

'Hatsitsah Hefsek taharah
'Hafifah
Immersion
Chi'va
Neki'im Bain
Bedikah

Que ressentez- vous?



NISHMAT נשמת

Yoatzot Halacha
Golda Koschitzky Center

Centre d'appel (hébreu et anglais) - +972-2-6404343

Ligne en français- +972 587 87 28 52, +33 1 77 47 73 29

Site internet - yoatzot.org

 Conseillères en fertilité- +972 2 640 4330



Pour certaines femmes, le respect des halakhot de taharat hamichpa'ha peut s'accompagner de sentiments tels que:



Culpabilité



Peur



Stress



Tension



Anxiété

Et vous, ressentez-vous cela? Etes-vous confrontée à ces ressentis le long du mois, en rapport avec la taharat hamichpa'ha?



Vous avez des pensées ou des doutes concernant les halakhot de pureté familiale. Ceux-ci peuvent surgir de manière involontaire, régulièrement ou plus particulièrement pendant les chiv'a neki'im.



Vous essayez de vous décharger de vos doutes halakhiques en vous adressant à un tiers ou à une autorité halakhique même si vous connaissez la réponse à vos questions, que vous aviez déjà posé cette question auparavant, et que l'on vous avait dit qu'il n'y avait pas lieu de s'inquiéter.



Vous retardez le jour du Mikveh ou allongez la période de niddah à cause de ces craintes ou doutes créant de la tension dans votre couple et votre vie de famille.

Ces sentiments ou comportements peuvent apparaître dans les situations suivantes:



Bedikot – Vérifications internes – Vous êtes hésitante sur la majeure partie des bedikot que vous effectuez, et demandez fréquemment un avis halakhique, y compris sur des couleurs qui vous ont toujours été permises. Vous refaites les bedikot à plusieurs reprises car vous avez un doute sur la manière dont elles ont été faites. Vous attendez d'obtenir une bedikah incolore avant de commencer à compter les chiv'a neki'im.



Ketamim – Taches - Vous êtes régulièrement préoccupée par la présence de taches ou sécrétions qu'il vous semble avoir vues sur votre corps ou sur des objets autour de vous (sans qu'il n'y ait de raison physiologique à cela)



Hargachah – Sensation interne - Vous vous demandez souvent si vous avez ressenti une hargachah halakhique vous rendant niddah, et éprouvez de l'anxiété à ce sujet.



'Hafifah – Préparatifs au mikveh – La 'hafifah se prolonge sur plusieurs heures et s'avère physiquement intense. Elle est épuisante et provoque chez vous beaucoup d'appréhension.



Iyoun – Inspection avant la tevilah – Juste avant la tevilah, après avoir terminé tous les préparatifs, vous prenez beaucoup de temps à vérifier votre corps et le faites de manière répétitive. Cela dure plus longtemps que les quelques minutes halakhiquement nécessaires.



Tevilah – Immersion - Vous procédez à de nombreuses immersions au cas où l'une d'elles ne soit pas valable. Vous pouvez également retourner vous tremper au mikveh après être sortie du bâtiment. Enfin, de retour à la maison, il vous arrive souvent d'observer votre corps craignant une potentielle non-validité de la tevilah.

Conseils aux femmes ressentant de l'anxiété et souffrant de pensées obsessionnelles liées à la taharat hamichpa'ha.

Note importante: les informations suivantes peuvent aider les femmes qui ressentent divers degrés de tension, d'anxiété ou de troubles obsessionnels et compulsifs concernant les lois de taharat hamichpa'ha. Ces conseils peuvent aider les femmes ne suivant pas une thérapie à observer cette mitsva de manière plus sereine et soulager certaines femmes de manière significative.

Si ces conseils ne vous aident pas suffisamment il est important de consulter un professionnel afin d'établir un diagnostic et éventuellement de commencer une thérapie. La thérapie cognitivo-comportementale est un outil efficace pour apprendre à gérer ses peurs et les comportements envahissants. Dans certains cas, le travail thérapeutique insiste sur l'importance d'une confrontation avec les pensées anxiogènes et développe la capacité à supporter le doute. Il est ainsi possible que les directives et stratégies de votre thérapeute soient différentes des conseils mentionnés ci-dessous.

Au-delà des conseils pratiques, il est important de se rappeler que :

"דרכיה דרכי נעם וכל נתיבותיה שלום"

Ses voies sont des voies pleines de délices, et tous ses sentiers aboutissent au bonheur.

"לא ניתנה תורה למלאכי השרת"

La Torah n'a pas été donnée aux anges.

"וחי בהם"

Tu vivras par elles (les mitsvot)



Il arrive souvent que lors de l'apprentissage des lois de taharat hamichpa'ha, la différenciation entre la halakha de base et les minhaguim (coutumes) ou 'houmrot (positions plus strictes), ou entre le din lecat'hila (à priori) et bediavad (à postériori) ne soit pas enseignée de manière précise. Il est conseillé de tout d'abord identifier de quoi il s'agit lorsqu'un doute halakhique survient.



La halakha prend en compte l'individu et les défis auxquels il peut être confronté. C'est pourquoi les recommandations halakhiques peuvent changer dans le cas de difficultés mentales ou émotionnelles. Nous vous invitons à consulter une yoetzet halakha qui pourra donner les directives halakhiques convenant à votre cas particulier.

La période de niddah



Lorsque la situation médicale le permet et avec l'accord d'un gynécologue il est possible d'avoir recours à l'utilisation d'hormones afin d'espacer les règles et ainsi de réduire le temps consacré aux halakhot de taharat hamichpa'ha.



Bien que sur le plan halakhique une tache trouvée sur un vêtement de couleur, quelle que soit la couleur, ne rende pas niddah, utiliser des protège-slips jetables noirs, (ou lavables de couleur foncée) ainsi que des sous-vêtements, serviettes de bain et draps de couleur foncée (et non pas simplement « colorés ») peuvent vous aider à réduire les doutes concernant des taches ou sécrétions apparaissant au fil du mois.

Le processus de taharah



Effectuez moins de bedikot dans le cas où celles-ci vous causent de l'anxiété ou du stress. Le minimum indispensable de bedikot à effectuer afin de pouvoir aller au mikveh est de trois : la bedikah du hefsek taharah, une bedikah le premier jour et une le septième. Il est conseillé de faire une bedikah supplémentaire entre le deuxième et le sixième jour, uniquement si cela ne cause pas de stress trop important.



Durant les sept jours propres, utilisez des protège-slips ou portez des sous-vêtements de couleur.



Fixez à l'avance la durée nécessaire à l'observation du tissu de vérification (maximum une minute).



Si vous avez conclu que la bedikah est bonne, jetez le tissu de manière à ne plus pouvoir le récupérer et l'observer de nouveau. Vous pouvez par exemple le jeter dans une des poubelles à l'extérieur de votre domicile ou encore verser du produit ménager ou mettre du maquillage sur le tissu.

Conseils pratiques pour la tevilah



Essayez de limiter le temps passé aux préparatifs. Effectuez chaque action une seule fois et en un seul lieu. Vous pouvez discuter des préparatifs réellement nécessaires pour la tevilah avec une yoetzet halakha, et réfléchir avec elle sur la manière la plus efficace et sereine de procéder.



Si vous observez quelque chose d'infime sur votre corps que les femmes, de manière générale, n'ont pas l'habitude de retirer, il ne faut pas le considérer comme étant une 'hatsitsah (faisant écran) – que vous ayez remarqué cette chose avant ou après la tevilah.



Si vous avez effectué la 'haffah (vous vous êtes lavé tout le corps), il n'est pas nécessaire de vous immerger à nouveau même si vous n'êtes pas certaine d'avoir fait le iyoun comme il se doit.



Ne refaites pas de tevilah sauf si une autorité halakhique vous a confirmé qu'elle était nécessaire. Bien souvent, une tevilah peut être valable même lorsqu'une question de 'hatistsah se pose.

Il est important de savoir que :



Toucher le mur ou le sol du bassin du mikveh au moment de la tevilah n'invalide pas l'immersion.



Un cheveu sur le corps n'est pas une 'hatsitsah.

Les yoatzot halakha sont à votre disposition via le site internet des yoatzot halakha, la ligne ouverte « Golda Koschitzky » et dans diverses communautés autour de vous.