

CHOFTIM

Dédicacez la prochaine « Daf » et permettez sa diffusion au plus grand nombre. Réservation: dafchabat@gmail.com — 054.841.88.37

www.OVDHM.com - info@ovdhm.com - Israël 054.841.88.36 - France 01.77.47.66.22



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

« **Des juges et des officiers tu te donneras dans toutes tes portes que Hachem ton Elokim te donne...** » (Dévarim 16 ; 18)

Le mois de Elloul est la période propice à la Téchouva. En effet, à quelques semaines de Roch Hachana, chacun d'entre nous se doit de faire un bilan personnel sur ses actes et comportements passés, afin d'aborder la nouvelle année sur des bases meilleures. Évidemment, la Téchouva se vit et s'applique au quotidien, et toute l'année ! Mais disons que Elloul est particulièrement propice, parce que nous approchons de notre Jugement.

Notre Paracha, qui se lit en cette période, nous offre une ligne de conduite pour mener à bien notre Téchouva. Elle s'adresse à chacun d'entre nous, du moins Tsadik au plus Tsadik, parce que la Téchouva, c'est le fait de vouloir être meilleur que ce que l'on était hier. Pour cela une introspection est nécessaire afin d'évaluer où nous en sommes. Ce qui nous permettra de gravir les échelons de l'amélioration personnelle et de bonifier notre Avodat Hachem.

Les premiers mots de notre Paracha nous procurent les consignes indispensables à la construction de notre Téchouva. En effet le verset nous dit : « Des juges et des officiers tu te donneras dans toutes tes portes que Hachem ton Elokim te donne... »

Rachi explique que les juges sont ceux qui fixent la loi et les officiers sont ceux qui la font appliquer, en employant divers moyens, voire la force si nécessaire.



L'ÉLÉMENT ESSENTIEL

Lors de notre introspection, nous devons donc nous positionner en tant que juges et officiers pour nous-mêmes. Évidemment nous ne fixons pas la loi, mais nous devons objectivement nous regarder pour estimer si nous l'appliquons comme il se doit. Discerner les bonnes actions des moins bonnes actions, et pour celui qui n'aurait que des bonnes actions, (si cela existe !), chercher à les accomplir d'une façon encore meilleure.

Pour parvenir à ce niveau de jugement de soi-même, un élément essentiel est à développer : notre « Yirat chamayim », la Crainte du Ciel. Et outre cela, savoir que plus cette crainte sera vraie et sincère, plus elle nous permettra de nous juger avec justesse et sévérité.

Si l'on sait et que l'on se rappelle régulièrement qu'il y a un regard constant sur nous, qui fait le compte de nos bonnes et mauvaises actions et détermine en fonction de cela, notre destinée, nos épreuves, notre parnassa, notre santé, notre temps de vie, notre monde futur, etc. Nous avons

plus qu'intérêt à commencer à faire notre propre jugement pour avancer, et faire Téchouva avant de nous présenter à Lui.

C'est comme à l'école, au moment de la dictée, chaque faute d'orthographe fait descendre la note, le plus important est la relecture de notre copie, afin de nous assurer que l'on a appliqué toutes les règles de grammaire, avant de la remettre à l'instituteur.

Suite p2



Autour de la table de Chabat

Rav David Gold

Au début de notre Paracha est enseignée la Mitsva de placer des tribunaux rabbiniques afin de rendre la justice selon la Thora entre les membres de la communauté juive. Parmi les lois liées aux jugements on trouve l'interdit du 'Cho'had': le « Backchiche »!

Au début de l'ouvrage Kovets Maamarim, le Rav Elhanan Wasserman Zatsal explique un principe sur ce phénomène. Mais avant cela, il pose une question fondamentale: pourquoi existe-t-il des gens incrédules concernant l'existence d'Hachem et de la Création du Monde? On constate d'autre part que parmi les Nations du Monde il y a eu de grands savants comme Aristote qui ne sont pas arrivés à la croyance en un D.ieu unique. Alors comment la Thora peut-elle demander à chaque Juif à partir de l'âge de 13 ans (!) de croire en D.ieu en la Thora et les Mitsvots?

Dans son développement, le Rav Wasserman explique que la Emouna(foi) en Hachem est quelque chose de très facile à appréhender et à vivre! Il n'y a qu'à voir le monde, l'immensité de la mer (par exemple la vue splendide qu'ont les vacanciers des hauteurs de Natanya sur le littoral) ou les Alpes, pour comprendre que TOUT a été créé par la Libre Volonté d'Hachem! Et le but unique de cette création c'est qu'on Le serve au travers de la Thora et des Mitsvots - il n'existe pas d'autre justification!

Le Rav continue et demande : si c'est tellement simple alors pourquoi y a-t-il tant de gens qui ne partagent pas cet axiome évident? Il répond à partir de notre Paracha : c'est que dans toute cette création il existe un énorme Backchiche! En fait, pour arriver à la résolution exacte d'un problème, il faut enlever les intérêts que l'homme a de part et d'autre de la balance. Tant que l'homme n'arrive pas à se défaire des intérêts préliminaires, alors automatiquement son esprit ne sera pas libre de trancher le problème en toute sincérité!

QUEL RAPPORT ENTRE LE BACKCHICHE ET LA EMOUNA (FOI)?

La Guémara Ketouvt(105:) donne l'exemple de Rabi Ychmaël qui devait juger son métayer sur une certaine affaire. Cependant, le jour du jugement, il est venu voir son maître qui était aussi son juge, avec une corbeille de fruits: en fait, le paiement de la semaine de location du champ. Seulement son habitude était de le payer toutes les veilles de Chabbath et là, son métayer a avancé le paiement au jeudi, jour du jugement. Rabi Ychmaël lui dira alors qu'il est impropre à le juger, car d'avoir avancé le paiement hebdomadaire est assimilé à un Cho'had/pot de vin!

De là le Rav Wasserman dit que si pour un tout petit peu de pot de vin un grand Sage s'est rendu impropre à juger une affaire, alors que dira-t-on pour nos questions fondamentales?

Un homme qui n'a pas été éduqué dans la pratique de la Thora et des Mitsvots aura beaucoup de mal à accepter l'idée que son attitude est erronée. On est trop bien installé dans la routine avec ses mauvaises habitudes qui font tinter à l'oreille :...! Maurice, enfin tu ne vas quand même pas aller au cours du Lundi soir, le Rabin va te dire de ne pas aller au Ciné le samedi ou il te dira de changer de portable etc'...

Donc de cette Mitsva du Cho'had il sort un principe imparable: c'est que l'homme n'appliquera sa jugeote que lorsqu'il aura préalablement 'lavé' sa tête de beaucoup de préjugés et autres intérêts! Et ce principe universel s'exerce dans de nombreux domaines de la vie : il n'y a qu'à ouvrir les yeux pour se rendre compte de l'étendue du travail à accomplir!

Rav David Gold ☎00 972.390.943.12



OVDHM et son équipe souhaitent un grand Mazal Tov au Rav David Gold Chlita et à son épouse à l'occasion du mariage de leur fille.



L'anecdote de la semaine

Rav Moché Bénichou

« Car c'est l'Éternel, votre D., qui marche avec vous, afin de combattre pour vous » (Devarim 20-4).

Il y a environ deux cent soixante ans, Rabbi 'Hayim Aboulafia zatsal, le pionnier du renouveau de la vie juive à Tibériade, fut le **président de la communauté** florissante qui mérita la protection du cheikh Dahir el Amar, lequel avait renforcé ses murailles à merveille.

Les fortifications ne convenaient pas au calife de Damas, qui craignait la création d'un noyau de résistance à son pouvoir dans cette région se trouvant sous son contrôle. Ainsi, il monta à Tibériade avec sa grande armée, afin de mener une conquête contre Tibériade et détruire ses fortifications. Les juifs de Damas envoyèrent urgemment à leur Rav respecté un avertissement afin qu'il s'échappe de Tibériade avant l'attaque en compagnie de sa communauté et de leurs biens, et qu'ils se rendent à Safed où la protection leur était assurée. Mais le Rav refusa de désert sa ville. Le siège de Tibériade commença et les canons se mirent à tirer jour et nuit sans interruption. Les miracles de D. furent nombreux, les boulets de canon ne détruisirent aucune maison, il n'y eut aucune victime, alors que leur puissance destructrice était immense. La majorité des boulets de canon tombèrent dans le lac de Tibériade, une minorité touchèrent le sol et furent engloutis dans la terre ou bien ils explosèrent dans l'air. Pendant les tirs, Rav 'Hayim Aboulafia tenait un bâton dans sa main portant des noms saints de D. et dirigeait les boulets de canon suivant son désir : ceux-ci tombaient dans le lac de Tibériade. Après un siège interminable, éreintant et vain qui se termina en échec cuisant, le calife perdit tout espoir et leva le siège. Les assiégés sortirent triomphants des combats contre l'armée de Damas, ils récitèrent le Hallel et Nichmat kol 'hay.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. L'échec poursuivait le calife, et il fut la risée de tous. Comment la puissante armée de Damas fut-elle vaincue par une petite ville isolée assiégée ? Le calife se devait de rétablir sa réputation et il jura d'attaquer Tibériade et de ne rentrer chez lui

NE PERDONS PAS ESPOIR, LA DÉLIVRANCE EST PROCHE !

qu'après l'avoir entièrement détruite. Une fois de plus, le Rav reçut une lettre d'avertissement qui l'encourageait à fuir et à trouver refuge ailleurs, mais le Rav refusa de nouveau. Au mois de Av, le calife de Damas partit avec sa puissante armée, et il ordonna à ses troupes placées à Acre de se joindre à lui avec tout leur équipement militaire. Il fit évacuer tous les villages aux alentours de Tibériade, il construisit des radeaux afin d'établir un siège de la ville du côté de la mer. Cette fois-ci, le siège était prévu pour une durée indéterminée, jusqu'à la défaite de Tibériade.

Dans la nuit de Chabbat, après le repas, tous les membres de la communauté se rassemblèrent dans la maison du Rav. L'ambiance était très tendue. Le fils du Rav était assis à la table et préparait la lecture de la haftara de la semaine, il chanta alors le verset suivant : « Je suis votre unique consolateur... » Le Rav entendit et déclara : « Vous avez entendu, ne vous découragez pas ! C'est la parole de D. qui vous répond. C'est D. notre unique consolateur, nous ne devons pas avoir peur des êtres mortels ! ». C'était le Chabbat qui tombait le 4 Eloul. Le dimanche 5 Eloul, le calife tomba malade. Le lundi, son état de santé empira, et le mardi 7 Eloul, il mourut. Le siège fut levé. Le peuple se réjouit grandement de cette seconde victoire miraculeuse sur Damas et le Rav loua D. pour ses miracles. Ils lurent le Hallel comme la première fois, et ils marquèrent ce jour du 7 Eloul pour les générations suivantes comme jour de souvenir accompagné d'un festin pour remercier le Créateur de les avoir sauvés de la mort.

Nous avons la promesse que nous bénéficierons de ces miracles de nos jours comme dans le passé, si nous agissons suivant cette même parole de D. que le prophète nous a transmise : « Je suis votre unique consolateur... ». Rabbi Yits'hak de Berditchev zatsal dans son oeuvre kédouchat Lévy (Likoutim), nous explique le verset de la manière suivante : le Créateur est vivant et veut nous accorder des bienfaits illimités, et cela est notre véritable consolation ! (Extrait de l'ouvrage Mayane Hachavoua)

Rav Moché Bénichou



Réflexion sur la Paracha

Rav Mordékhai Bismuth

L'ÉLÉMENT ESSENTIEL (suite)

Dans un second temps, après nous être jugés nous-mêmes, nous devons être des officiers pour appliquer les lois. Que cela signifie-t-il ?

Afin de mieux comprendre, prenons l'exemple suivant : A la suite d'un nombre important d'accidents de la route, causés par des automobilistes au téléphone, le ministère des transports a décidé de promulguer une loi contre ce fléau, afin de réduire et de faire cesser le nombre d'accidents.

Une fois la loi votée, une campagne de publicité est mise en place au travers des différents médias pour en avertir la population. Quelques semaines passent, après un premier bilan, les chiffres n'ont pas bougé, et les automobilistes continuent à parler tout en conduisant.

Cette fois-ci, le ministre décide donc de sanctionner : celui qui transgressera la loi sera pénalisé d'une amende, se verra retirer des points, etc... Une nouvelle campagne est lancée, annonçant évidemment les sanctions qui seront administrées à celui qui enfreindra la loi.

Un deuxième bilan est alors effectué, et à la grande satisfaction de tous, les chiffres ont baissé, les sanctions annoncées ont eu un fort impact de dissuasion sur la conduite des automobilistes.

Encore une fois c'est donc la Yirat Chamayim qui va nous aider, nous dissuader de fauter. Si nous sommes vraiment conscients du risque que l'on encourt en n'appliquant pas les lois de Hachem, les sanctions que nous pourrions subir, dans ce monde-ci ou dans le Monde Futur, nous ne pourrions qu'être empreints de peur et notre conduite ne pourra que s'améliorer. La Téchouva passe donc inévitablement par le développement de notre crainte de Hachem, qui nous permettra d'être juges et officiers de nos actes propres.

Revenons à présent à notre verset, qui nous explique comment ne pas

faiblir et optimiser la Yirat chamayim que l'on a acquise : « Des juges et des officiers tu te donneras dans toutes tes portes que Hachem ton Elokim te donne... » (Devarim 16 ; 18)

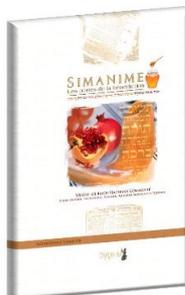
Quelles sont ces portes ? Le Chla' nous explique que ces portes sont au nombre de sept : deux yeux, deux oreilles, deux narines, une bouche. Ce sont par ces portes que peut venir la faute, et c'est donc à ces endroits stratégiques qu'intervient la Téchouva, nous invitant à protéger nos « entrées-sorties ». Préserver notre vue de mauvaises images, fermer nos oreilles et notre bouche au Lachone hara'...

Agir comme un officier pour nous-mêmes et établir des barrières comme trier nos lieux de sorties, nos amis... Nous rapprocher de Hakadosh Baroukh Hou en augmentant nos discussions avec Lui par la prière, nos rencontres avec la Chékina par la fréquentation des lieux d'étude, etc...

Tels des officiers, comme dit Rachî, nous devons être capables d'employer tous les moyens. Même si les restrictions que nous nous imposons sont pénibles, ce que susurre notre Yetser Hara', nous devons être forts, et agir comme si une gigantesque campagne publicitaire nous remémorait sans cesse les dangers de la faute, nous rappelant ce que nous avons à « perdre » et surtout à gagner en surmontant les épreuves.

Cette Téchouva doit être progressive mais constante, le but est d'avancer et non de tomber. Lorsque l'on reste trop longtemps immobile sur une échelle, on chute. Alors gravissons marche par marche, tout doucement mais sans nous arrêter.

Rav Mordékhai Bismuth



- .Les Sédère de Roch Hachana en intégralité
- .Des commentaires captivants
- .La halakha pas à pas
- .Couverture souple
- .110 pages

SIMANIME

Les portes de la bénédiction

שנה טובה ומתוקה ברכה הצלחה בריאות שלום בית שמירה פרוסה

SÉDÈRE DE ROCH HACHANA COMMENTÉ

SELON LES RITES : ERETS ISRAËL, TUNISIEN, ALGÉRIEN, MAROCAIN & DJERBIEN

Téléchargez un extrait sur www.OVDHM.com



Une invitation à la Téchouva

Rav Mordékhaï Bismuth

On pourrait croire que la Téchouva est utile et nécessaire uniquement pour celui qui ne fait aucune Mitsva et qui est très loin de la Torah. Mais pour celui qui respecte le Chabat, mange cachère, prie à la synagogue et étudie la Torah... tout va bien, grâce à D.ieu ! La Téchouva, c'est pour les autres... Il faut savoir que les plus grands Rabanim tels Baba Salé et le 'Hafets 'Haïm tremblaient à l'approche du mois d'Elloul. **Pourtant, qu'ont-ils à se reprocher, ces Tsadikim ?**

Chacun d'entre nous doit demander la miséricorde, car comme l'a dit le plus sage de tous les hommes dans Kohélet (7;20) : « **Il n'est pas d'homme juste sur terre qui fasse le bien sans jamais faillir.** ». Mais surtout, parce que les Tsadikim étudient la Torah et sont plus proches de D.ieu, ils connaissent l'impact et la gravité de la faute. En effet, **plus on progresse dans la Torah et la Avodat Hachem, plus on est sensible à la transgression** ; sa vue nous bouleverse, sa présence nous dérange. Par contre, **celui qui stagne ne sent pas qu'il a besoin d'avancer : il est à l'aise à sa place et ne se pose plus de questions puisqu'il ne faute pas.**

Cela me rappelle une histoire. Un jour d'été, sous la lourde chaleur de Bnei Brak, je monte la rue Rabbi Akiva lorsqu' arrive un camion de poubelles dégageant une odeur épouvantable. En effet, la température élevée en été décuple les odeurs nauséabondes des ordures au point qu'il est très difficile de rester à proximité. Derrière le camion, je vois l'éboueur suspendu à la barre verticale, une glace à la main. Il semble très heureux de la lécher pendant que le camion roule. Incroyable ! **Comment peut-on manger lorsque le camion empest et qu'il est à peine possible de respirer ?** La réponse est simple : l'éboueur vit toute la journée près du camion, c'est son quotidien. La mauvaise odeur ne le dérange pas, mais pour nous qui sommes plus raffinés, cette odeur est insupportable.

De même, **lorsqu'une personne pense que tout va bien et qu'elle n'a rien à se reprocher**, elle ressemble à cet éboueur qui savoure sa glace accroché au camion de poubelles. Tout va bien, pense-t-elle, tout roule. Comme il est enseigné dans la Guémara (Kidouchine 40a), « lorsqu'un homme commet une transgression et la reproduit, elle lui semble permise », c'est-à-dire qu'il ne sent plus la faute. **Pour ne pas tomber dans cette situation, nous devons sans cesse chercher à nous améliorer et à peaufiner notre Avodat Hachem pour devenir sensible et avancer dans le bon chemin.**

Rappelons que le pire des quatre fils de la Hagada de Pessa'h n'est pas le

UNE BELLE SILHOUETTE POUR LES FÊTES

fil méchant, comme nous avons tendance à le penser, mais celui qui ne sait pas poser de questions. En effet, il ne pose pas de question car pour lui, tout va bien, et c'est de là que vient le danger.

Les prétextes qui nous freinent...

Très souvent, chacun au niveau où il se trouve, invente comme prétexte que l'étude de la Torah et son application sont trop difficiles, lourdes à porter. Couramment, **on définit la Torah comme un joug, un mode de vie difficile et insurmontable** : ne mange pas ceci, fais cela, ne va pas là-bas, tiens-toi comme cela... Mais il faut savoir que **de toute façon, dans la vie, chacun devra choisir un joug**. Certains choisiront celui de la mode, d'autres de l'automobile, de la diététique et du bio, ou encore des voyages. Certaines personnes plus exigeantes en choisiront plusieurs, voire tous.

En effet, ces modes de vie demandent aussi un grand engagement physique et financier. De plus, l'opinion des autres est impitoyable car il faut constamment se montrer à la page...

Prenons l'exemple de la cacherooute.

On peut parfois penser qu'il est très difficile de manger strictement cachère, de faire attention aux moindres détails tels que la vérification des insectes, les prélèvements de la dîme en Israël, le mélange de lait et de viande. Certes, on ne peut pas tout manger, là où on veut et quand on veut.

Par contre, **tout le monde sait qu'une personne au régime réfléchit avant la consommation** de chaque aliment. Elle compte chaque calorie, se montre capable d'attendre six heures entre deux repas, s'abstient de manger les plats les plus exquis offerts à une grande réception et se pèse trois fois par jour. Elle craint, 'hass véchalom, de prendre un gramme de trop. Elle fait preuve d'une volonté extraordinaire pour surmonter ses instincts et ses envies dans le but de réduire son poids et d'amincir sa silhouette.

Si un homme est capable de cela, il pourra le faire aussi pour la Torah. Il lui suffit juste d'orienter sa volonté dans la bonne direction. Aussi, n'hésitons pas en ce mois d'Elloul à changer de direction et à réduire le poids des fautes de notre néchama. Réfléchissons à chaque action qui se présente à nous, pesons et mesurons les avérot, montrons-nous capables de nous abstenir des plaisirs nuisibles. Pesons-nous intérieurement pour vérifier si nous n'avons pas pris un gramme d'impureté aujourd'hui. **De cette façon, notre néchama aura acquis la plus belle des silhouettes avant Roch Hachana.**



Une vie saine selon la Halakha

Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita

LE SEL ET L'HYPERTENSION

Il convient ici de dire quelques mots sur l'hypertension, appelée par les médecins « le meurtrier silencieux ». La tension normale est jusqu'à 12 pour la tension systolique, et en dessous de 8 pour la tension diastolique. L'hypertension pèse énormément sur le cœur et sur les artères qui doivent résister à une très forte pression. Au bout de quelque temps, le cœur grossit puis s'affaiblit.

L'hypertension augmente le risque de commotion cérébrale, d'infarctus et de troubles rénaux. Les risques de maladies cardiaques sont encore plus élevés pour les fumeurs, les obèses, les diabétiques et ceux qui ont trop de cholestérol.

L'absence de symptômes rend l'identification de l'hypertension difficile ; le seul moyen de la dépister est de mesurer la tension régulièrement - chez les adultes, au moins une fois tous les deux ans jusqu'à l'âge de quarante ans, et au-delà, une fois tous les six mois.

L'hérédité est un facteur important qui augmente encore les risques. Si vos parents ont souffert d'hypertension, vous devez mesurer votre tension plus souvent. Si vous en souffrez, vos enfants sont aussi dans la catégorie des personnes à haut risque.

Que faire ?

Maigrir, réduire la consommation de sel, manger davantage de fruits, légumes et des produits pauvres en matières grasses. L'activité physique, contrôlée et régulière, contribue à faire baisser la tension, mais il faut consulter un médecin avant de l'entreprendre.

A ceux qui ont tendance à l'hypertension, il est recommandé d'acheter

un appareil pour contrôler la tension de manière suivie et à heures fixes, en inscrivant les résultats sur un registre. Au moment de la mesure, il est important d'être assis, les jambes tendues en avant, et non verticales ou repliées en arrière.

Sur le lien entre le sel et l'hypertension, j'ai entendu cette explication d'un naturopathe, le docteur Yossi Redner : « Notre corps est composé de 60 à 80 % d'eau. Quand il y a trop de sel, l'eau qui entre par la bouche pénètre dans la chair plutôt qu'aux endroits appropriés et exerce une pression de l'extérieur sur les vaisseaux sanguins, de sorte que le cœur a plus de mal à faire circuler le sang ».



Extrait de l'ouvrage « Une vie saine selon la Halakha »
du Rav Yé'hezkel Is'hayek Chlita
Contact ☎00 972.361.87.876



A présent, vous avez la réponse. Pourquoi ne buvez-vous pas chaque parole de votre épouse avec passion ? C'est parce que vous ne vous êtes pas ouvert l'un à l'autre ; et si vous vous êtes ouvert c'est parce que vous n'avez pas créé le terrain propice pour ne pas vous faire trahir ou attaquer.

Exemple :

« Les critiques que j'entends ici me font mal au cœur. » Dans ce cas, vous avez bien exprimé les choses. Le conjoint pourrait répondre « Et qu'est-ce que je pourrais faire d'autre, tu n'es jamais disponible ! Toujours occupé avec les autres et jamais avec moi. » certes, vous avez bien exprimé les choses, mais vous ne l'avez pas écouté et comprise avant de faire part de vos propres sentiments, d'où sa réaction. Et vous, comment réagissez-vous à une telle réaction ? Cette réaction ne vous énerve-t-elle pas ? Ne vous sentez-vous pas trahi en entendant une telle réponse ? Vous vous êtes ouvert, vous avez dévoilé une partie cachée de vous-même, une chose importante à vos yeux et elle vous est tombée dessus avec des arguments qui hurlent « Tu ne me comprends pas ! ». C'est pour cela qu'il est si important dans une relation de comprendre l'autre avant de faire part de nos propres sentiments, pour ne pas être trahi ensuite. Pour pouvoir installer une ambiance de confiance et de considération.

-Elle dit « mon chéri, tu ne peux pas m'aider avec les enfants ? je suis fatiguée. » Nous pourrions faire l'erreur de répondre « Moi aussi, je suis crevé, j'ai travaillé/étudié toute la journée ! » Cherchez à la comprendre au lieu de trahir la confiance qu'elle a placée en vous, en dévoilant ses difficultés.

-Elle dit « Tu ne comprends rien de toute façon » Nous répondrions peut être à tort « Quoi, moi je ne comprends rien ! Et toi avec... /Ha oui, parce que toi tu comprends tout !!» rappelez-vous, elle parle de ses sentiments et elle dit que vous ne les comprenez pas. Alors que devez-vous faire ? Oui, l'écouter sincèrement et comprendre ses sentiments.

Le secret d'une bonne relation empreinte de complicité entre deux personnes réside dans le fait que l'on comprend l'autre et qu'on s'ouvre à lui. Mais partager nos sentiments et faire preuve de franchise sans comprendre l'autre peut être vexant et source de souffrance pour elle. D'où les réactions agressives auxquelles on peut être confronté. Dans ces cas là, vous devez être à l'écoute, avant de développer d'avantage vos sentiments.

LA FRANCHISE (Troisième et dernière partie)



Alors pourquoi ne faisons-nous pas pour notre épouse, ce que nous faisons naturellement pour autrui ?

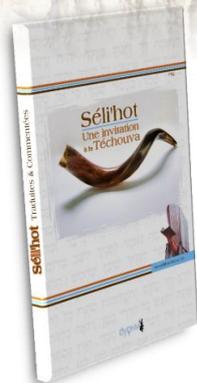
Parce que chaque discussion avec notre conjoint, nous engage peut être à agir et changer notre comportement. Chose que nous ne sommes pas toujours prêt à faire. Arrêtez d'avoir peur, comprenez-la, ouvrez-vous, dites-lui ce qui est difficile pour vous, et assumer sa réaction vous n'en retirez que de la satisfaction et du bonheur à long terme. N'oubliez pas ! Vous devez être courageux !

Voilà, vous connaissez les quatre points indispensables à toute communication, en discutant avec votre épouse, vous en découvrirez peut-être d'autres qui sont pour vous tout aussi importants, ne les négligez pas. Bonne chance !

Retrouvez les clés précédentes sur le site www.ovdhm.com

Rav Boukobza ☎054.840.79.77
✉aaronboukobza@gmail.com

UN OUVRAGE INÉDIT ET INDISPENSABLE

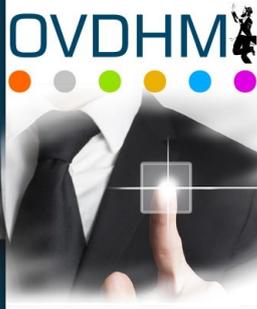


- .Les Séli'hot traduites en intégralité
- .Des commentaires captivants
- .La halakha pas à pas
- .Couverture souple
- .214 pages

Ani lédodi védodi
Séli'hot

N'attendez pas la dernière minute, commandez-le dès à présent en ligne

www.OVDHM.com



Vous appréciez «La Daf de Chabat» et désirez faire partie des abonnés ou participer à son édition, veuillez prendre contact dafchabat@gmail.com

Retrouvez-nous sur www.OVDHM.com

Ne pas transporter ce feuillet dans le domaine public le Chabat - Ne pas lire ce feuillet pendant la téfila et la lecture de la torah
VEILLEZ A DEPOSER CE FEUILLET DANS UN ENDROIT COMPATIBLE AVEC SA KEDOUCHA