ensuite à faire le tri des chaussures déchirées par communauté : celles-ci sont de Mezeritch, celles-là de Kaminkeh etc... ».

« L'archange Metat », dit Mi'hael avec fierté, référant à l'ange le plus prestigieux de la cour céleste, « tisse des couronnes pour D... avec les prières du peuple d'Israël.

Aujourd'hui, je vais façonner une couronne encore plus glorieuse pour D... avec ces chaussures trouées ».



DOUZE FAÇONS DE CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI DE VOTRE ENFANT

L'estime de soi est un ingrédient très important pour une vie réussie et heureuse. Une personne peut être dotée d'intelligence et de talent, mais si il ou elle manque d'estime de soi, cela peut être un obstacle à la réussite dans son travail, dans une relation et dans pratiquement tous les domaines de la vie.

Les premières années de la vie d'un enfant sont les bases d'une bonne estime de soi.

En tant que parents, nous ne pouvons pas contrôler tout ce que notre enfant voit, entend ou pense qui contribuera à son image de soi. Mais il y a tout de même beaucoup de choses que nous pouvons faire. Nous avons l'enfant avec nous dès les premières années de sa vie ; Dieu nous a fait là un cadeau très spécial : un nouvel être humain avec une « ardoise vierge ». Durant ces premières années, ce qui pénètre l'esprit de l'enfant s'y imprime de façon quasi permanente.

Les parents ont donc une occasion unique, qui ne se représentera pas, de mettre en place un « compte bancaire d'estime de

soi » dans lequel l'enfant pourra stocker beaucoup de choses positives sur lui-même.

Dans les années et décennies à venir, ce « compte bancaire » pourra contrebalancer les expériences négatives de la vie, qui sont inévitables.

Alors, comment pouvons-nous alimenter le compte bancaire de notre enfant? Comment pouvons-nous, en tant que parents, renforcer son estime de soi ? Voici quelques suggestions :

1. Témoignez de l'amour et de l'affection à votre enfant. Toutes nos interactions avec nos enfants, dès leur naissance, doivent se faire avec beaucoup d'affection et d'amour.

GAN
YOSSEF HABAD



Gan Yossef Habad Genève

The
BEST

- Croissance sociale, émotionnelle, linguistique
- Environnement sécurisé et stimulant
- Équipement de qualité supérieure
- Parc privé & terrain de jeux
- Personnel professionnel et attentionné
- Salles de musique et gymnastique
- Centre d'arts et de sciences
- Identité juive, fêtes, shabbat

Notre personnel est formé et certifié en Premiers Secours et renouvelle son certificat régulièrement pour assurer la sécurité de votre enfant

samaritains

office@habadgeneve.ch
022 860 86 00 /13
habadgeneve.ch/gan

POUR LE BONHEUR
DES ENFANTS
...ET DES PARENTS

Crèche et
classes
enfantines

PLACES
LIMITÉES

Visites
bienvenues sur
rendez vous!

Un bébé qui a été traité avec amour et affection aura un sentiment subconscient qu'il/elle a une valeur et est suffisamment important pour être aimé.

2. Complimentez votre enfant. Faites des compliments à votre enfant aussi souvent que possible, chaque fois qu'il fait quelque chose de bien. Dites-lui : « Je suis très fier(e) de toi. Tu es extraordinaire. J'aime la façon dont tu as fait cela. »

3. Faites des compliments crédibles. Il est important, toutefois, que vos compliments soient crédibles. Des compliments exagérés, tels que : « Tu es le meilleur du monde. Tu es la personne la plus gentille qui ait jamais vécu », peut être contre-productif. L'enfant va développer un ego surdimensionné, et cela pourra affecter ses relations avec ses amis, ce qui à long terme aura un effet négatif sur son estime de soi.

4. Fixez des objectifs à votre enfant. L'objectif doit être quelque chose de réalisable, comme de s'habiller tout seul ou d'obtenir une certaine note à son prochain contrôle. Fixez des objectifs qui soient adaptés à l'âge et aux capacités de l'enfant (fixer un objectif inaccessible aura un effet négatif). À mesure que l'enfant progresse vers ce but, guidez-le et complimentez-le sur son succès à chaque étape. Lorsqu'il aura atteint l'objectif, complimentez-le pour sa réalisation et renforcez son image de soi en tant que personne qui accomplit des choses.

5. Critiquez l'action, pas la personne. Lorsque l'enfant fait quelque chose de négatif, dites-lui : « Tu es un enfant si bon et si spécial. Tu ne devrais pas faire quelque chose comme cela », au lieu de dire : « Tu es un mauvais enfant ».

6. Validez les sentiments de votre enfant. Lorsque l'estime de soi de votre enfant prend un coup, il est important de valider ses sentiments. Par exemple, si l'enfant est offensé par un commentaire blessant de la part d'un ami ou d'un enseignant, dites-lui : « Oui, tu as été offensé par ce que cette personne a dit » ou « Tu as été offensé par le fait que l'autre personne ne t'aime pas ». C'est seulement après que l'enfant ait senti que

ses sentiments ont été validés qu'il sera ouvert à vos efforts pour renforcer son estime de soi lorsque vous lui rappellerez que d'autres gens l'apprécient et les choses positives que d'autres ont dit de lui.

7. Soyez fier de votre enfant. De manière régulière, nous devons penser à dire à notre enfant la chance que nous avons et combien nous sommes fiers d'être ses parents.

8. Parlez positivement de votre enfant en présence de personnes importantes dans sa vie, comme ses grands-parents, ses enseignants, des amis, etc.

9. Ne comparez jamais votre enfant aux autres, en disant : « Pourquoi n'es-tu pas comme David ? » Lorsque de telles comparaisons sont faites par d'autres, rassurez votre enfant en lui disant qu'il est spécial et unique à sa propre manière.

10. Assurez-vous que les autres personnes qui s'occupent de votre enfant connaissent ses points forts. Au début de l'année scolaire, parlez avec les enseignants de votre enfant et dites-leur quels sont ses atouts particuliers et dans quels domaines il excelle, de sorte qu'ils aient une attitude positive à son égard et s'appuient sur ces forces pour développer l'ensemble de ses aptitudes.

11. Dites régulièrement à l'enfant que vous l'aimez de manière inconditionnelle. Quand il échoue, ou qu'il fait ce qu'il ne faut pas faire, n'oubliez pas de lui dire : « Tu es spécial pour moi. Je t'aimerai toujours, quoi qu'il arrive ! »

12. Soignez votre propre estime de vous. Vous avez besoin de vous voir sous un jour positif. Les parents qui manquent d'estime de soi auront des difficultés à élever un enfant avec une haute estime de soi. Un bon parent positif est un parent qui sait qu'il ou elle n'est pas parfait(e), mais qui se valorise tout en essayant toujours de progresser et de s'améliorer.

COTE

M A G A Z I N E

écrire c'est
peindre des
mots...

Ben 09