



## Roch Hachanah chez soi en temps de COVID

Pour beaucoup d'entre nous, se réunir en famille, se rendre à la synagogue, chanter des mélodies classiques et entendre sonner du choffar - tels sont les éléments importants de la période des Grandes Fêtes. Lorsque cela n'est pas possible, il est possible de vivre une expérience significative des Grandes Fêtes. Et, lorsque la famille et les amis ne peuvent se joindre à nous, nous avons encore la possibilité, chez nous, de créer une expérience nouvelle des Grandes Fêtes.

Si vous pensez les célébrer à la maison, voici quelques suggestions :

- Avec qui souhaitez-vous partager ces Fêtes ?
- Quelles sont les airs, les odeurs et les goûts que vous associez aux Fêtes ?
- Quelles sont les traditions que vous voulez interpréter pour vous-même ou partager avec votre famille ?
- De quoi avez-vous besoin spirituellement et émotionnellement en ce moment ?
- Comment pouvez-vous concevoir une expérience des Fêtes là où vous êtes en ce moment ?

En gardant ces questions à l'esprit, voici quelques suggestions pour vous aider à créer une expérience de Fêtes inoubliables, seul ou avec un petit groupe à la maison.

### **Se préparer**

Les Grandes Fêtes sont précédées par un temps de préparation. La Tradition enseigne que Eloul, le mois qui précède immédiatement les Grandes Fêtes, est un temps de réflexion et de préparation spirituelle. Entre Roch HaChanah et Yom Kippour, se déroule une autre période préparatoire, les Dix Jours de Repentir, où nous considérons nos actes et réparons les relations brisées.

Lire, dans le Monde des Mitzvot, les pages consacrées aux Grandes Fêtes.

### **Utiliser le temps de préparation.**

Procurez-vous un contenant, en verre si possible, et placez le dans un endroit où vous passez souvent. Dans les jours qui précèdent Roch Hachanah, écrivez des notes, placez-les dans le contenant. Sur ces notes, inscrivez le nom de quelqu'un pour qui vous voulez prier, une

question que vous voulez vous poser, un trait de caractère sur lequel vous voulez travailler. Cela vous aidera à entrer dans l'état d'esprit de cette période de l'année et vous donnera les sujets sur lesquels vous pourrez vous concentrer pendant vos prières.

### **Créer une atmosphère propice**

Même lorsque nous ne pouvons pas participer à la prière à la synagogue, nous pouvons créer chez nous un *makom tefillah*, un espace de prière.

- Choisir un endroit où vous pouvez placer des photos de famille, couvrir les appareils électroniques ou d'autres objets qui pourraient vous distraire ?
- S'habiller pour marquer l'importance du moment. Certaines personnes portent un *kittel*, un vêtement blanc traditionnel, pour symboliser la pureté du jour. Que pouvez-vous porter qui évoquera cette particularité ? On peut aussi porter quelque chose de nouveau.
- Roch HaChanah et Yom Kippour sont associés à des mélodies classiques uniques. Vous trouverez les plus marquantes sur le site du GIL.

### **Cuisiner**

Comme pour toutes les fêtes juives, la nourriture est un élément essentiel de l'expérience de Roch Hachanah.

Cuisiner en famille lors d'un appel vidéo ou simplement préparer chacun la même recette. Cela pourrait être aussi l'occasion de partager des souvenirs en lien avec une recette préférée.

Ne pas oublier les *simanim*, les symboles, comme la pomme et le miel que nous mangeons pour souhaiter une douce année.

Si pendant ces Fêtes, on ne peut pas se rendre au Beith-GIL, connectez-vous au Streaming du GIL.

### **Choisir le bon moment :**

Penser à demander à votre famille et à vos amis de faire une (ou plusieurs) choses en même temps, que ce soit pendant les prières ou les repas.

Envoyer une lettre de vœux par la poste aux vôtres et à vos amis, et proposez-leur de faire de même – une belle différence par rapport à notre dépendance actuelle aux écrans.

Partager des réflexions sur l'année écoulée ou des idées sur les moyens d'introduire plus de sainteté au monde dans l'année à venir.

Pendant les Fêtes, lisez ces lettres à haute voix.

### **Sonner du Choffar "intérieur":**

Le rituel important de Roch HaChanah est la sonnerie du choffar. Si vous ne pouvez pas l'entendre vous-même, voici quelques alternatives puisque le but du choffar est de nous aider à nous connecter avec notre vie intérieure, d'évoquer le repentir et d'imiter le son des pleurs.

Cela peut être fait par de simples respirations. Essayez de définir une intention sur un sujet que vous voulez ajouter dans votre vie pour le nouvelle année (inspirez) et un sujet que vous voulez ôter de votre vie cette année (expirez).

Le choffar comme souffle.

Pour la *tekiah*, une longue tonalité unique, inspirer profondément et expirer de même.

Pour les trois tonalités plus courtes connues sous le nom de *chevarim*, prendre trois respirations rapides et expirer après chacune d'elles rapidement également.

Pour les rafales rapides connues sous le nom de *teruah*, prendre sept respirations avec des expirations, les deux extrêmement rapides.

Et pour le dernier *tekiah gedolah*, respirer profondément et expirez tout l'air de vos poumons. Remarquer l'impact sur votre corps et repenser aux intentions auxquelles vous avez pensées et comment vous les avez ressenties, où est allé votre esprit pendant que vous respiriez avant de sonner du choffar ?

d'après [https://www.myjewishlearning.com/article/how-to-celebrate-the-high-holidays-at-home/?utm\\_source=mjl\\_maropost&utm\\_campaign=MJL&utm\\_medium=email](https://www.myjewishlearning.com/article/how-to-celebrate-the-high-holidays-at-home/?utm_source=mjl_maropost&utm_campaign=MJL&utm_medium=email)