



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN



Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Roch Hachana



ÉTAPE 5



Rouvrir ton cœur à la Torah

Pour rêver à nouveau, il faut laisser la Torah créer un impact en toi.
Redeviens sensible. Redeviens un enfant.

“

Si la Torah ne te touche plus,
tu ne peux plus rêver.
Ouvre ton cœur,
laisse-la t'impacter.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



Pour changer vraiment, il ne suffit pas seulement de faire des mitzvot ou d'étudier la Torah.

Il faut surtout que ces actes créent un impact en nous.

Beaucoup de gens écoutent, étudient, mais sans être réellement touchés.

La clé, c'est de redevenir sensible à la Torah, comme un enfant qui découvre quelque chose pour la première fois.

Quand la Torah nous touche vraiment, nous redevenons capables de rêver.

Et quand nous rêvons, tout devient possible.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Redeviens sensible
à la Torah, ouvre ton cœur,
laisse-la t'impacter.
Alors seulement,
tu pourras rêver de nouveau.
Et si tu rêves, tout est possible.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Pour rêver, il faut redevenir un réceptacle à la Torah.



La Torah est une source infinie.
Mais si l'on ferme son cœur, rien n'entre.
Ouvre ton cœur, redeviens réceptif :
la Torah créera un impact en toi,
et tu retrouveras le pouvoir de rêver.

4 LES PHRASES FORTES

“ Il faut renforcer sa volonté. »

“ Le rêve fait partie intégrante de l'humain. »

“ Si la Torah ne te touche plus, tu ne peux plus rêver. »

“ Redeviens un enfant par rapport à la Torah. »



5 MON MIRROIR

- ✓ Est-ce que j'écoute la Torah comme si c'était la première fois ?
- ✓ Suis-je encore sensible à ce que j'entends et à ce que je lis ?
- ✓ Qu'est-ce que je suis devenu insensible à force d'habitude ?
- ✓ Qu'est-ce qui pourrait rouvrir mon cœur à la Torah ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

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

Relis un court passage de Torah, même déjà connu.
Lis-le lentement, avec l'intention que chaque mot puisse t'impacter.

Qu'est-ce que ce texte vient me dire aujourd'hui ?

7 MON DÉFI DU JOUR

Quand j'apprends ou j'écoute quelque chose, je fais l'effort de m'arrêter et de demander à mon cœur :



Écoute comme si c'était la première fois.



Laisse le texte toucher ton cœur.



Note une idée qui t'a marqué.

Petits impacts d'aujourd'hui, grands rêves de demain.

8 MON CARNET D'ÉLOUL



Aujourd'hui, un moment où la Torah m'a touché est...

Pour redevenir plus sensible à la Torah, je peux...

9 LA PÉPITE DU RAV



“

« Si je rêve, tout est possible. »

10 DEMAIN...

Aujourd'hui, le Rav m'a appris à rouvrir mon cœur à la Torah pour retrouver le pouvoir de rêver. Demain, nous verrons comment réveiller encore plus notre volonté et persévérer jusqu'à transformer nos rêves en réalité.

Comment renforcer ma volonté pour ne pas lâcher ?



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

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →