



מסע massa  
ISRAEL JOURNEY

# *Comment vas-tu?*

מה שלומך?

—  
Carnet de notes





# Comment vas-tu?

מה שלומך?



Cette année a bouleversé notre sentiment de sécurité et d'identité, qu'il s'agisse de la perte d'êtres chers ou de la rupture d'amitiés et de communautés. Depuis le 7 octobre, tout a changé, et beaucoup hésitent à exprimer ouvertement leur identité juive, craignant pour leur sécurité.

Aujourd'hui, la question « Comment vas-tu ? » pèse plus lourd. Mais tu n'es pas seul. Ce carnet est là pour t'aider à faire une pause, réfléchir et comprendre ce que tu ressens vraiment. Dans ces moments difficiles, se connecter avec soi-même et avec les autres est un acte de force.

Remplis et partage tes réflexions en nous taguant sur Instagram @masaisrael, et rappelons-nous les uns aux autres que nous ne sommes pas seuls dans ce parcours.



מסע מסע  
ISRAEL JOURNEY

# Comment vas-tu?

מה שלומך?

Comment te sens-tu aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Avec qui peux-tu partager ce que tu ressens (amis, communauté, famille) ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Comment vas-tu?

מה שלומך?

Comment les événements du 7 octobre et leurs conséquences t'ont-ils affecté ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est la chose que tu souhaiterais que tes semblables juifs et non-juifs comprennent sur ce que tu ressens depuis le 7 ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



מסע massa  
ISRAEL JOURNEY

# Comment vas-tu?

מה שלומך?

Qu'est-ce qui te connecte à ton identité juive aujourd'hui ?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui te donne espoir dans la situation actuelle ?

■

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Comment vas-tu?

מה שלומך?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



מסע massa  
ISRAEL JOURNEY

# *Comment vas-tu?*

מה שלומך?

—

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# *Comment vas-tu?*

מה שלומך?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





massa ידב  
ISRAEL JOURNEY