

ב"ה

METTRE LES  
Téfiline



*c'est possible*  
*à tout moment de la journée!*



**8, rue Lamartine - 75009 Paris**  
**Tél : 01 45 26 87 60 - Fax: 01 45 26 24 37**

[www.loubavitch.fr](http://www.loubavitch.fr) | [chabad@loubavitch.fr](mailto:chabad@loubavitch.fr)

Serveur vocal Le'haim : 01 76 34 77 77





# La Mitsva des Tefiline

***Tu les attacheras comme un signe sur ton bras.  
Et ils seront en fronteau entre tes yeux (Deut: 6,8)***

## Les Tefiline

Ce sont deux petites boîtes de cuir noir qui contiennent, inscrits sur du parchemin, quatre passages de la Torah :

- Chema : il affirme le principe de l'Unité de D.ieu. Il rappelle notre devoir éternel de Le servir (Deut. 6 :4-9).
- La promesse de D.ieu de nous récompenser parce que nous aurons respecté les préceptes de la Torah, et de nous rétribuer selon nos actes si nous leur avons désobéi (Deut. 11 : 13 - 21).
- Le devoir du peuple juif de se souvenir qu'il a été libéré de l'esclavage égyptien (Exode 13: 1 - 10).
- Le devoir qui s'impose à chaque juif d'enseigner tout cela à ses enfants (Exode 13: 11-16).

### ***Depuis des millénaires,***

nous mettons les Tefiline chaque jour. Nous manifestons ainsi que chaque membre de notre peuple a le pouvoir de lier tout son être à D.ieu : son intelligence, par le Tefiline mis sur la tête, son action et ses sentiments, par le Tefiline attaché sur le bras et placé en face du cœur.

Ainsi il est possible d'atteindre un véritable équilibre de paix et d'harmonie.

## Une protection

Le commandement des Tefiline est fondamental. D'abord parce qu'il est un ordre de D.ieu. Mais aussi parce qu'il est une protection pour l'ensemble du peuple juif. Car nos Sages disent: "Les Tefiline ont le pouvoir d'inspirer la crainte aux ennemis de notre peuple". Par le Nom de D.ieu qui y est contenu, ils rallongent les jours de notre vie.

Aujourd'hui, plus que jamais, cette protection nous est nécessaire car nous vivons un temps de bouleversement, un temps d'instabilité où il nous faut agir pour assurer notre existence en Israël comme ailleurs.





# LaPose des Téfiline

On dispose le Tefiline du bras sur le biceps gauche (droit pour un gaucher). La boîte est dirigée vers le cœur et le nœud coulant est fixé sur la boîte.

*Puis on dit:*

**בְּרוּךְ אַתָּה יי, אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין:**

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ÉLO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAM  
ACHÈRE KIDÉCHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU  
LÉHANIA'H TÉFILINE.**

*Béni sois-Tu Eternel notre Dieu, Roi de l'Univers Qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonné de mettre les Tefiline.*

→ Ensuite on serre la lanière, l'enroulant deux fois sur la boîte (ce qui forme la lettre Chine). On fait ensuite sept tours autour de l'avant-bras. Le reste de la lanière est enroulé autour de la main.

→ On prend le Tefiline de la tête et on le dispose de façon à ce que la boîte soit placée au-dessus du front et qu'elle soit entre les yeux, le nœud se trouvant juste au-dessus de la nuque.

**Attention : la boîte du Tefiline de la tête doit être placée au-dessus du front, de sorte que son bord inférieur ne tombe pas au-dessous de la racine des cheveux.**

*Si l'on s'est interrompu entre la mise du Tefiline du bras et celle de la tête, on ajoute en mettant ce dernier la bénédiction suivante :*

**בְּרוּךְ אַתָּה יי, אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת תְּפִלִּין:**

**BAROU'H ATA ADO-NAÏ ÉLO-HÉNOU MÉLÈ'H HAOLAM  
ACHÈRE KIDÉCHANOU BÉMITSVOTAV VÉTSIVANOU  
AL MITSVATE TÉFILINE.**

*Béni sois-Tu Eternel notre Dieu, Roi de l'Univers Qui nous a sanctifiés par Ses Commandements et nous a ordonné d'accomplir la Mitsva des Tefiline.*





- On déroule la lanière entourant la main. On en fait trois tours autour du majeur:
  - le premier sur la phalange la plus proche de la main,
  - le second sur la phalange intermédiaire et le troisième à nouveau sur la première phalange. Le reste de la lanière est enroulé autour de la main.



Avec les Tefiline, il faut au moins, réciter :

*Haréni Mekabel Alai Mitsuat Assé Chel  
Veahauta Leréa'ha Kamo'ha.*

**Chéma Israël Ado-naï Elo-hénou Ado-naï E'had**  
**Barou'h Chem Kevod Mal'houto Leolam Vaèd**

Veahauta Ête Ado-naï Elo-hé'ha Be'hol Levave'ha  
Ouve'hol Nafche'ha Ouve'hol Meodé'ha; Vehayou  
Hadevarim Haélé Achère Ano'hi Metsave'ha Hayom  
Al Levavé'ha. Vechinanetame Levané'ha Vedibarta  
Bame Bechivete'ha Bevété'ha Ouvelè'hte'ha Vadére'h  
Ouvecho'hbe'ha Ouvekoumé'ha. Oukechartame  
Leoth Al Yadé'ha. Vehayou Letotafote Bène Einé'ha.  
Ou'htautam Al Mezouzot Beitè'ha Ouviceharé'ha.

*A'h Tsadikim Yodou Lichmé'ha  
Yéchevou Yecharim Ete Pané'ha.*





# Quelques Lois

## Quand ?

- On met les Tefiline chaque jour sauf le Chabbat et les jours de fêtes (Yom Tou) et demi-fête ('Hol Hamoëd).
- Les Tefiline doivent être revêtus au début de la prière du matin. Toutefois si, pour une raison quelconque, il n'a pas été possible de le faire le matin, on peut les revêtir plus tard dans la journée. Mais les Tefiline doivent être mis avant le coucher du soleil.

## Qui ?

- Chaque homme met les Tefiline à partir de 13 ans. On a l'usage d'y habituer le jeune garçon deux mois avant qu'il atteigne cet âge.

## Comment ?

- On les met sur le bras gauche et la tête.
- Les lanières, tant du bras que de la tête, doivent être toujours placées le côté noir vers l'extérieur. On ne doit pas s'interrompre par la conversation ou par des gestes pendant que l'on est occupé à mettre les Tefiline.
- Le gaucher (s'assurer qu'on peut se considérer comme tel auprès d'un rabbin compétent) mettra le Tefiline sur le bras droit.
- Les Tefiline doivent être posés directement sur le bras et la tête.
- Les Tefiline doivent être maniés avec respect.

## Vérification

Les Tefiline doivent être vérifiés au moins deux fois en sept ans. Cette vérification ne peut être effectuée que par une personne qualifiée.

**LE MOMENT EST VENU ! METTEZ LES TEFILINE CHAQUE JOUR !**

*Aidez le peuple juif dans le monde entier. Alors vous saurez que vous appartenez à notre peuple, que vous suivez le chemin que D.ieu nous indique et qu'il nous assure Sa protection éternelle.*



## Les Tefiline peuvent être mis à partir des heures suivantes

*(Ces horaires ne sont valables que pour Paris et l'Ile-de-France)*

*Ceux qui seraient dans l'impossibilité de prier avec les Tefiline en respectant les horaires ci-dessous peuvent exceptionnellement devancer d'une vingtaine de minutes l'heure limite indiquée.*

6 h 25 du 13 au 20 Septembre

6 h 40 du 21 au 30 Septembre

6 h 55 du 1 au 10 Octobre

7 h 10 du 11 au 20 Octobre

7 h 25 du 21 au 31 Octobre

6 h 40 du 1 au 10 Novembre

6 h 55 du 11 au 20 Novembre

7 h 10 du 21 au 30 Novembre

7 h 20 du 1 au 9 décembre

7 h 25 du 10 au 20 décembre

7 h 35 du 21 Déc. au 10 Jan.

7 h 30 du 11 au 20 Janvier

7 h 25 du 21 au 31 Janvier

7 h 10 du 1er au 10 Février

7 h 00 du 11 au 20 Février

6 h 45 du 21 au 28 Février

6 h 25 du 1er au 10 Mars

6 h 00 du 11 au 20 Mars

5 h 40 du 21 mars au 1<sup>er</sup> Avril

## Pensez à faire vérifier vos Tefiline !

Il ne faut acheter des Tefiline que d'une personne de toute confiance. Car il faut être sûr que les parchemins qu'ils contiennent ont bien été exactement manuscrits par un scribe qualifié et que les boîtes de cuir ont été fabriquées dans les règles.

Malheureusement, des Tefiline mal faits, sont parfois proposés à l'achat, en particulier dans notre pays. **Ces Tefiline ne sont pas cachères et ne doivent pas être utilisés.**

Si vous désirez plus de renseignements ou si vous avez besoin d'aide pour vous procurer des Tefiline, n'hésitez pas à nous contacter :

### Centre de Vérification de Tefiline et de Mezouzot

*Beth Loubavitch*

*8, rue Lamartine - 75009 Paris*

*Tél : 01 45 26 87 60 • [chabad@loubavitch.fr](mailto:chabad@loubavitch.fr)*