



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN



Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Roch Hachana



ÉTAPE 6



Ahava et Yira : l'harmonie qui fait vivre

Deux mouvements indispensables
pour revenir à Hachem et grandir
en tant qu'homme.

“

Ahava et Yira Hachem
sont comme le cœur
et les poumons :
expansion et rétention.
Ensemble, ils donnent
la vie.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



La Téchouva s'exprime en trois retours :

- Revenir à Hachem (Yirat Hachem),
- revenir vers l'homme à travers
- les mitsvot (Ahavat Hachem),
- et revenir vers la Torah.

Ces deux premiers retours sont comme
deux mouvements complémentaires :
expansion et rétention.

Ahava = je m'ouvre, je grandis, je construis.
Yira = je me retiens, je me contrôle,
je reviens à l'essentiel.

L'harmonie entre Ahava et Yira
fait vivre l'homme et lui permet
de revenir à Hachem.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Je vis grâce à deux forces :
je m'ouvre pour grandir
et je me retiens pour
ne pas m'éloigner.

Ces deux forces ensemble
me ramènent à Hachem.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Ahava Hachem m'élargit.
Yirat Hachem me recentre.
Leur équilibre me rapproche d'Hachem.



4 LES PHRASES FORTES

“ « Ahava et Yira Hachem :
comme le cœur et les poumons. »

“ « L'expansion sans rétention
m'éloigne, la rétention sans expansion
m'éteint. »

“ « L'homme vit par Ahava et Yira. »

“ « Je m'étends pour grandir,
je me retiens pour revenir. »



5 MON MIROIR

- ☑ Est-ce que je sais m'ouvrir
pour apprendre et faire les mitsvot ?
- ☑ Est-ce que je sais me retenir
quand il le faut ?
- ☑ Suis-je plutôt dans l'expansion
ou dans la rétention en ce moment ?
- ☑ Est-ce que j'arrive à retrouver
Hachem au plus profond de moi ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

- ✗ Éteins ton téléphone.
- ✗ Assieds-toi.
- ☞ Respire.

Prends un moment pour relire ta journée.
Où étais-tu dans l'expansion ?
Où aurais-tu dû te retenir ?

Demande à Hachem l'équilibre
entre Ahava et Yira à chaque instant.

7 MON DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, pratique ces deux mouvements :

2

MOUVEMENTS
AUJOURD'HUI



UN ACTE D'EXPANSION :
Fais une mitsva, étudie,
aide, construis quelque chose.



UN ACTE DE RÉTENTION :
Te retiens d'une parole,
d'une réaction ou d'un acte
qui t'éloigne de Hachem.

Ces deux actes me rapprochent d'Hachem.

8 MON CARNET D'ÉLOUL



Aujourd'hui, en quoi ai-je réussi
à m'ouvrir et à grandir ?

Aujourd'hui, en quoi ai-je réussi
à me retenir et à revenir à l'essentiel ?

9 LA PÉPITE DU RAV

“

Ahava et Yira Hachem :
c'est ce qui fait vivre
l'homme.



10 DEMAIN...



Écouter. Comprendre. Réfléchir. Agir. Grandir.

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

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →