



Se préparer avant Yom Kippour

3 étapes pour une nouvelle croissance

ÉTAPE 1



Sortir de l'immobilité

Roch Hachana ouvre une nouvelle gestation : accepte de bouger pour pouvoir grandir.

“

היום הרת עולם

Aujourd'hui commence la gestation du monde. Roch Hachana met en mouvement une nouvelle croissance de l'homme.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



Le Rav s'interroge sur l'expression היום הרת עולם. Roch Hachana correspond à la création de l'homme : il peut donc être compris comme le début d'une nouvelle gestation de l'être humain.

Comme l'enfant se développe progressivement dans le ventre de sa mère, l'homme est appelé à se développer spirituellement dans le monde.

Mais cette croissance exige du mouvement. Le Rav présente le beinoni comme celui qui reste suspendu, qui ne bouge pas : enfermé dans ses certitudes, ses habitudes et ses jugements. Entre Roch Hachana et Kippour, il doit choisir une direction et faire téchouva.

Grandir commence donc par une ouverture : accepter d'écouter à nouveau, de regarder l'autre autrement et même d'envisager cette pensée dérangeante : « Peut-être que je me trompe. »

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Je ne peux pas devenir l'homme que je pourrais être si je reste enfermé dans l'homme que je suis aujourd'hui.

Grandir commence lorsque j'accepte de bouger.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Roch Hachana ne me demande pas d'être déjà arrivé. Il me demande de commencer à grandir.



Chaque grand changement commence par une petite ouverture. Aujourd'hui, une nouvelle vie peut germer en toi.

4 LES PHRASES FORTES

“ « On ne peut pas se développer si on reste psychorigide. »

“ « Peut-être qu'en réalité, je me trompe. Peut-être que l'autre a raison. »

“ « Il faut ouvrir un peu son cœur et regarder l'autre. »

“ « Roch Hachana met l'homme dans une dynamique de progression. »



5 MON MIROIR

- ✓ Est-ce que certaines de mes certitudes m'empêchent aujourd'hui d'avancer ?
- ✓ Quand quelqu'un pense différemment de moi, est-ce que je l'écoute vraiment ?
- ✓ Y a-t-il une personne que j'ai définitivement enfermée dans un jugement ?
- ✓ Sur quel point pourrais-je avoir l'humilité de me dire : « Peut-être que je me trompe » ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

🚫 Éteins ton téléphone.

🧘 Assieds-toi.

🌬 Respire.

Choisis une certitude que tu portes sur toi-même, sur quelqu'un ou sur une situation.

Puis pose-toi cette seule question :

Et si je n'avais pas entièrement raison ?

7 MON DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, lorsqu'une personne exprime une opinion différente de la mienne :

1

OUVERTURE
AUJOURD'HUI



Je ne coupe pas.



J'écoute jusqu'au bout.



Je cherche ce qu'elle pourrait m'apprendre.

Aujourd'hui, je ne cherche pas d'abord à avoir raison. Je cherche à grandir.

8 MON CARNET D'ÉLOUL

Aujourd'hui, j'ai découvert que j'étais particulièrement rigide sur...

Une personne ou une idée que je voudrais essayer de regarder autrement...

10 DEMAIN...



9 LA PÉPITE DU RAV



“ « Peut-être que je me trompe. Peut-être que l'autre a raison. »



Écouter. Comprendre. Réfléchir. Agir. Grandir.

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

VOIR LES AUTRES ÉTAPES →