

Votre guide de
Pessa'h ^{ב"ה}

Du lundi 22 au soir au mardi 30 Avril au soir

5784 - 2024



*Pour
vivre
les fêtes*

Célébrons la liberté !

En célébrant Pessa'h chaque année, nous rappelons ce grand événement à l'aube de notre histoire. Notre peuple est libéré de l'esclavage en Egypte ; ceux sont des hommes et des femmes libres qui vont recevoir la Torah.

A propos du verset « et ces jours sont commémorés et sont faits » (Esther 9:28), nos Sages enseignent que, lorsqu'ils sont commémorés, ils sont spirituellement réactivés. Ainsi, la bonté de D.ieu qui accomplit tant de miracles dans le passé, resurgit par notre acte de mémoire.

Pessa'h est le « temps de notre liberté ». Certes, la sortie du peuple juif d'Egypte est un événement historique. Toutefois, nos Sages enseignent que, dans chaque génération, chaque jour, nous devons nous considérer comme nous-mêmes sortis d'Egypte.

La liberté demande une attention constante. Chaque jour et chaque contexte peuvent constituer un équivalent particulier de l'Egypte, une manière de mettre en cause la liberté du Juif.

La menace la plus grave vient peut-être de l'intérieur. Par exemple, être convaincu que certains accomplissements nous dépassent ou croire complaisamment que l'on n'est pas né pour atteindre les sommets de la vie spirituelle. Penser cela, c'est se limiter, se rendre captif d'une illusion.

Pessa'h est donc un véritable processus d'auto-libération. La fête et ses rites sont autant de symboles du combat toujours renouvelé au sein du Juif pour y créer l'espace de liberté qui lui permettra d'accomplir tout son potentiel spirituel.

C'est une des raisons pourquoi nous devons nous souvenir de la sortie d'Egypte dans chaque génération et chaque jour. Nous devons personnellement « sortir d'Egypte » chaque jour, échapper aux limites, aux tentations et aux obstacles que notre existence physique place sur le chemin de notre vie spirituelle.



Libérer notre âme Divine des contraintes de son environnement matériel : c'est là la manifestation de notre libération d'Egypte. Quand cela est réalisé – avec l'aide de D.ieu Qui nous libéra historiquement d'Egypte et par une vie de Torah et de Mitsvot – c'est à une profonde angoisse spirituelle qu'il est mis fin. Le conflit intérieur entre le matériel et le Divin dans la nature du Juif

est dépassé. Alors, on peut jouir de la liberté authentique, de la sérénité et de l'harmonie, vrais préludes à la liberté et à la paix dans le monde entier.

D'après les enseignements du
Rabbi de Loubavitch

LISTE DES REPRÉSENTANTS

NICE 22, rue Rossini - T. 04 93 82 46 86 / habadnice.com

NICE-MAGNAN 73, bd Edouard Herriot T. 06 13 67 62 08 / habadnice@gmail.com

NICE-CIMIEZ T. 07 67 21 94 18 / tsvipinson@gmail.com

NICE-FLEURS 15 rue Alexis Mossa - T. 07 51 07 48 88 / avibraun770@gmail.com

NICE-NORD T. 06 62 08 29 79 / avinidam@hotmail.com

NICE-OUEST T. 06 62 92 62 18 / jeremzaoui@gmail.com

VILLENEUVE LOUBET- 866 RN7 T. 07 69 94 26 36

ANTIBES-JUAN-LES-PINS 28 av. Amiral Courbet T. 06 03 89 67 19 / habadantibes.com

S. JEAN CAP FERRAT T. 06 03 58 09 75 chabadcapferrat@gmail.com

CORSE Rés. Parc S. Lucie Route du Vittulo 20090 Ajaccio T. 04 20 13 03 60 / www.habadcorse.org



Pessa'h est une fête qui réclame un engagement complet, pas seulement pendant huit jours mais pendant les semaines qui précèdent.

En dehors des obligations habituelles que l'on retrouve à l'occasion de toutes les fêtes, Pessa'h se caractérise par l'interdiction de manger tout levain ou produit levé, désigné comme « Hamets ». « Pendant sept jours, vous mangerez du pain sans levain... et on ne verra pas de levain à toi (qui t'appartient) » ordonne le texte de la Torah (*Exode 13:3-7*). Pour cela, nous faisons un nettoyage approfondi de nos maisons et les vérifions attentivement avant que Pessa'h commence, éliminant peu à peu le 'Hamets de chaque pièce, de tous les coins et recoins. Dans le monde entier, les maisons juives connaissent ce processus. Les indications qui suivent vous aideront à le mener à bien chez vous.

Qu'est-ce que le 'Hamets ?

Tout produit levé contenant une des cinq céréales – blé, orge, avoine, seigle, épeautre – est appelé 'Hamets et est donc interdit à Pessa'h. Nettoyez votre maison de toute trace de 'Hamets. Videz les poches des vêtements et les sacs d'aspirateur. Si c'est nécessaire,

remplacez la nourriture des animaux familiers. Vous allez utiliser des ustensiles de cuisine et de la vaisselle réservés à Pessa'h, mettez donc de côté ceux dont vous vous servez toute l'année, par exemple dans un placard qui restera fermé durant toute la fête (certains ustensiles et plaques de cuisson peuvent être rendus « cachères pour Pessa'h », consultez votre rabbin à ce sujet.) Après nettoyage, il ne vous reste plus qu'à recouvrir soigneusement les tables et plans de travail utilisés pour le 'Hamets pendant l'année ; ainsi vous pourrez vous en servir pendant la fête.

Acheter pour Pessa'h

Tous les aliments que l'on achète tout prêts, souvent produits industriellement, doivent avoir une garantie rabbinique qu'ils sont bien cachères pendant toute l'année. C'est encore plus important à Pessa'h car il faut vérifier qu'ils ne contiennent aucun 'Hamets. En ce moment, c'est plus facile que jamais. Les magasins concernés sont remplis de produits « cachères

pour Pessa'h ». Les fruits, les légumes et la plupart des produits frais et n'ayant fait l'objet d'aucune préparation sont cachères pour Pessa'h. En cas de doute, n'hésitez pas à poser la question à votre rabbin ou au numéro de téléphone indiqué dans ce guide.

Quant à l'aliment vedette de la fête, la Matsa, préférez-la « Chemoura-surveillée » à chaque étape depuis la moisson et faite à la main. Elle sera alors pleinement, dit le Zohar, « l'aliment de la foi et l'aliment de la guérison ».

Vendre votre 'Hamets

Comme il est interdit de consommer et même de posséder du 'Hamets pendant les huit jours de Pessa'h, nous le vendons à un non-Juif. Bien sûr, cette vente doit être légalement valide en droit juif, nous laissons donc faire les experts.



Dimanche soir 21 Avril

La recherche du 'Hamets

On enveloppe soigneusement dix petits morceaux de pain dans du papier et on les cache dans la maison (attention : celui qui s'en charge doit garder la liste des cachettes pour être sûr de ne rien oublier !).

Traditionnellement, on utilise une bougie pour s'éclairer pendant la recherche, une cuillère pour recueillir le 'Hamets trouvé, une plume pour nettoyer le lieu et un sac en papier pour y mettre le tout.

Avant de commencer la recherche du 'Hamets, on dit la bénédiction suivante :

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAME A CHÈRE
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU AL BIOUS 'HAMETS.**

*Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifiés par Ses Commandements
et nous a ordonné de détruire le 'Hamets.*

Après avoir terminé la recherche, déposez le sac en papier contenant le 'Hamets dans un endroit à part jusqu'au matin et dites le Premier Kol 'Hamira :

***“Que tout 'Hamets, qui se trouve en ma possession, que je n'ai pas vu ou que je n'ai pas détruit,
dont je n'ai pas connaissance, soit considéré comme inexistant et sans valeur, comme la poussière
de la terre.”***

Pour cela, vous trouverez dans ce guide un formulaire appelé « Acte de procuration pour la vente du 'Hamets ». Remplissez-le et renvoyez-le comme indiqué.

Vous permettrez ainsi au rabbin de transmettre la propriété de votre 'Hamets pour la durée de la fête. Il se chargera aussi de le récupérer pour vous une fois celle-ci terminée. Pas d'inquiétude à avoir : il vous suffira d'enfermer votre 'Hamets où vous le souhaitez, dans un placard fermé par exemple et de ne pas y toucher pendant Pessa'h. Personne ne viendra vous le réclamer.

**Vous pouvez aussi donner cette
procuration par internet sur
chabadnice.com ou par téléphone
au 04 93 82 46 86.**



Lundi 22 Avril - veille de Pessa'h

■ Le jeûne des premiers-nés

Quand D.ieu frappa les premiers-nés d'Égypte, Il épargna les premiers-nés juifs. Depuis lors, en souvenir et en signe de reconnaissance, ceux-ci jeûnent la veille de Pessa'h. Il est dit que « la joie brise les limites ». Comme la joie d'une Mitsva, telle que la conclusion de l'étude d'un traité talmudique, transcende ici l'obligation de jeûner, les premiers-nés peuvent interrompre leur jeûne très tôt dans la journée grâce à un repas de Mitsva qui suit la conclusion d'un traité. Renseignez-vous auprès de votre communauté.

■ La destruction du 'Hamets

Les dix morceaux de 'Hamets trouvés pendant la recherche sont brûlés ce matin.

Après avoir brûlé le 'Hamets, abandonnez toute propriété sur celui que vous auriez pu oublier en disant le **SECOND KOL HAMIRA** :

« Que tout 'Hamets qui se trouve en ma possession, que j'ai vu ou non, que j'ai considéré ou non, que je l'ai détruit ou non, soit considéré comme inexistant et sans valeur, comme la poussière de la terre »

■ Le moment arrive d'un Sédère éternel !

On a coutume de ne consommer d'aucun des aliments spécifiques du Sédère aujourd'hui, en particulier la Matsa.



La vente du 'hamets

Pour permettre au Rabbin de procéder à cette vente, retournez le formulaire au verso, parmi les différents moyens cités ci-contre.

Il est inutile d'avoir rangé tout le 'Hamets pour envoyer la procuration. Il suffit de préciser les lieux où il sera déposé. Le 'Hamets devra s'y trouver à la date de la vente effective.

■ **DÉPOSEZ AU BETH 'HABAD**

22 rue Rossini 06000 Nice
avant dimanche 21 Avril à 19h

■ **PAR LA POSTE AU BETH 'HABAD**

22 rue Rossini 06000 Nice
Poster au plus tard le vendredi 19 avril
(ne pas envoyer en recommandé)

■ **SUR INTERNET**

sur chabadnice.com
avant dimanche 21 Avril à 19h

Je soussigné(e) :

demeurant :

Code postal : Ville :

donne le plein pouvoir au Rabbin Yossef Pinson pour procéder à la vente avant Pessa'h de toutes sortes de 'Hamets et de la vaisselle 'Hamets non nettoyée m'appartenant, de même qu'à la location des lieux suivants où ils seront entreposés :

.....

.....

.....et partout où il se trouve.

et j'accepte toutes les modalités et les conditions énoncées dans l'acte général de procuration pour la vente du 'Hamets, établi par le Rabbin Yossef Pinson.

Date : Signature :



Le Calendrier de la fête

Horaires valables
pour Nice et sa région

AVANT LE LUNDI 22 AVRIL

- Vente du 'Hamets (*par l'acte de vente*)

DIMANCHE 21 AVRIL

- Recherche du 'Hamets avec récitation du premier Kol 'Hamira à **partir de 20h53**

LUNDI 22 AVRIL

- Jeûne des premiers-nés : **début : 04h55**
- **On arrête de manger du 'Hamets à 11h10**
- On brûle le 'Hamets restant et on récite le second Kol 'Hamira **avant 12h20**
- **On allume les bougies de Yom Tov**
> **Bénédictions 1 et 3** : avant 20h05, passé cet horaire, allumez uniquement à partir d'une flamme déjà existante.
- On commence le premier Sédère **après 20h54**

MARDI 23 AVRIL

Premier jour de Pessa'h

- Tefilat Tal (prière pour la rosée)
- **On allume uniquement à partir d'une flamme déjà existante les bougies de Yom Tov**
> **Bénédictions 1 et 3** : après 21h11
- On commence à compter le Omer
- On commence le deuxième Sédère

MERCREDI 24 AVRIL

Second jour de Pessa'h

- **Fin de la fête à 21h12**

DU JEUDI 25

AU DIMANCHE 28 AVRIL

- Jours de 'Hol Hamoëd - demi-fêtes
 - On ne met pas les Téfilines
 - **Vendredi 26 Avril - on allume les bougies de Chabbat** > **Bénédiction 2** avant 20h10
- Samedi 27 Avril - Chabbat 'Hol Hamoëd
Fin du Chabbat à 21h16

DIMANCHE 28 AVRIL

Veille de Yom Tov

- **On allume les bougies de Yom Tov**
> **Bénédiction 1** : avant 20h12, passé cet horaire, allumez uniquement à partir d'une flamme déjà existante.

LUNDI 29 AVRIL

7^{ème} jour de Pessa'h

- **On allume uniquement à partir d'une flamme déjà existante les bougies de Yom Tov**
> **Bénédiction 1** : après 21h19

MARDI 30 AVRIL

8^{ème} jour de Pessa'h

- On dit le Yzkor (prière commémorant la mémoire des défunts)
- Dans l'après-midi : Séoudat Machia'h
- **Fin de Pessa'h à 21h20**
Le 'Hamets vendu ne pourra être consommé qu'une heure après la sortie de la fête

Les Bénédictions

1 BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU
MÉLÈ'H HAOLAME ACHÈRE KIDECHANOU
BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK
NÈRE CHEL YOM TOV

2 BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU
MÉLÈ'H HAOLAME ACHÈRE KIDECHANOU
BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU LEHADLIK
NÈRE CHEL CHABBAT KODECH.

3 BAROU'H ATA ADO-NAÏ
ELO-HÉNOU MÉLÈ'H HAO-
LAME CHÉHÉ'HÉYANOU
VÉKIYEMANOU VÉHI-
GUIANOU LIZMANE HAZÉ





Le Sédère de Pessa'h

Entrez-y comme on entre dans un monde de sensations nouvelles, en une sorte d'immersion totale. Les sons, les mots, écrits et prononcés, le goût des choses : tout est là, pour la découverte. Toutes les générations sont présentes à la même table et chacun y a sa place, qui lui correspond. C'est une expérience absolue qui donne à ressentir, à tous ceux qui y participent, ce que veut dire être libre. C'est le Sédère.

Mais il a aussi un autre aspect, qui le rend encore plus fascinant : il s'enracine au plus profond de la mystique juive. Chacune de ses étapes possède un « corps » mais également une « âme », un sens premier autant qu'un enseignement qui touche jusqu'aux plus hauts degrés de la conscience.

Aucun rite n'a survécu aussi longtemps et n'est resté aussi fidèle à sa forme d'origine. Aucune leçon n'a touché l'humanité avec une telle force, diffusant les valeurs de dignité humaine, de liberté et de foi dans le progrès de tous dans chaque société rencontrée. En notre temps, à tous les coins du monde, des familles juives se réunissent pour reconstituer ce Sédère de Pessa'h originel, encore et encore, année après année. Et, chaque année, il y a davantage à apprendre. Vous aussi, faites de ce Pessa'h le plus inspirant que vous aurez jamais vécu.

La Haggada : un guide d'étape en étape

Au Sédère nous racontons l'histoire de la sortie d'Égypte et de la naissance de notre peuple mais aussi bien d'autres choses. Les rites pratiqués à la table du Sédère nous donnent à revivre concrètement une forme de « sortie d'Égypte » pour notre temps. Ils permettent ainsi une vraie renaissance spirituelle et transmettent à chacun, hommes, femmes et enfants, un sentiment de liberté intérieure et de force spirituelle.

La Haggada de Pessa'h, qui raconte toute cette histoire, dit que, dans chaque génération, chacun doit se considérer comme s'il était lui-même sorti d'Égypte. Nos sages enseignent que l'Égypte et le pharaon représentent les forces négatives qui

Participez à un Sédère ou faites-en un chez vous. Quel que soit votre choix, que ce soit le plus inoubliable et le plus inspirant Pessa'h que vous aurez jamais vécu.

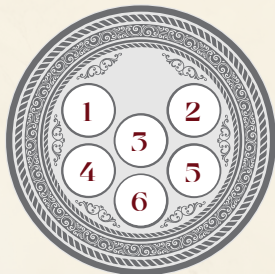
contraignent l'homme. L'esclavage en Égypte, dans ce contexte, renvoie aux chaînes psychologiques qui asservissent l'esprit humain et le condamnent à renoncer à son plein potentiel spirituel. Ce qui pourrait sembler être un paradoxe : le premier soir de Pessa'h, au moment où la liberté apparut enfin, nous la revivons en suivant une série de quinze étapes prédéfinies. C'est ce que l'on appelle le Sédère ou « l'ordre ». C'est ainsi que la Haggada procède. En cet instant où nous passons de l'esclavage à la liberté, la Haggada, au fil du texte, nous dit exactement où nous sommes, quand et pourquoi. Qui que l'on soit, quel que soit son degré de connaissance ou de croyance, la Haggada nous parle. Elle parle même aux enfants en mettant en valeur de nombreuses coutumes qui retiennent leur attention... et la nôtre.

Les indispensables du Sédère

Le plateau

1 | Betsa : un œuf dur. Il représente l'offrande de fête que l'on faisait dans le Temple pour chacune d'entre elles.

2 | Zeroa : l'agneau que chaque famille offrait dans le Temple de Jérusalem pour Pessa'h est représenté par le Zeroa. La tradition mystique le remplace par un cou de poulet grillé qui ne sera pas mangé. Cela nous rappelle que, bien que la liberté nous accompagne pendant le Sédère, elle ne sera complète qu'avec l'avènement prochain des temps messianiques.



3 | Maror: les herbes amères, généralement de la romaine et du raifort. C'est l'amertume des souffrances en Egypte qui est ainsi apportée à table. On en consomme au moins 19 grammes.

4 | Karpas : l'Egypte voulut

briser nos ancêtres en leur imposant des travaux forcés cruels. Un légume, en général de l'oignon ou de la pomme de terre, est trempé dans de l'eau salée et mangé. Nous sentons ainsi le goût des larmes qu'ils versèrent.

5 | 'Harosset : une pâte faite de noix, de poires et de pommes. Elle évoque le mortier utilisé par nos ancêtres esclaves pour fabriquer les briques nécessaires à la construction de villes pour les Egyptiens.

6 | 'Hazérèt : comme pour le Maror, cela nous rappelle que l'exil est amer.

Les quatre coupes de vin

Les quatre coupes sont bues au cours du Sédère et elles représentent quatre étapes vers la liberté : « Je te délivrerai... Je te sauverai... Je te libèrerai... Je te prendrai pour Moi comme peuple.» Chacune de ces coupes de vin (ou de jus de raisin) doit contenir au moins 8,6 centilitres et doit être bue accoudé du côté gauche.

Avant de boire le vin, on récite la bénédiction suivante :

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU
MÉLÈ'H HAOLAME BORÉ PERI AGUAFÈNE.**

Béni sois-Tu Eternel notre Dieu, Roi de l'univers, qui a créé le fruit de la vigne.

Une cinquième coupe de vin : avant de faire la bénédiction après le repas, on remplit une coupe de vin particulière pour le prophète Elie. Celui-ci vient voir spirituellement chaque maison juive en ce soir de Sédère. Cette coupe lui est symboliquement réservée.



Les trois Matsot – L'aliment de la foi



Nos ancêtres manifestèrent la profondeur de leur foi quand ils suivirent D.ieu dans le désert avec une si grande hâte qu'ils n'eurent même pas le temps de laisser lever la pâte qu'ils avaient préparée. Les trois Matsot représentent l'ensemble du peuple juif : les Cohen, les Lévi et le reste du peuple d'Israël. **Après s'être lavé les mains, on récite la bénédiction :**

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU
MÉLÈ'H HAOLAME ACHÈRE KIDECHANOU
BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU AL NÉTILAT
YADAIM.**

Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonné l'ablution des mains.

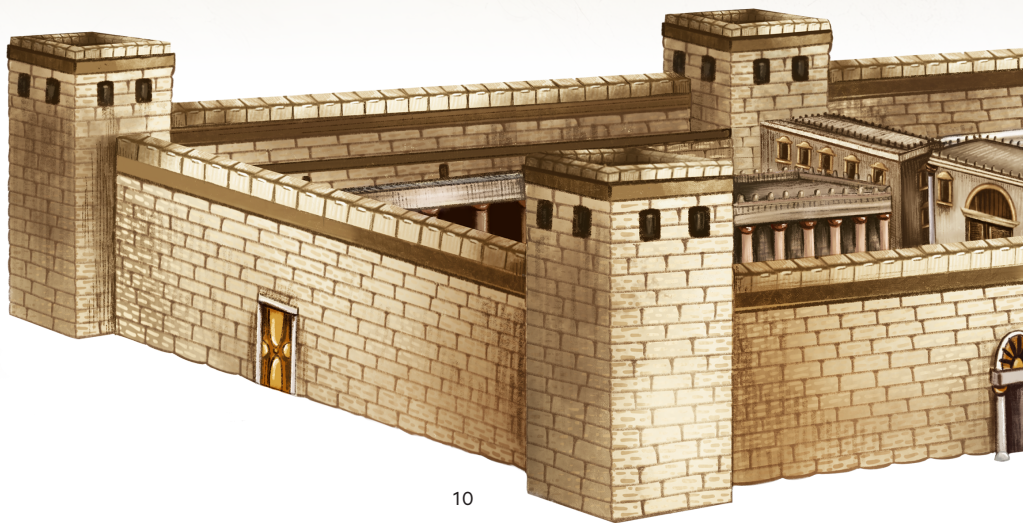
Une fois les mains lavées, il faut consommer au moins **30 grammes de Matsa**, accoudé du côté gauche après avoir récité les bénédictions suivantes :

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAME
HAMOTSI LE'HEM MINE HAARETS.**

Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui fait sortir le pain de la terre.

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ELO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAME ACHÈRE
KIDECHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU AL A'HILATE MATSA.**

Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi de l'univers, qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonné de manger de la Matsa.



Les derniers jours de Pessa'h

Lundi 29 et Mardi 30 Avril

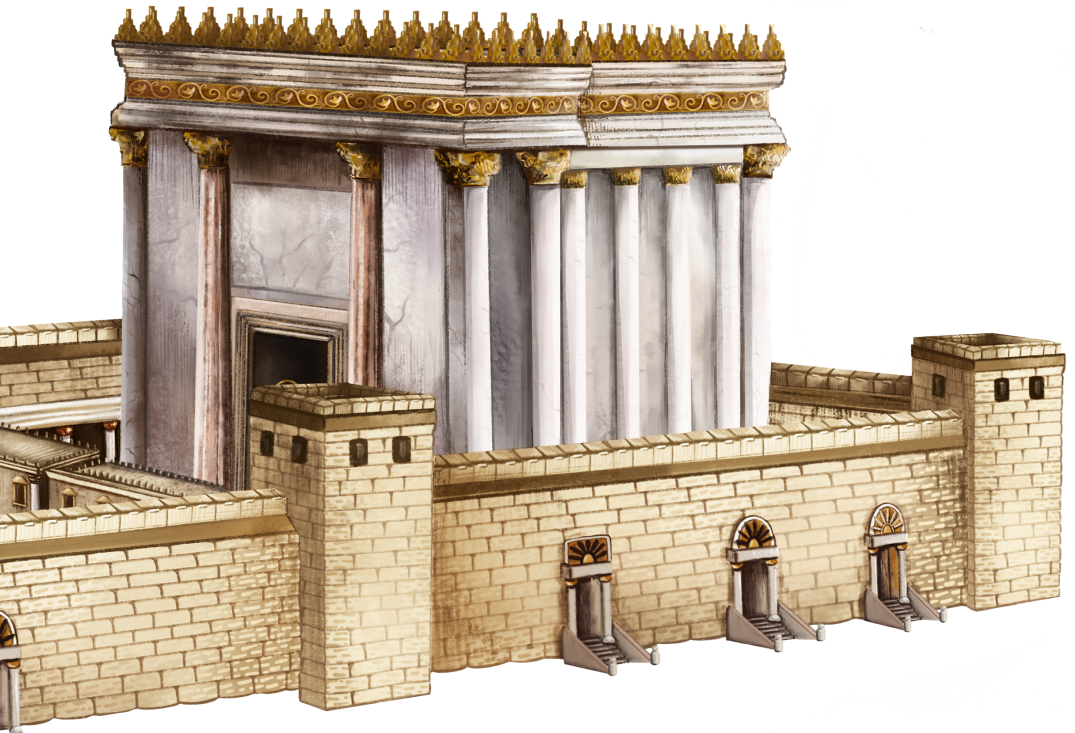
C'est le **septième jour de Pessa'h** que, il y a plus de 3300 ans, la mer s'ouvrit devant les Juifs et que ceux-ci parvinrent définitivement à la liberté. En cette nuit (cette année, celle du dimanche 28 au lundi 29 Avril), nous pouvons vivre un authentique éveil spirituel en n'allant pas dormir, étudiant jusqu'au matin la sagesse Divine, la Torah.

Le **huitième jour de Pessa'h** nous ouvre à une liberté encore plus grande, il est consacré à notre Délivrance finale par la venue de Machia'h. Alors que le jour se termine, une infinie conscience Divine se déverse sur le monde.

Suivant la coutume instaurée par le Baal Chem

Tov, le fondateur du 'hassidisme, Pessa'h se conclut par la « **Séoudat Machia'h** », le « banquet du Messie ». Ce repas, porté par l'esprit de la fête et la joie de la liberté, est constitué de Matsa et, comme aux premiers jours, de quatre coupes de vin (ou de jus de raisin). Il commence avant le coucher du soleil et il est la façon parfaite de dire spirituellement au revoir à la fête et d'ouvrir cœur et esprit à la conscience de la Délivrance prochaine.

La nuit marque la fin de Pessa'h. Attendez environ une heure pour donner le temps au rabbin de racheter votre 'Hamets ; vous pourrez alors le consommer autant que vous le désirez.





**Célébrez Pessa'h
avec nous !**

**Lundi 22 et
Mardi 23 Avril**

**Séders Communautaires
Nice - Côte d'Azur - Corse**

Renseignements auprès de votre centre le plus proche

Paniers de Pessa'h

J'offre..... panier(s) alimentaire de Pessa'h
au profit des familles nécessiteuses
au prix de 30 € le panier

sur chabadnice.com

**Ou par la poste au
22 rue Rossini
06000 Nice**

