



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN



Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Roch Hachana



ÉTAPE 1



Prendre du recul

Avant de changer quoi que ce soit,
commence par regarder où tu vas vraiment.

“ Le mois d'Eloul ne commence pas
par la peur du jugement.
Il commence par une invitation :

Arrête-toi... regarde où tu vas.



1 RÉSUMÉ DU COURS



Le Rav nous enseigne qu'Eloul ne doit pas être vécu dans la peur ou l'angoisse, mais comme une période de réveil intérieur, remplie de deux forces essentielles : le rêve et la joie.

Roch Hachana n'est pas seulement le jour du jugement, c'est le jour où chaque être humain est recréé. À cette date, nous recevons un nouveau souffle de vie pour une année supplémentaire.

Cependant, même si c'est comme une nouvelle naissance, nous arrivons avec notre passé : nos habitudes, nos comportements, nos réflexes. Ces "gènes" spirituels nous accompagnent et influencent nos choix.

Eloul est donc le moment idéal pour prendre du recul, regarder notre vie avec lucidité, identifier ce qui ne nous sert plus, et nous préparer à construire une année différente.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“ Je ne pilote pas toujours
ma vie.

Très souvent,
je fonctionne en
pilote automatique.



3 LA GRANDE IDÉE

Tu conduis ta vie...
ou tu te laisses conduire ?



Comme quand tu conduis pendant des heures sans te demander où tu vas.

Le Rav nous invite à nous arrêter,
regarder notre chemin, et choisir
notre direction.

4 LES PHRASES FORTES

“ Prends du recul.”

“ Regarde ta vie.”

“ Ne te laisse plus simplement
pousser.”

“ Avant de choisir, commence
par regarder.”

5 MON MIROIR

- ✓ Est-ce que je prends parfois des décisions par habitude ?
- ✓ Combien de fois aujourd'hui ai-je agi sans réfléchir ?
- ✓ Est-ce que je choisis réellement ma manière de vivre ?
- ✓ Est-ce que mes journées se ressemblent toutes ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)



- 📱 Éteins ton téléphone.
- 🧘 Assieds-toi.
- 🧘 Respire.

Puis réponds à cette seule question :

Où va ma vie aujourd'hui ?

7 MON DÉFI DU JOUR



Trois fois dans la journée...
arrête-toi trente secondes.



Regarde
ce que tu fais.



Demande-toi
à quoi tu penses.



Choisis
consciemment.

Est-ce que c'est moi qui choisis... ou est-ce que je suis en pilote automatique ?

8 MON CARNET D'ÉLOUL



Aujourd'hui j'ai découvert que...

La principale habitude que je
voudrais remettre en question est...

9 LA PÉPITE DU RAV



“ Avant de choisir,
regarde.”

10 DEMAIN...

Aujourd'hui, le Rav m'a appris à regarder.
Demain, il va répondre à une question essentielle :
Pourquoi est-il si difficile de changer
nos habitudes ?



Écouter. Comprendre. Réfléchir. Agir. Grandir.

Chaque semaine, un nouveau parcours pour vivre les enseignements de la Torah au quotidien.

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →