

ב"ה

# vivez les grandes fêtes

DU 29 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2019  
DU 1<sup>ER</sup> AU 23 TICHRI 5780



**BUREAU  
LOUBAVITCH  
EUROPÉEN**

LE MOUVEMENT LOUBAVITCH DE FRANCE

8, rue Meslay – 75003 Paris (M° : République)  
Tél. : 01 48 87 87 12 E-Mail : [bureau@lichka.fr](mailto:bureau@lichka.fr)  
Directeur Général : Rav Shalom Gorodetsky

**Vous souhaitez une bonne et heureuse année  
5780 pleine de santé et de prospérité**



# votre calendrier de Tichri 5780-2019

Ces horaires ne sont valables que pour Paris

DATE	CE QU'IL CONVIENT DE FAIRE	HEURE
<b>Dimanche 29 Septembre</b> <i>Veille de Roch Hachana</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On allume les bougies de la fête et l'on récite les Bénédiction 1 et 4</li> </ul>	A 19h17
<b>ROCH HACHANA</b> <b>Lundi 30 Septembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On écoute le Choffar</li> <li>On récite la prière de <i>Tachli'h</i> (Page 6) près d'un cours d'eau</li> <li>On allume les bougies de la fête (uniquement à partir d'une flamme déjà existante) et l'on récite les Bénédiction 1 et 4</li> </ul>	Toute la journée L'après-midi Après 20h19
<b>Mardi 1 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On écoute le Choffar</li> <li>Fin de la fête, suivie de la <i>Havdala</i></li> </ul>	Toute la journée A 20h17
<b>Mercredi 2 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeûne de Guédalia</li> </ul>	Début : 6h12 Fin : 20h00
<b>Mardi 8 Octobre</b> <i>Veille de Yom Kippour</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On récite la prière des <i>Kapparot</i> (Pages 8-9)</li> <li>On allume les bougies de la fête, on récite les Bénédiction 2 et 4 et on commence le jeûne</li> <li>Office de <i>Kol Nidré</i></li> </ul>	Le matin A 18h58 Le soir
<b>YOM KIPPOUR</b> <b>Mercredi 9 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prière de <i>Yizkor</i> (Page 7)</li> <li>Office de <i>Néïla</i></li> <li>Sonnerie du Choffar, fin de la fête et du jeûne, suivis de la <i>Havdala</i></li> </ul>	Le matin Le soir Après 20h01
<b>Dimanche 13 Octobre</b> <i>Veille de Souccot</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On allume les bougies de la fête et l'on récite les Bénédiction 3 et 4</li> </ul>	A 18h48
<b>SOUCCOT</b> <b>Lundi 14 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On allume les bougies de la fête (uniquement à partir d'une flamme déjà existante) et l'on récite les Bénédiction 3 et 4</li> </ul>	Après 19h51
<b>Mardi 15 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fin de la fête, suivie de la <i>Havdala</i></li> </ul>	Après 19h49
<b>Dimanche 20 Octobre</b> <i>Veille de Chemini Atseret</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>On allume les bougies de la fête et l'on récite les Bénédiction 3 et 4</li> <li>Office du soir avec danses des <i>Hakafot</i> (Page 12)</li> </ul>	A 18h34
<b>CHEMINI ATSERET</b> <b>Lundi 21 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prière de <i>Yizkor</i> (Page 12)</li> <li>On allume les bougies de la fête (uniquement à partir d'une flamme déjà existante) et l'on récite les Bénédiction 3 et 4</li> <li>Office du soir avec danses des <i>Hakafot</i></li> </ul>	Après 19h38
<b>SIM'HAT TORAH</b> <b>Mardi 22 Octobre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Office du matin avec danses des <i>Hakafot</i> (Page 12)</li> <li>Fin de la fête, suivie de la <i>Havdala</i></li> </ul>	Après 19h36

## les bénédictions de l'allumage des bougies

1

ברוך אתה ה' א-להינו מלך  
העולם, אשר קדשנו במצותיה,  
וצנינו להדליק נר של יום הזקרון.

*Barou'h Ata Ado-naï  
Élo-hénou Mèlè'h Haolam  
Achèr Kidechanou  
Bemitsvotav Vetsivanou  
Lehadlik Nèr Chel Yom  
Hazikaronè.*

Béni sois-Tu E.ternel notre  
D.ieu, Qui nous as sanctifiés  
par Ses commandements et  
nous as ordonné d'allumer la  
lumière du Jour du Souvenir.

2

ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם,  
אשר קדשנו במצותיה, וצנינו להדליק  
נר של יום הכפרים.

*Barou'h Ata Ado-naï  
Élo-hénou Mèlè'h Haolam  
Achèr Kidechanou  
Bemitsvotav Vetsivanou  
Lehadlik Nèr Chel  
Yom HaKippourim.*

Béni sois-Tu E.ternel notre  
D.ieu, Qui nous as sanctifiés  
par Ses commandements et  
nous as ordonné d'allumer la  
lumière de Yom Kippour.

3

ברוך אתה ה' א-להינו מלך  
העולם, אשר קדשנו במצותיה,  
וצנינו להדליק נר של יום טוב.

*Barou'h Ata Ado-naï  
Élo-hénou Mèlè'h Haolam  
Achèr Kidechanou  
Bemitsvotav Vetsivanou  
Lehadlik Nèr Chel  
Yom Tov.*

Béni sois-Tu E.ternel notre  
D.ieu, Qui nous as sanctifiés  
par Ses commandements et  
nous as ordonné d'allumer  
la lumière du Jour de Fête.

4

ברוך אתה ה' א-להינו  
מלך העולם, שהצנינו וקדשנו  
להגיטנו ליום הזה.

*Barou'h Ata Ado-naï  
Élo-hénou Mèlè'h  
Haolam Chéhé'heyanou  
Vekiyemanou  
Vehiguianou  
Lizmane Hazé.*

Béni sois-Tu E.ternel  
notre D.ieu, Qui  
nous as fait vivre,  
exister et parvenir  
à ce moment.

Cette publication contient des textes sacrés, prière de la traiter avec respect.

© 2019 et édité par le Bureau Lubavitch Européen, 8, rue Meslay – 75003 Paris France.

Tél. : 01 48 87 87 12 • E-Mail : bureau@lichka.fr • Design et Photos © 2019 par Spotlight Design



# monarchie dans une démocratie

Un thème récurrent de Roch Hachana est le couronnement de D.ieu comme roi de l'univers : ainsi le Choffar est semblable à la trompette qui annonce le couronnement. Accepter D.ieu comme Roi signifie que tout notre être et toute notre existence n'appartiennent qu'à D.ieu. Nous appelons cela *Kabbalat Ol* - le joug du ciel - l'acceptation inconditionnelle de la royauté de D.ieu.

**C**haque jour de l'année représente pour nous une chance d'exprimer notre acceptation de la royauté de D.ieu, et nous affirmons que nous sommes prêts à accepter tout ce que D.ieu demande de nous. Nous mangerons certains aliments, accomplirons certains gestes, même si nous avons naturellement tendance à agir autrement. Nous nous abstenons de ces conduites que nous savons contraires à la volonté du Roi. Nous choisissons de vivre en accord avec les désirs de notre Roi, même si notre intellect ou nos émotions nous dictent autre chose.

A notre époque et dans la société dans laquelle nous vivons, il existe une tendance à la satisfaction personnelle et à l'indépendance, non seulement dans le domaine matériel mais même dans le domaine idéologique. Les gens cherchent à comprendre et à être mis au courant de chaque détail avant de changer de direction et de se soumettre à une autorité quelconque, même à leur propre détriment. Ceci est particulièrement vrai dans les pays démocratiques qui ont été établis grâce à des initiatives personnelles : cette tendance imprègne de nombreux aspects de la vie privée et communautaire. Apparemment, cela représente un immense défi au concept-même de *Kabbalat Ol*.

---

**Nous savons que  
D.ieu n'exige rien  
qui soit au-delà  
de nos capacités**

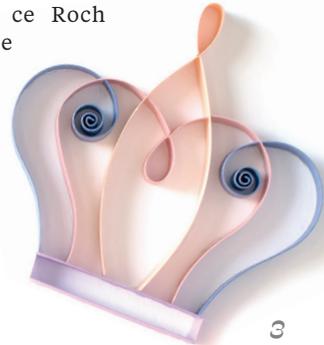
---

Nous savons que D.ieu n'exige rien qui soit au-delà de nos capacités. Puisqu'accepter la souveraineté de D.ieu est le point essentiel de Roch Hachana (et la base de toutes nos actions durant l'année), nous savons que nous en sommes capables ! D'ailleurs, notre *Kabbalat Ol* possède même une qualité spéciale.

Quand un individu habitué à des restrictions et au manque de liberté accepte tout sans poser de questions, cela ne signifie pas grand-chose : il a été conditionné à obéir. Cependant, quand celui qui, d'habitude, n'abdique pas facilement son indépendance d'esprit et ses convictions décide de reconnaître une

autorité supérieure et de s'y soumettre, cette décision est prise à un niveau plus profond et plus fondamental. Cette *Kabbalat Ol* implique un engagement absolu et indéniable.

Puissions-nous, ce Roch Hachana, être tous capables de couronner D.ieu et de reconnaître qu'Il guide continuellement tous les aspects de notre vie.



# en guise de préparation

LE MOIS D'ELOUL  
DU 31 AOÛT AU 29 SEPTEMBRE 2019

**B**eaucoup de choses peuvent se produire en une année. Le travail, l'école, la famille, la santé... Certains jours nous nous épanouissons, d'autres jours nous nous débattons. La vie avance et les promesses s'oublient. Le lien que nous avons tissé avec D.ieu l'année passée montre des signes de tension.

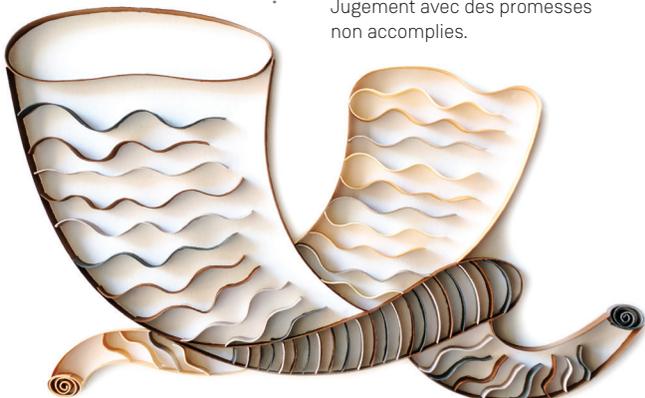
D.ieu merci, nous avons une nouvelle année : les Jours Redoutables (Roch Hachana et Yom Kippour) sont l'occasion de nous soumettre à nouveau à notre Créateur.

Mais renouveler une relation signifie bien davantage que changer de statut. Pour devenir de meilleurs partenaires, nous devons d'abord devenir meilleurs, ce qui implique des efforts, de la détermination et de l'endurance. Il faut du temps pour que les nouvelles habitudes prennent racine.

Le mois juif d'Eloul est ce moment avant la Nouvelle Année où nous passons en revue nos actions et les progrès spirituels accomplis durant l'année passée. C'est le moment idéal pour la *Techouva* (retour à D.ieu), la prière, la charité et l'amour inconditionnel des autres (voir encadré).

Le maître 'hassidique Rabbi Chnéour Zalman de Lyadi décrivait le mois d'Eloul comme celui où « le Roi est dans les champs ». Contrairement au reste de l'année où D.ieu réside dans Son Palais royal, durant ce mois « quiconque le désire peut aller à Sa rencontre et Il les accueille tous chaleureusement et montre un visage souriant à tous ».

Le mois juif d'Eloul est  
ce moment avant la  
Nouvelle Année où nous  
passons en revue nos  
actions et les progrès  
spirituels accomplis  
durant l'année passée



## COUTUMES ET PRATIQUES

### DU MOIS D'ELOUL

- Faire vérifier par un scribe expérimenté les **Mezuzot** et **Tefilines** et corriger les éventuels défauts de ces gardiens spirituels.
- Écouter le son du **Choffar** (corne de bélier) qui est un appel à l'introspection, chaque jour du mois d'Eloul, sauf Chabbat et veille de Roch Hachana.
- Passer un moment chaque jour à évaluer calmement sa situation personnelle et prendre de bonnes décisions concrètes pour changer.
- Rejoindre un groupe d'étude de la Torah et ajouter dans la pratique des Mitsvot - par exemple : Mezouza, Tefilines, bougies de Chabbat et charité.
- La dernière semaine d'Eloul, on récite tôt chaque matin les Seli'hot, des prières spéciales de supplication, à partir du 2 Septembre pour les Séfarades, ou du 21 Septembre pour les Achkénazes et 'Habad.
- Le matin avant Roch Hachana, on procède à Hatarat Nedarim, l'annulation de certains vœux prononcés l'année passée. Ainsi, on ne se présente pas au Jour du Jugement avec des promesses non accomplies.

2a

# nouvelle année

ROCH HACHANA

LUNDI 30 SEPTEMBRE ET MARDI 1ER OCTOBRE 2019

**E**n hébreu, Roch Hachana signifie « Tête de l'année », terme qui indique bien qu'il s'agit du début de l'année juive. Anniversaire de la Création d'Adam et Eve, c'est donc l'anniversaire de l'humanité, qui intensifie la relation spéciale entre D.ieu et l'humanité. Non seulement D.ieu désire avoir un monde dans lequel nous évoluons, mais Il souhaite établir une relation personnelle avec chacun d'entre nous.

Nous exprimons ce lien profond en reconnaissant D.ieu comme le Maître véritable et constant de l'univers et en sachant que nous sommes Ses créatures choisies. Nous adoptons aussi une attitude positive pour l'année à venir, car nous sommes confiants que D.ieu souhaite le meilleur pour nous et qu'Il nous accordera les capacités nécessaires pour réussir en tant que Ses agents.

Comment acquérir la bonne attitude ? Voici quelques coutumes et symbolismes de Roch Hachana :

## Souhaits de bonne année

La veille de Roch Hachana, nous nous saluons ainsi : « Lechana Tova Tikatèv Veté'hatem » (pour une dame : « ... Tikatévi Veté'hatémi ») : « Sois inscrit et scellé pour une bonne année ».

## Pommes et miel

Comme chaque Chabbat et jour de fête, nous participons à un repas de fête chaque nuit et chaque jour de Roch Hachana.

La première nuit, nous entamons le repas avec une tranche de pomme trempée dans le miel, pour demander ainsi à D.ieu, symboliquement, une bonne et douce année. Avant de la manger, nous récitons la bénédiction sur le fruit (Boré Péri Haèts) et nous ajoutons : « *Yehi Ratsoné Milefané'ha Chète'hadech Alénou Chana Tova Oumetouka* » (« Que ce soit Ta volonté de renouveler pour nous une bonne et douce année »).



Le second soir de Roch Hachana, nous mangeons - entre le Kiddouch et le Motsi - un fruit nouveau, c'est-à-dire un fruit que nous n'avons pas encore mangé cette saison - encore un symbole pour la Nouvelle Année.

## Le Choffar

Les deux jours de Roch Hachana, on sonne cent sonneries avec le Choffar (une corne de bélier), l'instrument de musique à vent le plus primitif au monde. Le son est simple et plaintif - un cri du cœur, comme celui d'un enfant qui pleure pour alerter ses parents ; l'appel du Choffar fait vibrer les replis les plus intimes de notre âme. Le Choffar participe au couronnement de D.ieu comme Roi de l'Univers.

## Tachli'h - Jette au loin

Après Min'ha et avant le coucher du soleil, le premier jour de Roch Hachana, nous nous rendons au bord d'une rivière, d'un lac ou de quelque point d'eau contenant des poissons vivants, pour jeter symboliquement nos pêchés. Durant cette cérémonie appelée Tachli'h, nous récitons une prière qui inclut les paroles du prophète Mi'ha : « ... (D.ieu) jettera nos transgressions dans les profondeurs de la mer ».

La Kabbalah nous enseigne que l'eau courante symbolise la bonté, tandis que les poissons qui n'ont pas de paupières - et donc ne ferment pas les yeux - nous rappellent que D.ieu veille constamment sur nous. Nous prions pour qu'Il nous juge avec bonté et pitié en ce moment.

## Les Dix Jours de Techouva (retour à D.ieu)

Durant les Dix Jours de *Techouva* (les deux jours de Roch Hachana, le jour de Yom Kippour et les sept jours entre eux), nous pouvons spirituellement corriger les jours de l'année passée en nous conduisant de façon particulièrement scrupuleuse : le dimanche pour tous les dimanches passés, le lundi pour tous les lundis passés, etc. C'est l'occasion annuelle d'effacer l'ardoise et de reprendre à zéro. Il est de coutume de donner abondamment la *Tsedaka* (charité) durant ces dix jours, car la charité est une grande source de mérite et protège contre les mauvais décrets.

## ALIMENTS SYMBOLIQUES

Le premier soir de Roch Hachana, il est de coutume de manger plusieurs aliments qui symbolisent le genre d'année que nous souhaitons :

- **Une grenade** : nous souhaitons une année remplie de Mitsvot (bonnes actions), tout comme la grenade est remplie de grains délicieux.
- **La tête d'un poisson**, pour symboliser notre souhait d'être à la tête cette année.
- Nombreux sont ceux qui ont pour coutume de consommer des aliments dont les noms symbolisent la bénédiction et la prospérité, comme **les carottes** (*mehren* en yiddish, qui signifie *davantage*) afin de multiplier nos mérites. - et bien sûr, chacun selon ses coutumes.



# Le jour saint

YOM KIPPOUR

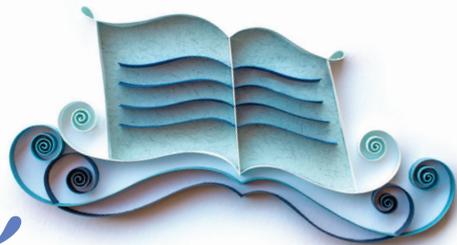
MARDI SOIR 8 ET MERCREDI  
9 OCTOBRE 2019

Certains personnes considèrent que présenter des excuses, c'est avouer une faiblesse ou une défaite. Mais en fait, c'est exactement le contraire. Des excuses sincères vont réparer ce qui a été provisoirement altéré ou abîmé par des causes superficielles. A Yom Kippour, le Jour du Pardon, nous rectifions le mal qui a été fait.

Nous reconnaissons nos torts et décidons de faire face à tout ce qui aurait pu bloquer notre relation avec D.ieu. Nous venons ensemble comme une communauté pour dire à D.ieu : « Nous sommes désolés ! » et pour rectifier notre conduite - mais joyeusement, de tout cœur et avec confiance en Sa réponse aimante.

Yom Kippour est un jour de jeûne de 25 heures, depuis le coucher du soleil le mardi 8 Octobre jusqu'au mercredi 9 Octobre à la tombée de la nuit. Nous passons la journée à la synagogue. Nous nous abstenons de manger, boire, nous laver ou nous enduire de lotions. Nous ne mettons pas de chaussures en cuir et nous nous abstenons de relations conjugales.

# r le plus de l'année



## La veille de Yom Kippour

MARDI 8 OCTOBRE 2019

**KAPPAROT** Tôt le matin de la veille de Yom Kippour, nous procédons aux Kapparot, en récitant des versets et en priant tout en faisant tourner un poulet vivant (ou un poisson vivant ou de l'argent) au-dessus de notre tête. Le poulet ou l'argent est alors donné à la Tsedaka (charité).

**REPAS DE FETE** C'est une Mitsva de manger et boire la veille de Yom Kippour. On consomme deux repas, l'un le matin et l'autre juste avant le début de la fête. On devrait préférer des aliments légers (comme du poulet et de la soupe de poulet) lors de ce second repas.

**LEKA'H** Il est de coutume de demander et de recevoir du Leka'h (gâteau au miel).

**MIKVE** Il est de coutume que les hommes (et, dans certaines communautés, les femmes aussi) se trempent au Mikvé (bain rituel) ce jour, afin de se purifier spirituellement pour ce jour le plus saint de l'année.

Avant la prière de Min'ha (de l'après-midi), il est de coutume que les hommes reçoivent de (légers) coups symboliques, comme un humble appel au repentir.

**TSEDAKA** Il est de coutume de distribuer généreusement la Tsedaka (charité) la veille de Yom Kippour.

**BENIR LES ENFANTS** Juste avant que ne commence le jeûne, les parents ont coutume de bénir leurs enfants.

## Le jour de Yom Kippour

MERCREDI 9 OCTOBRE 2019

**PRIERE** A Yom Kippour, jour où nous sommes comparés aux anges, nombreux sont ceux qui ont l'habitude de porter des vêtements blancs durant la prière. Porter du blanc nous rappelle que nous sommes mortels et nous encourage à nous repentir. Si vous ne pouvez pas prier toute la journée, venez au moins pour la première prière, celle de Kol Nidré, mardi soir.

**YIZKOR** Se souvenir. Nous évoquons à Yom Kippour le souvenir de nos parents disparus dans la prière spéciale de Yizkor, après la prière du matin et la lecture de la Torah. Yizkor, c'est bien davantage que se souvenir ; c'est plutôt, pour les proches de ceux qui ne sont plus là, l'occasion de se lier à nouveau avec les âmes des êtres aimés de façon plus profonde. La tradition maintient que durant le Yizkor, les âmes des parents disparus descendent du Ciel et se joignent à ceux qui leur sont proches.

**CONCLUSION** Yom Kippour se conclut avec l'office poignant de la Neïla (clôture), la sonnerie du Choffar et la prière de Maariv. Après Maariv, nous procédons à la Havdala, qui marque la fin de Yom Kippour. Nous pouvons alors briser le jeûne.

---

Nous venons  
ensemble, comme une  
communauté, pour  
dire chacun à Dieu :  
« Je suis désolé »  
et pour réparer...

---

# kapparot

## LA SIGNIFICATION DE CETTE COUTUME :

Il est d'usage dans certains pays de procéder la veille de Yom Kippour aux Kapparot : un coq pour un homme et une poule pour une femme.

La Kappara est une expiation des fautes et rachète l'âme. Il est possible de substituer les volailles par une somme d'argent que l'on donnera à la Tsédaka.

בְּנֵי אָדָם, יֹשְׁבֵי חֹשֶׁךְ וְצִלְמוֹת, אֲסִירֵי עֲנִי וּבְרוּזֵי: יוֹצִיאֵם מִחֹשֶׁךְ  
 וְצִלְמוֹת, וּמוֹסְרוֹתֵיהֶם יִנְתֵק; אֱוִלִים מִדֶּרֶךְ פֶּשַׁעַם, וּמְעוֹנֹתֵיהֶם  
 יִתְעַנּוּ: כָּל אֶחָד תִּתְעַב בְּפֶשַׁעַם, וַיִּגִּיעוּ עַד שְׁעָרֵי מוֹת: וַיִּזְעְקוּ אֶל  
 יְיָ כַּצֹּר לָהֶם, מִמַּצְרוֹתֵיהֶם יוֹשִׁיעֵם: יִשְׁלַח דְבָרוֹ וַיִּרְפָּאֵם, וַיִּמְלֹט  
 מִשְׁחִיתוֹתָם: יוֹדוּ לַיְיָ חֶסֶדוֹ, וְנִפְלְאוֹתָיו לְבְנֵי אָדָם: אִם יֵשׁ עָלָיו  
 מִלֶּאֱךָ מַלְיִץ אַחַד מִגֵּי אֶלֶת, לְהַגִּיד לְאָדָם יִשְׂרָאֵל: וַיִּחַנְנוּ וַיֵּאמְרוּ,  
 פְּדֵעֵהוּ מִרְדַּת שַׁחַת, מִצְּאֹתַי כִּפָּר:

### LES FEMMES POURSUIVENT

- זאת חליפתי
- זאת תמורתתי
- זאת כפרתי

זאת התרנגולת תלך  
 למיתה ואני אלה לחיים  
 טובים ארוכים ולשלום:

### LES HOMMES POURSUIVENT

- זה חליפתי
- זה תמורתתי
- זה כפרתי

זה התרנגול ילך למיתה  
 ואני אלה לחיים טובים  
 ארוכים ולשלום:

TRANSLITTERATION :

**Benei** adam, yochvé 'hochekh vétsalmavèt, assirei 'oni ouvarzèl, yotsièm me'hochekh vetsalmavèt, oumosrotéhèm yenatèk. Evilim midérekh, pich'am oumé'avonotéhèm yit'anou, kol okhel tétaèv nafcham, vayaguiyou 'ad chaarei mavèt. Vayiz'akou el Ado-naï batsar lahèm, mimetsoukoteihèm yochi'èm. Yichla'h devaro véyirpaèm, vimalèt mich'hitotam. Yodou lAdo-naï 'hasdo venifleetav livnei adam. Im yech alav malakh mélits e'had mini alef léhaguid léadam yochro. Vaye'hounénou vayomèr : pedaéhou mérédèt cha'hat matsati khofèr.

Si les kapparot sont faites sur de l'argent\*, tenir la somme en main et faire tourner la main au-dessus de la tête, en récitant trois fois la prière suivante :

POUR SOI-MÊME :

**Zé 'Halifati,**  
**Zé Témourati,**  
**Zé Kaparati.**

**Zé Hakéssèf Yélèkh Litsedaka**  
**Vaani Elèkh Le'haïm Tovim**  
**Aroukhim Oulechalom.**

POUR UNE FEMME :

**Zé 'Halifatè'h,**  
**Zé Témouratè'h,**  
**Zé Kaparatè'h.**

**Zé Hakéssèf Yélèkh Litsedaka**  
**Véat Télèkhi Le'haïm Tovim**  
**Aroukhim Oulechalom.**

Pour un autre  
homme :

**Zé 'Halifat'ha,**  
**Zé Témourat'ha,**  
**Zé Kaparat'ha.**

**Zé Hakéssèf Yélèkh**  
**Litsedaka Véata**  
**Télèkh Le'haïm**  
**Tovim Aroukhim**  
**Oulechalom.**

Pour un homme  
non présent

**Zé 'Halifato,**  
**Zé Témourato,**  
**Zé Kaparato.**

**Zé Hakéssèf Yélèkh**  
**Litsedaka Véhou**  
**Yélèkh Le'haïm**  
**Tovim Aroukhim**  
**Oulechalom.**

Pour une femme  
non présente :

**Zé 'Halifata,**  
**Zé Témourata,**  
**Zé Kaparata.**

**Zé Hakéssèf Yélèkh**  
**Litsedaka Véhi**  
**Télèkh Le'haïm**  
**Tovim Aroukhim**  
**Oulechalom.**

\*Généralement le prix d'un poulet ou d'un coq vivant, soit environ 8 €.

# Il est temps de se réjouir

## LA FÊTE DE SOUCCOT

DE LUNDI 14 OCTOBRE AU DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019

N'est-ce pas que nous nous sentons bien ? Nous sortons justement de Yom Kippour, nous nous sentons encore comme sur des hauteurs spirituelles. Mais il faut redescendre sur terre – dans la cour plus précisément.

**I**l est aisé de se sentir porté sur la spiritualité, après avoir passé toute la journée à prier et jeûner à la synagogue. Mais Souccot, c'est incorporer cette énergie dans la vie de tous les jours.

Séparée par quatre jours de Yom Kippour, Souccot est une fête qui dure sept jours. Elle rappelle comment D.ieu a protégé nos ancêtres après leur Sortie d'Égypte. Souccot signifie « cabanes », l'abri que la Torah nous ordonne de construire à l'extérieur et dans lequel nous vivons durant la fête. La Souccah nous entoure de tous les côtés, symbolisant la confiance que nous plaçons en D.ieu et Sa protection - non seulement lors de notre vie spirituelle à la synagogue mais aussi dans la vie réelle, dans le monde réel.

Prendre nos repas dans la Souccah représente la vie réelle - avec rien d'autre que D.ieu Lui-même Qui veille à chacun de nos mouvements.

### A propos de Souccot

Dans la Souccah, nous vivons pratiquement comme dans notre maison : nous pouvons manger, boire, étudier la Torah et recevoir des amis.

Une Souccah cachère est simple : des murs qui stoppent le vent, un toit constitué de végétaux qui laissent transparaître plus d'ombre que de lumière du soleil, et cela suffit. Vous n'êtes pas sûr de savoir la construire ? Regardez sur Internet : vous trouverez toutes sortes de Souccot en kits, de toutes tailles, et même des modèles réduits portables, très pratiques pour les voyageurs.

Durant sept jours et sept nuits, nous prenons tous nos repas dans la Souccah. Chaque fois que nous commençons un repas, nous récitons une bénédiction spéciale.

Durant la fête de Souccot, nous accomplissons aussi la Mitsva du Loulav, chaque jour sauf Chabbat (voir plus bas pour les précisions).

## HOCHANA RABBA

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019

Au début de ce mois de Tichri, (à Roch Hachana et Yom Kippour) tous les habitants du monde sont passés en revue, individuellement, devant D.ieu. Durant la fête de Souccot, le monde entier est jugé en ce qui concerne l'eau, les fruits et la subsistance. Le septième jour de la fête - Hochana Rabba - est celui où ce jugement est scellé. Comme la vie humaine dépend de l'eau et que tout dépend de la décision finale, Hochana Rabba pèse du même poids que Yom Kippour et est célébré par de nombreuses prières et du repentir.

## LES BÉNÉDICTIONS

QUAND ON MANGE DANS LA SOUCCAH

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הַעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לִישֵׁב בְּסֻכָּה.

*Barou'h Ata Ado-naï É-lohénoù Mélé'h Haolam Achèr  
Kidechanou Bemitsvotav Vetsivanou Léchév Bassoucca.*

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Qui nous as sanctifiés par Ses commandements et nous a ordonné de résider dans la Souccah.

La première fois que nous mangeons dans la Souccah, nous rajoutons la bénédiction suivante (Chéhé'héyanou) :

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הַעוֹלָם,  
שֶׁהַחַיִּימוֹנוֹ וְקִיּוּמָנוֹ וְהַחַיִּיטָנוֹ לְזִמְנוֹ הַזֶּה.

*Barou'h Ata Ado-naï É-lohénoù Mélé'h Haolam  
Chéhé'héyanou Vekiyemanou Vehiguanou Lizmane Hazé.*

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Qui nous as fait vivre, exister et parvenir à ce moment.

# Les quatre espèces



Qu'est-ce qu'un groupe de feuilles et un fruit inconnu ont à faire avec du sens spirituel ? Tout !

La Mitsva très spéciale de Souccot est celle des Arba Minim - les Quatre Espèces (Loulav, Etrog, Hadassim et Aravot) - qui symbolisent l'unité et l'harmonie.

Les Quatre Espèces représentent quatre profils spirituels :

## L'ETROG

(CÉDRAT DE CALABRE)

a du goût et une très bonne odeur. Il symbolise celui qui agit, la personne dont les vastes connaissances en Torah vont de pair avec un intense accomplissement des Mitsvot.

## LES ARAVOT

(BRANCHES DE SAULE)

n'ont ni goût ni odeur. Elles symbolisent les gens qui vivent une vie très (trop) simple.

## LE LOULAV

(BRANCHE DE PALMIER)

provient d'un palmier-dattier qui a bon goût, mais n'a pas d'odeur. Cela symbolise l'érudit - la personne avec de vastes connaissances, mais qui ne s'implique que très peu dans les Mitsvot.

## LES HADASSIM

(BRANCHES DE MYRTE)

ont une bonne odeur mais aucun goût. Elles symbolisent ceux qui agissent : les personnes qui accomplissent de nombreuses Mitsvot, mais n'étudient pas sérieusement.

## Comment procéder à la Mitsva du Loulav

1. Prenez dans la main droite le Loulav entouré des deux branches de saule et des trois branches de myrte.
2. Récitez la bénédiction (dans l'encadré à droite)
3. Prenez l'Etrog (la queue vers le bas) dans la main gauche.
4. C'est la première fois ce Souccot ? Récitez aussi la bénédiction de Chéhé'heyanou.
5. Rapprochez le Loulav du Etrog et secouez-les - délicatement - trois fois dans chaque direction (Sud-Est, Nord-Est, Est, en haut, en bas et à l'Ouest), pour signifier que D.ieu est partout.

## LA BÉNÉDICTION DU LOULAV

ברוך אתה ה', א-להינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו, וצונו על נטיית לולב.

*Barou'h Ata Ado-nai É-lohénou Mèlè'h Haolam Achèr Kidechanou Bemitsvotav Vetsivanou Al Netilat Loulav.*

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Roi de l'univers, Qui nous as sanctifiés par Ses commandements et nous as ordonné en ce qui concerne le Loulav.

**La première fois que nous utilisons le Loulav, nous rajoutons la bénédiction suivante (Chéhé'heyanou) :**

ברוך אתה ה', א-להינו מלך העולם, שהחיינו וקיימנו והגישנו לזמן הזה.

*Barou'h Ata Ado-nai É-lohénou Mèlè'h Haolam Chéhé'heyanou Vekiyemanou Vehiguianou Lizmane Hazé.*

Béni sois-Tu, Éternel notre D.ieu, Qui nous as fait vivre, exister et parvenir à ce moment.

# un final grandiose

« Le huitième (Chemini) jour, une  
célébration (Atséret) sera (faite)

POUR VOUS... » —Nombres 29:35

CHEMINI ATSÉRET  
LUNDI 21 OCTOBRE 2019

**P**artir, c'est un chagrin si doux ! C'est pourquoi après sept jours merveilleux, D.ieu nous offre encore un jour en Sa Présence.

Chemini Atséret est un jour supplémentaire, ajouté à la fin de Souccot ; il nous permet d'emmagasiner ce sentiment de spiritualité intense ressenti dans la Souccah pour toute l'année à venir. Et si cela ne vous inspire pas suffisamment, le fait de danser avec la Torah le fera. Car après avoir expérimenté la sainteté de Roch Hachana et Yom Kippour ici-bas avec Souccot, vous vous unissez avec ce qui vous guidera vraiment pour la vie : la Torah.

Chemini Atséret se caractérise par des prières de fête et un repas festif à la maison. Notre coutume est de manger encore dans la Souccah à Chemini Atséret, mais sans la bénédiction de la Souccah. Nous avons aussi coutume de danser avec la Torah à Chemini Atséret comme nous le faisons à Sim'hat Torah.

## La prière de Yizkor

A Chemini Atséret, après l'office du matin, nous récitons à nouveau la prière de Yizkor pour les parents disparus.

SIM'HAT TORAH  
MARDI 22 OCTOBRE 2019

**S**im'hat Torah (jour de réjouissance avec la Torah), nous n'étudions pas la Torah, nous la célébrons. Nous la prenons dans les bras, nous l'embrassons et nous chantons et dansons avec elle. Après tout, le mode d'emploi pour la vie que D.ieu nous a donné est le plus beau cadeau qu'un Juif puisse célébrer.

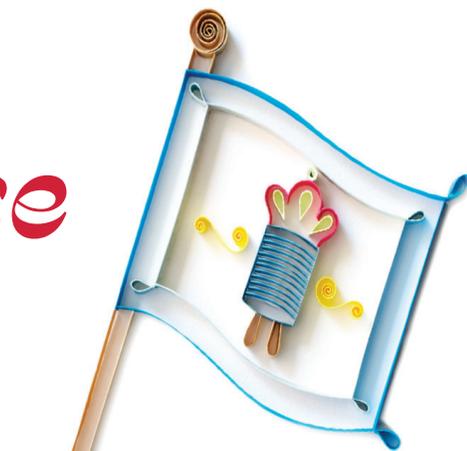
Nous lisons la dernière portion de la Torah et, puisque l'étude de la Torah ne se termine jamais, nous en recommençons la lecture depuis le début pour montrer à quel point nous l'aimons et combien nous sommes heureux qu'un nouveau cycle commence.

La célébration a lieu la nuit de Sim'hat Torah et le jour suivant, avec des danses exubérantes dans la synagogue, tandis que nous tenons les rouleaux sacrés. Les danses encerclent sept fois l'estrade au centre de la synagogue - là où nous lisons habituellement la Torah - avec des chants juifs joyeux.

---

**A Sim'hat Torah, non  
seulement nous étudions  
la Torah mais nous la  
fêtons. Nous la tenons  
serrée contre nous, nous  
l'embrassons, nous chantons  
et dansons avec elle**

---



# La meilleure protection au monde s'offre à vous !

Vous avez toujours voulu pratiquer cette Mitsva si particulière de la Mezouza mais vous ne l'avez pas encore fait...

Vous possédez une ou plusieurs Mezouzot mais vous savez qu'elles n'ont pas été vérifiées depuis longtemps...

Aujourd'hui, procurez-vous une ou plusieurs Mezouzot...

**La «Mezouza Bank» vous proposer des Mezouzot à un prix très raisonnable ; de plus, vous pourrez faire vérifier gratuitement vos anciennes Mezouzot.**

Chaque porte doit être équipée d'une Mezouza, alors n'attendez plus !



Pour tous renseignements : [www.mezouzabank.fr](http://www.mezouzabank.fr)

Pour nous contacter : [info@mezouzabank.fr](mailto:info@mezouzabank.fr)  
ou **01.48.87.87.12**

Pour participer à ce projet, faites vos dons sur : [www.mezouzabank.fr](http://www.mezouzabank.fr)

Mezouza Bank est un projet du :  
Bureau Lubavitch Européen | 8, rue Meslay, 75003 Paris





**'HABAD  
LOUBAVITCH  
DE FRANCE**

SOUS L'EGIDE DU BUREAU LOUBAVITCH EUROPEEN

# LE MOUVEMENT 'HABAD

**Bureau Européen du Rabbi M.**

**8, rue Meslay - 75003 Paris France Tél.: 01 48 87 87 12 E-Mail:**

VILLE	CP	TEL
	75001	06 64 37 68 53
	75002	06 10 22 02 77
	75003 EST	06 66 90 73 60
	75004	06 11 10 94 00
	75005	06 28 20 88 95
	75006	06 61 78 00 20
	75007 EST	06 95 62 97 27
	75007 OUEST	06 22 03 33 07
	75008	06 50 02 53 20
	75009	06 16 29 10 33
	75009	01 40 16 04 75
	75010 R. LEGOUVE	06 20 47 23 75
	75010 EST	06 34 30 04 53
	75010 OUEST	06 98 92 77 70
	75011 SUD	06 65 01 18 20
	75011 NORD	06 10 96 30 84
	75011 NORD-Est	06 23 91 52 02
	75011 NATION	06 50 01 16 36
	75012	06 61 10 62 10
	75012 OUEST	07 81 47 57 29
	75012 BERCY	06 29 30 16 31
	75012 EST	06 50 88 76 49
	75013	06 21 72 67 74
	75013	06 63 02 54 30
	75013 BNF	06 50 08 48 86
	75014 SUD	06 27 81 98 92
	75014 NORD	06 01 78 23 39
	75015 NORD	06 15 15 01 02
	75015 PARC DES EXPO	06 66 67 96 71
	75015 SUD-EST	06 24 24 88 26
	75015 SUD	06 63 55 15 55
	75016 SUD	07 68 84 60 26
	75016	06 60 13 62 66
	75017 MONCEAU	06 77 39 62 85
	75017 BATIGNOLLES	06 50 07 33 09
	75017 C. MAOR	09 81 27 83 24
	75017 TERNES	06 24 03 71 22
	75018 SINAI	01 40 38 02 02
	75018 ORDENER	06 62 37 20 19
	75019 JEUNESSE	06 34 90 11 44
	75019 S. BOLIVAR	06 17 88 34 99
	75019 R. PETIT	01 44 52 72 50
	75019 R. COMPANS	06 20 31 46 15
	75019 FLANDRE	06 13 99 62 21
	75019 QUAI/SEINE	09 53 21 65 38
	75019 PETIT	01 44 52 72 96
	75020 COURONNES	01 43 49 15 34
	75020 ORTEAUX	06 62 62 17 82
	75020 GAMBETTA	06 50 20 11 92
Alfortville	94140	06 16 50 50 17
Antony	92160	06 46 39 87 85
Argenteuil	95100	06 99 23 55 07
Arnouville	95400	07 81 27 63 16
Athis Mons	91200	06 19 78 16 81
Arcueil	94110	06 58 04 67 06

P  
A  
R  
I  
S

VILLE	CP	TEL
Aubervilliers	93300	06 64 39 50 63
Aulnay sous Bois	93600	06 58 47 92 99
Bagneux	92220	06 22 31 97 39
Bagnolet	93169	06 60 15 67 29
Bobigny	93700	06 16 50 50 17
Bois-Colombes	92270	06 30 46 94 05
Bondy	93140	06 08 02 48 06
Bonneuil sur Marne	94380	06 68 75 07 70
Boulogne	92100	06 63 78 77 38
Bourg La Reine	92340	06 67 07 82 12
Brunoy	91800	01 60 46 31 46
Bry sur Marne	94360	06 20 69 24 72
Cergy Pontoise	95310	06 10 25 15 28
Champigny s/Marne	94500	06 01 99 18 87
Chantilly	60500	06 45 48 64 33
Charenton	94220	06 18 73 28 61
Chatou	78400	06 27 12 63 91
Chaville	92370	06 58 59 04 25
Choisy le Roi	94600	06 19 41 90 04
Clamart	92140	06 99 16 75 67
Clichy La Garenne	92110	06 49 54 35 66
Colombes	92700	06 95 45 97 94
Courbevoie	92400	06 26 41 61 06
Créteil	9400 Nord	06 50 97 35 28
Créteil	94000	06 60 49 25 11
Domont	95330	06 24 17 81 00
Epinay sur Seine	93800	06 11 42 15 33
Ermont	95120	06 19 67 74 76
Enghien les Bains	95210	06 95 45 97 94
Fontenay sous Bois	94120	06 19 94 74 58
Garches	92380	06 12 26 57 69
Garges	95140	06 06 78 50 07
Goussainville	95190	07 81 27 63 16
Groslay	95410	06 12 83 38 48
Joinville Le Pont	94340	07 83 73 73 46
Ivry sur Seine	94200	06 21 22 54 00
La Bourget	93350	07 78 28 32 21
La Défense- Boiedieu	92800	06 23 28 96 73
La Celle S. Cloud	78170	06 09 78 05 58
La Varenne S. Hilaire	94210	06 17 81 57 47
Le Kremlin Bicêtre	94270	06 27 64 84 57
Le Plessis-Robinson	92350	07 83 95 81 77
Le Plessis-Trevice	94420	06 69 08 46 42
La Courneuve	93120	06 51 48 64 83
Le Pré S. Gervais	93310	06 34 31 22 29
Les Lilas	93260	06 19 50 93 62
Levallois-Perret	92300	06 63 19 21 25
Livry Gargan	93190	06 37 13 12 45
Longjumeau	91160	06 63 59 79 27
Maisons Alfort	94700	06 09 30 63 48
Maisons Laffitte	78600	06 64 38 03 96
Mandres les Roses	94520	06 61 07 51 42
Massy	91300	06 26 73 02 09
Maurepas	78300	06 19 83 96 28
Meaux	77100	06 64 66 93 74

# LUBAVITCH DE FRANCE

**.M. Schneerson de Lubavitch**

bureau@lichka.fr • Directeur Général: Rav Chalom Gorodetsky

VILLE	CP	TEL
Montigny le Bretonneaux	78180	06 22 83 55 82
Montmagny	95360	06 12 83 38 48
Montreuil sous Bois	93100	06 16 31 97 18
Montrouge	92120	06 14 25 67 81
Nanterre	92000	07 60 39 50 42
Neuilly Plaisance	93360	06 50 75 19 99
Neuilly sur Marne	93330	07 78 25 14 81
Neuilly sur Seine	92200	01 46 24 70 70
Nogent sur Marne	94130	06 64 21 59 68
Noisy le Grand	93160	06 61 16 02 45
Noisy le Sec	93130	06 11 22 96 29
Palaiseau	91120	06 17 55 29 53
Pantin	93500	06 13 32 54 49
Pierrefitte	93380	06 25 49 89 45
Poissy	78300	06 60 93 52 04
Pontault Combault	77340	06 03 40 25 18
Puteaux La Défense	92400	06 23 28 96 73
Romainville	93230	06 13 03 03 59
Rosny sous bois	93110	06 59 11 24 81
Rueil Malmaison	92500	06 76 06 93 54
Ris- Orangis	91130	06 50 24 24 63
S. Brice	95350	06 61 99 59 74
S. Cloud	92210	06 12 26 57 69
S. Denis	93200	01 42 43 56 58
S. Geneviève-des-Bois	91700	06 24 89 24 10
S. Germain En Laye	78100	06 17 25 52 79
S. Gratien	95210	06 13 74 64 82
S. Mandé	94160	07 68 77 98 71
S. Maur des Fossés	94120	06 16 15 57 64
S. Maurice	94410	06 67 55 56 73
S. Ouen	93400	06 24 57 51 68
S. Michel-sur-Orge	91240	06 24 89 24 10
Saclay	91400	06 65 96 26 26
Sarcelles	95200	06 62 86 97 70
Sarcelles	95200 FLANADES	07 81 27 63 16
Sarcelles Village	95200	06 76 46 67 30
Savigny sur Orge	91600	06 12 12 22 46
Sceaux	92330	06 65 96 26 26
Sevran	93270	06 52 41 54 86
Sevres	92310	06 13 87 11 97
Soisy sous Montmorency	95230	06 50 05 77 74
Sucy en Brie	94370	06 62 95 51 32
Suresnes	92150	06 26 68 42 58
Thiais	94320	06 19 41 90 04
Versailles	78000	06 19 64 17 64
Verrières-le-Buisson	91370	06 61 26 99 57
Vigneux	91270	06 61 93 00 61
Villejuif	94800	06 46 87 62 08
Villeneuve S. Georges	94190	06 13 83 31 05
Villeneuve-la-Garenne	92390	06 62 31 32 34
Villiers le Bel	95680	06 41 32 08 78
Villiers sur Marne	94350	06 60 37 50 29
Vincennes	94300	06 63 10 94 76
Yerres	91330	06 87 51 66 27
PROVINCES		
Aix-en-provence	13090	06 03 90 36 17

Aix-Les-Bains	73100	06 50 77 29 18
Bordeaux	33000	06 60 49 59 08
Cabourg	14390	07 67 30 36 73
Caen	14000	06 51 16 07 79
Cannes	06400	04 92 98 67 51
Deauville	14800	06 14 71 76 29
Dijon	21000	06 52 05 26 65
Ecully	69130	06 19 34 04 00
Grenoble	38000	04 85 02 84 47
Juan les Pins	06160	06 03 89 67 19
Le Havre	76600	06 50 77 96 39
Lille	59000	06 60 78 27 37
Lyon	69002	06 21 82 05 56
Lyon	69006	06 29 89 19 97
Lyon- Villeurbanne	69100	06 14 08 41 61
	13004	06 68 64 38 33
	13005	07 71 68 25 30
M	13006	06 52 23 77 41
A	13007	06 65 22 60 12
R	13008	06 11 60 03 05
S	13008	06 34 40 15 56
E	13009	06 64 88 25 04
I	13009	06 17 78 79 72
L	13012	06 25 70 32 12
L	13013	07 61 20 80 13
E	13013	06 20 51 43 53
Montpellier	34000	04 67 92 86 93
Nice	06000	06 63 99 00 37
Perpignan	66000	06 14 06 16 47
Rouen	76000	06 13 79 24 08
Strasbourg	67000	06 11 45 96 90
Toulouse	31000	05 61 21 27 87
Valence	26000	06 13 14 83 42
INSTITUTIONS SCOLAIRES		
	75017	01 58 05 27 70
P	75018	01 40 38 02 02
A	75019	01 44 52 72 50
R	75019	01 40 35 35 06
I	75020	01 40 30 56 59
S	75020	01 40 33 88 40
Brunoy	91800	01 60 46 31 46
Yerres	91330	01 69 49 62 62
La Garenne Colombes	92250	01 47 60 13 68
Levallois-Perret	92300	01 47 31 36 61
Sceaux	92330	01 46 56 79 51
Aubervilliers	93300	01 41 61 17 70
S. Mandé	94160	01 43 98 98 98
Sarcelles	95200	01 39 90 51 05
Nice	06000	04 97 03 20 10
Cannes	06400	04 93 38 39 03
Marseille	13013	04 91 06 00 61
Dijon	21000	03 80 73 61 43
Toulouse	31000	05 61 32 83 05
Montpellier	34000	04 67 92 86 93
Grenoble	38000	04 76 43 38 58
Strasbourg	67000	03 88 75 66 05
Villeurbanne	69100	04 78 68 02 03

Nouveau centre Marseille 11 : 06 95 59 03 24



**LE PARTENAIRE  
DE L'ELECTRICITE  
ET DE LA SECURITE INCENDIE**

78 RUE SEDAIN 75011 PARIS  
TÉL. : 01 39 94 13 12 - FAX 01 39 94 44 50



**SARL ECO BAT**



7, rue des Foyers 93800 Épinay sur Seine  
Tél : 06 13 29 94 60  
email : [ecobat.donia@gmail.com](mailto:ecobat.donia@gmail.com)