



**ESPACE
TORAH**

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN



Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Roch Hachana



ÉTAPE 3



Ose viser plus haut

Tu n'as pas besoin d'être déjà
à ce niveau. Commence par croire
que tu peux grandir.

“

Le but de notre vie,
c'est de fabriquer l'homme.
Il faut rêver. Qui peut
m'empêcher de rêver ?
Personne.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



Les cours précédents nous ont appris à prendre du recul, puis à reconnaître que notre intelligence et nos capacités viennent d'Hachem.

Mais les niveaux dont parle la Torah nous semblent parfois très éloignés de ce que nous sommes aujourd'hui.

Rav Wolbe disait lui-même parfois des choses qui dépassaient son niveau de vie.

Pourtant, la Torah nous présente un idéal qui nous dépasse et nous invite à tendre vers lui.

La grandeur du peuple juif réside dans cette ambition : chercher à construire un homme plus grand que celui que nous sommes.

Nous n'atteindrons peut-être pas 100 % de cet idéal, mais si nous en atteignons 10 ou 20 %, nous aurons déjà grandi.

Roch Hachana nous invite à retrouver cette capacité essentielle : rêver d'un niveau qui nous dépasse.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Tu n'as pas besoin
d'avoir déjà atteint
le niveau auquel
tu aspires.
C'est en visant plus haut
que toi que tu commences
à grandir.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Ce qui compte n'est pas seulement ton niveau actuel, mais le niveau vers lequel tu regardes.



Si je ne vise que ce que je suis déjà capable de faire, je risque de rester exactement où je suis.

Mais lorsque je me donne un idéal légèrement supérieur à moi, quelque chose commence à bouger.

Le rêve devient une direction.

4 LES PHRASES FORTES

“ « Le but de notre vie,
c'est de fabriquer l'homme. »

“ « Ce n'est pas grave si tu
n'y arrives pas tout le temps. »

“ « Il faut rêver. »

“ « Qui peut m'empêcher
de rêver ? Personne. »

5 MON MIROIR

- ✓ Ai-je encore un idéal vers lequel j'aimerais grandir ?
- ✓ Est-ce que j'abandonne parfois parce qu'un niveau me paraît trop élevé ?
- ✓ Est-ce que je confonds « je n'y suis pas encore » avec « je n'y arriverai jamais » ?
- ✓ Quel homme aimerais-je devenir cette année ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

📱 Éteins ton téléphone.

🪑 Assieds-toi.

🌬️ Respire.

Imagine-toi dans un an.

Pas parfait. Pas devenu quelqu'un d'autre.

Simplement un peu plus grand qu'aujourd'hui.

Puis réponds :

Quelle personne voudrais-je être devenu dans un an ?

7 MON DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, choisis UNE qualité que tu aimerais développer.
Puis 3 fois dans la journée :

3x

AUJOURD'HUI



Pense à ton idéal.



Imagine-toi en train de le vivre.



Fais un petit acte dans cette direction.

Je n'y suis pas encore... mais j'avance.

8 MON CARNET D'ÉLOUL



La personne que j'aimerais devenir est...

Un petit pas que je peux faire pour m'en rapprocher est...

9 LA PÉPITE DU RAV



“ « Qui peut
m'empêcher
de rêver ?
Personne. »

10 DEMAIN...

Aujourd'hui, le Rav m'a appris à oser viser un niveau qui me dépasse. Mais grandir demande aussi de savoir abandonner quelque chose de beaucoup plus difficile : son ego et ses blessures.

Suis-je capable de pardonner à celui qui m'a blessé ?



Écouter. Comprendre. Réfléchir. Agir. Grandir.
Chaque semaine, un nouveau parcours pour vivre les enseignements de la Torah au quotidien.

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →