



ESPACE
TORAH

VIVRE LA TORAH
AU QUOTIDIEN



Le parcours de la semaine

avec Rav Nathan Mrejen

Se préparer avant Yom Kippour

3 étapes pour une nouvelle croissance

ÉTAPE 2



Le vrai sens du Livre de la vie

Être inscrit dans le Livre de la vie,
c'est recevoir un Nefesh qui nous
pousse vers la Torah.

“

זוכרנו לחיים
מלך החפץ ברחמים
כותבנו בספר החיים

Inscris-nous dans le Livre
de la vie, Roi qui désires
la miséricorde.

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



Pendant les 10 jours de pénitence,
nous demandons à Hachem : « כותבנו
בספר החיים ». Le traité de Rosh Hashanah
nous enseigne que trois livres sont ouverts :
le Livre de la vie (Sefer Ha'Chaim), le Livre
des Benonim et le Livre de la mort
(Sefer Ha'Metim). À Yom Kippour, il ne reste
plus que deux livres : il n'y a plus
de Benonim.

Le Rambam explique qu'on est inscrit selon
le Rov (la majorité) des mitsvot ou des
averot. Mais cela demande une explication :
comment comprendre concrètement cette
inscription ?

Le Rav Desler rapporte que, selon Rabbi
Yaakov Emdin, le Livre de la vie, c'est en
réalité notre propre Nefesh. Chaque acte,
chaque parole et chaque pensée s'inscrivent
en nous. À Rosh Hashanah et à Yom Kippour,
nous prions pour recevoir un Nefesh de vie :
une énergie intérieure qui nous pousse vers
la Torah et les mitsvot.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Être inscrit dans le Livre
de la vie, ce n'est pas
seulement la question
de vivre ou de ne pas vivre.
C'est recevoir un Nefesh
qui me donne une énergie
pour me rapprocher de Hachem,
qui rend la Torah et les mitsvot
plus accessibles. C'est cela
le vrai Livre de la vie.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Le Livre de la vie, c'est un Nefesh
qui nous pousse vers la Torah.
Tout se joue dans l'ambiance
générale de mon âme.



Demandons à Hachem un Nefesh vivant,
qui nous donne la force d'avancer.

4 LES PHRASES FORTES

“ « Trois livres sont ouverts :
le Livre de la vie, le Livre des Benonim
et le Livre de la mort. »

“ « À Yom Kippour, il n'y a plus
de Benonim. »

“ « Le Livre de la vie, c'est notre Nefesh. »

“ « Chaque acte, chaque parole,
chaque pensée s'inscrit en nous. »

“ « Demandons à Hachem un Nefesh
qui nous pousse vers la Torah. »



5 MON MIROIR

- ✓ Quelle est l'ambiance générale
de mon Nefesh aujourd'hui ?
- ✓ Est-ce que je sens que la Torah
m'attire ou me pèse ?
- ✓ Est-ce que mes actes, mes paroles
et mes pensées construisent un Nefesh
de vie ?
- ✓ Est-ce que je demande vraiment
à Hachem de m'aider à avoir un Nefesh
qui me pousse vers Lui ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)



Éteins ton téléphone.



Assieds-toi.



Respire.

Ferme les yeux et demande simplement
à Hachem, avec tes mots :

« Donne-moi un Nefesh de vie,
qui me pousse vers la Torah. »

7 MON DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, je prends un moment,
même court, pour demander à Hachem :

« Donne-moi un Nefesh qui m'aide
à me rapprocher de Toi. »

Je transforme ma téfila en une vraie demande
d'énergie intérieure.

1
DEMANDE
AUJOURD'HUI

8 MON CARNET D'ÉLOUL

Comment est mon Nefesh aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je demande à Hachem
pour Yom Kippour ?



9 LA PÉPITE DU RAV



« Le Livre de la vie,
c'est notre Nefesh. »

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 →