



## 10 conseils pour une préparation moins stressante à Pessa'h

Par Duby Litvin

[https://www.myjewishlearning.com/article/10-tips-for-a-less-stressful-passover/?utm\\_source=mjl\\_maropost&utm\\_campaign=MJL&utm\\_medium=email](https://www.myjewishlearning.com/article/10-tips-for-a-less-stressful-passover/?utm_source=mjl_maropost&utm_campaign=MJL&utm_medium=email)

### 1) Planifiez.

La planification est impérative. Ainsi, tout se déroulera plus facilement.

### 2) Déléguez

Plus vous déléguerez, moins ce sera lourd

Les enfants peuvent effectuer de petits travaux, comme essuyer des jouets et des surfaces.

### 3) Nettoyage de Pâque vs nettoyage de printemps

Le nettoyage de Pessa'h doit être effectué dans tous les endroits où il y a de bonnes raisons de penser que de la nourriture y a été apportée

Sont considérés comme *'hamets* tout aliment ou substance contenant les céréales suivantes ayant fermenté : blé, seigle, avoine, orge et épeautre.

### 4) Pain du pauvre ?

Pour ceux qui n'achètent que des aliments certifiés *chasher* pour Pessa'h, cette Fête peut être assez onéreuse. Or vous pouvez faire votre propre *matzah* (voir la recette) et cuisiner selon vos goûts et moyens pour cette Fête.

### 5) Nettoyer la vaisselle

Vous pouvez utiliser votre machine à laver la vaisselle pour cela et bien la nettoyer après.

### 6) Une liste

D'une liste de tâches de nettoyage à des listes de courses détaillées, des rappels de dernière minute, les listes aident à ne pas être noyé.

### **7) Perfection**

Faites le mieux possible, la perfection n'existe pas. Cuisinez à l'avance et congelez les aliments.

### **8) Laissez l'amertume au *Maror***

Si vous avez le sentiment d'être submergé par les préparations, concentrez-vous sur ce qui est le plus important : le Seder, le temps passé avec la famille et les êtres chers.

### **9) Nouvelles traditions**

Pensez un menu qui sera dorénavant celui de Pessa'h exclusivement.

C'est la Fête du printemps. Choisissez un bouquet de fleurs qui sera celui de Pessa'h.

Offrez des jouets aux enfants pour l'accomplissement de tâches spécifiques

### **10) Quand tout est dit et fait, mettez-le par écrit !**

Pessa'h est terminé.

Notez ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné, si vous avez acheté trop de *matzah* ou pas assez...