

Se préparer avant Yom Kippour

3 étapes pour une nouvelle croissance

ÉTAPE 3



Yom Kippour : le jour du Grand Pardon

Lâcher, se tourner vers les rahamim et demander un Nefesh qui nous rapproche de Hachem.

“

כי ביום הזה
יכפר עליכם
לטהר אתתכם.

Car en ce jour,
il fera pour vous l'expiation
et il vous purifiera.
(Vayikra 16, 30)

”



1 RÉSUMÉ DU COURS



Le jour de Yom Kippour, on peut demander tout ce qu'on veut : la mékhila, le pardon, et un nouveau départ.

Il n'y a plus de Benoni : on ne peut plus rester psychorigide. Il faut accepter de se dire : « Peut-être que je me suis trompé. »

Le Rav explique le véritable sens de Bitoul HaYech : ce n'est pas se dévaloriser ni se croire « rien du tout », mais lâcher son ego, être moins rigide et accepter de se remettre en question.

Yom Kippour est Yom Rahamim : des rahamim dans le cadre du din. Au début, le monde a été créé avec le principe de la justice (midat hadin), puis Hachem a introduit la miséricorde (midat harahamim). Le jour de Yom Kippour, ces deux dimensions sont réunies : les rahamim se manifestent à travers le din.

Nous demandons à Hachem de nous donner un Nefesh vivant, une énergie intérieure qui nous pousse vers la Torah et les mitsvot.

2 CE QUE LE RAV VEUT ME FAIRE COMPRENDRE



“

Bitoul HaYech,
ce n'est pas se croire
rien du tout, mais lâcher
son ego et sortir de la
rigidité pour pouvoir
recevoir les rahamim.

Yom Kippour est le jour
du Grand Pardon :
des rahamim à l'intérieur
du din.

”

3 LA GRANDE IDÉE

Le jour de Yom Kippour, je peux demander un nouveau Nefesh, une vie intérieure qui me rapproche de Hachem.



Yom Kippour unit la justice et la miséricorde pour nous ouvrir un nouveau départ.

4 LES PHRASES FORTES

“ « Si vous pensez que vous avez raison, vous ne pouvez pas passer Yom Kippour. »

“ « Bitoul HaYech, c'est lâcher, être moins psychorigide. »

“ « Yom Kippour, c'est Yom Rahamim : des rahamim dans le din. »

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

“ « Le principe, c'est de lâcher prise. »



5 MON MIROIR

☑ Est-ce que je suis encore psychorigide sur certains points ?

☑ Sur quels sujets ai-je du mal à lâcher ?

☑ Est-ce que je me laisse facilement perturber par ce qui me contrarie ?

☑ Est-ce que je demande vraiment à Hachem un Nefesh qui me pousse vers Lui ?



6 EXERCICE PRATIQUE (5 MINUTES)

✕ Éteins ton téléphone.

🧘 Assieds-toi.

🌬 Respire.

Pense à une situation qui t'énervé ou que tu n'arrives pas à lâcher.

Dis à Hachem simplement :

« Aide-moi à lâcher,
aide-moi à avoir un Nefesh de vie
qui me rapproche de Toi. »

7 MON DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, dans une situation qui me dérange :

1

LÂCHER
AUJOURD'HUI



Je ne réagis
pas immédiatement.



Je lâche
et j'accepte.



Je choisis
la paix.

Aujourd'hui, je fais un pas concret pour sortir de la rigidité.

8 MON CARNET D'ÉLOUL



Sur quel point ai-je envie de lâcher aujourd'hui ?

Quel Nefesh est-ce que je demande à Hachem pour cette nouvelle année ?

9 LA PÉPITE DU RAV



« Yom Kippour, c'est Yom Rahamim : des rahamim dans le din. »

10 DEMAIN...



Écouter. Comprendre. Réfléchir. Agir. Grandir.

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

TERMINER LE PARCOURS →