

Voici un résumé liturgique afin de mettre la prière en hébreu à la portée de ceux qui débutent dans cet exercice difficile de la prière quotidienne.

Nous mettons en gras les parties les plus importantes (on peut donc raccourcir encore en ne disant que celles-ci) ; le reste peut faire l'objet d'un choix selon l'avancée de celui qui prie ou du temps qu'il a ce jour-là.

Nous ne mettons pas systématiquement les traductions, certaines sont en note de bas de page pour les textes les plus significatifs.

La prière quotidienne du matin (shah'arit) se fait à l'éveil, dans la première partie de la matinée et se divise en différentes parties : bénédictions matinales marquant l'éveil ; hymnes ; le cœur de la prière que sont le Shéma accompagné de ses bénédictions puis suivit de la Amida et enfin conclusion avec Alénou. Notre but est de faire court, nous avons donc élagué au maximum. Chacun peut donc compléter en se référant à un siddour traditionnel.

## A - Bénédictions matinales

Au moment où l'on s'éveille on reconnaît avoir « retrouvé » son âme sensée s'être éloignée durant le sommeil, il s'agit donc d'une prise de conscience de soi-même et de nos capacités spirituelles.

**מוֹדָה אָנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁחַזַּרְתָּ בִּי נְשַׁמְתִּי בְּחַמְלָה, רַבָּה  
אֲמוּנָתְךָ.<sup>1</sup>**

Après l'ablution des mains :

**בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצָוָנוּ עַל נְטִילַת יְדַיִם.**

Après être allé aux toilettes et s'être lavé les mains :

**בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחֶכְמָה, וּבָרָא בּוֹ נְקָבִים  
נְקָבִים, חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גְּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּסָּא כְבוֹדְךָ, שְׂאֵם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם, אוֹ  
יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ. בְּרוּךְ אַתָּה יי, רוֹפֵא כָּל בֶּשֶׂר  
וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת.<sup>2</sup>**

Avant de se vêtir du Talit :

<sup>1</sup> Je Te suis reconnaissant(e), roi vivant et présent, de m'avoir restitué ma Neshama par Ta bienveillance. Grande est la confiance en Toi.

<sup>2</sup> Tu es source de bénédiction, Adonai, notre Dieu, Souverain du monde, qui as créé l'humain avec sagesse, as conçu de nombreux organes, certains ouverts, d'autres fermés. Il est connu et dévoilé devant le Trône de Ta Gloire que si l'un d'entre eux devait s'ouvrir ou un autre s'obstruer, il ne serait plus possible de subsister et de se tenir devant Toi. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui de façon prodigieuse, octroies la santé à tout être de chair.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו, וצונו להתעטף בציצית.

Avant de poser les Tefillines :

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו, וצונו להניח תפלין.

Seuls les ashkénazes ajoutent cette bénédiction avant la Tefila de tête :

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו, וצונו על מצות תפלין.  
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד.

Après la pose on a l'habitude d'ajouter cette belle formule du prophète Oshéa :

וארשתיך לי לעולם, וארשתיך לי בצדק ובמשפט ובחסד וברחמים. וארשתיך לי  
באמונה, וידעת את יי.<sup>3</sup>

Bénédictio sur la Tora, elle se fait avant l'étude quotidienne :

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצותיו, וצונו לעסוק בדברי  
תורה.

והערב נא יי אלהינו את דברי תורתך בפנינו ובפי עמך בית ישראל, ונהיה אנחנו  
וצאצאינו וצאצאי עמך בית ישראל כלנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה. ברוך  
אתה יי, המלמד תורה לעמו ישראל.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר בחר בנו מכל העמים, ונתן לנו את  
תורתו. ברוך אתה יי, נותן התורה.<sup>4</sup>

Exemple de textes d'étude (tout autre texte biblique et talmudique peut faire l'affaire) :

יברכה יי וישמרך. יאר יי פניו אליך ויחנך. ישא יי פניו אליך וישם לך שלום.

אלו דברים שאין להם שעור: הפאה והבפורים והראיון וגמילות חסדים ותלמוד  
תורה.

אלו דברים שאדם אוכל פרותיהם בעולם הזה והקרן קיימת לו לעולם הבא, ואלו

<sup>3</sup> Alors, Je te marierai à Moi pour l'éternité ; Je te marierai à Moi par la droiture et la justice, par la tendresse et la bienveillance ; Je te marierai à Moi en toute loyauté, et alors tu connaîtras Adonai (Osée 2,21).

<sup>4</sup> Tu es source de bénédiction, Adonai, notre Dieu, Souverain du monde, Toi qui nous as sanctifiés par Tes commandements, et nous a ordonné de nous consacrer à l'étude de la Tora. Que les enseignements de Ta Loi nous soient à jamais agréables à dire, pour nous, pour Ton peuple, maison d'Israël. Puissions-nous, nous et nos descendants, les descendants de nos descendants, et tous les descendants de Ton peuple, maison d'Israël, reconnaître Ton Nom et étudier Tes enseignements, avec une intention pure. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui enseignes la Tora à Ton peuple Israël. Tu es source de bénédiction, Adonai, notre Dieu, Souverain du monde, Toi qui nous as désignés d'entre tous les peuples pour nous confier Ta Tora. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui donnes la Tora.

הן: כבוד אב ואם, וגמילות חסדים, והשכמת בית המדרש שחרית וערבית, והכנסת אורחים, ובקור חולים, והכנסת כלה, ולוית המת, ועיון תפלה, והבאת שלום בין אדם לחברו, ותלמוד תורה כנגד כלם.<sup>5</sup>

Bénédiction sur l'âme :

אלהי, נשמה שנתת בי טהורה היא. אתה בראתה, אתה יצרתה, אתה נפחתה בי, ואתה משמרה בקרבי, ואתה עתיד לטלה ממני, ולהחזירה בי לעתיד לבוא. כל זמן שהנשמה בקרבי, מודה אני לפניך, יי אלהי ואלהי אבותי, רבון כל המעשים, אדון כל הנשמות. ברוך אתה יי, המחזיר נשמות לפגרים מתים.<sup>6</sup>

Bénédictions d'éveil, évoquant différents aspect de la prise de conscience du corps :

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר נתן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, שעשני בצלמו.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, שעשני ישראל.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, פוקח עורים.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, מלביש ערמים.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, מתיר אסורים.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, זוקף כפופים.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, רוקע הארץ על המים.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, שעשה לי כל צרכי.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, המכין מצעדי גבר.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אוזר ישראל בגבורה.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, עוטר ישראל בתפארה.

<sup>5</sup> **Tora** : « Que Adonai te bénisse et te protège ! Que Adonai fasse rayonner Sa face sur toi et te soit bienveillant ! Que Adonai porte Son regard vers toi et t'accorde la paix ! » (Nombres 6,22-26). « Soyez saints, car Je suis saint, moi, Adonai, votre Dieu » (Lévitique 19,2). **Michna** : Voici les devoirs à l'accomplissement desquels on ne saurait assigner de limite : l'angle des champs (dont on laisse la moisson aux pauvres), les offrandes de prémices, l'offrande de la fête de pèlerinage, la bienfaisance et l'étude de la Tora (Michna, Péa 1:1). **Guemara** : Rabbi Yohanan enseigne : Voici six devoirs pour l'accomplissement desquels l'homme récolte les fruits dans ce monde tandis que le capital lui est réservé pour le monde futur. Ce sont : l'hospitalité, la visite aux malades, le recueillement dans la prière, la fréquentation assidue des lieux d'étude, l'éducation des enfants au Talmud Tora et le fait de juger favorablement son prochain. Et selon un autre enseignement, ce sont : le respect des parents, la bienfaisance, l'œuvre de réconciliation entre l'homme et son prochain, et, comme pendant à tous ces actes, l'étude de la Tora (Chabbat 127a).

<sup>6</sup> Mon Dieu, la Neshama que Tu as insufflée en moi est pure. C'est Toi qui l'as créée, formée, forgée en moi. C'est Toi qui la maintiens en moi et c'est Toi qui un jour me la reprendras pour me la restituer au temps à venir. Tant que ma Neshama est en moi, je Te suis reconnaissant(e), Adonai, mon Dieu et Dieu de mes pères, Maître du devenir, Souverain de toutes les Neshamot. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui restitues la Neshama aux dépouilles mortelles.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, הנותן לייעף כח.  
ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי.<sup>7</sup>

## B - Psouké dezimra :

Il s'agit de différents textes bibliques, psaumes et hymnes, récités traditionnellement comme une forme de préparation et de méditation spirituelle précédant le cœur de la prière que sont le Shéma accompagné de ses bénédictions puis suivit de la Amida :

ברוך שְׂאֵמַר וְהִיָּה הָעוֹלָם, בְּרוּךְ הוּא, בְּרוּךְ עֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית, בְּרוּךְ אוֹמֵר וְעוֹשֶׂה, בְּרוּךְ גּוֹזֵר וּמְקַיֵּם, בְּרוּךְ מְרַחֵם עַל הָאָרֶץ, בְּרוּךְ מְרַחֵם עַל הַבְּרִיּוֹת, בְּרוּךְ מְשַׁלֵּם שְׂכָר טוֹב לִירְאָיו, בְּרוּךְ חַי לְעַד וְקַיִם לְנֶצַח, בְּרוּךְ פּוֹדֶה וּמַצִּיל, בְּרוּךְ שָׂמוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל הָאֵב הַרְחֵמוֹן, הַמְהַלֵּל בְּפִי עַמּוֹ, מְשַׁבַּח וּמְפָאֵר בְּלִשׁוֹן חֲסִידָיו וְעַבְדָּיו, וּבְשִׁירֵי דָוִד עַבְדְּךָ. נְהַלְלְךָ יי אֱלֹהֵינוּ בְּשִׁבְחוֹת וּבְזִמְרוֹת, וּנְגַדְלְךָ וּנְשַׁבַּחְךָ וּנְפָאֵרְךָ וּנְזַכִּיר שְׁמֶךָ, וְנִמְלִיכְךָ, מִלְכָּנוּ אֱלֹהֵינוּ, יְחִיד, חַי הָעוֹלָמִים, מֶלֶךְ מְשַׁבַּח וּמְפָאֵר עַדִּי עַד שְׂמוֹ הַגָּדוֹל. בְּרוּךְ אַתָּה יי, מֶלֶךְ מְהַלֵּל בְּתִשְׁבָּחוֹת.

הוֹדוּ לַיי קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ, הוֹדִיעוּ בְעַמִּים עַלִּילְתֵינוּ.  
שִׁירוּ לוֹ, זְמַרוּ לוֹ, שִׁיחוּ בְכָל נְפֻלְאֵתֵינוּ.  
הִתְהַלְלוּ בְשֵׁם קְדְשׁוֹ, יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי יי.  
דַּרְשׁוּ יי וְעִזּוּ, בְּקִשׁוֹ פְּנֵיו תָּמִיד.  
זְכְרוּ נְפֻלְאֵתֵינוּ אֲשֶׁר עָשָׂה, מִפְּתֵינוּ וּמִשְׁפָּטֵינוּ פִּיהוּ.

ברוך יי אלהי ישראל מן העולם ועד העולם, ויאמרו כל העם, אמן, והלל ליי.

הוֹשִׁיעָה אֶת עַמְּךָ, וּבְרַךְ אֶת נַחֲלֶתְךָ, וּרְעַם וְנִשְׂאֵם עַד הָעוֹלָם.  
אֲשֶׁרֵי הָעַם שְׂפָכָה לוֹ, אֲשֶׁרֵי הָעַם שֵׁנִי אֱלֹהֵינוּ. וְאֲנִי בְּחִסְדְּךָ בְּטַחְתִּי, יִגַּל לְבִי

<sup>7</sup> Tu es source de bénédiction, Adonai, notre Dieu, Souverain du monde, Toi qui as donné au coq le discernement pour distinguer entre le jour et la nuit.

... qui m'as fait/e à Son image.

... qui m'as fait/e membre du peuple d'Israël.

... qui rends la vue aux aveugles.

... qui habilles ceux qui sont dénudés.

... qui délies les captifs.

... qui redresses ceux qui sont courbés.

... qui étends la terre sur les eaux.

... qui pourvois à tous mes besoins.

... qui affermis les pas de l'homme.

... qui ceins le peuple d'Israël de puissance.

... qui couronnes le peuple d'Israël de magnificence.

... qui redonnes force à l'homme fatigué.

בישועתך, אֲשִׁירָה לַיְי, כִּי גָמַל עָלַי.

Psaume 100 :

מִזְמוֹר לְתוֹדָה, הֲרִיעוּ לַיְי כָּל הָאָרֶץ. עֲבְדוּ אֶת יְי בְּשִׂמְחָה, בָּאוּ לִפְנֵי בְרִנָּה. דַּעוּ כִּי יְי הוּא אֱלֹהִים, הוּא עֲשָׂנוּ, וְלוֹ אֲנַחְנוּ, עֲמוּ וְצֹאן מִרְעִיתוֹ. בָּאוּ שְׁעָרָיו בְּתוֹדָה, חֲצֹרְתָיו בְּתִהְלָה, הוֹדוּ לוֹ בְּרִכּוֹ שְׁמוֹ. כִּי טוֹב יְי, לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ, וְעַד דֹּר וְדָר אָמוֹנָתוֹ.

יִשְׂמְחוּ הַשָּׁמַיִם וְתִגַּל הָאָרֶץ, וַיֹּאמְרוּ בְּגוֹיִם, יְי מֶלֶךְ. יְי מֶלֶךְ, יְי מֶלֶךְ, יְי יְמִלֶךְ לְעֵלָם וְעַד. וְהוּא רַחוּם יְכַפֵּר עוֹן וְלֹא יִשְׁחִית, וְהִרְבָּה לְהַשִּׁיב אָפוֹ, וְלֹא יַעִיר כָּל חַמְתּוֹ. יְי הוֹשִׁיעָה, הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קִרְאָנוּ.

Psaume 145

אֲשִׁירִי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ, עוֹד יִהְלֹךְ סֵלָה. אֲשִׁירִי הָעַם שְׂפָכָה לוֹ, אֲשִׁירִי הָעַם שְׁיִי אֱלֹהֵיו.  
תִּהְלֶה לְדוֹד,  
אֲרוֹמְמֶךָ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ, וְאֲבָרְכָה שִׁמְךָ לְעוֹלָם וְעַד.  
בְּכָל יוֹם אֲבָרְכֶךָ, וְאֶהְלֶלֶה שִׁמְךָ לְעוֹלָם וְעַד.  
גָּדוֹל יְי וּמְהֻלָּל מְאֹד, וְלִגְדֹלְתוֹ אֵין חֶקֶר.  
דוֹר לְדוֹר יִשְׁבַח מַעֲשֵׂיךָ, וּגְבוּרֹתֶיךָ יַגִּידוּ.  
הַדָּר כְּבוֹד הוֹדֶךָ, וְדַבְּרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה.  
וְעִזּוֹז נוֹרְאוֹתֶיךָ יֹאמְרוּ, וּגְדֹלְתְךָ אֶסְפְּרָנָה.  
זָכַר רַב טוֹבְךָ יִבְיַעוּ, וְצַדִּיקְתְךָ יִרְנְנוּ.  
חֲנוּן וְרַחוּם יְי, אָרֶךְ אַפַּיִם וּגְדֹל חֶסֶד.  
טוֹב יְי לְכָל, וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו.  
יוֹדֶךָ יְי כָּל מַעֲשֵׂיךָ, וְחִסִּידֶיךָ יִבְרַכּוּכָה.  
כְּבוֹד מַלְכוּתְךָ יֹאמְרוּ, וּגְבוּרֹתֶיךָ יִדְבְּרוּ.  
לְהוֹדִיעַ לְבַנֵּי הָאָדָם גְּבוּרֹתֶיךָ, וּכְבוֹד הַדָּר מַלְכוּתוֹ.  
מַלְכוּתְךָ מַלְכוּת כָּל עוֹלָמִים, וּמִמְשַׁלְתְךָ בְּכָל דֹּר וְדָר.  
סוֹמֵךְ יְי לְכָל הַנְּפֻלִים, וְזוֹקֵף לְכָל הַכְּפוּפִים.  
עֵינַי כָּל אֵלֶיךָ יִשְׁבְּרוּ, וְאַתָּה נוֹתֵן לָהֶם אֶת אֲכָלָם בְּעֵתוֹ.  
פּוֹתַח אֶת יָדְךָ, וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רְצוֹן.  
צַדִּיק יְי בְּכָל דְרָכָיו, וְחִסִּיד בְּכָל מַעֲשָׂיו.  
קְרוֹב יְי לְכָל קִרְאָיו, לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאֵהוּ בְּאַמְתּוֹ.  
רְצוֹן יִרְאִיו יַעֲשֶׂה, וְאֶת שׁוֹעֲתָם יִשְׁמַע וַיּוֹשִׁיעֵם.  
שׁוֹמֵר יְי אֶת כָּל אֲהַבָיו, וְאֶת כָּל הַרְשָׁעִים יִשְׁמִיד.

תהלת יי ידבר פי, ויברך כל בשר שם קדשו לעולם ועד. ואנחנו נברך יי, מעתה ועד עולם, הללויה.

Psaume 148 :

הללויה, הללו את יי מן השמים, הללויה במרומים. הללויה כל מלאכיו, הללויה כל צבאיו. הללויה שמש וירח, הללויה כל כוכבי אור. הללויה שמי השמים, והמים אשר מעל השמים. יהללו את שם יי, כי הוא צוה ונבראו. ויעמידם לעד לעולם, חק נתן ולא יעבור. הללו את יי מן הארץ, תנינים וכל תהמות. אש וברד שֶׁלֶג וקטור, רוח סערה עשה דברו. ההרים וכל גבעות, עץ פרי וכל ארזים. החיה וכל בהמה, רמש וצפור כנף. מלכי ארץ וכל לאמים, שרים וכל שפטי ארץ. בחורים וגם בתולות, זקנים עם נערים. יהללו את שם יי, כי נשגב שמו לבדו, הודו על ארץ ושמים. וירם קרן לעמו תהלה לכל חסידיו, לבני ישראל עם קרבו, הללויה.

Psaume 150 :

הללויה, הללו אל בקדשו, הללויה ברקיע עזו. הללויה בגבורתיו, הללויה כרב גדלו. הללויה בתקע שופר, הללויה בנגל וכנור. הללויה בתוף ומחול, הללויה במנים ועגב. הללויה בצלצלי שמע, הללויה בצלצלי תרועה. כל הנשמה תהלל יי הללויה. כל הנשמה תהלל יי הללויה.

Conclusion des Psouké dezimra :

ישתבח שמך לעד מלכנו, האל המלך הגדול והקדוש בשמים ובארץ. כי לך נאה, יי אלהינו ואלהי אבותינו, שיר ושבחך, הלל וזמרה, עז וממשלה, נצח, גדלה וגבורה, תהלה ותפארת, קדשה ומלכות. ברכות והודאות מעתה ועד עולם.

ברוך אתה יי, אל מלך גדול בתשבחות, אל ההודאות, אדון הנפלאות, הבורח בשירי זמרה, מלך, אל, חי העולמים.

## C - Shéma Israël et ses bénédictions

Première bénédiction avant le Shéma Israël :

Cette bénédiction loue le Dieu de la nature, le créateur de toute chose et notamment de la lumière (Dieu de la création).

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, יוצר אור ובורא חשך, עשה שלום ובורא את הכל. המאיר לארץ ולדורים עליה ברחמים, ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה

**בראשית.<sup>8</sup>**

מָה רַבּוֹ מַעֲשֵׂיךָ יי, כָּל־מַלְאָךְ עֲשִׂיתָ, מְלֵאָה הָאָרֶץ קִנְיָנְךָ. תִּתְבָּרַךְ יי אֱלֹהֵינוּ עַל שְׂבַח מַעֲשֵׂה יְדִיךָ, וְעַל מְאֹרֵי אֹר שְׁעֲשִׂיתָ יִפְאָרוּךְ סָלָה.

תִּתְבָּרַךְ צוּרֵנוּ מְלַכְנוּ וְגֹאֲלֵנוּ בּוֹרֵא קְדוֹשִׁים,

וְכֹל־מִקְבָּלִים עֲלֵיהֶם עַל מְלָכוֹת שָׁמַיִם זֶה מְזָה, וְנוֹתְנִים רְשׁוֹת זֶה לָזֶה, לְהַקְדִּישׁ לְיוֹצֵרִים בְּנַחַת רִיחַ, בְּשִׁפְהַ בְּרוּרָה וּבִנְעִימָה, קִדְּשָׁה כָּל־מַלְאָךְ עוֹנִים וְאוֹמְרִים בִּירְאָה:

קְדוֹשׁ, קְדוֹשׁ, קְדוֹשׁ, יי צְבָאוֹת, מְלֵא כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ.

וְהַאוֹפְנִים וְחַיּוֹת הַקֹּדֶשׁ בְּרַעַשׁ גָּדוֹל מִתְנַשְּׂאִים לְעַמַּת שְׂרָפִים, לְעַמַּת־מְשַׁבְּחִים וְאוֹמְרִים:

בְּרוּךְ כְּבוֹד יי מִמְקוֹמוֹ.

לֵאל בְּרוּךְ נְעִימוֹת יִתְּנוּ, לְמַלְאָךְ אֵל חַי וְקַיִם זְמֵרוֹת יֹאמְרוּ וְתִשְׁבְּחוּת יִשְׁמְעוּ, כִּי הוּא לְבַדּוֹ פּוֹעֵל גְּבוּרוֹת, עֹשֶׂה חֲדָשׁוֹת, בְּעַל מְלַחְמוֹת, זוֹרַע צְדָקוֹת, מְצַמֵּיחַ יְשׁוּעוֹת, בּוֹרֵא רְפוּאוֹת, נוֹרֵא תְהִלּוֹת, אֲדוֹן הַנְּפִלְאוֹת, הַמְּחַדֵּשׁ בְּטוֹבוֹ בְּכָל יוֹם תְּמִיד מַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית.

כְּאֵמֹר, לְעֹשֶׂה אוֹרִים גְּדֹלִים, כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ. אוֹר חֲדָשׁ עַל צִיּוֹן תְּאִיר, וְנִזְכָּה כָּל־נוֹרָה מִהֲרָה לְאוֹרוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה יי, יוֹצֵר הַמְּאוֹרוֹת.<sup>9</sup>

**Deuxième bénédiction avant la lecture du Shéma Israël :** Cette bénédiction met l'accent sur le rapport privilégié qui se tisse entre Israël et Dieu du fait du don de la Tora (Dieu de la révélation).

אֶהְבֶּה רַבָּה אֶהְבֵּתָנוּ, יי אֱלֹהֵינוּ, חֲמֵלָה גְדוֹלָה וַיִּתְּרָה חֲמֵלָתָ עָלֵינוּ. אָבִינוּ, הָאֵב הַרְחָמֵן, הַמְּרַחֵם, רַחֵם עָלֵינוּ, וְתֵן בְּלִבְנוּ לְהַבִּין וּלְהַשְׁכִּיל, לְשִׁמְעַ, לְלַמֵּד וּלְלַמֵּד, לְשִׁמֵּר וּלְעֲשׂוֹת וּלְקַיֵּם אֶת כָּל דְּבָרֵי תִלְמוּד תּוֹרָתְךָ בְּאֶהְבָּה. וְהָאֵר עֵינֵינוּ בְּתוֹרָתְךָ. וְדַבֵּק לִבְנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ. וַיַּחַד לִבְנֵינוּ לְאֶהְבָּה וּלְיִרְאָה אֶת שְׁמֶךָ וְלֹא גִבוּשׁ וְלֹא נִפְלֵם וְלֹא נִפְשָׁל לְעוֹלָם וָעַד: כִּי בְשֵׁם קִדְּשֶׁךָ הַגָּדוֹל וְהַנּוֹרָא בְּטַחְנוּ. נְגִילָה וְנִשְׁמְחָה בִּישׁוּעָתְךָ:

<sup>8</sup> Tu es source de bénédiction, Adonāï notre Dieu, Souverain du monde, Toi qui formes la lumière et créés l'obscurité, instaures la paix et produis toute la réalité. Celui qui éclaire avec sollicitude la terre et tous ceux qui l'habitent, renouvelle dans Sa bonté, sans cesse et chaque jour, l'œuvre de la Création.

<sup>9</sup> Ainsi qu'il est dit : « Rendez hommage à Adonāï, à Celui qui a créé les grands lumineux, car Sa générosité n'a pas de terme ». Fais briller une nouvelle lumière sur Sion, et puissions-nous tous jouir bientôt de son éclat. Tu es source de bénédiction, Adonāï, Toi qui formes les lumineux.

וְהִבִּיאֵנוּ לְשָׁלוֹם מֵאַרְבַּע כְּנָפוֹת הָאָרֶץ, וְתוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ, כִּי אֵל פּוֹעֵל  
 יְשׁוּעוֹת אֶתָּה, וּבָנוּ בְּחֶרֶת מְכַל עִם וְלָשׁוֹן.  
 וְקִרְבָּתֵנוּ לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל סֵלָה בְּאַמֶּת, לְהוֹדוֹת לְךָ וּלְיַחְדְּךָ בְּאַהֲבָה.  
 בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַבוֹחֵר בְּעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּאַהֲבָה.<sup>10</sup>

**Lecture du Shéma** : (principale profession de foi du judaïsme)

אל מִלֶּךָ נֶאֱמָן : Si on est seul on ajoute :

(On ferme les yeux avec la main droite pour réciter la première phrase solennelle en se concentrant)

**שְׁמַע יִשְׂרָאֵל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, יְיָ אֶחָד.**

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלִכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

**1er paragraphe** : amour pour Dieu et pour la Tora

וְאַהֲבַתְּ אֵת יְיָ אֱלֹהֶיךָ, בְּכָל לִבְבְּךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ. וְהָיוּ  
 הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם, עַל לִבְבְּךָ. וְשִׁנַּנְתָּם לְבִנְיָךָ,  
 וְדִבַּרְתָּ בָם, בְּשַׁבְּתְךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְּךָ, וּבְקוּמְךָ. וְקִשְׂרָתָם  
 לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטִטּוֹת בֵּין עֵינֶיךָ. וְכִתְבָתָם עַל מְזוֹזוֹת בְּיַתְדְךָ  
 וּבְשַׁעְרֶיךָ.<sup>11</sup>

**2e paragraphe**: responsabilité collective

וְהָיָה אִם שָׁמַעְתָּ תִּשְׁמְעוּ אֵל מִצּוֹתַי, אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם, לְאַהֲבָה אֵת יְיָ  
 אֱלֹהֵיכֶם וּלְעַבְדּוֹ, בְּכָל לִבְבְּכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם. וְנָתַתִּי מִטֵּר אֲרֻצְכֶם בְּעֵתוֹ, יוֹרֵה  
 וּמְלַקֹּשׁ, וְאַסַּפְתָּ דָגְגָךָ וְתִירֶשֶׁךָ וְיִצְהַרְךָ. וְנָתַתִּי עֵשֶׂב בְּשָׂדֶךָ לְבַהֲמֹתֶךָ, וְאָכְלָתָ  
 וְשִׁבַּעְתָּ. הִשְׁמָרוּ לָכֶם פֶּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם, וְסָרְתֶם וְעַבַּדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים

<sup>10</sup> Tu as manifesté envers nous un grand amour, c'est avec une tendresse particulière que Tu T'es penché sur nous. Notre Père, Toi qui es clément et compatissant, accorde-nous Ta sollicitude. Éveille en notre cœur l'intelligence, le discernement, la compréhension, l'écoute pour mieux apprendre et transmettre, observer et accomplir avec amour tous les enseignements que délivre l'étude de Ta loi. Ramène-nous en paix des quatre coins de la terre et rétablis-nous, dans la dignité, au sein de notre terre d'origine car c'est Toi qui agis pour la délivrance et c'est nous que Tu as désignés d'entre tout peuple et d'entre toute civilisation. Tu nous as rapprochés véritablement de Ton grand Nom, sélah, pour que nous puissions proclamer Ton Unité avec amour. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui choisis Ton peuple par amour.

<sup>11</sup> Écoute Israël, Adonai est notre Dieu, Adonai est UN.

Tu aimeras Adonai ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton pouvoir. Que ces paroles que Je te prescris aujourd'hui soient gravées en ton cœur. Tu les enseigneras à tes enfants, tu en parleras lorsque tu demeureras chez toi comme lorsque tu seras en chemin, à ton coucher comme à ton lever. Tu les attacheras comme signe sur ton bras ; elles seront comme un fronteau entre tes yeux. Tu les écriras sur les linteaux de ta maison et sur tes portes. (Deutéronome 6,4-9).

והשתחויתם להם. וחרה אף יי בכם, ועצר את השמים ולא יהיה מטר, והאדמה לא תתן את יבולה, ואבדתם מהרה מעל הארץ הטבה אשר יי נתן לכם. ושמתם את דברי אלה על לבבכם ועל נפשכם, וקשרתם אתם לאות על ידכם, והיו לטוטפת בין עיניכם. ולמדתם אתם את בניכם לדבר בם, בשבתך בביתך, ובלכתך בדרך, ובשכבך, ובקומך. וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך. למען ירבו ימיכם וימי בניכם על האדמה אשר נשבע יי לאבותיכם לתת להם, כימי השמים על הארץ.

3° paragraphe : la sainteté par la discipline des mitzvot et importance de la liberté

ויאמר יי אל משה לאמר. דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם, ועשו להם ציצת על כנפי בגדיהם לזרתם, ונתנו על ציצת הכנף פתיל תכלת. והיה לכם לציצת, וראיתם אתו וזכרתם את כל מצות יי, ועשיתם אתם, ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם, אשר אתם זנים אחריהם. למען תזכרו ועשיתם את כל מצותי, והייתם קדשים לאלהיכם. אני יי אלהיכם, אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים, להיות לכם לאלהים, אני יי אלהיכם.

Bénédictio succédant à la lecture du Shéma Israël : L'accent est mis sur l'éternité de la vérité du lien entre Israël et Dieu et parle de l'espoir d'une rédemption future (Dieu de l'Histoire).

אמת ויציב, ונכון וקיים, וישר ונאמן, ואהוב וחביב, ונחמד ונעים, ונורא ואדיר, ומתקן ומקבל, וטוב ויפה הדבר הזה עלינו לעולם ועד.  
אמת, אתה הוא ראשון ואתה הוא אחרון, ומבלעדיך אין לנו מלך גואל ומושיע.

ממצרים גאלתנו, יי אלהינו, ומבית עבדים פדיתנו. על זאת שבחו אהובים ורוממו אל, ונתנו ידידים זמרות שירות ותשבחות, ברכות והודאות, למלך אל חי וקיים, רם ונשא, גדול ונורא, משפיל גאים, ומגביה שפלים, מוציא אסירים, ופודה ענוים, ועוזר דלים, ועונה לעמו בעת שועם אליו.

תהלות לאל עליון, ברוך הוא ומברך. משה ובני ישראל לך ענו שירה בשמחה רבה, ואמרו כלם:

מי כמכה באלם יי, מי כמכה נאדר בקדש, נורא תהלת, עשה פלא.

שירה חדשה שבחו גאולים לשמך על שפת הים, יחד כלם הודו והמליכו ואמרו:  
יי ימלך לעולם ועד.

צור ישראל, קומה בעזרת ישראל, ופדה כנאמך יהודה וישראל. גאלנו יי צבאות

שְׁמוֹ, קְדוּשׁ יִשְׂרָאֵל. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ גֹאֵל יִשְׂרָאֵל.<sup>12</sup>

## D - Amida

**Prière murmurée sur les lèvres** de 19 bénédictions qui se fait debout, tourné vers Jérusalem. Chaque bénédiction représente une étape de la construction d'Israël et du messianisme universel. Dans la Amida, l'individu exprime ses besoins personnels en se plaçant dans ce processus messianique utopique. Chacun se pose donc la question de son apport personnel à ce processus repris quotidiennement. La Amida comporte différentes nuances pour des jours particuliers (entre Rosh Hashana et Kippour, pour Rosh Hodesh, Pourim, Hanouka, jeûnes...) nous ne les avons pas introduites ici pour ne pas compliquer la lecture du débutant, celui qui le pourra ira donc se référer à un siddour complet ces jours-là.

On s'avance de trois pas sur la phrase d'introduction et on se tient droit, pieds joints.

אֲדַנִּי שְׁפָתַי תִּפְתַּח וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ.<sup>13</sup>

### 1. Dieu des patriarches

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, אֱלֹהֵי אַבְרָהָם, אֱלֹהֵי יִצְחָק, וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב, הָאֵל הַגָּדוֹל הַגְּבוּר וְהַנּוֹרָא, אֵל עֲלִיוֹן, גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים, וְקֹנֵה הַכֹּל, וְזוֹכֵר חֲסָדֵי אֲבוֹת, וּמְבִיא גּוֹאֵל לְבְנֵי בְנֵיהֶם, לְמַעַן שְׁמוֹ בְּאַהֲבָה. מְלַךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמְגַן. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, מְגַן אַבְרָהָם.

### 2. Dieu de la vie (immanent)

אַתָּה גְּבוּר לְעוֹלָם אֲדַנִּי, מְחַיֶּה מֵתִים אַתָּה, רַב הַוֹשִׁיעַ.  
(מְשִׁיב הַרוּחַ וּמוֹרִיד הַגֶּשֶׁם : En hivers)  
מְכַלְכֵּל חַיִּים בְּחֶסֶד, מְחַיֶּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים, סוֹמֵךְ נוֹפְלִים, וְרוֹפֵא חוֹלִים, וּמְתִיר אֲסוּרִים, וּמְקַיֵּם אֲמוּנָתוֹ לִישְׁנֵי עֶפְרַי, מִי כְמוֹךָ בְּעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמֶה לְךָ, מְלַךְ מֵמִית וּמְחַיֶּה וּמְצַמִּיחַ יְשׁוּעָה. וְנֶאֱמַן אַתָּה לְהַחְיֹת מֵתִים.  
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, מְחַיֶּה הַמֵּתִים.

### 3. Dieu transcendent

אַתָּה קְדוּשׁ וְשִׁמְךָ קְדוּשׁ, וּקְדוּשִׁים בְּכָל יוֹם יְהִלְלוּךָ סְלָה. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הָאֵל הַקְּדוּשׁ.

### 4. Dieu source de connaissance

אַתָּה חוֹנֵן לְאָדָם דַּעַת, וּמְלַמֵּד לְאֶנוּשׁ בִּינָה. חֲנִנּוּ מֵאַתָּה דַּעַת, בִּינָה וְהַשְׁכֵּל. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, חוֹנֵן הַדַּעַת.

### 5. Dieu aide au retour et au repentir

הַשִּׁיבֵנוּ אֲבוּנוּ לְתוֹרָתְךָ, וְקַרְבָּנוּ מִלְּפָנֶיךָ לְעַבֹּדְךָ, וְהַחְזִירֵנוּ בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ.

<sup>12</sup> Rocher d'Israël, lève-Toi pour venir au secours d'Israël et rachète donc Juda et Israël comme Tu le déclaras. Libère-nous, Dieu des armées, Saint d'Israël est Ton Nom. Tu es source de bénédiction, Adonai, Toi qui as délivré Israël.

<sup>13</sup> Ouvre mes lèvres, Adonai, et que ma bouche proclame Ta louange !

ברוך אתה יי, הרוצה בתשובה.

6. Demande de pardon  
סלח לנו, אבינו, פי חטאנו, מחל לנו, מלפנו, פי פשענו, פי מוחל וסולח אתה. ברוך אתה יי, חנון המרבה לסלח.
7. Demande de rédemption  
ראה בענינו, וריבה ריבנו, וגאלנו מהרה למען שמך, פי גואל חזק אתה. ברוך אתה יי, גואל ישראל.
8. Demande de guérison  
רפאנו, יי, ונרפא, הושיענו וננשעה, פי תהלתנו אתה, והעלה רפואה שלמה לכל מכותינו. פי אל מלך רופא נאמן ורחמן אתה. ברוך אתה יי, רופא חולי עמו ישראל.
9. Demande pour la subsistance et de la pluie  
ברך עלינו, יי אלהינו, את השנה הזאת ואת כל מיני תבואתה לטובה, (en été) וְתַן בְּרָכָה / (en hivers) וְתַן טַל וּמָטָר לְבָרָכָה  
על פני האדמה, ושבענו מטובה, וברך שנתנו פשנים הטובות. ברוך אתה יי, מברך השנים.
10. Espoir de la fin de l'exil  
תקע בשופר גדול לחרותנו, ושא נס לקבץ גליותינו, וקבצנו יחד מארבע כנפות הארץ. ברוך אתה יי, מקבץ נדחי עמו ישראל.
11. Espoir d'un retour de la justice  
השיבה שופטינו כבראשונה ויועצינו כבתחלה, והסר ממנו יגון ואנחה, ומלוך עלינו אתה, יי, לבדך בחסד וברחמים, וצדקנו במשפט. ברוך אתה יי, מלך אוהב צדקה ומשפט.
12. Espoir de voir la fin du mal et l'échec des méchants  
ולמלשינים אל תהי תקוה, וכל הרשעה כרגע תאבד, וכל אויביך מהרה יכרתו, והזדים מהרה תעקר ותשבר ותמגר ותכניע במהרה בימינו. ברוך אתה יי, שבר איבים ומכניע זדים.
13. Eloge des justes  
על הצדיקים ועל החסידים ועל זקני עמך בית ישראל, ועל פליטת סופריהם, ועל גרי הצדק ועלינו, יהמו נא רחמיה, יי אלהינו, ותן שכר טוב לכל הבוטחים בשמך באמת, ושים חלקנו עמם לעולם, ולא גבוש פי בך בטחנו. ברוך אתה יי, משען ומבטח לצדיקים.
14. Désir de voir reconstruire Jérusalem  
ולירושלים עירך ברחמים תשוב, ותשכון בתוכה כאשר דברת, ובנה אותה בקרוב בימינו בנין עולם, וכסא דוד מהרה לתוכה תכין. ברוך אתה יי, בונה ירושלים.
15. Espoir de rédemption finale  
את צמח דוד עבדך מהרה תצמיח, וקרנו תרום בישועתך, פי לישועתך קוינו כל

היום. ברוך אתה יי, מצמיח קרו ישועה.

16. Demande que nos prières soient entendues

שמע קולנו, יי אלהינו, חוס ורחם עלינו, וקבל ברחמים וברצון את תפלתנו, כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה, ומלפניך, מלפנו, ריקם אל תשיבנו. כי אתה שומע תפלת עמך ישראל ברחמים. ברוך אתה יי, שומע תפלה.

17. Espoir du retour de la Shekhina à Sion

רצה, יי אלהינו, בעמך ישראל ובתפלתם, והשב את העבודה לדביר ביתך, ואשי ישראל, ותפלתם באהבה תקבל ברצון, ותהי לרצון תמיד עבודת ישראל עמך. ותחזינה עינינו בשובך לציון ברחמים. ברוך אתה יי, המחזיר שכונתו לציון.

18. Remerciement pour tous les bienfaits quotidiens de la vie

מודים אנחנו לך, שאתה הוא, יי אלהינו ואלהי אבותינו, לעולם ועד, צור חיינו, מגן ישענו, אתה הוא לדור ודור, נוֹדָה לך ונספר תהלתך, על חיינו המסורים בידיך, ועל נשמותינו הפקודות לך, ועל נסיד שבכל יום עמנו, ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת, ערב ובקר וצהרים, הטוב, כי לא כלו רחמך, והמרחם, כי לא תמו חסדיך, מעולם קוינו לך. ועל כלם יתברך ויתרומם שמך מלפנו תמיד לעולם ועד. וכל החיים יודוך סלה, ויהללו את שמך באמת, האל ישועתנו ועזרתנו סלה. ברוך אתה יי, הטוב שמך ולך נאה להודות.

19. Demande pour la paix

שים שלום טובה וברכה, חן וחסד ורחמים, עלינו ועל כל ישראל עמך. ברכנו, אבינו, כלנו כאחד באור פניך, כי באור פניך נתת לנו, יי אלהינו, תורת חיים ואהבת חסד, וצדקה וברכה ורחמים וחיים ושלום, וטוב בעיניך לברך את עמך ישראל בכל עת ובכל שעה בשלומך.

ברוך אתה יי, המברך את עמו ישראל בשלום.<sup>14</sup>

Demande supplémentaire afin d'être humble et de se conduire en conformité aux paroles exprimées

(יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, יי צורי וגואלי.)

אלהי, נצור לשוני מרע, ושפתי מדבר מרמה, ולמקללי נפשי תדם, ונפשי כעפר לכל תהיה. פתח לבי בתורתך, ובמצותיך תרדוף נפשי. וכל החושבים עלי רעה, מהרה הפר עצתם וקלקל מחשבתם. עשה למען שמך, עשה למען ימינך, עשה למען קדשתך, עשה למען תורתך. למען יחלצון ידידיך, הושיעה ימינך וענני. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, יי צורי וגואלי. עשה שלום במרומי, הוא יעשה

<sup>14</sup> Instaure pour toujours une paix véritable sur Ton peuple Israël et sur tous les habitants de la terre, car Tu es le Roi et le Maître de toute paix. Qu'il Te plaise de bénir Ton peuple Israël en toute époque et à toute occasion par Ta paix. Tu es source de bénédiction, Adonai, qui bénis Ton peuple Israël dans la paix.

שְׁלוֹם עָלֵינוּ, וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן.<sup>15</sup>

On se recule de trois pas pour prendre congé sur la dernière phrase.

## E – Tah'anoun

Certains jours, on introduit ici une prière de contrition, le Tah'anoun. C'est une prière assez longue dont voici des extraits significatifs.

וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל גָּד, צַר לִי מְאֹד, נִפְלָה נָא בְיָד יְיָ, כִּי רַבִּים רַחֲמֵי, וּבְיַד אָדָם אֵל אֲפֹלָה.

רחום וחנון, חטאתי לפניך, יי מלא רחמים, רחם עלי וקבל תחנוני. יי אל באפק תוכיחני, ואל בחמתך תיסרני. חנני יי כי אמלל אני, רפאני יי, כי נבהלו עצמי. ונפשי נבהלה מאד, ואתה יי עד מתי. שובה יי חלצה נפשי, הושיעני למען חסדך. כי אין במות זכרה, בשאול מי יודה לך. יגעתי באנחתי, אשחה בכל לילה מטתי, בדמעי ערשי אמסה. עששה מפעס עיני, עתקה בכל צוררי. סורו ממני כל פעלי און, כי שמע יי קול בכיי. שמע יי תחנתי, יי תפלתי יקח. יבשו ויבהלו מאד כל איבי, ישבו יבשו רגע.

Lundi et jeudi :

יי אלהי ישראל, שוב מחרון אפך, והנחם על הרעה לעמך. הבט משמים וראה, כי היינו לעג וקלס בגוים, נחשבנו כצאן לטבח יובל, להרוג ולאבד ולמכה ולחרפה. ובכל זאת שמך לא שכחנו, נא אל תשכחנו. יי זרים אומרים אין תוחלת ותקנה, חן אם לשמך מקנה, טהור, ישועתנו קרבה, יגענו ולא הונח לנו, רחמך יכבשו את פעסך מעלינו. אנא שוב מחרונך, ורחם סגלה אשר בחרת. יי חוסה יי עלינו ברחמך, ואל תתננו בידי אכזרים, למה יאמרו הגוים, איה נא אלהיהם. למענך עשה עמנו חסד, ואל תאחר. אנא שוב מחרונך, ורחם סגלה אשר בחרת. יי קולנו תשמע ותחן, ואל תטשנו ביד אויבינו למחות את שמנו. זכר אשר נשבעת לאבותינו, ככוכבי השמים ארבה את זרעכם, ועתה נשארנו מעט מהרבה.

<sup>15</sup> Mon Dieu, préserve ma langue de la médisance et mes lèvres du mensonge. Rends mon âme insensible à l'offense, et donne-moi l'esprit d'humilité. Ouvre mon cœur à Ta Loi, afin que j'aspire à pratiquer Tes commandements. Renverse sans plus tarder les desseins de ceux qui trament des perfidies contre moi et ruine leurs projets. Agis au nom de Ta gloire, au nom de Ta droite, au nom de Ta Sainteté, au nom de Ta Loi, afin de soustraire Tes bien-aimés à la malveillance, accorde-moi le secours de Ta droite, et entends ma prière. Agrée les paroles de mes lèvres et les sentiments de mon cœur, Adonaï, mon Rocher et mon Libérateur. Celui qui fait régner la paix dans les cieus, fera régner la paix sur nous et sur tout Israël, et que l'on dise : Amèn !

ובכל זאת שִׁמְךָ לא שִׁכַּחְנוּ, נָא אֵל תִּשְׁכַּחְנוּ. יי  
 עֲזָרְנוּ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל עַל דְּבַר כְּבוֹד שִׁמְךָ, וְהַצִּילְנוּ וְכַפֵּר עַל חַטֹּאתֵינוּ לְמַעַן שִׁמְךָ.  
 יי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, שׁוּב מִחֲרוֹן אַפֶּיךָ, וְהִנַּחֵם עַל הָרָעָה לְעַמְּךָ.

Chaque jour de Tah'anoun

שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל, שִׁמּוֹר שְׂאֲרֵית יִשְׂרָאֵל, וְאֵל יֵאֱבֹד יִשְׂרָאֵל, הָאוֹמְרִים שְׁמַע יִשְׂרָאֵל.  
 שׁוֹמֵר גּוֹי אֶחָד, שִׁמּוֹר שְׂאֲרֵית עִם אֶחָד, וְאֵל יֵאֱבֹד גּוֹי אֶחָד, הַמֵּיחֲדִים שִׁמְךָ יי  
 אֱלֹהֵינוּ יי אֶחָד.  
 שׁוֹמֵר גּוֹי קְדוֹשׁ, שִׁמּוֹר שְׂאֲרֵית עִם קְדוֹשׁ, וְאֵל יֵאֱבֹד גּוֹי קְדוֹשׁ, הַמְשַׁלְּשִׁים בְּשִׁלְשׁ  
 קְדוּשׁוֹת לְקְדוֹשׁ.<sup>16</sup>

## F - Conclusion

**Aleinou** : affirmation de l'unité divine et de son universalité.

עֲלֵינוּ לְשַׁבַּח לְאֲדוֹן הַכֹּל, לְתַת גְּדֻלָּה לְיוֹצֵר בְּרֵאשִׁית, שְׁלֹא עֲשָׂנוּ כְּגוֹיֵי הָאָרְצוֹת,  
 וְלֹא שָׁמְנוּ כְּמִשְׁפָּחוֹת הָאֲדָמָה, שְׁלֹא שָׁם חִלְקֵנוּ כָּהֵם, וְגִרְלָנוּ כְּכֹל הַמוֹנִם, וְאִנְחָנוּ  
 כּוֹרְעִים וּמִשְׁתַּחֲוִים וּמוֹדִים, לְפָנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא. שֶׁהוּא  
 נוֹטֵה שְׁמַיִם וְיִסַּד אָרֶץ, וּמוֹשֵׁב יְקָרוֹ בְּשָׁמַיִם מְמַעַל, וּשְׁכִינַת עֲזוֹ בְּגִבְהֵי מְרוֹמִים,  
 הוּא אֱלֹהֵינוּ אֵין עוֹד. אֶמֶת מִלְּכָנוּ, אֶפְס זוּלָתוֹ, כְּפָתוֹב בְּתוֹרָתוֹ: וַיְדַעַת הַיּוֹם  
 וְהִשְׁבַּת אֵל לְבַבְךָ, כִּי יי הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם מְמַעַל, וְעַל הָאָרֶץ מִתַּחַת, אֵין עוֹד.

כְּפָתוֹב בְּתוֹרָתְךָ, יי יִמְלֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד. וְנֶאֱמַר, וְהָיָה יי לְמֶלֶךְ עַל כָּל הָאָרֶץ, בַּיּוֹם  
 הַהוּא יְהִיָּה יי אֶחָד, וּשְׁמוֹ אֶחָד.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Gardien d'Israël, préserve le reste d'Israël ; que jamais ne disparaisse Israël, qui proclame chaque jour :  
 Écoute Israël !

Gardien de la nation unique, préserve le reste de cette nation unique ; que jamais ne disparaisse cette nation  
 unique, qui proclame chaque jour : Adonai est notre Dieu, Adonai est Un.

Gardien de la nation sainte, préserve le reste de la nation sainte ; que jamais ne disparaisse cette nation sainte,  
 qui proclame chaque jour : Saint ! Saint ! Saint !

<sup>17</sup> Comme il est écrit : « Alors Adonai régnera sur la terre entière, et en ce jour, Adonai sera reconnu Un et Son  
 nom Un » (Zacharie 14,9).