

# Prières en lumières

Sédère & Suppliques  
de l'allumage des lumières de Chabat



## AVIS IMPORTANT

Nous n'avons pas vérifié l'état de chaque livre. Quiconque trouverait des défauts d'impression dans un livre qu'il aurait acheté pourra nous demander un nouveau livre. En cas de non réclamation, nous considérons qu'il a renoncé à ce droit et à toute revendication ultérieure.



Paracha



Kétorète



Echet 'Hayil



Séli'hot



Roch Hachana



Soukot



Tou Bichevat



Pourim



Pessa'h



Séfirat Haómère



Havdala



Les pratiques

Merci de nous faire part de vos remarques ou suggestions



Israël : 054.841.88.36

France : 01.77.47.66.22

[www.ovdhm.com](http://www.ovdhm.com)

[info@ovdhm.com](mailto:info@ovdhm.com)



Hafrachat 'Hala

Imprimé en Erets Israël  
5778 - Bnei Brak  
©Tous droits appartenant à l'auteur

# Prières en lumières

Sédère & Suppliques  
de l'allumage des lumières de Chabat

## Sommaire

---

Supplique à réciter avant l'allumage	4
Bénédictio de l'allumage	6
Supplique à réciter après l'allumage	7
Supplique pour avoir des enfants	8
Supplique pour le Chalom Bayit	11
Supplique pour la réussite de nos parents	14
Supplique pour la réussite de nos enfants	15
Supplique pour la réussite de l'étude	19
Prières personnelles	20





## À propos de l'allumage des lumières de Chabat

Le moment de l'allumage est favorable pour prier. Les portes de la miséricorde s'ouvrent, et c'est un temps propice où nos téfilot sont écoutées.

Cette Mitsva renferme des propriétés spécifiques, et influe considérablement sur le monde.

C'est un moment particulier où la femme prie en faveur de sa famille.

Les femmes vertueuses profitent de cet instant pour verser des larmes afin que leurs enfants grandissent dans le chemin de la Torah.



« Tout celui qui s'habitue aux « lumières » méritera des enfants talmideï 'hakhamim. ». (Traité Chabat 23b)

Rachi explique que ces « lumières » font références à celles de Chabat et 'Hanouka. En effet, de même qu'il est écrit : « Car la Mitsva est une bougie et la Torah la lumière ». Grâce à la Mitsva d'allumer les bougies de Chabat et de 'Hanouka, jaillira la lumière de la Torah. C'est pour cela, qu'il est recommandé que la femme prie, lors de l'allumage des lumières de Chabat, pour mériter des fils érudits qui éclairent le monde en Torah et qu'ils aient une crainte pure du Ciel ainsi que de bonnes midot.



« Cette mitsva constitue pour elles un immense mérite, qui leur permettra d'avoir des enfants purs, qui éclaireront le monde par leur Torah et leur crainte du Ciel et qui offrira la longévité à leur mari. » (Zohar Hakadoch Beréchit 48b)



« Si l'on a le choix entre les lumières de la maison [référence à celle du Chabat] et celles de 'Hanouka, ou entre les lumières de la maison et le vin du kidouch, les lumières de la maison ont la préséance, car elles apportent la paix dans le foyer. En effet, le Nom divin est effacé pour faire le chalom entre un homme et sa femme [lorsqu'elle est soupçonnée d'être sota]. La paix est d'une importance suprême, puisque toute la Torah fut donnée afin de l'instaurer, comme il est écrit : "Ses voies sont pleines de délices, et tous ses chemins mènent à la paix" (Michlé 3 ;17). » (Rambam Hilkhos 'Hanouka 4 ;14)

« Là où les lumières de Chabat éclairent, ni le Satan ni les anges destructeurs n'ont d'emprise. Par le mérite de cette mitsva, le Satan ne peut plus accuser les hommes... » (Baâl HaTourim -Parachat Térrouma)



« Que les femmes prient à ce moment [de l'allumage] en faveur de leurs enfants, afin qu'ils éclairent le monde avec leur Torah et leurs mitsvot. Qu'elles s'expriment ainsi : "Que Ta volonté soit que mes enfants éclairent le monde par leur Torah, leurs mitsvot et leur crainte du Ciel..." » (Rabbénou Yona - Iguéret HaTéchouva ch. 1)



Ce moment est favorable car les téfilot sont mieux exaucées lorsqu'on les formule au moment d'une mitsva. (Rabbénou Bé'hayé Chémot 19. 3)



La mitsva de l'allumage des lumières de Chabat a le pouvoir d'éteindre la lumière des forces de l'impureté. (Ahavat Chalom de Kossov)



Les lumières de Chabat éloignent et font fuir toutes les "klipot/écorces" étrangères, et ainsi le mal quitte notre foyer. Grâce à leur lumière, la maison s'illumine de la joie du Chabat, et la sérénité règne sur le foyer : les disputes et les querelles se taisent, ainsi que le feu de la discorde...  
En allumant ces lumières de mitsva, celles-ci consomment le feu du mauvais penchant, de la colère et des querelles. » (Siddouro Chel Chabbat, Chapitre 3)



« Un père et une mère doivent toujours avoir à la bouche une téfila pour leurs enfants. Ils imploreront Hachem, qu'ils soient en bonne santé, qu'ils étudient la Torah, qu'ils soient Tsadikim, qu'ils aient de bonnes Midot... » (Michna Broua 47,10)



Supplique à réciter avant l'allumage

**M**aitre de l'univers, c'est avec joie et amour que je m'apprête à allumer la lumière de Chabat afin d'accomplir la Mitsva de mon Créateur avec amour, allégresse et la joie de mon cœur que tu me la ordonné. Que ce soit Ta Volonté, Hachem, notre Dieu, Dieu d'Israël de nous illuminer d'un flux de Ta lumière et la joie, et l'allégresse, et des marques d'honneur, et l'amour, la générosité, l'entente et l'harmonie, le bonheur, la bénédiction et la paix depuis les sphères d'En-Haut et celles d'En-Bas. Éclaire nous de Ta Lumière, ô Dieu source de vie. Comme il est dit : « car la source de la vie est en Toi » (Michléï 16,15), « c'est à Ta Lumière que nous sommes éclairés » (Téhilim 36,10) ; « la lumière se propage sur les justes » (Téhilim 96,11) ; « Hachem est ma lumière et mon salut » (Téhilim 27,1), « Tourbons-nous vers D. et Il nous éclairera » (Téhilim 118,27) ; « Dieu nous accordera Sa Grâce et Il nous bénira, Il nous éclairera de Sa Face, sélah » (Téhilim 67,2) . Puisse Hachem nous éclairer de Sa Face et nous accorder Sa Grâce, nous faire accéder à la Lumière cachée depuis la création, à la Lumière de la vie dont il est dit : « Et Dieu dit : Que la lumière soit et la lumière fut. » (Beréchéït 1,3) Amen séla vaëd.

**רבוז** כל העולמים, גלוי וידוע לפני כסא כבודך, שאני באה להדליק נר של שבת קדש, לקים מצות בוראי באהבה ובגילה ובשמחת לבבי באשר צויתני. יהי רצון מלפניך, יי אלהים אלהי ישראל, שתשפיע אורה ושמחה וששון ויקר, וחסד ורחמים ורצון, וחסדים טובים וברכה ושלום, לעולמים ולתהותנים. ותאיר לנו ולנפשיותנו ולרוחנו ולנשמותינו באור פניך המאירים, כי באור פני מלך חיים. כי עמך מקור חיים באורך נראה אור. אור זרוע לצדיק. יי אורי וישעי. אל יי ויאיר לנו. אלהים יחננו ויברכנו יאר פניו אתנו סלה. יאר יי פניו אלינו ויחננו, לאור חננו לאור החיים, שעליו נאמר, ויאמר אלהים יהי אור ויהי אור. אמן סלה ועד.



« Lorsqu'une femme donne de l'argent pour la tsédaka, elle devra implorer Hachem à ce moment pour que ses enfants acquièrent la crainte du Ciel et qu'ils trouvent la réussite dans Ta Torah et les mitsvot... » (Rabbénou Yona)

« C'est une bonne chose pour une femme qu'avant l'allumage des bougies, donne deux ou trois pièces pour la charité, afin que cette bonne action intervienne en sa faveur et lui fasse obtenir expiation. Telle est la coutume observée dans notre ville par certaines femmes. (Ben Ich 'Hai - Lekh Lekha §6)

C'est pour cela qu'il est d'usage de donner quelques pièces à la tsédaka avant l'allumage, après cela il sera bon de réciter ce qui suit

**M**oi (une telle fille d'une telle) j'ai fait un don à la caisse de tsédaka au nom de Rabbi Méïr Ba'al Haness (ou à une autre oeuvre), en l'honneur de nos pères, Avraham, Yits'hak et Ya'akov ; et de nos mères : Sarah, Rivka, Ra'hel et Léa (ainsi que pour l'élévation de l'âme de Rabbi Méïr Ba'al Haness). Puisse leur mérite retomber sur nous et sur tout Israël, pour que ma prière soit agréée par le Saint béni soit-IL Dieu de Rabbi Méïr, réponds-moi et accorde-moi, (ainsi qu'à mon époux et à mes enfants), santé et dynamisme, en nous renforçant aussi dans la pratique de la Torah et la crainte du Ciel. Accorde-nous un flux de bénédictions, une vie heureuse, la paix, la prospérité, la réussite et la longévité. Préserve-nous de toutes les sortes de maladies et d'adversités. Envoie la guérison complète à tous les malades d'Israël, Ton peuple (et en particulier à un tel fils d'une telle) Puisse-nous mériter d'être sauvés de tous les maux, d'assister à la consolation de Tsion et de Yérouchalayim, ainsi que la reconstruction du Temple prochainement, de notre vivant, Amen. Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur Te soient agréables, Ô Éternel, mon Rocher, mon Sauveur. Que ma prière s'élève vers Toi, Hachem, au moment propice : ô Dieu, dans Ta bonté infinie, exauce-moi, en m'accordant Ton aide fidèle!

**אֲנִי** (une telle fille d'une telle) מְנַדְרֶת אֶת הַמַּטְבְּעוֹת הַלְלוּ לְקַפְתּוֹ רַבִּי מְאִיר בְּעַל הַנֶּסֶם לְכַבּוֹד אֲבוֹתֵינוּ הַקְדוֹשִׁים אֲבָרָהם יִצְחָק וְיַעֲקֹב וְאִמּוֹתֵינוּ שָׂרָה רִבְקָה רָחֵל וְלֵאָה וְלִנְשֵׁמַת רַבִּי מְאִיר בְּעַל הַנֶּסֶם זְכוֹתָם תַּעֲמֹד לָנוּ וְלְכָל יִשְׂרָאֵל שְׁתִּתְקַבֵּל תַּפְלָתִי לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ אֱלֹקָא דְּמְאִיר עֲנֵנִי וְתִבְרַךְ אוֹתִי אֶת בְּעָלֵי וְאֶת בְּנֵי וּבְנוֹתַי בְּבְרָאוֹת וְחֻזּוֹק הַגּוּף בַּתּוֹרָה וּבִיְרֵאת שְׁמַיִם וְתִשְׁפִיעַ עָלֵינוּ שְׁפַע בְּרָכָה חַיִּים טוֹבִים וְשָׁלוֹם וּפְרֻנָּסָה טוֹבָה וְהַצְלָחָה וְאַרְיֵכַת יָמִים וְשָׁנִים וְתִשְׁמְרֵנוּ מִכָּל מִינֵי מַחֲלֹת וּמְקָרִים רָעִים רַחֲמָנָא לִיִּצְלוּן. וְשִׁלַּח רְפוּאָה שְׁלֹמָה לְכָל חוֹלֵי עַמּוּךְ יִשְׂרָאֵל et en) (particulier à un tel fils d'une telle) לִישׁוּעוֹת וְלִרְאוֹת בְּנִחָמַת צִיּוֹן וִירוּשָׁלַיִם וּבְבִנְיַן בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ אָמוֹן יְהוִי לְרִצּוֹן אִמְרֵי פִי וְהַגִּידוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ. יי צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי. וְאֲנִי תַפְלָתִי לָךְ יי עַת רִצּוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאַמּוֹת יִשְׁעֶךָ:



## Bénédictio de l'allumage

Avant d'allumer on récitera avec beaucoup de ferveur  
et de joie la bénédiction suivante :

יְיָ  
ל'Éternel, Maître de tout, Celui  
qui fut, Qui est et Qui sera.

בְּרוּךְ אַתָּה  
Tu es la source de  
toutes bénédictions

מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
Roi de l'univers

אֱלֹהֵינוּ  
Notre D.ieu,

בְּמִצְוֹתָיו  
par Ses commandements

אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ  
Qui nous a sanctifiés

לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת  
d'allumer la lumière de Chabat

וְצִוָּנוּ  
et nous a ordonné

A Yom Tov on récitera la bénédiction suivante :

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ  
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל יוֹם טוֹב:

Un jour de Yom Tov qui tombe Chabat  
on récitera la bénédiction suivante :

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ  
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת וְשֶׁל יוֹם טוֹב:

A Yom Kippour on récitera la bénédiction suivante :

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ  
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל יוֹם הַכִּפּוּרִים:

A Yom Kippour qui tombe Chabat  
on récitera la bénédiction suivante :

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ  
לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת וְשֶׁל יוֹם הַכִּפּוּרִים:

On récitera la bénédiction de chéhé'héyanou uniquement à  
Yom Kippour et après l'allumage. En effet car c'est uniquement à ce  
moment que l'on prend sur nous la Tosséfet Yom Kippour. De ce fait, on ne  
récitera pas cette bénédiction tant que l'on porte des chaussures en cuir.  
Cependant une femme qui se rend à la synagogue, pensera à s'acquitter de cette  
bénédictio récitée par l'officiant lors de « Kol nidré »

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיְמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְנָה הַזֶּה:



Supplique à réciter après l'allumage

**Q**ue soit Ta Volonté, Hachem mon Dieu, Dieu d'Israël, de m'accorder Ta Grâce à moi (à mon époux, à mes fils et mes filles, à mon père et à ma mère) et à tous mes proches, et de me donner à moi et à tout Israël une vie longue de bonheur. Souviens-Toi de nous en bien et fais résider sur nous Ta bénédiction. Attribue-nous le salut et la miséricorde, prodigue-nous de grandes bénédictions et parfais notre foyer en résidant parmi nous. Et permets-nous d'élever des enfants et des petits-enfants doués de sagesse et de sagacité dans la Torah, qui aiment Hachem et le craignent, des hommes de vérité, une descendance de pureté, attachée à Hachem et éclairant le monde par leur Torah, leurs bonnes œuvres et toute leur activité au service du Créateur. Je T'en prie, exauce, de grâce, ma prière en ce moment-ci, en vertu du mérite de Sarah, Rivka, Ra'hel et Léa nos Mères. et fais que notre lumière brille à jamais, « éclaire nous de Ta Face et nous serons sauvés », Amen.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יי  
 אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, שְׁתַּחֲוֶנֶן  
 אוֹתִי (וְאֶת אִישִׁי, וְאֶת בְּנֵי,  
 וְאֶת בְּנוֹתַי, וְאֶת אָבִי, וְאֶת  
 אֲמוֹתַי), וְאֶת כָּל קְרוֹבֵי, וְתִתֵּן  
 לָנוּ, וּלְכָל יִשְׂרָאֵל הַיּוֹמִים  
 טוֹבִים וְאַרְבָּים. וְתִזְכְּרֵנוּ  
 בְּזִכְרוֹן טוֹבָה וּבְרַכָּה,  
 וְתַפְקֵדֵנוּ בְּפִקְדוֹת יְשׁוּעָה  
 וְרַחֲמִים, וְתִתְּכַרְבֵּנוּ בְּרָכוֹת  
 גְּדוֹלוֹת, וְתִשְׁלַם בְּתֵינוּ,  
 וְתִשְׁכַּן שְׂכִינְתְּךָ בֵּינוּ.  
 וְזַכֵּנֵנוּ לְגִדּוֹל בָּנִים וּבָנִי בָנִים  
 חַכְמִים וְנְבוֹנִים, אוֹהְבֵי יי,  
 יְרֵאֵי אֱלֹהִים, אֲנָשֵׁי אֱמֶת,  
 זְרֵעַ קֹדֶשׁ, בְּיַי דְּבָקִים,  
 וּמְאִירִים אֶת הָעוֹלָם  
 בְּתוֹרָה וּבְמַעֲשָׂים טוֹבִים,  
 וּבְכָל מְלָאכַת עֲבוֹדַת  
 הַבּוֹרָא. אֲנָא שְׁמַע אֶת  
 תְּהַחֲנֵנִי בְּעַת הַזֹּאת, בְּזִכּוֹת  
 שְׂרָה וְרִבְקָה רָחֵל וְלֵאָה  
 אֲמוֹתֵינוּ, וְהָאֵר גֵּרְנוּ שְׁלֵא  
 יִכְפֹּה לְעוֹלָם וָעֶד, וְהָאֵר  
 פְּנֵיךָ וְנוֹשְׁעֵת אָמוֹן.

Supplique pour avoir des enfants

**E**t 'Hanna se mit en prière, et elle dit : Mon cœur se délecte en Hachem, mon front s'est relevé grâce à Hachem; je puis ouvrir la bouche en face de mes ennemis, car j'ai à me réjouir, Seigneur, de Ton assistance. Nul n'est saint comme Hachem, nul ne l'est que Toi seul! Aucune puissance n'égale notre D.ieu. Cessez, cessez vos paroles arrogantes, les bravades qui s'exhalent de votre bouche ; car Il dispose de toute science, Hachem, et toute œuvre Lui est facile. Par Lui, l'arc des forts est brisé, et ceux qui faiblissent sont armés de vigueur. Ceux qui vivaient dans l'abondance se font mercenaires, et celui qui souffrait de la faim en est délivré ; tandis que la femme stérile enfante sept fois, la mère féconde est humiliée. Hachem fait mourir et fait vivre; il précipite au tombeau, et en retire. Hachem appauvrit et enrichit, abaisse et relève à Son gré. Il redresse l'humble couché dans la poussière, fait remonter le pauvre du sein de l'abjection, pour les placer à côté des grands et les installer sur un siège d'honneur ; car les colonnes de la terre sont à Hachem, c'est Lui qui en a fait les supports du monde. Il veille sur les pas de Ses adorateurs, tandis que les impies périssent dans les ténèbres, car ce n'est pas la force qui fait le vainqueur. Hachem — Ses agresseurs sont foudroyés, quand sur eux, du haut du ciel, Il tonne; Hachem juge les sommités de la terre! et Il donnera la puissance à Son roi, et Il exaltera la gloire de Son élu.

**וּתְתַפְּלַל חַנָּה**

וּתְאָמַר עֲלֵץ לִבִּי בְּיַי רָמָה  
 קָרְנִי בִּיהוָה רָחַב פִּי עַל  
 אוֹיְבֵי כִי שְׂמַחְתִּי  
 בִּישׁוּעָתֶךָ: אֵין קְדוֹשׁ בִּיהוָה  
 כִּי אֵין בְּלִתֶּךָ וְאֵין צוּר  
 כְּאַלֹהֵינוּ: אֵל תִּרְבוּ תִדְבְּרוּ  
 גְבוּהָה גְבוּהָה יֵצֵא עֲתָק  
 מִפִּיכֶם כִּי אֵל דַּעוֹת יְיָ וְלוֹ  
 נִתְּכֶנּוּ עֲלֵלוֹת: קִשְׁת גְּבָרִים  
 חֲתִים וְנִבְשָׁלִים אָזְרוּ חַיִּל:  
 שְׂבָעִים בְּלָחֶם נִשְׁכְּרוּ  
 וְרַעֲבִים חִדְּלוּ עַד עֲקָרָה  
 יִלְדָה שְׂבָעָה וְרַבַּת בָּנִים  
 אֲמִלְלָהּ: יְיָ מִמִּית וּמַחְיָה  
 מוֹרִיד שְׂאוּל וַיַּעַל: יְיָ  
 מוֹרִישׁ וּמַעְשִׂיר מִשְׁפַּח אֶף  
 מְרוֹזִים: מְקִים מַעְפָּר דָּל  
 מֵאַשְׁפַּת יָרִים אֲבִיוֹן  
 לְהוֹשִׁיב עִם גְּדִיבִים וְכַפֵּא  
 כְּבוֹד יִנְחֵלֶם כִּי לִיהוָה  
 מִצְקֵי אֶרֶץ וַיִּשֶׁת עֲלֵיהֶם  
 תִּבְּל: רִגְלֵי חֲסִידָיו יִשְׁמֹר  
 וְרַשָּׁעִים בַּחֲשָׁד יִדְמוּ כִּי לֹא  
 בָכַח יִגְבֵּר אִישׁ: יְיָ יַחַתּוּ  
 מְרִיבֵיו עָלָיו בְּשָׁמַיִם יִרְעֶם  
 יְיָ יִדִין אֶפְסֵי אֶרֶץ וַיִּתֵּן עֹז  
 לְמַלְכוֹ וַיָּרֶם קַרְן מְשִׁיחוֹ:



**D**e grâce, je T'en prie Ô Hachem., Père de miséricorde, D.ieu des armées célestes, qui réside entre les kérovim, souviens-Toi avec bonté et miséricorde de tous les couples stériles en leur accordant une descendance viable pour Te servir, et parmi eux, souviens-Toi de moi, Ton humble créature (une-telle fille d'une-telle et untel fils d'une telle), donne-nous des enfants en parfaite santé, sages et vertueux. Puissions-nous avoir le mérite de les élever dans la Torah et les Mitsvot durant de longues années. C'est pour cela que je T'implore, Ô Hachem éternel, charitable envers toute chair et tout esprit, agis envers moi avec intégrité et bonté, au nom de Ta grandeur et donne-nous le mérite, à mon époux et à moi, d'accomplir la Mitsva de mettre au monde des fils et des filles, d'accomplir la Mitsva de Brit-Mila et de leur enseigner la Torah. Aide-nous, Ô D.ieu notre Libérateur, sauve-nous et pardonne nos fautes, pour la gloire de Ton Nom. Que puisse se réaliser pour nous les versets: « Il n'y aura pas de femme privé d'enfants et stérile dans ton pays, j'emplierai le nombre de tes jours » (Chémot 23;26).

**אָנָּה הָאֵל אָב הַרְחֵמוּן, אֱלֹהֵי הַצְּבָאוֹת יוֹשֵׁב הַכְּרוּבִים, פֶּקֶד בְּפִקְדוֹת יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים לְכֹל חַשׁוּבֵי בָּנִים בְּזֶרַע שֶׁל קַיְמוֹא לְעַבּוּדְתְּךָ, וּבְכֻלָּם תִּפְקְדֵנִי לִי הַפְּחוּתָה שֶׁבְּבְרִיתְךָ**

(une-telle fille d'une-telle et untel fils d'une telle)

**וְנִתְּתָה לְאִמְתְּךָ זֶרַע אֲנָשִׁים, שְׁלָמִים בְּגוּפָם, בְּלֵי שׁוּם מוּם, וּשְׁלָמִים בְּמַדּוֹת וּבִדְעוֹת וּבְכָל מִינֵי שְׁלָמוֹת. וְנִזְכָּה לְגַדְלָם עַל הַתּוֹרָה וְעַל הָעַבּוּדָה, לְאַרְךָ יָמִים וּשְׁנוֹת חַיִּים. וּבִכְךָ, אָנָּה "אֱהִיָּה אֲשֶׁר אֱהִיָּה" עוֹשֶׂה צְדָקוֹת עִם כָּל בֶּשֶׂר וְרוּחַ. עֲשֵׂה עִמִּי צְדָקָה וְחֶסֶד, לְמַעַן שְׂמֹךְ הַגָּדוֹל, וְזַכְּנֵי לְהוֹלִיד בָּנִים וּבָנוֹת, וְזַכְּנֵי לְקַיֵּם מִצְוֹת פְּרִיָּה וְרִבְיָה וּמִצְוֹת מִילַת הַזְּכָרִים וּמִצְוֹת וְשִׁנְנֹתָם לְבִנְיָךְ. עֲזֹרְנוּ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׂמֹךְ, וְהַצִּילְנוּ וְכַפֵּר עַל חַטָּאתֵינוּ לְמַעַן שְׂמֹךְ. וְקַיֵּם בְּנוּ מִקְרָא שְׁפָתֶיךָ, לֹא יִהְיֶה כֶּד עֶקֶר וְעֶקְרָה,**

**וּמִקְרָא שְׁפָתֶיךָ, לֹא תִהְיֶה מִשְׁפָּלָה וְעֶקְרָה בְּאַרְצְךָ, אֵת מִסְפַּר יְמֵיךָ אִמְלֵא.**

C'est une bonne ségoula pour l'enfantement de lire les Tehilim suivants :

**תְּפִלָּה לְעַנִּי** כִּי יַעֲטֹף וְלִפְנֵי יְיָ יִשְׁפּוֹף שִׁיחוֹ: יְיָ שְׁמַעַה  
 תְּפִלָּתִי וְשׁוּעָתִי אֱלֹהִי תְּבוֹא: אֵל תִּסְתַּר פְּנֶיךָ מִפְּנֵי  
 בְּיָוִם צַר לִי הִטָּה אֵלַי אֲזַנְךָ בְּיָוִם אֶקְרָא מִהֵרָ עֲנֵנִי: כִּי  
 כָּלוּ בְּעֵשֶׂן יָמַי וְעֲצָמוֹתַי כְּמוֹקֵד נִהְרוּ: הוֹפֵה כְּעֹשֶׁב  
 וַיִּבֶשׁ לִבִּי כִּי שָׁכַחְתִּי מֵאֲכָל לֶחֶמֶי: מִקּוֹל אֲנַחְתִּי דָבְקָה  
 עֲצָמִי לְבִשְׂרָף: דְּמִיתִי לְקֶאֱת מִדְּבַר הַיִּיתִי כְּכֹס  
 חֲרֻבוֹת: שָׁקַדְתִּי וְאַהֲיָה כְּצַפּוֹר בּוֹדֵד עַל גָּג: כֹּל הַיּוֹם  
 חֲרַפְוִי אוֹיְבֵי מִהוֹלְלֵי בִי נִשְׁבְּעוּ: כִּי אֶפֶר פְּלֶחֶם אֶכְלֵתִי  
 וְשִׁקּוּי בִּבְכִי מִסִּכְתֹּת: מִפְּנֵי זַעֲמֹךָ וְקִצְפֶּךָ כִּי נִשְׁאַתְנִי  
 וְתִשְׁלַכְנִי יָמַי כִּצֵּל נִטּוּי וְאַנִּי כְּעֹשֶׁב אֵיבֵשׁ: וְאַתָּה יְיָ  
 לְעוֹלָם תִּשָּׁב וְזִכְרֶךָ לְדֹר וָדֹר: אֲתָה תִקּוּם תִּרְחַם צִיּוֹן  
 כִּי עֵת לְחַנּוּנָהּ כִּי בָּא מוֹעֵד: כִּי רָצוּ עֲבָדֶיךָ אֶת אֲבִנְיָהּ  
 וְאֶת עֲפָרָהּ יַחֲנֵנוּ: וַיִּירָאוּ גוֹיִם אֶת שֵׁם יְיָ וְכָל מַלְכֵי  
 הָאָרֶץ אֶת כְּבוֹדֶךָ: כִּי בָנָה יְיָ צִיּוֹן נִרְאָה כְּכֹבוֹדוֹ: פָּנָה  
 אֶל תְּפִלַּת הָעֲרֵעַר וְלֹא בָזָה אֶת תְּפִלָּתְךָ תִּפְתָּב זֹאת  
 לְדֹר אַחֲרוֹן וְעַם נִבְרָא יִהְלֵל יְהוָה: כִּי הִשְׁקִיף מִמְּרוֹם  
 קִדְשׁוֹ יְיָ מִשָּׁמַיִם אֶל אֶרֶץ הַבַּיִת: לְשִׁמְעַ עֲנֻקַת אֲסִיר  
 לְפִתְחָ בְּנֵי תְמוֹתָהּ: לְסַפֵּר בְּצִיּוֹן שֵׁם יְיָ וְתִהְלֹתוּ  
 בִירוּשָׁלַיִם: בְּהַקְבִּיץ עַמִּים יַחְדָּו וּמִמְלָכוֹת לְעִבֵד אֶת יְיָ:  
 עֲנֵה בְּהִרְדֶּךָ כַּחַי קֶצֶר יָמִי: אֲמַר אֱלֹהִי אֵל תִּעַלְנִי בַּחֲצִי  
 יָמִי בְּדֹר דוֹרִים שְׁנוֹתֶיךָ: לְפָנַי הָאָרֶץ יִסְדֹּת וּמַעֲשֵׂה  
 יְדִיד שְׁמַיִם: הִמָּה יֵאבְדוּ וְאַתָּה תַעֲמֹד וְכֹלֶם כְּפָגַד יִכְלוּ  
 כְּלָבוֹשׁ תַּחְלִיפֶם וַיַּחְלֹפוּ: וְאַתָּה הוּא וּשְׁנוֹתֶיךָ לֹא יִתְמוּ:  
 בְּנֵי עֲבָדֶיךָ יִשְׁפוּטוּ וְזִרְעֶם לְפָנֶיךָ יִכּוּ:

**לְדָוִד בְּרָכִי נַפְשִׁי אֶת יְהוָה וְכָל קִרְבֵי אֶת שֵׁם קִדְשׁוֹ:**  
 בְּרָכִי נַפְשִׁי אֶת יְהוָה וְאֵל תִּשְׁבְּחֵהוּ כָּל גְּמוּלוֹיו: הַפְלִיחַ  
 לְכָל עֲוֹנָי הִרְפָּא לְכָל תַּחְלָאִיכִי הַגּוֹאֵל מִשַּׁחַת חַיִּיכִי  
 הַמַּעְפֹּרְכִי חֶסֶד וְרַחֲמִים: הַמְשַׁבֵּיעַ בַּטּוֹב עֲדִידֶךָ  
 תִּתְחַדֵּשׁ כַּנְּשָׂר נְעוּרֶיכִי: עֲשֵׂה צְדָקוֹת יְהוָה וּמִשְׁפָּטִים  
 לְכָל עֲשׂוֹקִים: יוֹדִיעַ דְּרָכָיו לְמִשְׁהָ לְבָנֵי יִשְׂרָאֵל  
 עֲלִילוֹתָיו: רַחֵם וַחֲנוּן יְהוָה אֶרְךָ אַפִּים וְרַב חֶסֶד: לֹא  
 לְנֹצַח יָרִיב וְלֹא לְעוֹלָם יִפוֹר: לֹא כַחֲטָאתֵנוּ עֲשֵׂה לָנוּ  
 וְלֹא כְעֲוֹנֹתֵנוּ גִמַּל עֲלֵינוּ: כִּי כִגְבוֹהַ שְׁמַיִם עַל הָאָרֶץ



גָּבַר חֶסֶדוֹ עַל יְרֵאָיו: בְּרַחֵק מִזֶּרֶחַ מִמַּעַרְבַּ הִרְחִיק  
 מִמֶּנּוּ אֶת פְּשָׁעֵינוּ: בְּרַחֵם אָב עַל בָּנִים רַחֵם יְהוָה עַל  
 יְרֵאָיו: כִּי הוּא יָדַע יִצְרָנוּ זָכוֹר כִּי עָפָר אָנַחְנוּ: אָנוּשׁ  
 בְּחַצִּיר יָמוּי כְּצִיץ הַשָּׂדֶה בֶּן יִצְיִן: כִּי רוּחַ עֲבָרָה בּוֹ  
 וְאֵינָנוּ וְלֹא יִפְרָנוּ עוֹד מְקוֹמוֹ: וְחֶסֶד יְהוָה מֵעוֹלָם וְעַד  
 עוֹלָם עַל יְרֵאָיו וְצַדִּיקָתוֹ לְבָנֵי בָנִים: לְשֹׁמְרֵי בְרִיתוֹ  
 וְלִזְכָּרֵי פְקָדוֹ לְעֲשׂוֹתָם יְהוָה בְּשָׁמַיִם הַכִּין כֶּסֶף  
 וּמְלֻכּוֹתָו בְּכֹל מְשָׁלָה: בְּרָכוּ יְהוָה מְלֹאכְיוֹ גְּבַרֵי כַחַ  
 עֲשֵׂי דְבָרוֹ לְשִׁמְעַע בְּקוֹל דְּבָרוֹ: בְּרָכוּ יְהוָה כָּל צְבָאוֹ  
 מְשֻׁרְתָיו עֲשֵׂי רְצוֹנוֹ: בְּרָכוּ יְהוָה כָּל מַעֲשָׂיו בְּכָל  
 מְקוֹמוֹת מְמִשְׁלָתוֹ בְּרָכֵי נַפְשֵׁי אֶת יְהוָה:

**שִׁיר הַמַּעֲלֹת לְשִׁלְמָה אִם יְהוָה לֹא יִבְנֶה בַּיִת שׁוּא  
 עָמְלוֹ בּוֹנִיּוֹ בּוֹ אִם יְהוָה לֹא יִשְׁמֵר עִיר שׁוּא שָׁקַד  
 שׁוּמְרָהּ: שׁוּא לָכֶם מִשְׁפִּימֵי קוּם מְאַחֲרֵי שְׁכַת אֲבֹלֵי  
 לָחֶם הָעֲצָבִים בֶּן יִתְנֶן לִידִידוֹ שֵׁנָא: הִנֵּה נִחַלַת יְהוָה  
 בָּנִים שֹׁכֵר פְּרֵי הַבְּטָן: כְּחֹצִים בְּיַד גְּבוּר בֶּן בָּנֵי  
 הַנְּעוּרִים: אֲשֶׁרֵי הַגְּבַר אֲשֶׁר מְלֵא אֶת אֲשֻׁפְתּוֹ מֵהֶם  
 לֹא יִבְשׁוּ כִּי יִדְבְּרוּ אֶת אוֹיְבֵים בְּשָׁעַר:**

**שִׁיר הַמַּעֲלֹת אֲשֶׁרֵי כָּל יִרְאָ יְהוָה תִּהְלַךְ בְּדַרְכּוֹ:  
 יִגִּיעַ כְּפִיקָה כִּי תֹאכַל אֲשֶׁרִיקָ וְטוֹב לָךְ: אֲשֶׁתִּיךְ כְּגִפְנֵן  
 פְּרִיָה בִּירְפָתֵי בֵיתִיךְ בְּנִיקָה כְּשֶׁתְּלִי זֵיתִים סָבִיב  
 לְשִׁלְחָנֶיךָ: הִנֵּה כִּי כֵן יִבְרַךְ גְּבַר יִרְאָ יְהוָה: יִבְרַךְ  
 יְהוָה מִצִּיּוֹן וְרֹאֵה בְטוֹב יְרוּשָׁלַם כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ: וְרֹאֵה  
 בָּנִים לְבְנֶיךָ שְׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל:**

Supplique pour la Chalom Bayit

**Q**ue ce soit Ta  
 volonté, Hachem  
 notre D.ieu et  
 D.ieu de nos pères, D.ieu  
 d'Avraham, D.ieu d'Its'  
 hak et D.ieu de Yaakov, de  
 préserver mon époux de  
 tout mal et de le préserver

**יְהִי רְצוֹן מְלִפְנֵיךָ, יי  
 אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
 אֱלֹהֵי אֲבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק  
 וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב, שְׁתִּשְׁמֹר  
 וְתִנָּצֵר וְתִנְטָר תְּמִיד אֶת**



de tout préjudice et maladie. Accorde-nous une longue vie heureuse dans la prospérité et l'honneur. Donne-nous une descendance digne et méritante. Fais régner entre nous l'amour et la fraternité, la paix et l'entente. Fasse que l'amour et le respect de mon mari à mon égard croisse et qu'il ne songe à aucune autre femme dans le monde que moi. Inculque en nos cœurs l'amour et la crainte pour Te servir et accomplir Ta volonté d'un cœur parfait comme juif intègre, et accomplir la tsédaka et le 'Hessed avec Ton peuple Israël. Prodigue avec abondance la bénédiction et le chalom à mon époux, selon le verset: « Qu'Hachem te bénisse et te préserve; qu'Hachem illumine Sa face envers toi et t'accorde la grâce, qu'Hachem se tourne vers toi et place sur toi la paix ». « Puisse le Maître du Chalom dans les Cieux prodiguer la paix sur chaque foyer d'Israël. Amen. »

בְּעֲלִי מִכָּל נֹזֵק וּמִכָּל רָע  
 וּמִכָּל חֲלִי. וְתִתֵּן לִּי חַיִּים  
 טוֹבִים, חַיִּים אַרְבִּים, חַיִּים  
 שֶׁל עֶשֶׂר וְכְבוֹד, וְתִתֵּן לְנוּ  
 זֶרַע שֶׁל קִימָא וּבָנִים  
 הַגּוֹנִים וְצַדִּיקִים. וְתַטַּע  
 בְּיַנְיָנוּ תְּמִיד אֲהָבָה וְאַהֲוָה  
 שְׁלוֹם וְרַעוּת, וְתִקַּבֵּעַ  
 אֲהָבָתִי בְּלֵב בְּעֲלִי שֶׁלֹּא  
 יִחְשַׁב בְּשׂוֹם אִשָּׁה בְּעוֹלָם  
 זוֹלָתִי. וְתַטַּע בְּלִבֵּנוּ  
 אֲהָבָתְךָ וְיִרְאַתְךָ לַעֲשׂוֹת  
 רְצוֹנְךָ וְלַעֲבֹדְךָ בְּלֵבב שְׁלֵם  
 בְּיַהוּדִים בְּשָׂרִים, וְלַעֲשׂוֹת  
 צְדָקָה וְחֶסֶד עִם עַמְּךָ  
 יִשְׂרָאֵל. וְתִבְרַךְ אֶת בְּעֲלִי  
 בְּרִכָּה שְׁלֵמָה בְּרַב עוֹ  
 וְשְׁלוֹם, בְּדָבָר שְׁנֵאמַר,  
 יְבָרְכֶךָ יי וְיִשְׁמְרֶךָ, יְאֵר יי  
 פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחֲנֶךָ, יֵשֵׁא יי  
 פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.  
 וְנֵאמַר, יי יִשְׁמְרֶךָ וַיַּחֲוֶהוּ  
 וְאַשֶׁר בְּאַרְיָן. אָמֵן, בֵּן יְהוּ  
 רְצוֹן.

C'est une bonne ségoula pour le chalon bayit de lire les Tehilim suivants :

לְמַנְצַח עַל שֵׁשָׁנִים לְבָנִי קָרָח מִשְׁכֵּל שִׁיר יְדִידָתִי:  
 רָחֵשׁ לְבִי דְבַר טוֹב אֲמַר אֲנִי מַעֲשֵׂי לְמַלְכֶךָ לְשׁוֹנֵי  
 עַט סוֹפֵר מְהִיר: יְפִיפִיתָ מִבְּנֵי אָדָם הוֹצַק חוֹן  
 בְּשִׁפְתוֹתֶיךָ עַל בֵּן בְּרִכָּה אֱלֹהִים לְעוֹלָם חַגּוֹר חֶרֶבְךָ  
 עַל יָרֵךְ גְּבוֹר הוֹדָה וְהִתְדַרְדַּר: וְהִתְדַרְדַּר צִלַח רָכַב עַל  
 דְּבַר אֲמֶת וְעֲנָה צְדָק וְתוֹרָה גּוֹרְאוֹת יְמִינֶךָ: חֲצִיקֶךָ  
 שְׁנוֹנִים עַפְמִים תַּחֲתֶיךָ יִפְלוּ בְּלֵב אוֹיְבֵי הַמְּלָכָה: בְּסִגְיָךָ



אֱלֹהִים עוֹלָם וְעַד שֶׁבֵט מִיִּשְׂרָאֵל שֶׁבֵט מַלְכוּתְךָ:  
 אֶהְבֶּתָּ צְדָק וּתְשׁוּבָה רָשָׁע עַל כֵּן מִשְׁחָךְ אֱלֹהִים  
 אֱלֹהֶיךָ שְׁמֹן שְׁשׁוֹן מִחֲבֵרְךָ: מִרַ וְאֶהְלֹת קִצְיֵעוֹת כָּל  
 בְּגִדְתֶךָ מִן הַיְכָלִי שֶׁן מִנִּי שְׁמַחֲדָה: בְּנוֹת מַלְכִים  
 בְּיִקְרוֹתֶיךָ נִצְבָה שֶׁגַל לִימִינְךָ בְּכַתֶּם אוֹפִיר: שְׁמַעִי  
 בַת וּרְאִי וְהִטִּי אֲזַנְךָ וּשְׁכַחִי עִמָּךְ וּבֵית אֲבִיךָ: וַיִּתְאוּ  
 הַמַּלְךְ יִפְנֶה כִּי הוּא אֲדַנְךָ וְהַשְׁתַּחֲוִי לוֹ: וּבַת צַר  
 בְּמִנְחָה פָּנֶיךָ יִחַלוּ עֲשִׂירֵי עָם: כָּל כְּבוֹדָה בַת מַלְךְ  
 פְּנִימָה מִמִּשְׁבְּצוֹת זָהָב לְבוּשָׁה: לְרַקְמוֹת תּוֹבֵל  
 לְמַלְךְ בְּתוֹלוֹת אַחֲרֶיהָ רְעוּתֶיהָ מוֹבָאוֹת לָךְ:  
 תּוֹבֵלָנָה בְּשִׁמְחָת וְגִיל תִּבְאֵינָה בְּהִיכַל מַלְךְ: תַּחַת  
 אֲבִתֶךָ יִהְיֶה בְּנֶיךָ תְּשִׁיתָמוּ לְשָׂרִים בְּכָל הָאָרֶץ:  
 אֲזַפִּירָה שְׁמֶךָ בְּכָל דֹּר וְדֹר עַל כֵּן עַמִּים יִהְיוּ  
 לְעֹלָם וְעַד:

לְמַנְצַח לְדוֹד מִזְמוֹר יִי חֲקַרְתִּנִּי וַתִּדְעֵ: אַתָּה יַדְעַתָּ  
 שְׁבַתִּי וְקוֹמִי בְּנִתָּה לְרַעִי מִרְחוֹק: אֲרַחִי וּרְבַעִי זְרִיתָ  
 וְכָל דְּרָכֵי הַסִּבְנָתָה כִּי אֵין מְלָה בְּלִשׁוֹנִי הֵן יִי יַדְעַתָּ  
 כְּלָה: אֲחֹזֵר וְקָדָם צִרְתִּנִּי וַתִּשָּׁת עָלַי כַּפְּכָה פְּלִיאָה  
 דַּעַת מִמִּנִּי נִשְׁגָּבָה לֹא אוֹכַל לָהּ: אָנָּה אֵלֶיךָ מְרוֹחֶךָ  
 וְאָנָּה מִפְּנֶיךָ אֲבָרָה: אִם אֶפֶס שָׁמַיִם שָׁם אַתָּה  
 וְאַצִּיעָה שְׂאוֹל הַנֶּגֶד: אֲשָׂא כִנְפֵי שָׁחַר אֲשַׁפְּנָה  
 בְּאַחֲרִית יוֹם: גַּם שָׁם יָדָךְ תִּנְחַנִּי וַתִּאֲחַזְנִי יְמִינְךָ:  
 וְאֹמַר אֶךָ חֲשֵׁךְ יִשׁוּפְנִי וְלִילָה אוֹר בַּעֲדֶנִּי: גַּם חֲשֵׁךְ  
 לֹא יַחֲשִׁיךְ מִמָּךְ וְלִילָה כִּיּוֹם יֵאִיר בַּחֲשִׁיכָה כְּאוֹרָה:  
 כִּי אַתָּה קִנִּיתָ כְּלִיתִי תִסְכְּנִי בְּכַתֶּם אִמִּי: אוֹדֶךָ עַל כִּי  
 נִזְרַאתָ נִפְלִיתִי נִפְלְאִים מַעֲשֵׂיךָ וּנְפֹשִׁי יַדְעַתָּ מְאֹד:  
 לֹא נִכְחַד עֲצָמֵי מִמָּךְ אֲשֶׁר עֲשִׂיתִי בַּסֶּתֶר רַקְמַתִּי  
 בְּתַחֲתִיּוֹת אֶרֶץ: גְּלָמִי רָאוּ עֵינֶיךָ וְעַל סַפְרֶךָ כָּלֵם  
 יִפְתְּבוּ יָמִים יִצְרוּ וְלוֹ אֶחָד בָּהֶם: וְלִי מָה יִקְרוּ  
 רַעֲיָה אֵל מָה עֲצָמוֹ רְאִשֵׁיהֶם: אֶסְפְּרָם מַחֹל יִרְבוּ  
 הַקִּיצִתִּי וְעוֹדֵי עִמָּךְ: אִם תִּקְטַל אֱלֹהִים רָשָׁע וְאֲנִשִּׁי  
 דָּמִים סוּרוּ מִנִּי: אֲשֶׁר יֹאמְרֶךָ לְמִזְמוֹה נִשְׂא לְשׂוֹא  
 עֲרִיךְ: הֲלוֹא מִשְׁנֵאָךְ יִי אֲשַׁנָּה וּבַתְּקוּמָתֶךָ





אֶתְקוּטָט: תְּכַלִּית שְׁנֵאָה שְׁנֵאֲתִים לְאוֹיְבִים הָיוּ לִי:  
חֲקַרְנִי אֵל וְדַע לְבָבִי בְּחַנְנִי וְדַע שְׂרַעְפִּי וּרְאֵה אִם  
דָּרָךְ עֵצֶב בִּי וּנְחַנֵּי בְּדָרָךְ עוֹלָם:

**לְמַנְצַח** מִזְמוֹר לְדָוִד: חֲלַצְנִי יְיָ מֵאֲדָם רַע מֵאִישׁ  
חֲמָסִים תִּנְצַרְנִי אֲשֶׁר חָשְׁבוּ רַעוֹת בְּלֵב כָּל יוֹם יְגוּרוּ  
מִלְחָמוֹת: שְׁנַנְנוּ לְשׁוֹנָם כְּמוֹ נָחַשׁ חֲמַת עֵכָשׁוֹב תַּחַת  
שְׁפַתֵימוֹ סֵלָה: שְׁמַרְנִי יְיָ מִיַּד רָשָׁע מֵאִישׁ חֲמָסִים  
תִּנְצַרְנִי אֲשֶׁר חָשְׁבוּ לְדַחוֹת פְּעָמַי: טָמְנוּ גֵאִים פֶּח לִי  
וְחִבְלִים פָּרְשׂוּ רֶשֶׁת לִיד מַעְגָּל מִקְשִׁים שְׁתַּנוּ לִי סֵלָה:  
אֲמַרְתִּי לִי יְיָ אֱלֹהֵי אֲתָהּ הָאֲזִינָה יְיָ קוֹל תַּחְנִנֵנִי: יְהוָה  
אֲדַנִּי עַז יְשׁוּעָתִי סִבְתָּה לְרֵאשִׁי בְּיוֹם נִשְׁקָ: אֵל תַּתֵּן יְיָ  
מֵאִוִּי רָשָׁע וְזָמוֹ אֵל תִּפְקֵ יְרוּמוֹ סֵלָה: רֹאשׁ מִסְבֵּי  
עָמַל שְׁפַתֵימוֹ יִכְסְמוֹ: יְמוּמוֹ עֲלֵיהֶם גְּחָלִים בְּאֵשׁ יִפְלֵם  
בְּמַחְמֹחַת בַּל יִקוּמוּ: אִישׁ לְשׁוֹן בַּל יִפּוֹן בְּאַרְצֵן אִישׁ  
חֲמָם רַע יִצוּדְנוּ לְמִדְחַפְתָּ: יַדְעָתִי כִּי יַעֲשֶׂה יְיָ דִין עָנִי  
מִשִּׁפְטֵ אֲבִינָים: אֵךְ צַדִּיקִים יוֹדוּ לְשִׁמְךָ יִשְׁבוּ יִשְׂרָאֵל  
אֵת פְּנִיךָ:

Supplique pour la réussite de nos parents

**Q**ue ce soit Ta  
volonté, Éternel  
notre Dieu et  
Dieu de nos pères,  
d'accorder à notre père et  
à notre mère, ainsi qu'à  
nous-mêmes, la santé et la  
force pour bien Te servir.  
Accorde-nous, à eux et à  
nous, une prospérité  
abondante, une grande  
réussite, le bonheur et une  
longue vie pour accomplir  
convenablement Ton  
service dans la joie. Donne  
à notre cœur le désir  
d'obéir à nos parents, de  
toujours pouvoir les  
honorer et les respecter.  
Aide nous à accomplir  
notre devoir sublime

**יְהִי רְצוֹן** מִלְּפָנֶיךָ, יְיָ  
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
שְׂיִהְיֶה אָבִינוּ וְאִמֵּנוּ וְאֲנַחְנוּ  
בְּרִיאִים וְחֹזְקִים לְעַבְד  
אוֹתְךָ בְּאַמֶּת וְתִשְׁפִיעַ  
לָהֶם וּלְנוּ פְּרִנְסָה בְּרוּחַ  
וְהִצְלָחָה מְרֻבָּה וְכָל טוֹב,  
לְעַבְד אוֹתְךָ בְּאַמֶּת  
וּבְשִׂמְחָה וְתֵן בְּלִבֵּנוּ  
לְשִׁמְעַ בְּקוֹל אָבִינוּ וְאִמֵּנוּ,  
וְהוֹשִׁיעֵנוּ שְׁנַכְבֵּד אוֹתָם  
תָּמִיד, כְּאֲשֶׁר רְצוֹנְךָ הַטוֹב  
עִמָּנוּ, וְנַעֲבֹד אוֹתְךָ בְּאַמֶּת.



envers eux, tel que Tu nous l'as ordonné. Accorde-leur de quoi nous faire grandir dans la Torah, le mariage et qu'ils réussissent dans tout ce qu'ils entreprennent, la santé et l'abondance. Et donnent leur de quoi nous doter et nous soutenir avec générosité et grâce. Exauce tous les désirs de nos cœurs pour le bien. Notre père qui est dans le ciel, délivre-nous ainsi que le Klal Israël et que l'on fasse toujours partie de ceux qui grandissent Ton grand Nom et l'honneur de Ta sainte Torah. Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur Te soient agréables, Ô Éternel, mon Rocher, mon Sauveur

וַיַּגְדְּלוּ אָבֵינוּ וְאִמְנוּ אוֹתָנוּ  
 לְתוֹרָה וּלְחַפְּזָה וּלְמַעֲשִׂים  
 טוֹבִים, וַיְהִי מִצְלָחִים  
 בְּבְרִיאוֹת וְכָל טוֹב  
 וְעֲשִׂירוֹת, לְתַן לָנוּ מִהֵרָה  
 וּמִתֵּן וְכָל טוֹב בְּסֶכֶר פְּנִים  
 יְפוֹת. וּמִלֵּא כָּל מִשְׁאָלוֹת  
 לְבַבְנוּ לְטוֹבוֹת. אָבֵינוּ  
 שְׂבֻשְׁמִים הוֹשִׁיעֵנוּ כָּל זֶה  
 בְּכִלְל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְנִזְכָּה  
 לְהַגְדִּיל כְּבוֹד שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל  
 וּכְבוֹד תּוֹרָתְךָ תְּמִיד. יְהִי  
 לְרִצּוֹן אֲמָרֵי פִי וְהַגִּיוֹן לְבִי  
 לְפָנֶיךָ, יי צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

## Supplique pour la réussite de nos enfants

du Chla Hakadoch

**E**ternel, Notre D.ieu  
 Toi qui fus avant  
 la Création du  
 monde et qui sera à  
 jamais, Tu as créé le  
 monde à l'aide de Ta  
 sainte Torah, comme  
 l'ont dit nos Sages le  
 terme Béréchit [signifie  
 Bichvil Ré-chit]: pour la  
 Torah et pour Israël qui  
 est Ton peuple choisi  
 entre tous les peuples. Tu  
 leur a donné Ta Sainte  
 Torah et Tu les as  
 rapprochés de Ton Grand  
 Nom. Pour la pérennité du  
 monde et de la Torah, Tu  
 nous as donné deux mitsvot.  
 La première: "Croissez et  
 Multipliez-vous" La seconde  
 "Vous les enseignerez à vos

**אַתָּה** הוּא יי אֱלֹהֵינוּ עַד  
 שְׁלֹא בְּרֵאתָ הָעוֹלָם, וְאַתָּה  
 הוּא אֱלֹהֵינוּ מִשְׁבְּרֵאתָ  
 הָעוֹלָם, וּמֵעוֹלָם וְעַד עוֹלָם  
 אַתָּה אֵל. וּבְרֵאתָ עוֹלָמְךָ  
 בְּגִין לְאַשְׁתַּמּוֹדֵעֵא  
 אֱלֹהוֹתְךָ בְּאִמְצָעוֹת  
 תּוֹרָתְךָ הַקְּדוֹשָׁה, כְּמוֹ  
 שְׂאָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ זְכוֹרָנָם  
 לְבִרְכָה, "בְּרֵאשִׁית",  
 בְּשִׁבְלֵי תוֹרָה וּבְשִׁבְלֵי  
 יִשְׂרָאֵל, כִּי הֵם עִמָּךְ  
 וְנִחַלְתְּךָ אֲשֶׁר בְּחֵרְתָּ בָהֶם



enfants". Ces deux Mitsvot se rejoignent. En effet, ce n'est pas pour le chaos que Tu as créé le monde, mais pour l'habiter et le peupler en Ton honneur. Afin que nos descendants et tous les descendants d'Israël, reconnaissent Ton Nom et étudient Ta Torah. Je viens devant Toi, Hachem, Roi des Rois, T'implorer et mes yeux sont tournés vers Toi afin que Tu me gracies et écoutes mes prières. Béni moi de fils et de filles, qu'ils croissent et se multiplient ainsi que leurs enfants et leurs petits enfants jusqu'à la fin des générations. Que nous puissions tous nous occuper de Ta Sainte Torah, apprendre, enseigner, observer, pratiquer et accomplir les paroles de Ta Torah avec amour. Éclaire nos yeux de Ta Torah, attache notre cœur à Tes mitsvot, unifie notre cœur dans l'amour et la crainte de Ton Nom. Notre père miséricordieux, donne-nous, à tous, une vie longue et bénie. Qui est comme Toi, Père miséricordieux, qui Se souvient de toutes Ses créatures pour la vie? Souviens-Toi de nous pour une vie éternelle comme a prié notre Père Avraham qui a dit: "Il vivra devant toi" et nos Sages de mémoires bénies ont expliqué dans "Ta crainte". Je viens devant Toi T'implorer et Te supplier que ma descendance et la descendance de ma descendance soient toujours cachères et que personne ne soit indigne. Qu'ils vivent dans le Chalom, la vérité, le bien, la droiture à Tes yeux et aux yeux des hommes. Qu'ils soient versés dans l'étude de

מִכָּל הָאֲמוֹת וְנִתְּתָ לָהֶם תּוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה וְקִרְבָּתְךָ לְשִׁמּוֹךְ הַגְּדוֹל. וְעַל קִיּוֹם הָעוֹלָם וְעַל קִיּוֹם הַתּוֹרָה בָּא לָנוּ מִמֶּךָ יי אֱלֹהֵינוּ שְׁנֵי צְוִיִּים. כְּתִבְתָּ בְּתוֹרַתְךָ "פְּרוּ וּרְבוּ", וְכִתְבְתָּ בְּתוֹרַתְךָ "וְלַמְדֶתֶם אֹתָם אֵת בְּנֵיכֶם". וְהַפְּנֵהָ בְשִׂיתֶיךָ אֶחָת, כִּי לֹא לְתַהוּ בְּרֵאתָ כִּי אִם לְשִׁבְתָּ וְלִכְבוֹדֶךָ בְּרֵאתָ יִצְרַתָּ אִף עֲשִׂיתָ, כְּדֵי שְׁנַהֲיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצֵאֵנוּ וְצִאֲצֵאֵי כָּל עַמּוֹךְ בֵּית יִשְׂרָאֵל יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי תּוֹרַתְךָ. וּבְכֵן אָבּוֹא אֵלֶיךָ יי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים, וְאֶפֶל תְּחַנְּתֵנִי וְעֵינַי לָךְ תְּלוּיּוֹת עַד שֶׁתְּחַנְּנֵנִי וְתִשְׁמַע תְּפִלָּתִי לְהִזְמִין לִי בָּנִים וּבָנוֹת. וְגַם הֵם יִפְּרוּ וְיִרְבוּ הֵם וּבְנֵיהֶם וּבְנֵי בְנֵיהֶם עַד סוֹף כָּל הַדּוֹרוֹת, לְתַכְלִית שְׁהֵם וְאֲנִי כְּלָנוּ יַעֲסֻךְ בְּתוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה, לְלַמֵּד וּלְלַמּוֹד לְשׁוֹמֵר וְלַעֲשׂוֹת וּלְקַיֵּם אֵת כָּל דְּבָרֵי תִלְמוּד תּוֹרַתְךָ בְּאַהֲבָה וְהָאֵר עֵינֵינוּ בְּתוֹרַתְךָ וְדַבֵּק לִבְנוֹ בְּמִצְוֹתֶיךָ לְאַהֲבָה וּלְיִרְאָה אֵת שְׁמֶךָ. אָבִינוּ אָב



la Torah, de la Michna, du Talmud et des secrets de la Torah. Qu'ils observent Tes mitzvot, qu'ils fassent du "bien", qu'ils aient de très bonnes Midot [vertus], qu'ils Te servent avec amour et une crainte sincère, profonde et non superficielle. Procure à chacun d'entre eux la bonne santé, le mérite, la force et la beauté, la grâce et la bonté. Fais que l'amour, la fraternité et la paix règnent entre eux. Donne leur à chacun un conjoint, et protège ceux que Tu leur as destinés. Qu'ils ne leur arrive aucun mal, qu'ils soient bénis autant que mes enfants pour lesquels j'ai prié. Qu'ils soient droits et bons, de lignée de "Tsadikkim" et de "Talmidei 'hakhamim". Toi Hachem, Tu connais tous les secrets et devant Toi sont dévoilées toutes les intimités de mon cœur. Ma ferveur est pour la grandeur de Ton Grand et Saint Nom et pour Ta Sainte Torah. Réponds-moi Hachem Réponds moi par le mérite de nos saints Pères ; Avraham, Yits'hak et Yaakov. Grâce à eux, fasse que mes fils soient comme des branches ressemblant à leurs racines. Par le mérite aussi de Ton serviteur David, quatrième roue du char céleste, qui chante par Ton saint esprit Divin.

הֲרַחֲמוּ, יְתֵן לְכַלְנוּ חַיִּים  
 אַרְפִּים וּבְרוּכִים, מִי כְמוֹךָ  
 אָב הֲרַחֲמִים זֹכֵר יְצוּרֵי  
 לְחַיִּים בְּרַחֲמִים, זְכַרְנוּ  
 לְחַיִּים נְצַחִים, כְּמוֹ  
 שְׁהֵת־פֶּלֶל אֲבֵרָהּם אֲבֵנוּ  
 "לוֹ יְהִיָּה לְפָנֶיךָ", וּפְרָשׁוּ  
 רְבוּתֵנוּ זְכוּרָנָם לְבָרְכָהּ,  
 "בְּיִרְאַתְךָ". כִּי עַל כֵּן,  
 בָּאתִי לְבַקֵּשׁ וּלְחַנֵּן מִלְּפָנֶיךָ  
 שְׂיִהְיֶה זֶרְעִי וְזֶרַע זֶרְעֵי עַד  
 עוֹלָם זֶרַע כָּשֵׁר. וְאֵל יִמְצֵא  
 בִי וּבְזֶרְעִי וּבְזֶרַע זֶרְעֵי עַד  
 עוֹלָם שׁוֹם פָּסוּל וְשִׁמְיָ, אֵךְ  
 שְׁלוֹם וְאַמֶּת וְטוֹב וַיִּשָּׂר  
 בְּעֵינַי אֱלֹהִים וּבְעֵינַי אָדָם,  
 וַיְהִי בְעַלְי תוֹרָה, מְאִירֵי  
 מִקְרָא, מְאִירֵי מִשְׁנֵת, מְאִירֵי  
 תַלְמוּד, מְאִירֵי רִזָּא, מְאִירֵי  
 מְצוּוֹת, מְאִירֵי גוּמְלֵי חֲסָדִים,  
 מְאִירֵי מִדּוֹת תְּרוּמִיּוֹת,  
 וַיַּעֲבֹדֶךָ בְּאַהֲבָה וּבִירְאָה  
 פְּנִימִית, לֹא יִרְאָה  
 חִיצוֹנִית, וְיֵתֵן לְכֹל גְּוִיָּה  
 וּגְוִיָּה מֵהֶם דֵּי מַחֲסוּרָה  
 בְּכַבּוֹד, וְיֵתֵן לָהֶם בְּרִיאוֹת

וְכַבּוֹד וְכֹחַ, וְיֵתֵן לָהֶם קוּמָה וַיְפִי וְחַן וְחֶסֶד, וַיְהִיָּה  
 אַהֲבָה וְאַחֻוּה וְשְׁלוֹם בֵּינֵיהֶם, וְתִזְמִין לָהֶם זְוִיגִים  
 הַגּוֹנִים מְזַרַע תַלְמִידֵי חֲכָמִים, מְזַרַע צַדִּיקִים, וְגַם  
 זְוִיגִים יֵהְיוּ כְמוֹתָם כָּכֵל אֲשֶׁר הֵתִפְּלֵלְתִי עֲלֵיהֶם, כִּי  
 זָכְרוֹן אֶחָד עוֹלָה לְבָאֵן וּלְבָאֵן. אַתָּה יְיָ יוֹדֵעַ כֹּל  
 תַעֲלֹמוֹת, וּלְפָנֶיךָ נִגְלָו מְצַפּוֹנֵי לִבִּי, כִּי כוֹנֵנְתִי בְּכֹל  
 אֵלֶּה לְמַעַן שִׂמְךָ הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ וְלְמַעַן תוֹרַתְךָ

הַקְדוּשָׁה, עַל כֵּן עֲנֵנִי יְיָ עֲנֵנִי בְּעֵבוֹר הָאֲבוֹת  
הַקְדוּשִׁים אֲבֹרָהֶם יִצְחָק וְיַעֲקֹב. וּבְגִלְלָם תּוֹשִׁיעַ  
בָּנִים לְהֵיוֹת הָעֲנָפִים דּוֹמִים לְשֵׁרֶשֶׁם וּבְעֵבוֹר דָּוִד  
עֲבָדָךָ רָגַל רַבִּיעִי בְּפֹרְפֹבֶת הַמְשׁוֹרֵר בְּרוּחַ קְדוֹשְׁךָ.

**C** antique des degrés:  
Heureux celui qui  
craint l'Éternel, qui  
marche dans ses voies. Le  
produit de ton travail, tu le  
mangeras, tu seras heureux, le  
bien sera ton partage. Ta  
femme sera comme une  
vigne féconde à l'intérieur de  
ta maison. Tes fils comme des  
plants d'oliviers tout autour de  
ta table. Voilà comment est  
béni l'homme qui craint  
l'Éternel. Que le Seigneur te  
Bénisse de Sion. Goûte le  
bonheur de Jérusalem tous les  
jours de ta vie. Que les fils de  
tes fils puissent voir la paix sur  
Israël. (Téhilim 128)

**D**e grâce, Hachem  
Écoute ma prière,  
que s'applique sur  
nous le verset: "Ceci est mon  
alliance, avec eux, a dit  
Hachem Mon souffle est sur  
toi et les paroles que j'ai mises  
dans ta bouche ne quitteront  
pas ta bouche, ni celle de ta  
descendance, ni celle de la  
descendance de ta  
descendance d'aujourd'hui  
jusqu'à la fin des temps".  
(Yéchaya 59 ; 21) Que les  
paroles de ma bouche et la  
méditation de mon cœur  
Te soient agréables, Ô  
Éternel, mon Rocher, mon  
Sauveur.

## שִׁיר הַמַּעֲלוֹת אֲשֶׁר־י

כָּל יֵרָא יְיָ הִהְלֵךְ בְּדַרְכָיו:  
יָגִיעַ בַּפֶּה כִּי תֹאכַל  
אֲשֶׁר־יךָ וְטוֹב לָךְ: אֲשֶׁתֶּךָ  
כְּגֶפֶן פְּרִיָה בְּיִרְכָתֵי בֵיתֶךָ  
כְּנֶחֱדָה כִּשְׂתֵּלֵי זֵיתִים סָבִיב  
לְשִׁלְחָנֶךָ: הִנֵּה כִּי כֵן יִבְרַךְ  
גְּבֹר יֵרָא יְיָ: יִבְרַכְךָ יְיָ  
כְּמִצִּיּוֹן וְרֵאָה בְּטוֹב יְרוּשָׁלַיִם  
כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ: וְרֵאָה בָנִים  
לְבִנְיָךָ שְׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל:

## אָנָּה יְיָ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה

יְקִים כְּנֹו הַפְּסִיק, וְאֲנִי זֹאת  
בְּרִיתִי אֹתָם אֲמַר יְיָ, רוּחִי  
אֲשֶׁר עָלֶיךָ וּדְבָרֵי אֲשֶׁר  
שָׁמַתִּי בְּפִיךָ, לֹא יִמוּשׁוּ  
כַּפֶּיךָ וּכְפִי זֶרַעַךָ וּכְפִי זֶרַע  
זֶרַעַךָ אֲמַר יְיָ מֵעַתָּה וְעַד  
עוֹלָם: יִהְיֶה לְרִצּוֹן אֲמָרֵי פִי  
וְהִגִּידוּ לְבִי לְפָנֶיךָ יְיָ צוּרִי  
וְגוֹאֲלִי:

Supplique pour la réussite de l'étude de la  
Torah de l'époux et des enfants

du 'Hazon Ich

**Q**ue soit ta Volonté d'être miséricordieux envers (un tel fils d'une-telle) et d'amener son cœur à aimer et à vénérer Ton Nom, à étudier assidûment Ta sainte Torah, en écartant de devant lui tous les obstacles spirituels et matériels et en le plaçant dans les conditions les plus favorables pour l'étude de ta Torah, car Tu écoutes la prière avec miséricorde. Bénis sois-Tu, Éternel, qui écoute la prière.

**יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ**  
(un tel fils d'une-telle) שְׁתַּרְחֵם עָלַי  
וְתַהַפֵּךְ אֶת לִבִּי לְאַהֲבָה וְלִירְאָה אֶת שְׁמֶךָ וְלִשְׁקֹד  
בְּתוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה וְתַסִּיר מִלְּפָנָי כָּל הַסְּבוֹת  
הַמוֹנְעוֹת אוֹתוֹ מִשְׁקִידַת תּוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה וְתַכְיֶן  
אֶת כָּל הַסְּבוֹת הַמְּבִיאוֹת אוֹתוֹ לְתוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה כִּי  
אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה בְּרַחֲמִים. בְּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה:



Prières personnelles...

notez ci-dessous les noms des personnes  
pour lesquelles vous désirez prier

Que ce soit Ta volonté, Hachem notre D.ieu et D.ieu  
de nos pères, D.ieu d'Avraham, D.ieu d'It's'hak et  
D.ieu de Yaakov d'accorder...

...la réfoua chéléma/guérison totale de...

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

...la hatsla'ha/réussite de...

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

...le zivoug agoune/ mariage pour...

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

Prières en lumières



...le zéra chel kayama (avoir des enfants) pour...

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

...une leïda kala/bonne délivrance pour...

\_\_\_\_\_ fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fille de \_\_\_\_\_

...la téchouva de...

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ fils/fille de \_\_\_\_\_

Que les paroles de ma bouche et la méditation de  
mon cœur Te soient agréables, Ô Éternel, mon  
Rocher, mon Sauveur. Amen