



מִסְכַּת אָבוֹת פָּרָק ב מִשְׁנֵה י: "יְהִי כְבוֹד חֲבֵרְךָ"



La Michna :

Traité Avot 2,10

Rabbi Eliezer disait :

Que l'honneur de ton prochain te soit aussi précieux que le tien.

Et ne sois pas prompt à la colère.

המשנה:

אבות ב,י

... רַבִּי אֱלִיעֶזֶר אוֹמֵר:  
יְהִי כְבוֹד חֲבֵרְךָ חֲבִיב עֲלֶיךָ כְּשִׁלְךָ,  
וְאַל תְּהִי נוֹחַ לְכַעַס.

Brève explication de la Michna :

Rabbi Eliezer dit que nous devons être aussi attentifs à l'honneur d'autrui qu'au nôtre. Il recommande également d'éviter autant que possible de se mettre en colère.



## Niveau 1

- **Mémorisation** de la Michna au moyen de gestes

(Cliquez sur la vidéo  
ou scannez le code QR)



- **Discussion en classe**

De quelle manière peut-on respecter son prochain ? Donner des exemples illustrant la façon de respecter autrui en pensées, en paroles, et en actes.

On pourra discuter avec les élèves de la manière de respecter son prochain :

- *En pensée :*  
*Il est conseillé de regarder les qualités d'autrui, car cela nous incitera à le respecter. Tout comme on est conscient de ses propres points forts, il est important de reconnaître les qualités de son prochain.*
  - *Dans les paroles :*  
*De même que nous souhaitons que les gens disent du bien de nous et nous critiquent le moins possible, les autres partagent exactement le même sentiment. Lorsque vous parlez à votre prochain ou de votre prochain, demandez-vous si c'est ainsi que vous aimeriez que l'on vous parle, ou que l'on parle de vous.*
  - *Dans les actes*  
*Je dois témoigner du respect à autrui dans les actes, tout comme j'aimerais que l'on se comporte à mon égard. Par exemple :*
    - *Lorsque j'invite un ami, je vais lui servir des aliments qu'il aime.*
    - *Je vais proposer à mon camarade de participer aux jeux et aux activités, que ce soit en classe ou à la maison.*
    - *Lorsqu'un ami vient dormir chez moi, je vais lui proposer un lit, et non un matelas. (Est-ce important pour moi de dormir dans un lit ?)*
- ❖ Les points suivants pourront être soulevés :
- Pourquoi, d'après la Michna, le respect accordé à autrui doit-il être équivalent à celui que l'on souhaite se voir accorder ?
  - On peut expliquer aux élèves que cette maxime découle de la *mitsva* « Tu aimeras ton prochain comme toi-même ».



● *Exercice :*

Comment puis-je témoigner du respect à autrui (au même titre que je me respecte moi-même) ?

● *Discussion en classe*

"ואל תהי נוח לזעם"

« Ne sois pas prompt à la colère »

Nous savons que la colère est un trait de caractère répréhensible.

- La colère engendre des pensées et des comportements négatifs. Expliquez ce qui arrive à une personne lorsqu'elle est en colère, et décrivez son comportement à ces moments-là.
- À votre avis, comment est-il possible de se défaire de ce trait de caractère ?
  - ❖ On peut proposer aux élèves un exercice de respiration, et les inviter à compter jusqu'à dix lorsque quelqu'un les met en colère.  
La méthode « des feux de circulation » peut également être efficace : lorsque la colère monte, commençons par nous arrêter (feu rouge). Puis, préparons ce que l'on veut dire (feu orange). Enfin, exprimons notre pensée en réfléchissant soigneusement aux termes employés (feu vert).
  - ❖ Une autre option consiste à essayer de voir la situation sous un autre angle. Ce changement de perspective aide parfois à apaiser la colère.



## Niveau 2

● *Question à débattre :*

Certaines personnes ont tendance à se mettre davantage en colère que d'autres. Pensez-vous que ce trait de caractère puisse être modifié ? Si oui, comment ?