

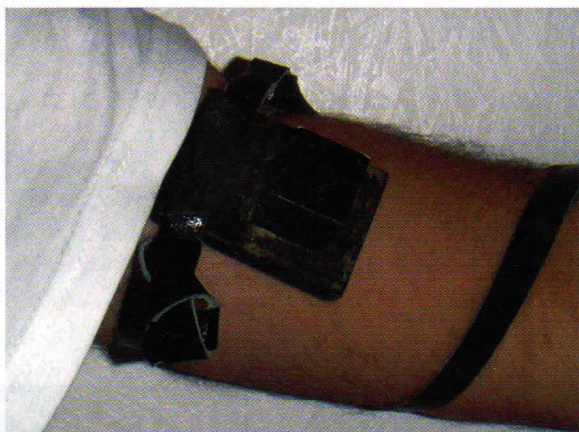
## Pose des Tefillin

Il convient de porter les Tefillin tous les matins pour la prière, sauf le Chabbat et les jours de fête.

Tu sais sans doute qu'après avoir été exilés d'Erets Israël (la terre d'Israël), les juifs se sont installés dans différentes parties du monde où des cultures et des coutumes différentes se sont développées au cours des siècles. Il n'est donc pas étonnant que les Achkénazes (juifs d'Europe de l'Est) et les Séfarades (juifs d'Espagne et d'Afrique du Nord) aient des manières un peu différentes de mettre les Tefillin. Tu trouveras ici trois variantes : pour les Séfarades, les Achkénazes, et les Achkénazes de rites «Sfard». Si tu n'es pas sûr de savoir quelle est ton appartenance, c'est peut-être le moment d'interroger tes parents sur tes origines...

### Rite Séfarade :

*Place d'abord la Tefila chel yad (boîte dont le couvercle est marqué du mot "yad": "bras") sans encore la serrer, sur ton biceps du bras gauche, si tu es droitier ou du bras droit, si tu es gaucher.*



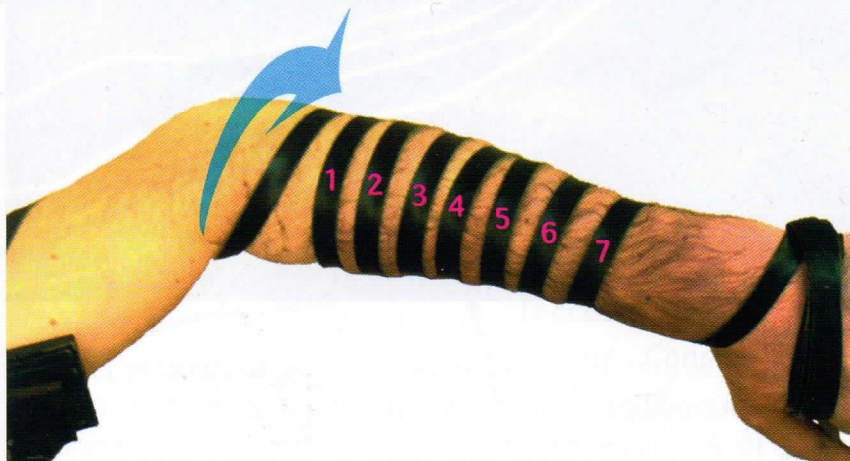
*Récite cette bénédiction avant de resserrer le nœud :*

כָּרוּךְ אַתָּה יְיָ  
אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו  
וְצִוָּנוּ לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין:

Tu es source de bénédiction, Éternel, notre Dieu, Souverain du monde, qui nous as sanctifiés par Tes commandements et nous as ordonné de mettre les Tefillin.

Baroukh ata Adonai Elohénou mèlèkh ha-ôlam achèr kidechanou be-mitsvotav ve-tsvanou lehaniah Tefillin.

*Ajuste la Tefila chel yad et enroule la lanière sept fois autour de ton bras ainsi :*



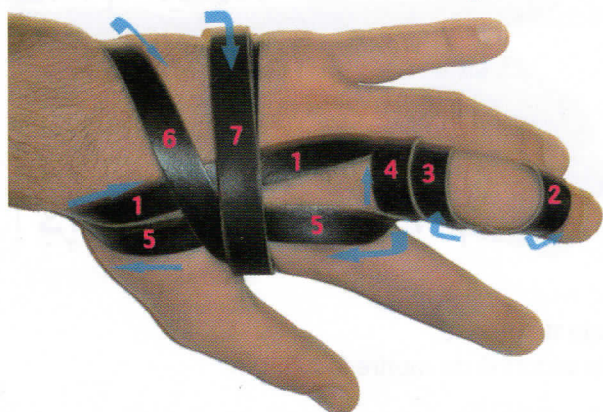
*Enroule le reste de la lanière autour de ta main comme ceci.*

Place ensuite la Tefila chel roch (boîte dont le couvercle est marqué du mot "roch": "tête") sur ton front à la racine des cheveux, dans l'axe des yeux.



Le Talmud raconte que Dieu aussi porte les Tefillin ! La tefila de la tête représente la sagesse. Celle que l'on place sur le biceps, à la hauteur du cœur, représente les bonnes actions.

Tu vas maintenant enrouler sept fois la lanière autour de ta main, notamment en l'enroulant trois fois autour du majeur.



Ces trois "anneaux" au doigt (marqués 2, 3 et 4 sur la photo) représentent trois degrés d'alliance avec Dieu. A chaque fois que l'on prononce le mot *ve-érastikh* ("je te fiancerai"), on forme une des trois boucles autour du majeur, comme trois anneaux.

וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי לְעוֹלָם: (2)

וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי בְצַדִּיק וּבְמִשְׁפָּט וּבְחַסֵּד וּבְרַחֲמִים: (3)

וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי בְאַמוּנָה וְיִדְעָתָ אֶת יי: (4)

A ton avis, pourquoi a-t-on choisi le symbole des fiançailles pour les tefillin ? A quoi s'engage-t-on ?

Je te fiancerai à Moi pour l'éternité.

Je te fiancerai à Moi par la droiture et la justice, par l'amour et la miséricorde.  
Je te fiancerai à Moi par la loyauté, et alors tu connaîtras l'Éternel.

(Osée 2:21-22)

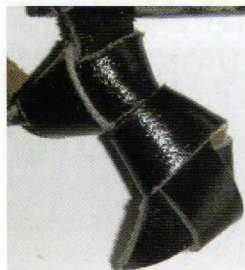
Ve-érastikh li le-ôlam.

Ve-érastikh li be-tsedek ou-ve-michpat ou-ve-hessed ou-ve-rahamim.

Ve-érastikh li bè-émouna ve-yadât èt Adonaï.

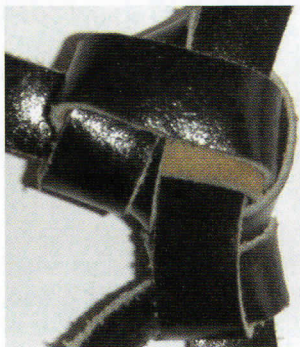
Ces trois éléments des tefillin forment l'un des noms de Dieu : Chadai

Le noeud sur la lanière de la tefila chel yad forme la lettre Youd.



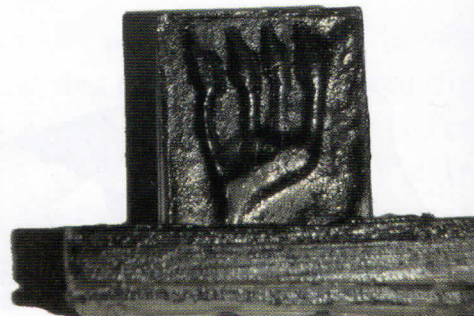
י

Le noeud des lanières de la tefila chel roch forme la lettre dalet.



ד

La tefila chel roch porte la lettre chin. Sur le côté droit, le chin est écrit avec ses trois branches, mais sur le côté gauche le chin est inscrit avec quatre branches.



ש