

### Behar

Sur la montagne du Sinaï, D.ieu communique à Moché les lois de l'année chabbatique : toutes les septièmes années, tout travail sur la terre doit être interrompu et ses produits rendus accessibles à tous, hommes et animaux.

Sept cycles chabbatiques sont suivis d'une cinquantième année : l'année du Jubilé au cours de laquelle tout travail de la terre cesse, tous les serviteurs liés par contrat sont libérés et tous les états ancestraux de la Terre Sainte, qui ont été vendus, reviennent à leurs propriétaires originels.

Behar contient également des lois supplémentaires concernant la vente de terres et les interdictions de fraude et d'usure.

### Les premiers écologistes

La Paracha de cette semaine, Behar, traite des années chabbatiques et des années du Jubilé. Ces lois agraires, qui limitent notre droit de propriété sur la terre durant ces années spécifiques, présentent des similitudes avec les préoccupations environnementales de notre société contemporaine. Les écologistes sou-

D'après un enseignement du Rabbi de Loubavitch

ignent de manière constante que nous ne disposons d'aucun droit de maîtrise sur la Terre, arguant que « la Terre ne nous appartient pas, nous appartenons à la Terre ».

Toutefois, cette analogie demeure superficielle. Les restrictions imposées par la Torah lors de l'année sabbatique et de l'année de Jubilé ne visent pas à enseigner que la terre nous possède, mais plutôt que nous et la Terre appartenons à D.ieu. Tant que nous reconnaissons que D.ieu est le Maître de toute chose, il nous est accordé le droit, et de fait l'obligation, d'exercer une maîtrise sur le monde, conformément à l'ordre reçu du Créateur de la Terre de la « conquérir ». Cela ne signifie nullement que nous devrions piller et détruire, mais plutôt utiliser l'intégralité des créations de D.ieu afin de réaliser le « Plan magistral » pour l'Univers.

### Le Plan magistral

Quelle est la définition précise du Plan magistral de D.ieu ?

Le Midrach nous enseigne que D.ieu a instauré l'univers dans l'intention de créer pour Lui « un lieu de résidence ici-bas ». D.ieu a souhaité

l'avènement d'un monde qui, selon Sa perspective, est considéré comme humble, en raison de son incapacité à reconnaître sa véritable nature Divine. Le dessein de D.ieu consistait à ce que, par l'observance des Mitsvot, le monde physique devienne ultimement réceptif à son Créateur.

Une fois ce processus achevé, et lorsque D.ieu sera reconnu par l'intégralité de l'existence, le monde aura atteint sa finalité intrinsèque. Tel est l'objet même de l'Ère messianique. Il s'agit de la période durant laquelle l'ensemble du bien que nous aurons cumulé ainsi que l'énergie Divine générée par toutes les Mitsvot ayant été accomplies deviendront manifestes, et le monde sera « rempli de la connaissance de D.ieu comme la mer est couverte par les eaux » (Yechayahou : 11 : 9).

### Éviter les philosophies extrêmes

Il est désormais possible d'apprécier la portée du commandement de la Torah relatif à la cessation de toute activité agricole durant les années chabbatiques et les années du Jubilé. Cette prescription visait à instaurer une compréhension adéquate de notre rapport à la terre, une relation

Suite en page 2

## EDITO

### LAG BAOMER :

### AU-DELÀ DU MONDE DANS LE MONDE

Entendre le passage du temps est sans doute une entreprise sans guère de chances de réussite. Cependant, des dates, reconnues et attendues, le scandent avec assez de clarté pour que son déroulement ne soit pas seulement un immuable défilé mais bien un parcours complexe dont il est possible de suivre les étapes. Ainsi, alors que la semaine dernière, nos pensées étaient irrévocablement tournées vers Pessa'h Chéni, le deuxième Pessa'h, et sa seconde chance éternellement offerte à quiconque veut s'en saisir, cette semaine nous offre une scansion nouvelle : Lag Baomer, le 33<sup>ème</sup> jour de cette période si particulière entre la fête de Pessa'h et celle de Chavouot, où les marques de tristesse s'interrompent et où la joie règne, comme par nature.

Lag Baomer : une simple expression de quelques syllabes et pourtant, tout semble y être dit. Car c'est tout un monde qu'elle contient. C'est donc en ce jour que Rabbi Chimon Bar Yo'haï quitta ce

monde, non sans déclarer que c'était là le jour de son « mariage » et qu'il devrait incarner une joie essentielle pour toutes les générations. Le moment qui passe est ici bien précieux : il nous conduit à des élévations nouvelles. En effet, Rabbi Chimon Bar Yo'haï fit descendre ici-bas une sagesse que seule une élite spirituelle avait pu atteindre jusque-là. C'est le cœur profond de la Torah qui fait ainsi irruption dans notre monde. A partir de là, le Zohar lui donne une présence concrète. Depuis lors, cette connaissance n'a cessé de pénétrer la conscience de chacun, apportant vie et inspiration à tous. Savoir ressentir et vivre Lag Baomer n'est pas un simple respect pour une grande histoire du passé, c'est une nécessité d'aujourd'hui. Les Sages enseignent à propos de Rabbi Chimon Bar Yo'haï : « On peut s'appuyer sur lui en temps de difficulté. » Nous savons que nous traversons des temps sans doute plus difficiles que précédemment, tant spirituellement que matériellement, à bien des égards. Lag Baomer nous rappelle une sagesse fondamentale et élémentaire : se lier à l'Essence Divine est la clé de la vie.

par 'Haïm Chnéor Nisenbaum

### LAG BAOMER : mardi 5 mai (18 Iyar)

ÎLE-DE-FRANCE	Horaire d'entrée et sortie de		PROVINCE	Horaire d'entrée et sortie de		
	CHABBAT BEHAR-BE'HOUKOTAÏ	vendredi 8 mai		CHABBAT BEHAR-BE'HOUKOTAÏ	vendredi 8 mai	
ÎLE-DE-FRANCE	Bordeaux	20.57	Lyon	20.38	Nice	20.23
	Deauville	21.09	Marseille	20.30	Rouen	21.04
	Grenoble	20.33	Montpellier	20.36	Strasbourg	20.35
	Lille	21.01	Nancy	20.42	Toulouse	20.46
			Nantes	21.08		
	ENTRÉE 20h 58 Sortie : 22h 14					

A partir du dimanche 3 mai | Pose des Téléphones : 5h 14 Heure limite du Chema : 10h 07

5786 / N° 30

(59<sup>ème</sup> année)

CHABBAT  
PARACHAT  
BEHAR  
BE'HOUKOTAÏ

SAM. 9 MAI 2026

22 IYAR

AVOT 5



BETH LOUBAVITCH  
ÎLE-DE-FRANCE

destinée à conduire à la perfection du monde et à son objectif ultime.

En s'abstenant de toute exploitation de la terre au cours de ces années spécifiques, l'individu évite deux philosophies extrêmes, qui constituent toutes deux des déviations par rapport au Plan magistral de D.ieu. L'un des extrêmes consiste à affirmer que le monde est une propriété dont l'usage peut être dicté par la volonté humaine, sans égard pour les conséquences. L'autre extrême réside dans la divinisation de la terre et des lois de la nature elles-mêmes, omettant de reconnaître que l'intégralité de l'univers a été engendrée par un Créateur transcendant Sa propre création.

L'abstention du travail durant les années chabbatiques et les années de Jubilé constitue une expression de la conviction que le monde ne doit pas faire l'objet d'un pillage ou d'une destruction, mais doit être traité avec respect et responsabilité. Bien au contraire, la Terre est un instrument dédié à l'accomplissement ultime du plan de D.ieu : transformer ce monde en un lieu où D.ieu peut résider. Cet objectif est atteint par l'utilisation du monde à des fins permettant l'accomplissement croissant de Mitsvot.

### Be'houkotai

*D.ieu promet que si le Peuple d'Israël observe Ses commandements, il jouira de prospérité matérielle et résidera en paix sur sa terre. Mais Il donne également un avertissement sévère et le menace de l'exil, de la persécution et d'autres maux qui s'abattront sur lui s'il abandonne son alliance avec Lui. Toutefois, « même quand ils seront sur la terre de leurs ennemis, Je ne les rejeterai pas, pas plus que Je ne les haïrai, ne les détruirai ou ne briserai Mon alliance avec eux. Car Je suis l'Éternel, leur D.ieu ».*

*La Paracha se conclut avec les lois concernant la manière de calculer la valeur des*

*différents types d'engagements pris pour D.ieu et la Mitsva de prélever un dixième des produits agricoles et du bétail.*

### Redondance

La Paracha Be'houkotai, s'ouvre sur l'énoncé suivant : « Si vous suivez Mes Statuts et observez Mes commandements... alors Je vous donnerai les pluies en leur saison... » Rachi relève la redondance présente dans ce verset.

Quelle distinction convient-il d'établir entre le fait de suivre les statuts de D.ieu et celui d'observer Ses commandements ? L'explication est que la référence aux statuts ne concerne pas les commandements, mais plutôt l'effort accordé à l'étude de la Torah. Toutefois, la question subsiste : pour quelle raison le texte biblique se réfère-t-il à la quête intellectuelle de l'étude de la Torah par l'expression « suivre les statuts de D.ieu » ? Ce terme n'est-il pas habituellement réservé aux commandements qui ne reposent pas sur la pensée rationnelle ?

### Distinction entre la Torah et les Mitsvot

La réponse réside dans l'étymologie du mot hébreu désignant les statuts : « Houkim », ou, tel qu'il apparaît dans la Paracha de cette semaine : « Be'houkotai », ce qui signifie « gravé » ou « incrusté dans la pierre ». Ce concept revêt une double signification. Il peut désigner un ordre Divin édicté sans raison ni explication. Pour ceux qui seraient susceptibles de s'opposer à leur observance, la Torah emploie le terme « Houkim », suggérant que « ces commandements sont incrustés dans la pierre et ne peuvent être modifiés pour satisfaire des préférences intellectuelles ».

Il existe toutefois une signification plus profonde au concept d'un commandement étant « gravé ». Les mots écrits ou imprimés sur du papier sont distincts du

support papier. À l'inverse, les mots gravés dans la pierre constituent une partie intégrante de la surface sur laquelle ils sont incrustés.

Cela décrit la distinction entre une Mitsva et l'étude de la Torah. Lorsque nous observons une Mitsva, quels que soient notre ferveur et notre engagement, il s'agit systématiquement d'une action que nous accomplissons, et non de ce que nous sommes.

En revanche, lorsque nous nous investissons dans l'étude de la Torah, les mots et les concepts de la Torah s'impriment et se gravent, de façon indélébile, dans notre esprit et dans notre âme. Nous ne nous contentons pas de pratiquer la Torah, nous devenons la Torah. Lorsque ce processus s'opère, l'observance des commandements qui en découlent atteint un niveau radicalement supérieur à celui des Mitsvot observées sans étude préalable.

La leçon est claire. Le Judaïsme ne se satisfait pas du plus haut degré d'engagement envers la pratique du bien. La Torah exige que nous employions notre intellect dans l'étude consacrée à la Torah, à tel point que nous devenions des « Torah ambulantes ». Notre être même accède alors à un état de raffinement et de sainteté, conférant aux Mitsvot que nous accomplissons une dimension plus profonde et plus transcendante.

### Préparation à la Guéoula : la Délivrance ultime

Cela explique également la raison pour laquelle l'étude de la Torah constitue la meilleure des préparations à la future Rédemption. Alors qu'une Mitsva possède la capacité de sauver le monde, la Torah sauve l'individu de l'intrusion des forces de l'exil. Seule la Torah, lorsqu'elle devient une partie indissociable de notre identité, est capable d'extraire notre esprit de la perspective de la Galout (l'exil) et de sa mentalité.



## étude du RAMBAM

Une étude quotidienne instaurée par le Rabbi pour l'unité du peuple juif

### • DIMANCHE 3 MAI – 16 IYAR

**Mitsva négative n° 348 :** Il est défendu à un homme de s'accoupler avec une bête, mâle ou femelle.

**Mitsva négative n° 349 :** C'est l'interdiction faite aux femmes de s'accoupler avec une bête.

**Mitsva négative n° 350 :** C'est l'interdiction faite à un homme d'avoir des rapports intimes avec une personne du même sexe.

**Mitsva négative n° 351 :** C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec notre père.

### • LUNDI 4 MAI – 17 IYAR

**Mitsva négative n° 352 :** C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec le frère de notre père.

**Mitsva négative n° 347 :** C'est l'interdiction d'avoir des relations intimes avec la femme de notre prochain.

**Mitsva négative n° 346 :** C'est l'interdiction d'avoir des rapports intimes avec une femme Nidda (impure) durant la période de son impureté, à savoir pendant sept jours pleins. Cette interdiction est valable tant que cette femme ne s'est pas trempée au Mikvé.

### • MARDI 5 MAI – 18 IYAR

**Mitsva négative n° 52 :** C'est l'interdiction de nous marier avec des hérétiques.

**Mitsva négative n° 53 :** C'est l'interdiction faite aux femmes d'épouser un homme ammonite ou moabite, même après qu'il s'est converti.

**Mitsva négative n° 55 :** C'est l'interdiction d'écartier les Égyptiens (du peuple d'Israël) et de nous abstenir de nous marier avec eux après leur conversion.

**Mitsva négative n° 54 :** C'est l'interdiction d'écartier (du peuple d'Israël) les descendants d'Esau, après leur conversion.

**Mitsva négative n° 354 :** C'est l'interdiction faite à un Mamzer (enfant illégitime) d'avoir des rapports intimes avec une juive.

**Mitsva négative n° 360 :** C'est l'interdiction faite à un homme dont les organes génitaux ont été endommagés, d'épouser une femme israélienne.

**Mitsva négative n° 361 :** C'est l'interdiction de castrer un mâle de n'importe quelle espèce vivante, animal ou homme.

### • MERCREDI 6 MAI – 19 IYAR

**Mitsva négative n° 161 :** C'est l'interdiction faite au Grand-Prêtre d'épouser une femme veuve.

**Mitsva négative n° 162 :** C'est l'interdiction faite au Grand-Prêtre d'avoir des rapports avec une veuve même sans l'épouser.

**Mitsva positive n° 38 :** Il s'agit du commandement incombant au Grand-Prêtre d'épouser une vierge.

**Mitsva négative n° 160 :** C'est l'interdiction pour un prêtre d'épouser une femme divorcée.

**Mitsva négative n° 158 :** C'est l'interdiction faite à un prêtre d'épouser une « Zona » (Une prostituée).

**Mitsva négative n° 159 :** C'est l'interdiction pour un prêtre d'épouser une femme « déshonorée » ('Halala).

### • JEUDI 7 MAI – 20 IYAR

**Mitsva négative n° 353 :** C'est l'interdiction de chercher à avoir des contacts avec les femmes pour lesquelles il nous est défendu d'avoir des rapports intimes même si nous n'allons pas jusque-là.

**Mitsva positive n° 149 :** Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les signes de pureté des animaux domes-

## AMÉLIOREZ LES AVIONS !

J'ai travaillé au sein de l'armée de l'air israélienne pendant 23 ans, dans des domaines très sensibles concernant les systèmes électroniques. En hiver 1979, environ quatre ans après mon incorporation, le commandant de la base Ramat David où je travaillais me proposa de rejoindre aux Etats-Unis l'équipe chargée d'adapter les nouveaux avions F-16 américains qui allaient remplacer nos avions Skyhawk et Phantom qui avaient pris de l'âge.

De fait, nous étions une large délégation d'une centaine de familles – accompagnant quelques 40 « stagiaires » dont moi-même – qui devrait ainsi se déplacer pour huit mois. Les négociations pour ce remplacement avaient duré cinq ans et maintenant nous devons étudier les performances de ces engins, assister à leur fabrication et les adapter aux besoins de notre armée. Cela incluait aussi des tests réels et, finalement l'acheminement de ces avions en Israël. Nous avons bénéficié d'un entraînement spécifique sophistiqué.

Au début, nous étions stationnés à Hill Air Force Base dans l'Utah. Nombre d'entre nous venions de familles religieuses ou, au moins, traditionnalistes mais cet endroit était à l'époque un désert du point de vue spirituel. Sans synagogue officielle, nous nous organisions du mieux possible pour nous retrouver, célébrer les fêtes et obtenir de la nourriture cachère.

A l'approche de 'Hanouccah, nous avons contacté des amis qui avaient travaillé avec nous dans l'armée de l'air et qui étaient devenus pratiquants et étudiaient maintenant la Torah dans la Yechiva centrale Loubavitch. Nous leur avons demandé de nous procurer un rouleau de la Torah, des Téfilines et des Mezouzot. Avec l'aide du regretté Rav Yehouda Leib Groner, le secrétaire du Rabbi, ils ont réussi à obtenir l'accord de la direction de la Yechiva pour venir nous rendre visite.

Ils ont effectué ce long voyage et nous ont apporté non seulement un Séfer Torah mais aussi des centaines de Mezouzot et des dizaines de paires de Téfilines. Nous avons pu célébrer joyeusement 'Hanouccah et leur avons demandé de revenir pour Pourim. Oui, ils sont revenus et nous ont gâtés en nous connectant en live, après le repas de Pourim, avec la retransmission du Farbrenguen (réunion 'hassidique) avec le Rabbi à New York.

Après Pourim, nous avons quitté l'Utah et nous nous sommes installés au Texas, à Forth Worth, près des usines produisant les avions F-16 : là, nous avons appris comment sont assemblés les avions avec leurs systèmes afin de déterminer comment y adapter les technologies israéliennes. Comme nous avions été impressionnés par le dévouement, l'entraide et la sincérité des étudiants Loubavitch, j'ai décidé avec deux de mes collègues d'aller passer la fête de Pessa'h à New York.

Une fois de plus, nous avons contacté Rav Groner qui s'est occupé pour nous trouver où loger et qui nous a proposé d'entrer en Ye'hidout (entrevue privée) avec le Rabbi. Mes deux amis ont hésité mais moi, j'ai tout de suite accepté. Cependant, en arrivant au 770 Eastern Parkway à l'heure prévue, je me suis senti très nerveux à l'idée de rencontrer ce personnage dont tous parlaient avec révérence : « Qui suis-je pour entrer dans le bureau du Rabbi ? ». Je me serais personnellement contenté de lui serrer la main...

Quand je suis entré, le Rabbi s'est levé, m'a serré la main et m'a demandé mon nom, celui de mes parents et d'autres détails personnels avant de s'enquérir du motif de mon séjour aux Etats-Unis.

Je lui ai répondu que nous devions réceptionner les avions F-16. Il a posé des questions générales à propos de notre délégation et de mon rôle puis ses questions sont devenues beaucoup plus pointues, à ma grande surprise. J'étais chargé en particulier d'intégrer les technologies développées en Israël à des appareils conçus pour l'armée américaine – ce qui impliquait des connaissances de pointe afin que l'armée israélienne puisse effectuer des tâches inconnues du public et à ne pas dévoiler au public. Les avions sur lesquels nous travaillions possédaient des capacités que la plupart des gens ne pouvaient même pas imaginer. Et pour des raisons de sécurité, je ne peux même pas les évoquer, encore maintenant ! A part les équipes spécialisées qui travaillaient dans ce domaine spécifique, je crois que personne au monde n'était à l'époque familiarisé avec ces technologies.

Je savais qu'outre le fait qu'il était un grand érudit en Torah, le Rabbi avait de solides connaissances scientifiques, ayant suivi des cours d'ingénieur mais jamais je n'aurais imaginé qu'il s'y connaisse autant dans le domaine de l'aviation militaire. Pourtant, durant cette rencontre, il posa des questions très précises, démontrant une extraordinaire compréhension de ce domaine si sensible. D'ailleurs, dans ses questions, se trouvaient suggérées des idées pour améliorer et développer les capacités de nos avions, par exemple : « Si vous ajoutiez ceci et cela, vous pourriez augmenter les capacités de tel ou tel composant... ».

Bien que j'aie été stupéfait de ses connaissances à l'époque, j'estimais que cet échange était somme toute théorique et intéressant – sans plus : je n'avais pas saisi leur signification pratique et concrète.

Peut-être quinze ans plus tard, quand le besoin se fit sentir de moderniser ces systèmes, je me suis soudain souvenu des remarques du Rabbi qui, loin d'être théoriques, avaient une portée tactique indéniable : de fait, elles devinrent la base des développements que nous avons fini par mettre en œuvre.

La sagesse populaire prétend que, pour concevoir des systèmes aussi complexes, il faut réfléchir « en-dehors de la boîte ». Il est clair pour moi que le Rabbi excellait dans cette vision à long terme.

La conversation s'était déroulée en hébreu, avec un peu d'anglais pour les termes techniques et dura environ vingt minutes. Mais pour moi, ce fut comme trois ans. Le Rabbi me regardait intensément pendant tout ce temps et je sentais son regard me pénétrer profondément. Il y avait des chaises dans ce bureau mais nous sommes restés debout tous les deux. A la fin, il me donna un billet d'un dollar que j'ai conservé précieusement jusqu'à ce jour, me sera encore une fois la main et me bénit. Je quittai le bureau en état de choc.

Rétrospectivement, je réalise qu'effectivement, nous avons mis en œuvre ses suggestions et je peux maintenant affirmer que le Rabbi a contribué de façon significative – ce jour-là mais aussi bien d'autres fois – à la sécurité de l'état d'Israël.

*Ze'ev Ron - vétéran de l'armée de l'air d'Israël - JEM  
Traduit par Feiga Lubecki*

tiques et du gibier, soit des bêtes qui ruminent et ont le sabot fendu, ce qui les rend aptes à la consommation.

### • VENDREDI 8 MAI – 21 IYAR

**Mitsva positive n° 150** : Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté chez les oiseaux.

**Mitsva positive n° 151** : Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté chez les sauterelles.

**Mitsva positive n° 152** : Il s'agit du commandement nous enjoignant de rechercher les indices de pureté des poissons.

**Mitsva négative n° 172** : C'est l'interdiction de consommer une bête impure, domestique ou sauvage.

**Mitsva négative n° 174** : C'est l'interdiction de manger un oiseau impur.

### • SAMEDI 9 MAI – 22 IYAR

**Mitsva négative n° 173** : C'est l'interdiction de consommer des poissons impurs (non cachers).

**Mitsva négative n° 175** : C'est l'interdiction de manger des insectes ailés.

**Mitsva négative n° 176** : C'est l'interdiction de consommer ce qui rampe sur le sol.

**Mitsva négative n° 177** : C'est l'interdiction de consommer des petits animaux rampants qui se développent dans des substances en décomposition.

**Mitsva négative n° 178** : C'est l'interdiction de manger des êtres qui se développent dans les graines et dans les fruits.



## ETINCELLES DE MACHIA'H

### TROIS CHOSES INATTENDUES

Le Talmud (traité Sanhédrin 97a) énonce : « Trois choses L'arrivent sans qu'on s'y attende : Machia'h, un objet trouvé et un scorpion ». Ce texte semble affirmer qu'il ne faut pas attendre la venue de Machia'h et pourtant cette attente est un impératif posé par la Loi juive. Comment comprendre cette apparente contradiction ?

En fait, cela signifie que la venue de Machia'h doit être préparée justement pendant le temps de l'exil, cette période pendant laquelle on ne « s'attend pas » à la Délivrance, où la lumière de ce nouveau temps semble écartée.

C'est lorsqu'on illumine les lieux les plus obscurs, c'est-à-dire quand il n'y a plus d'attente, que l'obscurité est si profonde qu'elle s'oppose à la lumière de Machia'h, que celui-ci arrive.

*(d'après un commentaire du Rabbi de Loubavitch, Chabbat Parchat Matot-Massé 5713)*

# LA HALAKHA

de la semaine



## Comment se préparer à dormir ?

Avant de se coucher, quand on est encore habillé, on récite le Chema Israël (ainsi que divers autres versets comme le Psaume 91) ; il est recommandé de se lever ou de s'asseoir ou, au moins, de se soulever un peu dans son lit. Avec ce rituel, on s'endort avec des paroles de Torah qui nous protègent des influences négatives de la nuit et préparent un réveil dynamique.

Il est aussi recommandé de pardonner à quiconque nous aurait offensés (volontairement ou non) dans la journée. On pourra alors demander pardon à D.ieu pour nos fautes éventuelles.

Avant d'aller dormir, il convient de préparer à côté de son lit une bassine ainsi qu'un Kéli (récipient) d'eau afin de pouvoir se laver les mains le matin avant même de se lever.

Nombreux sont les garçons et hommes qui ont la coutume de porter un Talit Katane (vêtement à quatre coins, avec les franges rituelles) spécial pour la nuit en guise de protection spirituelle.

Après la prière « Hamapil », on ne parle plus – sauf pour une Mitsva. Si on ne parvient pas à dormir de suite, on peut étudier la Torah ou lire, mais sans verbaliser. Les pensées qu'on entretient avant de dormir affectent le sommeil, le réveil et même toute la journée qui suivra !

Selon Rambam (Maïmonide), il est recommandé de s'endormir en étant allongé sur le côté gauche et de se réveiller sur le côté droit.

F.L. (d'après Rav Yehouda Shurpin (chabad.org))



# LEADER CASH

Du choix et des prix bas !

## MAGASINS CASH AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ

- Paris 16<sup>e</sup> : 86 rue d'Auteuil – CC Les Belles Feuilles
- Paris 17<sup>e</sup> : 13 rue Brémontier  
40 rue Guersant → **Nouveau** ←
- Paris 19<sup>e</sup> : 82 rue Petit
- 92300 Levallois : 81 rue Jules Guesde
- 93220 Gagny : 71 Avenue Henri Barbusse
- 94410 S. Maurice : 56 bis Av. du Ml de Lattre de Tassigny
- 13013 Marseille : 13 Bd des Tilleuls (du dimanche au jeudi de 8h à 20h)

Ouvert du dimanche au jeudi de 8h à 21h – Le vendredi de 8h jusqu'à 1h avant Chabbat

# Orpi

**Orpi Optimum**  
**Rudy HAROSCH**

350 rue des Pyrénées – Paris 20<sup>e</sup>

3 Agences à votre service

Marais – Buttes Chaumont – Jourdain/Belleville

**VENTE · LOCATION · GESTION · VIAGER**  
**LOCAUX COMMERCIAUX**

Estimation offerte sous 48h  
sur tout Paris et proche banlieue

Tél : 01.42.00.02.02

[optimum@orpi.com](mailto:optimum@orpi.com)

# ROSETTA

TRATTORIA ITALIENNE  
Sous le contrôle du Beth Din de Paris



Halavi

73 Rue de Prony  
75017 Paris  
01.45.74.54.74



Bassari

3 Rue Geoffroy-Marie  
75009 Paris  
01.47.70.00.76

98 Rue de Montmartre – 75002 Paris  
01.42.21.38.68

# MERGUI

PARIS

BIJOUTERIE - JOAILLERIE

ACHAT OR  
ACHAT DIAMANT



69 rue Manin - 75019 Paris

27 rue du Fbg Montmartre - 75009 Paris

06 59 89 26 99

[mergui.com](http://mergui.com)



**SOLUTION**  
**NUMÉRIQUE**  
**SECURITE**

01 80 91 59 14

INSTALLATION, MAINTENANCE & DÉPANNAGE

- Caméra & Vidéo-Surveillance
  - Alarme & Télésurveillance
  - Contrôle d'accès & Interphonie
  - Serrurerie & Portes blindées
  - Store, Volet & Rideau métallique
- Nous recrutons des commerciaux

# BOVINI

'Halak Beth Yossef' - Che'hitá Loubavitch

**BŒUF - VEAU**

Viande de qualité  
**AGNEAU**  
**VOLAILLE**

LIVRAISON EN IDF

57 rue d'Hautpoul - 75019 Paris  
[www.bovini19.com](http://www.bovini19.com)

07 52 05 03 23

## Carrosserie Peinture

Mécanique-Pare-brise

FRANCHISE OFFERTE

(voir conditions au garage)

VEHICULES DE REMPLACEMENT

Spécialiste de vos retours de leasing

Agréé réparateur véhicules

hybride et électrique

(norme NF C18-550)

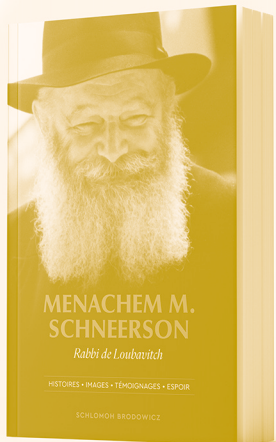
BORNE DE RECHARGE RAPIDE SUR PLACE 07.62.00.60.99

01.57.42.57.42

demandez shmouel

[directauto@orange.fr](mailto:directauto@orange.fr)

43 Chemin des vignes-93000 Bobigny  
[www.direct-auto.fr](http://www.direct-auto.fr)



Un regard sur l'immense horizon humain et universel du Rabbi de Loubavitch

par Schlomoh Brodowicz

Histoires | Image | Témoignages | Espoir

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE



disponible sur [amazon.fr](http://amazon.fr)



## Maintien & Aide à domicile

• Personnes âgées • Familles, garde d'enfants  
• Situation d'handicap • Toilette, Ménage, Repassage ...

Prise en charge agréée APA, CAF, Mutuelles, Assurances

## AGE INTER SERVICES

3, rue des Boulets - 75011 Paris

Paris et Val de Marne 01 43 28 80 00

Attention : ce feuillet ne peut pas être transporté dans le domaine public pendant le Chabbat.