

Le Courrier de la Guéoula

Ki Tétsé • 1126

Lumières du Chabbath
Horaires pour Paris



Allumage des bougies: 19H58
Sortie du Chabbath: 21H03

Le Courrier de la Guéoula est édité par Hadar Hatorah Loubavitch à la mémoire et pour l'élévation de la néchama de son fondateur Rav Pin'has Guédalia HaCohen Pachter
Pour toute demande, nous contacter: CourrierGueoula@gmail.com

L'Hebdomadaire qui remet les pendules à l'heure... de la Délivrance

Le'haim

« Venez ! associez vous à notre Farbrenguen (rassemblement 'Hassidique) ! » C'était l'invitation que les 'Hassidim adressaient régulièrement à l'adresse de ce grand Rav qui ne faisait pas partie de leur communauté. Celui-ci refusait toujours, conscient du danger que cela représentait, et qui par ailleurs n'en comprenait pas l'intérêt...

A cette époque en Union Soviétique, lorsque la moindre pratique religieuse était réprimée, les 'Hassidim, sous l'impulsion du 6^{ème} Rabbi de Loubavitch (Rabbi Yossef Its'hak), durent mener une guerre sans merci afin de maintenir les structures communautaires ainsi que la pratique de la Torah et des Mitsvot dans chaque ville et village de ce vaste territoire. Ces activités se faisaient clandestinement et ce, au péril de vie. Ce qui alimentait leur courage et leur don de soi, était les Farbrenguen qu'ils organisaient de temps à autre dans le plus grand secret.

Devant l'insistance des 'Hassidim, Le Rav en question accepta l'invitation et vint finalement participer à quelques-uns de leurs Farbrenguens. Au bout d'un certain temps, il cessa néanmoins de s'y rendre. Il ne comprenait pourquoi il lui fallait se mettre en danger et ce pour boire de l'alcool, chanter et répéter sans cesse les mêmes paroles. « Si encore on étudiait la Torah, je comprendrais, mais perdre du temps de cette façon ne vaut pas le risque encouru » disait-il.

Après des années, ce Rav put enfin quitter cette prison à ciel ouvert, et se retrouva en Terre Sainte. Là, il retrouva une partie des 'Hassidim qu'il avait côtoyés en U.R.S.S. Un jour, à l'occasion d'une fête 'Hassidique, il fut invité par ceux-ci à prendre la parole lors d'un Farbrenguen organisé dans la synagogue de « Na'halat Binyamin », haut lieu de la communauté 'Habad de Tel-Aviv dans les années cinquante. « Sachez mes frères » commençait-il « que j'ai revu ma position concernant les Farbrenguen. En effet, j'ai constaté que beaucoup de Juifs pratiquants n'ont pas

« Farbrenguen »

pu résister à la pression du régime communiste. Eux, et surtout leurs enfants se sont malheureusement détachés de la Torah. En revanche, et j'en suis le témoin, ceux qui prirent tous les risques afin de perpétuer la tradition des Farbrenguen, ont tous " tenu bon". Certains sont même pré-



sents devant moi aujourd'hui !

Je sais désormais d'où ils ont tiré leur force ! ».

La semaine prochaine, nous célébrerons la fête de « Hai Eloul » (18 Eloul). Jour anniversaire des deux grands « luminaires » du peuple Juif: Rabbi Israël Baal Chem Tov, fondateur de la 'Hassidout, né en 5458 (1698), ainsi que Rabbi Chnéor-Zalman, fondateur de la 'Hassidout 'Habad et auteur, entre autres, du célèbre livre du Tanya, né en 5505 (1745).

Nous fêterons également le 15 Eloul la fondation de la première et célèbre Yéchi-va « Tom'hei-Tmimim » dans la ville de Loubavitch.

Une des principales « institution » de la 'Hassidout et de la 'Hassidout 'Habad-Loubavitch, est « le Farbrenguen » ou « hitvaadout » en hébreu. Le définir s'avère un exercice assez difficile, tant la magie et l'énergie qui s'en dégagent sont intenses et particulières. Il y a celui entre 'Hassidim, et celui autour d'un Machpia (guide spirituel). On entonne des mélodies 'hassidiques profondes ou joyeuses tout en disant « lé'haïm » sur un peu d'alcool (le Rabbi interdit d'en abuser). On écoute le Machpia raconter des histoires aux participants et renforcer leur attachement à D-ieu. Mais avant tout, il s'agit de se réunir

et d'accentuer l'unité et l'amour du prochain. Il y a également le Farbrenguen avec le Rabbi, qui prononce à cette occasion les fameuses « Si'hot » (discours sur toutes les parties de la Torah) et « Mamarim » (développements de 'Hassidout profonde).

Ce sont d'ailleurs ces Farbrenguens qui constituent l'un des liens fondamentaux des 'Hassidim avec le Rabbi.

Un fameux dicton provenant des premiers 'hassidim dit : « Ce qu'un Farbrenguen peut réaliser, même l'ange Mi'haël ne le peut pas ».

Le Admour Hazaken, Rabbi Chnéor-Zalman d'expliquer que lorsque le Bon D-ieu voit ses enfants ainsi réunis et se souhaitant des vœux du fond du cœur, Il est alors rempli d'un tel

bonheur qu'Il les gratifie de tous Ses bienfaits !

Cette unité est d'autant plus d'actualité, que l'on s'apprête à entrer dans l'année du « Hakhel » (rassemblement). En effet, à l'issue de l'année de la « Chmita » (la septième année, l'année sabbatique) le Roi réunissait le peuple dans le Temple de Yérouchalaïm. Le Rabbi a réactualisé cette pratique, en précisant que l'année entière devait être mise à profit pour organiser des rassemblements autour des valeurs de la Torah, et ce dans chaque endroit possible. Par ailleurs, on peut aisément réaliser que le « Hakhel » étant l'initiative du roi, ce soit le Rabbi Roi Machia'h qui en est été l'initiateur ces dernières années !

Concluons sur une note d'humour entendue dans un Farbrenguen " après minuit " : le grand jour tant attendu de la venue de Machia'h étant enfin arrivé, celui-ci se présente par surprise dans un Farbrenguen et demande aux participants une petite goutte de « machké » (alcool) pour dire « Lé'haïm ». Ceux-ci s'excusent et lui expliquent qu'ils ont tellement prolongé leur Farbrenguen afin d'hâter sa venue, qu'ils n'ont à présent plus aucune goutte à lui proposer !

Lé'haïm vélivra'ha et Ktiva va'hatima tova !

יחי אדוננו מורנו ורבינו מלך המשיח לעולם ועד

'Haï Eloul, le 18 Eloul, marque l'anniversaire de la naissance du Baal Chem Tov en 5458 (1698), fondateur du mouvement 'Hassidique, et de Rabbi Chnéor Zalman – l' Admour Hazaken en 5505 (1745), fondateur du mouvement 'Habad.

Dans notre tradition, le nombre 18 est l'équivalent numérique du mot « יח - vie ». Le 18 Eloul est donc un jour où la "vitalité" du dernier mois de l'année est renouvelée par la naissance de ces deux grands luminaires du Judaïsme.

Deux versions pour un seul enseignement

Le Rabbi Précédent, Rabbi Yossef Its'hak, lors d'un discours du 18 Elloul 5705 (1945) a enseigné de deux manières différentes un dicton 'Hassidique :

«'Haï Eloul est le jour qui fait entrer de la vitalité dans le travail du mois d'Elloul »

«'Haï Eloul fait entrer de la vitalité dans le travail de "ani ledodi -Je suis pour mon bien-aimé." »

Du général au particulier

Afin de comprendre la différence entre ces deux enseignements, nous commencerons par expliquer un principe émis par nos Sages : «Toutes les " nouvelles idées " développées par un élève étudiant la Torah, ont déjà été données à Moché (Moïse) au Sinaï. »

Comment un raisonnement peut-il être nouveau s'il a déjà été donné à Moché notre Maître ?

L'explication est la suivante.

Moché reçut les principes généraux de la Torah et les règles exégétiques qui régissent la manière dont la loi doit être tirée du texte. Toutes les implications futures sont donc encodées en « potentiel » dans

ces règles. Le Talmid (l' élève), en s'investissant dans l'étude de la Torah, révèle des lois et des idées qui n'ont jamais été explicitement énoncées auparavant. Ces pensées sont décrites comme "nouvelles" non pas parce qu'elles n'ont jamais existé auparavant mais plutôt, parce qu'un élève devait peiner pour les découvrir. Pour lui, l'idée est inédite et nouvelle, car il lui fallait l'extraire de son propre raisonnement.

Il a donc utilisé ses propres forces pour y arriver.

Le Rabbi Précédent a dit un jour que le Baal Chem Tov nous a montré **que nous devons servir D.ieu**, et le Admour Hazaken nous a montré **comment nous pouvons servir D.ieu** (en développant les détails de ce principe).

Le Baal Chem Tov a enseigné comment nous pouvons vivre une vie juive passionnée avec la force de la Emouna – la foi. Celle-ci n'est pas intériorisée uniquement dans notre esprit et dans notre cœur. C'est une force puissante, transcendant toute la personne et qui inspire chacun à vivre différemment. Ainsi, le Baal Chem Tov nous a montré que nous devons servir D-ieu par cette "force motrice ", la Emouna.

Rabbi Chnéor Zalman, lui, a introduit la 'Hassidout 'Habad, qui permet à chacun d'intérioriser ce qui jusque-là était accepté par la foi, en la faisant vivre par la réflexion. Habad étant l'acrostiche de 'Ho'hma,Bina et Daat, les trois forces de l'intellect. Il nous a donc montré « **comment** nous pouvons servir Hachem », c'est-à-dire donner à chacun la possibilité d'utiliser toutes ses capacités propres pour servir D-ieu.

C'est donc la feuille de route détaillée de l'idée générale enseignée par le Baal Chem Tov.

#BRÈVES

Le Dvar Mal'hout en un mot

«...concrètement, il convient :

De diffuser dans chaque endroit, que l'on se situe à la fin de notre œuvre (de l'exil), celle qui est résumée par le titre de notre Paracha "Lorsque tu sortiras en guerre sur ton ennemi " et que par conséquent est arrivé le temps du "salaire" , tel que débute la prochaine Paracha: "Lorsque tu arriveras vers la Terre...tu l'hériteras et tu t'y installeras".

C'est dans cet esprit que le travail doit s'effectuer, en commençant par l'étude des textes relatifs à Machia'h, à la Délivrance et au Beth Hamikdash...

De diffuser partout, la mission spéciale de la Yéchiva "Tom'hei Tmimim" (l'anniversaire de sa fondation tombe le 15 Eloul), dont l'œuvre s'étend dans le monde entier, et qui a pour but de former "des bougies pour éclairer". Chaque foyer se doit d'être à l'image de cette institution, et ce, en y étudiant la 'Hassidout (en plus de l'étude dans la partie révélée de la Torah).

Et également de diffuser l'appel fait à chacun, concernant l'effort et l'action en direction des nécessiteux, et ce avant les fêtes qui approchent... »

[Discours du Chabbat « Tété » 5751]

Iguerot Kodech

Je fais réponse à votre lettre ... dans laquelle vous me parlez des pensées qui vous dérangent parfois et qui ont commencé à vous assaillir, il y a quelques années déjà. Vous me demandez ce que j'en pense. Il est bien évident que celles-ci n'ont aucun sens et qu'il faut faire comme si elles n'existaient pas. Vous avez sans doute dû le vérifier vous-même. En effet, pour tout ce qui concerne la pensée, la première solution est l'oubli. Oublier ne signifie pas lutter contre la pensée indésirable, mais bien vous concentrer sur une autre pensée, si possible ayant trait au Judaïsme. En effet, un peu de lumière suffit pour chasser beaucoup d'obscurité. Il ne faut pas, en revanche, vous efforcer de maîtriser vos pensées, comme vous l'écrivez. Car, un combat, en la matière, irait à l'encontre de l'oubli.

... En outre, il est bien évident qu'en vous habituant à avoir des pensées de confiance en D.ieu, Créateur du monde, qui le dirige, vous multiplierez Ses bénédictions et la réussite qu'Il vous accorde, en tous les besoins. Vous vous renforcerez en tout cela en perdant tout lien avec les pensées indésirables, que vous devez oublier, en vous concentrant uniquement sur la conception du monde juif traditionnel.

Extrait de la lettre 6847

Du Baal Chem Tov au Baal Hatanya

Comme la différence entre la Torah donnée à Moché et les « nouvelles » idées produites par l'élève, le Baal Chem Tov Torah a donné les principes généraux et la direction « globale » pour s'attacher à la Torah et aux Mitsvot, mais il n'a pas souligné la place et l'importance des capacités de chacun.

Le Baal Hatanya lui a enseigné comment chacun peut et doit mettre en place son propre attachement à Hachem avec ses propres capacités.

C'est le sens des deux versions des paroles du Rabbi Précédent citées plus haut :

« 'Haï Eloul est le jour qui fait entrer de la vitalité dans le travail du mois d'Eloul ».

Eloul englobe ici toutes les facettes du service de D-ieu. Le Baal Chem Tov, né le 18 Eloul, a imprégné de vitalité le service de D-ieu dans son aspect le plus général.

« 'Haï Eloul fait entrer de la vitalité dans le travail "Ani Léoddi -Je suis pour mon bien-aimé" ».

"Ani Léoddi -Je suis pour mon bien-aimé", fait allusion au verset du Cantique des Cantiques où les premières lettres de chaque mot forment ELOUL.

C'est le début de notre relation avec D-ieu, en utilisant "Ani -Je ", c'est-à-dire mes propres capacités.

L'enseignement de Rabbi Chnéor-Zalman a imprégné de vitalité la relation de « Ani Léoddi ». Il nous a enseigné comment cultiver notre propre relation, unique, avec le Divin, et comment servir Hachem avec tout notre être et notre personnalité

CHNAT HAKHEL l'année du rassemblement

Un des enseignements fondamentaux du Rabbi est de donner à l'année qui suit celle de la Chemita, une dimension extraordinaire. Dans quelques jours, dès le début de 5783, nous allons vivre cette année particulière.

Nous vous présentons ici une lettre du Rabbi écrite il y a plus de cinquante ans, qui expose les grandes lignes de cette Mitsva :

Par la grâce de D.ieu,
Jours de Seli'hot 5726, Brooklyn, New York,

Aux fils et filles d'Israël, partout où ils se trouvent, que D.ieu vous accorde longue vie,

Je vous salue et vous bénis,

Certaines idées reviennent chaque année, à chaque fête, systématiquement. C'est également le cas pour Roch Hachana. Il convient, néanmoins, de réfléchir au sens de ces moments et de les vivre comme s'ils étaient nouveaux. Il en est du reste toujours ainsi, en ce qui concerne la Torah et les Mitsvot, qui sont la vie et l'existence d'un Juif, " car elles sont notre vie et la longueur de nos jours ".

En effet, la vie se renouvelle en permanence, y compris chez celui qui a déjà vécu de nombreuses années.

Cependant, il y a des idées spécifiques, qui ne concernent qu'une année particulière et qui, de ce fait, prennent une signification différente. L'année prochaine 5727, sera pour nous et pour tout Israël, pour le bien et la bénédiction, celle qui fait suite à la Chemita. Elle introduit donc une pratique caractéristique, la Mitsva du Hakhel, du rassemblement, qui est " un principe et un moment très important de notre foi ".

A l'époque du Temple, on rassemblait le peuple, l'année qui faisait suite à la Chemita, hommes, femmes et enfants, y compris les plus petits. Tous se rendaient au Beth Hamikdash, afin d'écouter une sélection de passages de la Torah, qui étaient lus par le roi. Ceci devait se faire à la première occasion où l'on pouvait se rassembler, c'est-à-dire à Souccot, fête de pèlerinage pendant laquelle les Juifs se rendaient à Yérouchalaïm.

Certes, depuis la destruction du Temple et jusqu'à sa reconstruction très bientôt et de nos jours, le Hakhel n'est pas en vigueur. Pour autant, la Torah et les Mitsvot sont immuables et celles qui s'appliquent uniquement dans le Temple possèdent aussi un contenu spirituel et moral qui reste valable à toutes les époques et en tout lieu.

La Mitsva du Hakhel présente deux recommandations qui semblent opposées.

D'une part, il est dit : "Rassemble le peuple, les hommes, les femmes, les enfants et l'étranger qui est dans tes portes". C'est donc bien l'ensemble du peuple juif, du plus grand ou éminent

jusqu'au plus petit, qui est alors réuni. Chacun et chacune, quelle que soit sa situation, est ainsi concerné par cette Mitsva.

D'autre part, celui qui devait lire ces passages de la Torah devant le peuple était précisément le Juif le plus élevé, le roi.

Voici l'une des explications : la Torah doit insuffler la vitalité à tous les Juifs sans exception. Aux hommes, aux femmes, aux enfants et même aux étrangers. Tous doivent être pénétrés profondément de l'ensemble de ses valeurs, de la manière la plus large et jusque dans les moindres détails. Il incombe à chacun d'imprégner tous ses sens et tous ses sentiments de Torah, de Mitsvot et de Divinité.

Pour obtenir un tel résultat de façon profonde et entière, la Torah était lue par le roi, dont il est dit: "Tu en auras la crainte".

C'est lui, en effet, qui éveille le sentiment de crainte et d'obéissance permettant de faire disparaître l'ego de celui qui écoute, afin de le conduire à la soumission.

L'enseignement de la Mitsva du Hakhel à chacun et à chacune d'entre nous est le suivant : il faut profiter des jours favorables du mois de Tichri pour réunir des Juifs, hommes, femmes et enfants, même les plus petits, dans un endroit sacré, dans une ambiance sacrée et profiter de cette occasion pour être pénétré du fondement et de la finalité de la Mitsva du Hakhel : « Afin qu'ils écoutent et qu'ils apprennent à craindre l'Eternel votre D-ieu, qu'ils s'empressent d'accomplir toutes les paroles de cette Torah ».

Ceci concerne plus spécifiquement celui qui est un "roi", c'est à dire une personne influente dans son entourage, un Rav dans sa communauté, un enseignant dans sa classe, un père dans sa famille.

Ils feront entendre les mots de la Torah autour d'eux, avec force et sérieux. Ceci fera une grande impression et aura une profonde influence sur ceux qui les entendront. Ces effets se maintiendront au-delà du mois de Tichri, non seulement durant toute l'année, mais aussi pendant les sept ans suivants, jusqu'au Hakhel prochain. Au quotidien, cela permettra d'avoir un comportement basé sur la Torah et les Mitsvot, avec crainte de D.ieu, avec joie et inspiration.

A Roch Hachana, nous proclamons D-ieu "Roi d'Israël et Roi de toute la terre". Qu'il permette donc à chacun et à chacune de mettre pleinement en pratique tout ce qui vient d'être dit. Ceci rapprochera et hâtera le moment d'accomplir la Mitsva du Hakhel dans tous ses détails, dans le Temple, avec la venue de notre juste Machia'h, très bientôt et de nos jours, Amen.

Avec ma bénédiction afin d'être inscrits et scellés pour une bonne et douce année,

Mena'hém Schneerson



שׁוֹנֵה הַלְּבוּת

#72

Bénédiction à voix haute

A priori, celui qui récite une bénédiction devra le faire au moins assez fort pour pouvoir s'entendre la prononcer. Mais s'il ne l'a pas récitée assez fort, il sera quitte *a posteriori*.

Dans le Birkath HaMazone (Actions de grâce), qui est une obligation de la Torah*, si l'on n'a pas prononcé les mots du texte, mais qu'on les a seulement lus dans sa tête, on ne sera pas quitte et il faudra le recommencer.

Pour les autres bénédiction, cependant, on ne recommencera pas si on ne les a pas prononcées, afin de ne pas rentrer dans une question de récitation en vain du nom de D.ieu.

Sources : Berakhoth 50b - 51a; Choul'hane 'Aroukh Admour HaZakène, chap. 185, 3 et 206, 5.

*Les Bnei No'ah ne sont concernés que par la première des quatre bénédiction de la Birkath HaMazone (Actions de grâce).

Un miraculeux avis d'exemption

En de nombreuses occasions, le Rabbi a fait connaître son avis, basé sur la loi pratique du «Choul'han-Arou'h», négatif à l'encontre du service militaire pour les femmes...

A plusieurs reprises ont été rendues publiques diverses démarches des services de recrutement de l'armée israélienne, pour tenter de contraindre des jeunes filles pratiquantes à accepter l'incorporation.

C'est l'un de ces cas que rapporte aujourd'hui Madame 'Haguit Boro'khov, l'une des dirigeante du «Centre des Igueroth-Kodech», à Re'hovoth :

«Il y a quelques temps, la petite-fille de l'une de nos membres actifs reçut un jour sa feuille de mobilisation. Dès réception, celle-ci, qui demeure à Jérusalem, répondit par une déclaration envoyée au Ministère du Recrutement, dans laquelle elle refusait de servir dans les Forces Armées, pour des raisons religieuses. Car elle expliquait, qu'elle était strictement observante des lois de Cachrouth et ne voyageait en aucun cas le Chabbath.

Elle était convaincue que cette démarche mettait un point final à l'affaire, et qu'elle recevrait sous peu son avis d'exemption, comme cela se produit en pareil cas. Mais, à sa grande surprise, elle reçut une réponse négative.

Devant cette situation, elle se tourna vers le Rav Grossman, qu'elle avait connu à l'époque où elle étudiait à Migdal-Haémek. Le Rav et son épouse s'efforcèrent, de leur côté, d'agir dans le sens souhaité, mais leurs efforts demeurèrent vains, et les services du recrutement, s'entêtant dans leur position, refusèrent de la libérer.

La Direction de ces services, s'apercevant que la jeune fille faisait appel à des Rabbins, utilisèrent même cette opportunité pour tenter de l'influencer et de la tromper.

Un beau jour, un représentant de ce Ministère l'appela au téléphone, se présentant comme un Rabbin, et lui déclara qu'il voulait lui venir en aide. Il utilisa ce motif pour se rendre au domicile de la famille, et il fit pression sur la jeune fille pour l'amener à changer son point de vue.

Pourtant, elle résista et maintint sa position, mais les menaces du représen-

tant instillèrent en elle la crainte de sanctions éventuelles, au point que l'on envisagea même pour elle la nécessité d'une aide psychologique.

Sa mère décida à ce moment d'avoir recours à l'assistance d'un avocat, la date de l'incorporation arrivant à échéance. La grand'mère de la jeune fille, accoutumée à écrire au Rabbi, par le canal des «Igueroth-Kodech», proposa à sa fille et à sa petite-fille de rédiger une lettre en ce sens, mais la pression des événements qui se précipitaient fit qu'elles n'écrivirent pas, et ce fut la grand'mère qui le fit à leur place.

A ce stade, la mère et la fille décidèrent de se rendre au siège des services concernés pour y demander un report d'incorporation de deux mois. On les écouta, mais on leur répondit laconiquement qu'elles n'avaient pas à attendre de réponse sur place, et qu'elles devaient rentrer : «Nous allons statuer, et nous vous ferons connaître notre décision par téléphone». La mère et sa fille étaient amèrement déçues, pour parler avec modération. Pourtant, au bout de quelques heures, le Ministère les appela, pour leur faire savoir qu'il ne reportait pas à plus tard l'incorporation de la jeune fille, mais... qu'elle était définitivement exemptée !

La grand' mère relate qu'elle sauta sur l'occasion pour faire lire à sa fille et à sa petite-fille la réponse qu'elle reçut à sa lettre. Elle rapporte qu'avant d'introduire celle-ci dans un volume des «Igueroth-Kodech», elle avait demandé, du plus profond de son coeur, que le Rabbi soit l'avocat de la cause de sa petite-fille.

La réponse fut reçue dans le volume 23, aux pages 88 et 89 (lettre 8756).Voici ce qu'elle disait :

«Je confirme que j'ai bien reçu votre lettre... En réponse à vos questions, au sujet de votre fille, les jeunes filles pratiquantes sont dispensées du service militaire (sur la base de ce qui est écrit dans Dévarim 22,5 et 23, versets de 10 à 15). »

Et voici le détail des versets:

«Car l'E-ternel ton D-ieu marche au sein de ton camp pour te protéger et pour livrer tes ennemis en ta main. Aussi, ton camp doit être saint, il ne faut pas qu'il voie chez toi une chose impudique, car Il se retirerait d'avec toi».

Cette semaine, le Courrier de la Guéoula est dédié

Pour l'élévation de la Néchama de

Chimon ben Iza ז"ל

Miryam bat Zohara ז"ל

Dina bat Miryam ז"ל

Edery

הקיצו וררו שוכני עפר והם בתוכם

חדשות מבית חיינו

Des nouvelles du 770



Le 770 est appelé "Beth Hayéno - la maison de notre vie ". Ici , tous se retrouvent pour prendre des forces chez le Rabbi. Voici l'un des policiers en faction devant le 770 , qui après avoir laissé la place à la relève , prend quelques minutes pour prier Arvit