



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN

Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Roch Hachana



ÉTAPE 4



Pardonne pour être pardonné

Ton pardon ouvre la porte
à la miséricorde d'Hachem.

“Celui qui pardonne
aux autres,
Hachem lui pardonne
toutes ses fautes.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



La Techouva, c'est revenir à Hachem,
revenir à soi, à son essence.

Mais pour que Hachem nous pardonne,
il y a un principe fondamental :
Il se comporte avec nous exactement
comme nous nous comportons avec les autres.

Si nous pardonnons à ceux qui nous ont blessés,
Hachem pardonne nos fautes.

Mettre son ego de côté et pardonner
n'est pas facile, c'est même très difficile.

Mais c'est la clé de la miséricorde divine.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“Le pardon que
je donne aux autres
ouvre la porte
au pardon
qu'Hachem m'accorde.

3 LA GRANDE IDÉE

Si tu veux recevoir le pardon,
commence par pardonner.



Mettre son ego de côté,
ne pas garder de rancune,
c'est choisir la miséricorde.
C'est un effort immense,
mais c'est ce qui nous rapproche d'Hachem.

4 LES PHRASES FORTES

“ Tout se mesure selon
la mesure que l'homme
donne aux autres.

“ Celui qui pardonne aux autres,
Hachem lui pardonne
toutes ses fautes.

“ Mettre son ego de côté,
c'est la clé de la miséricorde.

“ Pardonner, c'est libérer l'autre...
et se libérer soi-même.



5 MON MIROIR

- ☑ Y a-t-il quelqu'un
qui m'a blessé
et que je n'ai pas encore
pardonné ?
- ☑ Est-ce que mon ego
m'empêche
de pardonner ?
- ☑ Ai-je tendance à garder
longtemps en moi du
ressentiment ?
- ☑ Suis-je prêt à faire l'effort
immense de pardonner pour
me rapprocher d'Hachem ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

- ✍ Éteins ton téléphone.
- 🪑 Assieds-toi.
- 🌬 Respire.

Pense à une personne qui t'a blessé.
Dans ton cœur, dis-lui :

« Je choisis de te pardonner.
Je te libère et je me libère. »

7 MON DÉFI DU JOUR

3x
AUJOURD'HUI

Chaque fois qu'une blessure
ou une rancune remonte :
je choisis le pardon.



Je fais le choix
du pardon.



Je relâche
mon ego.



Je rapproche
mon cœur
d'Hachem.

8 MON CARNET D'ÉLOUL



Une personne à qui j'ai choisi
de pardonner aujourd'hui est...

Ce que je ressens en faisant cet effort
de pardon est...

9 LA PÉPITE DU RAV

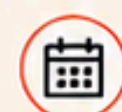


“Mettre son ego
de côté, c'est la clé
de la miséricorde.

10 DEMAIN...

Aujourd'hui, j'ai compris que le pardon
est la clé de la miséricorde d'Hachem.
Demain, le Rav va m'aider à comprendre
comment utiliser la puissance de la prière
pour ouvrir les portes du ciel.

Comment prier avec tout son cœur ?



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

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →