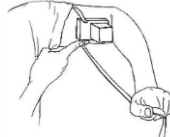


Guide de la FJMC pour enrouler (poser) les Téfilines

1)Après avoir mis votre tallit, sortez vos téfilines du bras (Yad) et dites :

**בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַנִּיחַ תְּפִלִּין.**

2)Faites glisser votre tefillin sur votre bras le plus faible (le gauche si vous êtes droitier) et serrez la boucle de manière à ce que la boîte repose sur le muscle de votre biceps et que le nœud de la sangle soit orienté vers votre cœur. Enroulez la sangle une



fois sur votre biceps vers vous pour ancrer la boîte.

3) Enroulez la sangle **vers vous** 7 fois fermement, sur le **dessus** de votre avant-bras. Au fur et à mesure que vous enroulez, comptez le nombre de tours en utilisant soit les sept jours de la semaine, soit quelque chose d'autre qui vous amène à sept sans compter, puis enroulez la sangle restante sans serrer autour de votre main.

4)Ensuite, tenez vos tefillin sur la tête (Rosh) et dites :

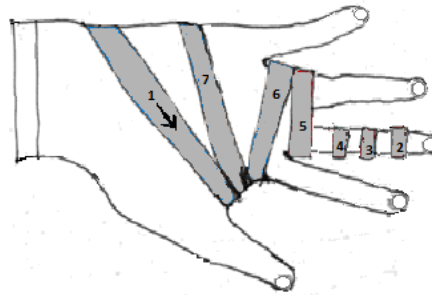
**בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת תְּפִלִּין.**

5) Placez la boîte de téfilines sur votre tête (rosh), là où se trouve/était la ligne de vos cheveux. Le nœud doit se trouver dans le creux à l'arrière de votre tête. Ramenez les lanières sur chaque épaule vers l'avant pour les draper et dites :



בְּרוּךְ יְשֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

6) Enroulez la sangle autour de votre main jusqu'à votre poignet et enroulez-la sur le dos de votre main jusqu'à entre votre pouce et votre index (1). Ensuite, passez sur votre paume jusqu'au majeur, puis dites ce qui suit (prononcez la première ligne à chaque tour autour de votre majeur : supérieur (2) ; majeur (3) ; et inférieur (4))



**וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי לְעוֹלָם, וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי בְּצַדִּיק
וּבְמִשְׁפָּט וּבְחֶסֶד וּבְרַחֲמִים. וְאֶרְשָׁתִּיךָ לִי
בְּאַמוּנָה, וַיִּדְעַתְּ אֶת-יְיָ.**

7) Ensuite, enroulez ensemble votre 4e doigt et votre majeur (5), puis revenez autour de votre 4e doigt et descendez jusqu'entre votre pouce et votre index (6). Enfin, passez au milieu du dos de votre main entre votre pouce et votre index (7) pour former la lettre shin (ש). L'excédent doit être enroulé par-dessus (7) avec toute sangle restante rentrée à l'intérieur.

8) Le retrait s'effectue dans l'ordre inverse : Déballiez la main, retirez la tête, retirez le bras et rangez les téfilin délicatement.