

Lancement numéro 1

ahly
MAGAZINE

Dossier COMMENT
J'ACCOMPAGNE
MA FAMILLE VERS
L'ÉPANOUISSEMENT

ahly n°1 mars-avril-mai 2013 - 5,90€

Mon couple

NOUS SOMMES DEUX
ON FAIT QUOI ?

**Familles
musulmanes françaises**

RENCONTRE AVEC
LES OZTURK

Et dans la Sunna...

ÉDUIQUER SES ENFANTS
À LA SOLIDARITÉ



L'histoire d'ahly...

Ce magazine est d'abord l'histoire de mon parcours personnel : ma spiritualité, ma famille, mon engagement et moi. Cela fait plus de deux ans que j'exerce le métier d'éducatrice spécialisée libérale en tant que consultante au sein de notre communauté. Je me suis questionnée...

En effet, j'ai rencontré de nombreuses familles qui m'ont elles-mêmes accompagnée vers une réflexion sur l'avenir des parents et enfants musulmans en France, notamment sur le manque de moyens afin de contribuer au changement à une plus grande échelle que celles de mes activités de consultante.

Ahly est donc né pour répondre à ce besoin de recherche d'impact afin d'offrir des solutions au plus grand nombre.

Ce magazine est pensé comme un « séminaire papier » avec un objectif sincère : répandre la joie et la foi dans les foyers. Nos familles sont les piliers de notre existence, de notre communauté et de notre avenir. Alors renforçons-les en enrichissant le mouvement de nos vies !

Ahly, est une sadaqa jariya (aumône continue) : des écrits qui perdureront dans le temps même lorsque nous ne serons plus là...

Horace a dit : « *les paroles s'envolent, les écrits restent.* »

Alors écrivons nos vies !

Amel Rachem

Éditeur : Amel RACHEM

Ahly magazine :
19, rue des cochevis
95280 Jouy-le-Moutier

Site web :
www.ahlymagazine.com

Directrice de publication

et rédactrice en chef :
Amel Rachem

Conception graphique :
Souad El Mansouri

Équipe rédactionnelle :

Yassamine Chaouki, Louisa Drid, Farida Kaced, Louisa Hendaz, Mahdiya, Amel Rachem, Ouissem Satouri, Shakeel Siddiq
Illustratrice BD : Léné

Crédits photos : 123rf, Deviantart, Aurélien Maison, Bigstock et Amatullah

Impression : Saxoprint

Tirage : 1500 exemplaires

Contact : Amel Rachem (06.67.29.50.15 ou contact@ahlymagazine.com)

CPPAP et dépôt légal en cours

Toute reproduction, même partielle, des textes, photos et illustrations publiés dans ahly magazine sans l'accord écrit de l'éditeur est interdite, sous peine de poursuites judiciaires.

ahly
MAGAZINE

Ce que l'on vous propose



Actu 6

Ma tribu 8

Le sommeil de nos enfants

Mon couple 10

Nous sommes deux, on fait quoi ?

Moi 13

Je m'aime donc je suis !

Dossier: Comment j'accompagne ma famille vers l'épanouissement 16

Et mon histoire dans tous ça ?

La famille, lieu de repos et de bien-être

Mots d'enfants

Laissons-les vivre !!!

Le sport rend zen



38 **Familles musulmanes françaises**
Rencontre avec les Öztürk

40 **Et dans la Sunna...**
Éduquer ses enfants à la solidarité

46 **Spiritualité**
Je reviens vers Toi

50 **Consomm'acion**
Manger bio pour manger halal ?

53 **Nos coups de coeurs**
S'en Sortir Ensemble

Livres conseillés

Loisirs en famille

60 **Ahly Kids**
Les aventures de Saïd

62 **Abonnez-vous !**



Food. Inc., film documentaire de Robert Kenner*, 2008

Ce film décortique l'industrie agroalimentaire américaine et du coup occidentale. En quelques minutes, nous pourrions comprendre ce qu'il y a réellement dans nos assiettes et que ces industries n'ont aucune éthique et ce juste pour l'appât du gain. Ce documentaire retrace l'histoire d'une agriculture qui oublie que les vaches mangent de l'herbe, et préfère les gaver de maïs transgénique au détriment de la santé de l'Homme (agriculteur et/ou consommateur). On ne vous en dit pas plus, à voir absolument (disponible sur internet).

*Réalisateur américain. ■

Mixité à l'école : une chance pour tous ?

En France, l'école est mixte depuis 1975. En cherchant à éduquer de manière égale filles et garçons, ce choix s'imposait mais personne ne soupçonnait que cela générerait des inégalités. La sociologue Marie Duru-Bellat s'appuie sur des études anglosaxonnes qui mettent en valeur les effets néfastes de la mixité sur les résultats des élèves. C'est à travers le prisme de la psychologie sociale qu'il faut regarder pour comprendre cela. L'école est une période de développement de l'enfant, où apparaît le moment

de la « sexualisation » (différenciation de la reconnaissance des sexes). L'observation faite demeure dans les résultats obtenus dans les matières masculines pour les filles et féminines pour les garçons (qui se sentent observés par l'autre sexe). Marie Duru-Bellat n'invite pas à (re)créer des écoles non-mixte mais plutôt d'adapter les cours selon le genre comme la séparation pour le sport par exemple.

Source : Marie Duru-Bellat, sociologue française, « ce que fait la mixité aux élèves », revue de l'OFCE, n°114, 2010/3. ■

Les enfants comprennent le sens



À 6 mois, un enfant ne sait pas parler et se contente de babiller. Mais il comprend tout de même le sens de certains mots. Des chercheurs de l'université de Pennsylvanie viennent de le montrer par l'expérience suivante. Un

bébé est placé face à un écran sur lequel sont présentés des objets différents : une main, une pomme, etc. L'un des parents du bébé prononce plusieurs fois le nom de l'un de ces objets « où est la pomme ? », « regarde la pomme ! », sans bien sûr le

Le self-control est contagieux

La capacité à se contrôler face à une forte tentation dépend de plusieurs facteurs. L'un d'entre eux est simplement le fait de fréquenter ou non des gens qui se contrôlent. C'est ce que révèle l'étude de la

psychologue américaine Michelle Van Dellen. Son enquête sur des centaines de personnes montre par différentes méthodes, que le fait d'observer ou de côtoyer des personnes qui manifestent un vrai self-control (ex : non je

ne fume pas !), influence considérablement son comportement même si chaque individu garde tout de même une part de décision personnelle. Source : Michelle Van Dellen, recherche soutenue par le National Institute on Drug Abuse (USA). ■



Islamophobie en France

« Sans grande surprise ni action concrète de l'État, l'islamophobie a explosé en 2011: plus de 58% d'augmentation sur toute l'année, des chiffres bien loin de ceux annoncés par le ministère de l'Intérieur. Premières victimes, les femmes, touchées dans 84,73% des cas visant les individus, soit 10% de plus qu'en 2010. Plus fort encore, lors des agressions verbales ou physiques, elles constituent 94% des victimes ! » On dénombre donc pas loin du millier de victimes.

Source : CCIF Collectif contre l'islamophobie en France, www.islamophobie.net ■

des mots dès 6 mois !

regarder afin de ne pas l'influencer. Le bébé fixe alors son attention sur la pomme... ce qui montre qu'il a bien compris le sens du mot.

Source : Erika Bergelson et Daniel Swingley, chercheurs américains, « At 6-9 months, human infants know the meaning of many common nouns », PNAS, 13/02/2012. ■

Le sommeil de nos enfants

■■■■■■■■■■ AMEL RACHEM

Éducatrice spécialisée libérale

Le coucher des enfants est un moment particulier, qui peut s'avérer très difficile pour de nombreux parents. En effet, c'est un temps durant lequel l'enfant a du mal à trouver lui-même son sommeil, il peut avoir peur de la séparation, peur de la nuit et de ce qu'elle renferme. Cela peut être aussi le moment choisi par l'enfant parce qu'il veut rester avec les adultes ou bien regarder le film du soir... Il est important que l'enfant dorme bien car cela est important et nécessaire à son bon développement. Alors nous allons voir comment aider les bambins et les plus grands à se coucher et à bien dormir. Voici quelques règles de base du sommeil :

1. Le jeune enfant

Le coucher est un des repères dont l'enfant a besoin : c'est le moment pour lui de vous quitter, de prendre conscience de la séparation non définitive (il sait qu'après le 'dodo' il reverra ses parents). Il est très important pour l'enfant que le coucher soit un moment calme et propice au bien-être. De ce fait, on évite toute excitation au moins une heure avant tels que des jeux bruyants, des activités sportives (ex : judo qui finit à 21h), les jeux vidéos et la télévision.



Tout d'abord pour les plus jeunes, il faut essayer d'instaurer le rituel du coucher: lui lire une petite histoire qui se finit avec un câlin et un bisou et ce toujours à la même heure, et enfin réciter les trois dernières sourates du Quran puis invocations du coucher. À vous de proposer et de faire ce qui semble le plus judicieux pour vous et votre enfant. Un rituel du coucher ne doit pas dépasser 20 minutes dans ses débuts.

Ensuite, le rythme de sommeil de l'enfant est important : l'enfant a besoin de dormir une bonne nuit complète. Ce n'est donc pas lui qui décidera quand il sera fatigué. Il faut lui imposer le coucher et ce à une heure fixe selon son âge. Il ne faut en général pas aller au-delà de 21h environ.

L'enfant s'endort seul (à partir d'un certain âge, il en est tout à fait capable) : s'il vous appelle dès que vous sortez de sa chambre, dites-lui fermement de dormir et de se rassurer car il trouvera le sommeil. S'il persiste et que vous revenez, expliquez lui que vous ne pouvez pas rester avec lui toute la nuit et prévenez le que vous ne reviendrez pas une seconde fois. Chaque parent connaît son enfant, et la raison de ses pleurs : caprice ou angoisse. Si un enfant est angoissé à l'idée de s'endormir chaque soir, il est peut être nécessaire d'en parler à son pédiatre qui sera à même de vous conseiller (troubles du sommeil ayant des origines diverses médicales ou psychologiques).

Sachez aussi qu'il est important que l'enfant ait une alimentation saine et équilibrée. En effet, celle-ci aura un impact direct sur son sommeil. On déconseillera vivement tout aliment sucré à partir de 17h environ, car il aura un effet excitant telle que la caféine chez un adulte.

2. L'adolescent

Parlons aussi de l'adolescent qui ne dort jamais assez, au grand désespoir de ses parents. Son manque de sommeil influencera négativement ses résultats scolaires et autres... Il faut se poser la question sur le pourquoi mon ado dort il mal ? Est-ce lié au stress, à l'abus de boisson caféinée, au temps passé devant les écrans trop stimulants ?

Un adolescent stressé doit apprendre à se relaxer d'une manière ou d'une autre, et chaque parent peut l'aider en étant à l'écoute dans un premier temps afin de bien cibler la problématique. Pour se relaxer on peut lui proposer différentes solutions telles que : un bon bain chaud avant de se coucher, boire une tisane verveine ou camomille et faire du sport dans la semaine afin de se décharger du mauvais stress accumulé.

L'adolescence est aussi une période où des pics de croissance surviennent et fatiguent le jeune, d'où le besoin de bien dormir.

Enfin, l'adolescence apporte des bouleversements tels que nos jeunes se questionnent et parfois de se renferment sur eux-mêmes, aux parents de savoir garder le contact et le dialogue à toute épreuve.

Appliquez ces quelques conseils, quand l'enfant se couche, il doit se reposer et vous aussi! Il faut persévérer dans le temps afin que les changements s'opèrent dans la durée. ●

Les besoins en sommeil par âge

Enfance

- 1 à 2 ans : 14 à 16h (12h la nuit et 2h de sieste).
- 2 à 4 ans : 12 à 14h (10h la nuit et 2h de sieste).
- 5 à 11 ans : 10 à 12h par nuit.

Adolescence

- 12 à 18 ans : 9 à 10h par nuit.

Adulte

- Environ 8h par nuit.

Personne âgée

- Moins de 7h par nuit.



FARIDA KACED

Psychologue et conseillère en relation conjugale

Nous sommes deux, **ON FAIT QUOI ?**

Il y a des moments dans le couple où les conjoints se perdent. On a du mal à recréer un cocon conjugal, à se « connecter », à se retrouver tout simplement. Mauvaise passe ou malaise plus profond... Il est temps de vous poser les bonnes questions et surtout de prendre le temps pour raviver la flamme dans votre couple.

Je pourrais énumérer une liste de points pour que ça aille mieux dans votre couple et vous pourriez vous contenter de les appliquer. Votre couple pourra se porter mieux un temps mais le risque c'est que la routine va revenir et que vous allez vous éloigner de nouveau. D'où l'importance de comprendre l'origine de cet éloignement conjugal pour travailler sur ce point là avant d'appliquer des conseils pratiques.

La toute première question qu'il convient de vous poser est à partir de quand vous avez commencé à vous éloigner de votre époux (se) en réfléchissant sur le contexte environnant. Est-ce à partir de l'arrivée de votre enfant, d'un décès d'un proche, d'une période de chômage, d'un nouveau travail ? Cela a toujours été comme cela dans votre couple ?...

Une fois la période identifiée, réfléchissez à l'état d'esprit dans lequel vous étiez tous les deux. Vous pouviez être fatigués, énervés, très sollicités par l'extérieur... A vous

de cerner et de qualifier votre état d'esprit à ce moment là. Quand je dis vous, je parle bien évidemment des deux membres du couple car nous sommes deux pour créer une harmonie conjugale. Ce travail vous permettra d'identifier les moments où votre couple connaît des difficultés et des fragilités pour, d'une part être vigilant sur ces périodes, et d'autre part, pour que les maladresses réalisées ne se reproduisent pas. Echangez sur ce qui n'allait pas et aussi ce qu'il aurait été préférable de faire. Autrement dit, dites vous vos attentes respectives. Par exemple, j'aurai préféré que tu agisses ainsi ou que tu viennes vers moi.... Il est fondamental de réfléchir à la manière dont vous aimeriez que l'autre réagisse dans telle ou telle situation. Tout cela pour une meilleure connaissance de l'autre et surtout pour une meilleure harmonie conjugale. Après ce travail de mise au point réalisé, passons à des conseils pratiques qui dépendront de votre contexte familial et de vos moyens financiers et organisationnels.

Offrez vous du temps de qualité à deux ! Nous vivons dans une société où les choses vont tellement vite qu'on a du mal à se retrouver déjà avec nous-mêmes et encore moins avec l'autre. Réfléchissez et dites vous ce qui vous ferait plaisir de partager à deux. Tout dépend des besoins et des attirances de chacun de vous. Pour certains, il s'agira d'un dîner à l'extérieur sans la présence des enfants. Encore une fois, le fait de changer d'atmosphère permet au couple de se retrouver et de casser la routine, l'histoire d'un instant. Pour d'autres, ce même dîner sera livré à la maison avec une ambiance plus intimiste à l'abri du regard des autres. Cette option permet surtout pour nous les femmes de nous habiller comme nous le souhaitons et de nous réapproprier notre propre cadre de vie.

Bien évidemment à vous d'adapter le décor à la circonstance (bougies, lumière tamisée...) à vous de faire vivre votre imagination ! Cela peut-être aussi une promenade tous les deux dans un endroit calme et apaisant (sans les enfants de préférence).

« Il est bien de temps en temps de se retrouver en week-end en amoureux. Cela permet de changer de décor, d'environnement et de faire respirer le couple. »

Il est bien de temps en temps de se retrouver en week-end en amoureux. Cela permet de changer de décor, d'environnement et de faire respirer le couple. Il n'est pas nécessaire d'aller à l'autre bout de la France juste de changer de cadre. Cette idée n'est pas très facile à mettre en place surtout quand on a des enfants en bas âge. C'est le moment de faire appel aux grands-parents... Si ce n'est pas possible, vous pouvez partir avec les enfants. Même si le résultat ne sera pas le même, cela fera toujours du bien au couple. Certaines de ces idées sont plus ou moins difficiles à mettre en place en fonction de la volonté de chacun. Le plus contraignant en règle générale est de faire garder ses enfants avant tout. Ces sorties là sont occasionnelles, d'une part, pour profiter réellement de la situation et d'autre part, parce qu'il n'est pas toujours facile de les organiser. C'est pour cela que je vous recommande plus de vous focaliser sur les gestes et les attentions au quotidien. Il est facile de sortir une fois par mois au restaurant mais si le reste du temps, il n'y a pas de complicité conjugale, cela ne servira à rien. D'où l'importance de vous concentrer sur vos attentes respectives au quotidien. ►

- Dites vous ce qui ferait plaisir au quotidien et passe du temps ensemble peu importe l'endroit! C'est le point fondamental pour ma part. Pas forcément besoin de sortir pour se retrouver même si cela fait du bien, bien évidemment !

Organisez vous des rituels de couple à la maison. Par exemple, prenez le temps de vous retrouver tous les soirs ensemble pour dîner ou pour se prendre un thé une fois que les enfants sont endormis. Prenez ce temps pour vous retrouver en exprimant notre affection.

« Offrez vous des cadeaux et des attentions dès que vous pouvez. Il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup pour rentrer la joie dans le cœur de l'autre. »

Profitez de ces moments en tête à tête pour parler des belles choses et pour faire le point sur votre couple, en évoquant les points forts et les points qui nécessitent des améliorations.

N'oubliez pas de vous surprendre l'un et l'autre... Il est important de vous faire des surprises tout en répondant aux attentes de l'autre. Au bout d'un certain temps de vie commune, nous savons ce qui fait ou pas plaisir à l'autre. Sinon, vous pouvez tout simplement lui demander pour éviter les loupés ! Regardez les manquements en chacun de vous et faites des efforts. Par exemple, si vous avez l'habitude de traîner en pyjama dès votre arrivée à la maison, c'est peut-être le moment de mettre une tenue adaptée pour accueillir votre époux (se). Il est important de se séduire et de se parer pour l'autre. Cela remet du peps dans le couple... Prévenez-

vous de ce RDV galant par SMS ou sur un post-it. Je sais que ce n'est pas facile d'être tous les jours au top mais de temps en temps cela étincelle le couple et cela surprend l'autre. Vous pouvez le faire de manière spontanée. Sinon, rien ne vous empêche de vous programmer un rdv galant à la maison. Choisissez-vous un jour dans la semaine et dites vous que c'est votre soirée à tous les deux. Cela vous aidera à vous organiser et à préparer un climat apaisant à deux.

Offrez vous des cadeaux et des attentions dès que vous pouvez. Il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup pour rentrer la joie dans le cœur de l'autre. Par exemple, si vous savez que vous époux (se) aime les éclairs au café, pensez à lui en prendre de temps en temps. Ce geste si simple montre que vous pensez à lui et que vous avez envie de lui faire plaisir. Autre exemple, votre époux(se) aime être massé(e), proposez lui. Cela détend l'atmosphère et apporte la sérénité. Sachez écouter les envies de l'autre pour y répondre de la meilleure des manières.

Le couple n'est pas figé. Il y a des lignes droites et beaucoup de virages qu'il faut savoir négocier pour repartir de plus belle! Tout dépend, d'une part, de la remise en question que vous allez faire ou pas, et d'autre part, des efforts fournis. Les choses vont se reconstruire progressivement et pas du jour au lendemain. N'oubliez pas une chose importante : le mariage est un acte d'adoration et tous les efforts faits doivent l'être pour satisfaire DIEU pour que vous puissiez atteindre la paix dans votre couple. ●



JE M'AIME DONC JE SUIS !

LOUISA DRID

Psychologue clinicienne pour femmes



L'estime de soi est le moteur d'une vie épanouie et la clé de la réussite car elle fait partie de ce qui nous permet d'affronter la vie, d'en être acteur. C'est, en fait, cette sécurité intérieure qui nous permet de nous accomplir à chaque étape de notre vie et chaque jour de notre vie. La confiance en soi se définit généralement comme la certitude rationnelle que l'on détient les capacités et les ressources nécessaires pour concrétiser un désir ou faire face à une situation précise. Cependant, ce n'est pas quelque chose que l'on a de naissance. C'est autant un bienfait de DIEU (swt) ou sa récompense, qu'un héritage de nos parents.

L'estime de soi... question d'éducation ?

En effet, l'enfant est très sensible à la façon dont ses parents ressentent ce qu'il vit et ce qu'il fait. La réaction des parents est donc très importante dans la confiance que l'enfant, le futur adulte, pourra avoir en lui. Elle détermine la valeur que l'enfant donnera à ses

propres actes ainsi que la qualité de son amour et estime de soi et ainsi, de la qualité de son relationnel. En fait, nous intériorisons l'image du tempérament éducatif de nos parents; si ceux-ci étaient attentifs à nos désirs, valorisant, consolant ou indulgents, l'enfant le sera avec lui-même et sera assez confiant en lui-même pour pouvoir prendre des initiatives, rebondir d'un échec mais ▶

- ▶ aussi s'affirmer. Dans cette même logique, les attitudes parentales indifférentes, sévères, trop protectrices et méfiantes vis-à-vis des autres entraîneront des blocages chez l'enfant. Il aura aussi une faible estime de lui et des difficultés d'affirmation qui perdureront dans l'adolescence et l'âge adulte. Sachez qu'une bonne confiance en soi chez l'adulte témoigne d'une réussite d'appropriation de sa propre vie et donc surtout, d'une indépendance psychologique. Bref, un adulte confiant et qui s'estime est un signe de réussite éducative. Alors pour conseil : si vous-même n'avez pas eu la chance d'avoir des parents gratifiants, attentifs à votre évolution, applaudissant vos réussites ou vous consolant dans vos échecs, soyez vigilant, prenez garde à ne pas répéter ces attitudes avec vos enfants.

Mais pas seulement . . .

Eduquer un enfant c'est avant tout lui apprendre à se passer de nous et à compter sur ses propres ressources, à être l'acteur de sa vie. Le manque de confiance en soi à l'âge adulte peut donc être directement lié à une faille éducative... mais pas toujours. Parfois, malgré de bonnes bases éducatives, la confiance en soi peut-être rompue à l'âge adulte. Une des caractéristiques de la confiance en soi est le fait qu'elle est sélective. Si je suis une infirmière compétente et confiante, je serai vite déstabilisée si on me demande de construire une maison ; ma confiance en moi ne tiendrait plus ; comme je le disais plus haut, la confiance en soi, c'est une certitude RATIONNELLE que l'on a les capacités pour réaliser un désir ou projet. La confiance en soi est donc très liée à nos

capacités par rapport au projet en question. Une autre caractéristique de la confiance en soi est que si celle-ci n'est pas innée, elle n'est pas non plus définitivement acquise ; elle est assez fluctuante car elle dépend de notre expérience. Des nouvelles expériences malheureuses qui se répètent peuvent l'atténuer ou même la détruire. Ce sera encore plus vrai si ces expériences ne peuvent être comprises. Par exemple, ma vie conjugale est plutôt bonne et équilibrée. Je subie une rupture brutale que je ne parviens pas à comprendre et accepter. Non seulement son effet sur ma confiance en moi sera important, mais en plus je risque de répéter cette expérience (car je ne l'ai pas comprise) et cette répétition-même creusera mon manque de confiance en moi. Le cercle vicieux est donc enclenché. Quoi qu'il en soit, une faiblesse ou une « fracture » de la confiance en soi et de l'estime de soi ne sont jamais irréparables. En fait, quelles que soient nos bases éducatives, ce sont souvent nos propres actions qui en sont les facteurs les plus importants. Voici les principales pistes et conseils pour développer ou raviver votre estime de vous-même :

- **Faire un travail sur soi** : une thérapie peut nous aider à réfléchir sur les causes



profondes de ce manque-là. Ce travail sur soi permettra aussi de mettre du sens aux expériences douloureuses qui ont créé la faiblesse ou rupture de la confiance en soi et éviter (ou même stopper) les phénomènes de répétition qui créent les phénomènes d'immobilisation existentielles (ex : un célibat perdurant, échecs professionnels ou aux examens, etc...).

- **Le travail direct sur notre comportement :** il est basé sur un effort de prise de recul sur nos propres pensées négatives et nos attitudes ; ça peut être vu comme une forme d'auto-observation particulièrement attentive qui doit mener à une réforme personnelle assez radicale. Celle-ci demande une forme de « violence » sur soi. Par ex : je désire faire du bénévolat pour une association de bienfaisance mais mon manque de confiance en moi me fait penser que personne ne m'engagerait, que je n'ai pas assez de qualités pour, que je suis trop gros(se), que je suis nul(le) et que je ne dois surtout pas faire de demande car elle serait certainement refusée... je renonce donc à mon projet qui me tient à cœur. Reprenons : la démarche intérieure serait la suivante : mon désir et mon intention sont précis et accessibles. Cependant, des pensées négatives s'imposent « *je ne suis pas assez bon(ne), on ne voudra pas de moi* ». C'est précisément cela qu'il faut cerner et identifier comme notre FREIN et l'analyser. Quel risque je crains ? le refus d'être acceptée : je crains le REJET. ok. Est-ce que le rejet que je risque sera mortel pour moi ? NON. Est-ce qu'il m'empêchera de faire d'autres demandes après ? NON, SURTOUT PAS. Alors j'y vais quoi qu'il arrive. Ainsi, cela renvoie à une réplique d'un humoriste disant : « *t'as aucune chance... alors saisis-là !* » ou une autre disant : « *100% des gagnants ont tenté leur*

chance ». Si je n'atteins pas mon objectif, ce sera une expérience de plus qui servira à être plus indulgent envers moi-même, mais aussi à muscler ma future capacité d'agir et de fermer mon esprit aux pensées négatives et ainsi, augmenter ma confiance en moi. Ce procédé est une bonne façon de dominer et « écraser » mes peurs paralysantes de façon radicale et passer à l'action ! Ce progrès que j'ai décrits de façon très rapide est tout à fait réalisable.

- **Pratiquer une activité physique :** la pratique d'un sport, de préférence individuel dans un premier temps, est aussi un bon moyen de développer sa confiance en soi. En effet, l'expression corporelle nous permet de dépasser nos craintes, de mieux se connaître, de positiver nos pensées, de lâcher prise, de nous relaxer et d'améliorer progressivement notre relationnel.

Alors ne perdons pas espoir de s'aimer comme il se doit. Chacun a droit au bonheur, et la première clé du bonheur commence par là. Quand on apprend à s'estimer et que notre confiance en nous-mêmes grimpe, nous améliorons de fait nos relations avec les autres qui sont primordiales dans notre vie sociale et affective. Enfin, n'oublions pas qu'il y a aussi dans la confiance en soi notre confiance en DIEU (swt). En effet, quoi que nous ayons reçu dans la vie, bonne ou mauvaise éducation, heureuses ou malheureuses expériences, travail sur soi ou non, nous devons prendre sérieusement conscience que tout ce que nous faisons dépend d'ALLAH (swt) car il est Le Tout-Puissant. ●



Dossier COMMENT
J'ACCOMPAGNE
MA FAMILLE VERS
L'ÉPANOUISSEMENT

La famille, cœur de la société, poumon de la communauté est aussi un pilier fondamental de la construction de l'individu. La famille est le refuge naturel de l'Homme lorsqu'il y trouve amour, tranquillité et spiritualité.

Ce n'est que si la famille redevient le centre de la vie que chacun pourra espérer atteindre la paix et ce à tout point de vue : relationnelle, professionnelle et bien évidemment spirituelle.

Alors comment accompagner sa famille vers l'épanouissement ?





ET MON HISTOIRE DANS TOUT ÇA ?

OUISSEM SATOURI

Journaliste indépendant

Dans les écoles espagnoles, la période des sept siècles de l'ère d'al andalous ne fut inscrite dans les programmes scolaires qu'à partir des années 1980, date à laquelle on commence à expliquer aux élèves espagnoles plus clairement ce qu'il s'est passé pendant ces sept siècles. Avant cela on pouvait trouver dans les livres d'histoire de l'époque franquiste par exemple, deux lignes consacrées à l'histoire musulmane, elles disaient « les arabes ont envahi notre terre puis nous les en avons chassés en telle année », ni plus ni moins et ceci afin d'éliminer de la mémoire collective de ce peuple leurs racines musulmanes.

L'HISTOIRE C'EST L'IDENTITÉ ?

L'histoire comme on vient de le voir est un élément essentiel dans la construction de l'identité d'un peuple, d'une nation et d'un individu. C'est elle qui détermine la trajectoire d'un groupe et détermine de facto les destins individuels. Lorsqu'un enfant naît, il sait son sexe, il sait ses parents, son origine sociale et intègre son histoire, voilà les critères qui constituent son identité.

Aussi est-il crucial de savoir quelle histoire nous allons transmettre à nos enfants pour qu'ils se construisent dans la cohérence

et l'intégrité. Évidemment saisir une histoire d'un point de vue objectif est très complexe, toute approche est forcément partielle et partielle. Elle permet de faire ressortir certains éléments correspondant à des mythes fondateurs sur lesquels se construit l'identité, c'est le point fondamental sur lequel on doit s'attarder. En France par exemple selon notre orientation politique on citera Clovis, Charlemagne, Jeanne d'arc, st Louis, les philosophes des lumières voir les grecs, pour situer ce que représente la France selon l'image que l'on veut lui donner. Tout autant d'éléments qui constitueront

« Aussi est-il crucial de savoir quelle histoire nous allons transmettre à nos enfants pour qu'ils se construisent dans la cohérence et l'intégrité. »



la base de l'identité et qui stimuleront les sentiments d'appartenance à la nation, alors comment faire en sorte que l'islam soit une partie intégrante de l'identité française, pour des personnes telles que nous issues de l'immigration musulmane pour éviter d'être des « nationaux de seconde zone » comme l'affirmait un penseur musulman.

LES MYTHES FONDATEURS

Comme nous l'avons dit les identités se construisent sur des mythes fondateurs sélectionnés pour leurs capacités à créer

une unité interne et une rupture avec les autres peuples ou nations. Alors comment permettre aux musulmans de se reconnaître dans une histoire qui donne parfois l'impression d'avoir tout pour les exclure en se référant à des faits tels que la bataille de Poitiers. Et bien en allant chercher une autre histoire de France tout aussi réelle mais cette fois qui intègre nos mémoires et rassasie notre sentiment d'appartenance, car les exemples passés et présents de l'islam sur ce territoire sont légions. A commencer par les villes ayant été nommées par des musulmans, telles que Carcassonne ou encore Ramatuel qui n'est autre que la déformation de « rahmatullah ». Rappelons aussi que l'on estime à plus de 2000, le nombre de mots issus de l'arabe dans les langues européennes un trait d'union soulignant les rapports constants entre ces cultures. Pour ce qui est de la présence en tant que telle, rappelons les multiples échanges mutuels depuis la délégation envoyée à Charlemagne en 802 avec la célèbre anecdote de l'horloge qui semble-t-il avait inauguré ce qui a longtemps été considéré comme un compliment, la très célèbre expression « c'est du travail d'arabe », ces exemples loin d'être exhaustifs apportent suffisamment d'éléments pour soutenir la thèse que l'Islam n'est pas exogène à la France ou incompatible, non il y a de l'Islam dans la France, c'est une évidence.

Et par-dessus tout, cassons dans nos

- ▶ esprits ces mythes qui nous excluent. En effet la bataille de Poitiers qui fit de Charles Martel le héros qui repoussa les arabes hors de France est ridicule, lorsque l'on sait que cette même bataille n'a fait l'objet que de très rares évocations dans les écrits des historiens arabes qui pourtant prenaient un plaisir à détailler le jihad en dépeignant autant les échecs que les victoires. Comme le dit Bernard Lewis : « à Poitiers les francs ne rencontrèrent qu'une bande de soldats effectuant des razzias au-delà de leurs frontières les plus reculées, à des milliers de kilomètres de chez eux ». Jamais les armées musulmanes ne combattirent réellement à Poitiers, les vrais forces du Calife se trouvaient toutes du côté de Byzance. Pour terminer sur cette idée de mythes fondateurs, il serait peut-être bon de promouvoir quelques grands personnages français dits « de souche » qui furent de grands



érudits musulmans et qui essaierent les graines de la pensée islamique dans le cœur de beaucoup de Français parmi eux le célèbre René Guenon qui laissa derrière lui une foule de savants se revendiquant de son héritage ou la très savante Éva de Mitrav-Meyerovitch qui fut à la tête du département des sciences humaines du CNRS pendant près d'une décennie, ces grands noms de l'islam français peuvent participer à mieux saisir l'islam comme un élément endogène à la France et non l'apport d'une immigration récente uniquement.

MON HISTOIRE DANS TOUT ÇA...

Chaque personne a une histoire unique et des codes qu'elle tient de ses ancêtres, comment la faire atterrir dans la réalité française avec sérénité. Pour cela essayons de comprendre la France d'aujourd'hui. Selon de nombreux ethnologues, la France abriterait traditionnellement pas moins de 30 ethnies différentes (breton, normand, occitan etc...). Le royaume de France unifia au prix de beaucoup de répressions ces communautés diverses bien qu'il subsiste encore aujourd'hui de nombreuses spécificités régionales avec des langues et des cultures différentes. Invoquer ces disparités peut-être une bonne manière d'aborder la question de l'expression de la culture musulmane en la présentant comme une pierre supplémentaire à l'édifice pluraliste qui compose la France, car la France est fondamentalement plurielle dès le départ et une terre d'immigration depuis toujours. Pour anecdote, le peuple gaulois viendrait de la région du Caucase d'où ils apportèrent la prononciation en « ch » elle-même originaire de l'actuelle Iran !

Mais mon histoire dans tout ça... et bien Notre histoire personnelle est profondément enrichissante d'un point de vue culturel et anthropologique, la famille musulmane est une famille dite élargie, elle tente autant que faire ce peut de survivre à l'atomisation des familles occidentales, chaque membre de la famille a un rôle : l'oncle, la tante, le grand-père... chacun répond à un besoin chez les autres, ce type d'organisation permet d'éviter bon nombre de maladies psycho-sociales et l'isolement. Par exemple il ne viendrai pas à l'esprit d'une société où règne le modèle de la famille élargie de créer des entreprises de services à la personne, ceci est pris en charge directement par la famille de la personne dans le besoin. Cette histoire nous transmet donc un modèle de valeurs et d'organisation qu'on ne remarque pas directement mais qui nous façonne inconsciemment.

Pourtant cette question de l'histoire a travaillé chacun de nous à un moment de sa vie, alors devons-nous transmettre à nos enfants ? Comment ne pas créer une rupture généalogique vu la différence énorme des cultures où nos parents ont évolué et celle dans laquelle nous évoluons ?

Le premier point est de ne pas tomber dans le piège du négationnisme des racines, dire comme certains que notre culture est la culture française est une erreur monumentale car celle-ci, comme on l'a citée plus haut, est une construction de l'esprit qui cache des cultures traditionnelles très diverses. Le second piège est de tomber dans l'idéalisme du pays d'origine et de confondre culture d'origine et nationalisme d'origine, l'héritage n'est pas dans un drapeau ou un porte-clé il est dans la prégnance des valeurs, les codes et la langue. Aussi étonnant que cela puisse paraître transmettre une langue c'est transmettre une vision du monde, alors s'attacher à transmettre les dialectes d'origine est d'une importance fondamentale.

SE MEFIEZ DES TRADITIONS SANS SENS NI DENSITÉ

En effet, même s'il est positif de transmettre à ses enfants les traditions héritées du passé pour ne pas briser les lignes inter-générationnelles et permettre à l'enfant de s'inscrire dans une continuité, il faut tout de même avoir un regard critique sur celle-ci et lui donner de la profondeur. Je vais vous faire part d'une anecdote bien connue, celle des femmes qui avaient l'habitude de cuire leurs poissons sans la queue, chacune d'elles témoignait qu'elle tenait cette méthode de sa mère. En remontant à l'instigatrice de cette méthode, celle-ci déclara qu'elle coupait la queue du poisson car sa poêle était trop petite... loin de moi l'idée de dévaloriser la tradition, cette anecdote tient simplement lieu de rappel, il n'est pas nécessaire de transmettre aux enfants des traditions qui relèvent plus de superstition que d'une utilité fonctionnelle claire.

QUELLE PERSPECTIVE POUR L'AVENIR ?

Si de nombreux pays font le choix de la sélectivité de leur histoire c'est bien parce que celle-ci est toujours sous le joug des forces politiques dominantes et sert d'abord à légitimer leur pouvoir. **Quel rôle peut alors jouer le citoyen musulman pour que son histoire soit respectée et intégrée à la mémoire collective ?**

L'éducation de nos enfants passe donc par d'importants changements afin de générer de nouveaux sentiments d'appartenances. Appartenir à la oumma est un objectif noble, mais faire une fixation dessus peut présenter un danger, savoir rester critique vis-à-vis de ses coreligionnaires lorsque nous ne sommes pas d'accord avec eux est nécessaire. Le second point est d'éviter de cultiver une identité à la oumma qui fasse rupture avec les non musulmans. Ce sont deux dangers ►

- ▶ à éviter, pour cela il est essentiel de garder un esprit critique et de ne pas se complaire dans une position simpliste et peut-être rassurante d'une appartenance à un groupe envers et contre tous. Avec 6 à 7 millions de musulmans en France, personne ne peut plus imaginer une émigration inverse, comme le disaient certains savants dans le passé, plane alors la question de l'avenir lointain de la communauté musulmane.

Il me semble qu'il est essentiel de participer de plus en plus à la gestion de cet état et de ne pas s'attacher à une position passive dans l'attente d'un départ hypothétique ou d'une fin du monde imminente, le genre de positions inahabantes que l'on retrouve chez beaucoup. Avec une telle population, notre représentation dans les sphères de l'état est ridiculement basse, seulement six députés d'origine musulmane pour 577 sièges, c'est à peine 1% des sièges alors qu'il y a près de 10% de français qui sont musulmans, l'intérêt que l'on doit porter à ce champs d'investissement est primordial pour marquer l'histoire et faciliter la vie des générations

« *Être un bon français n'est pas soutenir la France lorsqu'elle fait erreur, être un bon français c'est d'abord développer une appartenance sincère pour un pays porteur d'idéaux et de valeurs [...].* »

futures de français musulmans.

Être un bon français n'est pas soutenir la France lorsqu'elle fait erreur, être un bon français c'est d'abord développer une appartenance sincère pour un pays porteur d'idéaux et de valeurs que l'on partage et que l'on souhaite améliorer dans une trajectoire d'intérêt général.

La France change. Tout en elle est en mouvement, sa psyché change elle devient une nation plurielle, multiconfessionnelle, son immigration la change, son appartenance à l'Union Européenne la change. Tout ceci constitue des éléments en mouvement, raison pour laquelle il faut nier la vision d'une France uniforme, figée ou comme le soutient une série d'intellectuels dans l'environnement médiatique français, et comme l'a soutenu le débat sur l'identité nationale. Refuser cette démarche est un acte d'appartenance sincère à ce pays.

Faire évoluer la psyché française pour qu'elle réalise cette repentance chère aux grecs, la France malgré sa tradition assimilatrice ne peut plus nier la nécessité, pour la sauvegarde même de son unité, d'intégrer en son sein les spécificités de ses membres. Afin que jamais n'adviennent des nationaux de seconde zone. Aussi est-il plus que jamais nécessaire de se battre pour l'acceptation de nos langues, de nos codes vestimentaires même de nos habitudes alimentaires, car comme disait le slogan d'une campagne contre l'islamophobie en 2012 « nous aussi nous sommes la nation » ; et nous aussi nous avons notre mot à dire dans ce pays car il n'y aura pas d'hégire inverse, il y a aujourd'hui plus de six millions de musulmans dans ce pays, il est temps qu'ils soient considérés français. Dans une démocratie, le gouvernement doit être à l'image de ses citoyens, tous ses citoyens. ●

► **INTERVIEW**
CHAKIL OMARJEE



La famille, lieu de repos et de bien-être

Pouvez-vous nous citer quelques enseignements sur la famille que l'on tire du Coran et de la Sounnah ?

Cheikh Chakil OMARJEE : Le Coran et la Sounnah nous donnent beaucoup d'enseignements en rapport avec la famille.

Deux propos du Prophète (SAWS) me semblent très révélateurs à ce sujet et résumant, à mon sens, les enseignements de l'islam à propos de la famille.

« *Le meilleur d'entre vous est le meilleur avec ses proches. Et, je suis le meilleur avec mes proches.* ». Dans ce premier hadith, le Prophète (SAWS) met l'accent sur le bon comportement que tout un chacun devrait avoir au sein de la structure familiale. Ce bon comportement est le critère de différenciation entre une « bonne » personne et une « mauvaise », ce qui, dans la bouche du Prophète (SAWS) n'est pas anodin.

Le Prophète (SAWS) nous enseigne aussi par l'exemple et c'est cela qui est formidable dans ce hadith. Il nous dit



Cheikh Chakil OMARJEE, est enseignant à l'institut Al Kauthar France et membre de l'ACERFI*. Diplômé en Sharia et en Fiqh, il obtient ainsi le titre honorifique de « Mufti ». Nous l'avons interviewé... Il nous parle de la famille.

* ACERFI : Audit Conformité Ethique et Recherche en Finance Islamique

de faire quelque chose qu'il met déjà en application dans ses foyers respectifs. Dans le domaine de l'éducation des enfants, nous avons l'habitude de dire que certaines valeurs ne doivent pas être oubliées : l'exemplarité, l'amour, la rigueur, l'échange, etc.

Dans le deuxième hadith, le Prophète (SAWS) nous dit : « *Chacun d'entre vous est un berger. Et chacun d'entre vous sera questionné à propos de son troupeau...* ».

La métaphore est intéressante dans la ►

- mesure où elle met en évidence la notion de responsabilité. De nos jours, chacun se focalise surtout sur ses droits avant de chercher à remplir ses responsabilités. N'est-ce pas là un contresens ?

L'Islam accorde une place très importante aux parents. Le respect des parents est sacralisé : la maman notamment. Beaucoup de versets du Coran et de traditions prophétiques vont dans ce sens.

L'égoïsme auquel nous pousse la société ne peut trouver sa place dans le foyer musulman, parce que ce dernier sera basé sur l'éthique de l'Islam.

En quoi la famille est un lieu de repos et de bien-être ?

Lorsque l'être humain (papa, maman, enfants, etc) se sent bien chez lui, il affrontera le monde extérieur avec d'autant plus de facilité qu'il sait pertinemment que la sérénité reviendra une fois rentré à la maison.

ALLAH, dans le Coran, parle de mawaddah et de rahmah en évoquant le couple. On peut traduire ces termes par affection et tendresse.

La famille est composée de beaucoup d'aspects : les relations époux-épouse, maman-enfants, papa-enfants, époux-parents, etc. Des recherches doivent encore être menées sur ces différents sujets pour bien décrypter ces différents aspects et ensuite faire un diagnostic adéquat.

Il n'y a pas de raison de penser que nous ne pourrions pas réussir. Nous avons la chance d'avoir reçu une méthodologie créée par CELUI qui nous a créés.

Les recherches (qui demandent à être affinées) nous montrent cependant que la personne qui considère son cocon familial

comme « relaxant et apaisant » sera plus armé à réussir dans sa vie professionnelle. Chaque membre de la famille a un rôle et le respect de cette distribution divine est essentielle à la réussite de la famille.

Le couple conjugal et parental est le pilier du foyer, mais chacun a un rôle, l'état du couple à-t-il une influence sur l'ensemble des membres de la famille ?

Bien sûr que l'état du couple influence la sphère familiale au sens large du terme. Les époux se protègent mutuellement (le Coran utilise le terme libâss pour définir cela), et la famille toute entière en ressort apaisée. Les enfants y trouvent un cadre agréable propice à une bonne éducation et la communication y est facilitée. Un couple heureux générera la joie de vivre aux proches. A contrario, un couple qui se déchire sans arrêt suscitera un mal-être aux enfants de la famille. Comment trouver la sérénité aux côtés de gens qui ne sont pas sereins eux-mêmes ?

Dans la lecture islamique de la famille, l'individu n'existe pas individuellement, mais s'exprime dans un cadre familial : l'élément de base de la société étant la famille. Alors qu'aujourd'hui, la société n'est plus qu'une somme d'individus avec des intérêts divergents. De fait, la société musulmane met la famille au centre. Tu existes au travers de ta famille, ce ne sont pas juste des colocataires !

Comment l'épouse, la mère peut apporter l'apaisement, le repos et la joie à sa famille ?

L'adage nous dit que « l'épouse constitue la moitié de la société et c'est elle qui forme l'autre moitié. » En règle générale, elle est plus présente avec les

enfants et sera donc la première barrière contre les agressions extérieures.

Comment l'époux, le père peut apporter l'apaisement, le repos et la joie à sa famille ?

Le père a principalement un rôle de protecteur pour les autres membres de la famille (épouse ou enfants).

Les deux conjoints résistent ensemble et sont des « antichocs ». La définition de conjoint en Islam est en fait beaucoup plus riche et profonde qu'une simple cohabitation. Aujourd'hui, nous avons malheureusement, une vision très pauvre et réductrice de l'amour.

Quels conseils donneriez-vous, au regard de notre religion, pour faire de sa famille LE lieu ressource pour chacun de ses membres ?

L'islam est un mode de vie très pragmatique. On y retrouve une éthique adoptable par chaque personne et une méthodologie d'approche proactive pour façonner une famille heureuse. L'islam nous propose un cadre de vie destiné à nous diriger vers le bonheur dans les deux mondes. Ce ne sont pas des limites qui nous enferment, mais bel et bien un cadre qui nous libère des carcans des stéréotypes.

Dans les débats d'idées contemporaines, on se retrouve souvent dans une confrontation machisme-féminisme, mais l'islam nous montre qu'une autre façon de poser le problème est non seulement possible, mais nécessaire.

En Islam, on préfère une cellule familiale à une cellule individuelle. Comme on l'a dit, l'identité s'affirme au travers de la famille : cela renforce la cohésion et freine l'individualisme.

Le couple, au lieu d'être un terrain de compétition entre les époux, sera plutôt l'occasion de se compléter et de s'entraider mutuellement pour cheminer vers DIEU.

L'amour en ALLAH signifie justement le fait de toujours garder en tête l'objectif ultime dans ses relations avec autrui : j'adore un DIEU unique, mais je L'adore au milieu des gens.

Enfin, il faut savoir que la notion de famille est très large. Même si on se limite à la famille biologique, la famille se composera aussi des oncles, tantes, cousins, cousines, etc. De fait, les enfants apprendront à respecter les personnes de la même génération que papa ou maman, et cela générera chez lui une nomenclature intellectuelle quant à des valeurs comme le respect ou la politesse. Encore une fois, la famille sera alors à la base de la construction d'une société respectueuse des valeurs de la morale. ►



« Le Prophète (SAWS) nous dit : « *Chacun d'entre vous est un berger. Et chacun d'entre vous sera questionné à propos de son troupeau...* » »

► Quel est le plus grand défi pour les familles musulmanes aujourd'hui en occident et ailleurs ?

Plusieurs challenges s'ouvrent devant nous au regard de l'époque dans laquelle nous vivons, l'environnement ambiant et surtout à cause du processus de déconstruction de la structure familiale. On détruit le rêve : on nous force à penser que la famille ne serait plus capable de jouer son rôle de nos jours et qu'il faudrait changer de cadre. Mais, faut-il le croire ?

Une méthode existe et elle a fait ses preuves : celle des 5C :

- **Compatibilité** : entre les époux au moment de choisir. Ce choix est important et ne doit pas se faire à la légère. Notez que l'on parle de compatibilité et non de similarité. C'est un aspect important que les jeunes ont parfois tendance à minimiser. Le prophète (SAWS) nous enseigne d'ailleurs que le premier devoir d'un parent envers son enfant réside dans le choix de sa maman/son papa. L'Islam nous propose une méthodologie de choix très pragmatique et réaliste ;

- **Communication** : Le dialogue est quasiment inexistant dans nos familles aujourd'hui. On préfère discuter et avoir une vie virtuelle sur le net ou avec ses amis qu'avec les membres de sa famille. L'échange entraîne la confiance et la confiance facilitera l'échange.

- **Connaissance** : Les membres de la famille (époux, enfants ou parents) se doivent de prendre le temps de se connaître les uns les autres afin de mieux pouvoir interagir.

- **Contrôle de soi** : surtout au niveau

de la langue. Les membres d'une famille se donnent trop souvent le droit de considérer les membres de sa famille comme les souffre-douleurs des agressions extérieures. Alors, que l'inverse aurait du être de mise : la famille doit panser les plaies.

- **Concession** : En connaissant chacun son rôle dans la famille, on est plus à même à œuvrer pour le bien des autres membres. Chacun devrait chercher à œuvrer pour remplir ses responsabilités et non être constamment à la recherche de ses droits. La devise est : « *Même si tu désobéis à ALLAH en ne respectant pas tes responsabilités à mon égard, je continuerai inlassablement à remplir les miennes te concernant. Car je serai jugé sur mes responsabilités et non par rapport à mes droits.* »

Un autre défi crucial à mon avis pour nous musulmans de l'occident en 2013, c'est la différenciation entre les enseignements de l'Islam d'un côté et les cultures de l'autre. Quand je parle de culture, j'entends par là les pratiques culturelles des pays d'origine mais aussi les pratiques culturelles des pays dans lesquels nous vivons.

Pour conclure, je dirai que la crise de la structure familiale que nous vivons ces temps-ci représente malgré tout une excellente occasion pour revisiter nos fondamentaux.

Nous pourrions alors remettre la famille au centre de notre société, reconstruire quelque chose de solide et redevenir les exemples que nous n'aurions jamais dû cesser d'être. ●



ALKAUTHAR INSTITUTE

AlKauthar institute
est pionnier dans l'enseignement
islamique académique donnant des cours de sciences
islamiques en anglais (et maintenant en français).

L'institut est à but non lucratif et apporte la recherche
de l'excellence par le savoir et l'action dans
9 pays sur les 5 continents.

Suivez-nous sur les réseaux :



www.facebook.com/AlKauthar.Institute



twitter.com/AlKauthar

www.alkauthar.org

Pour toi, c'est quoi une famille heureuse et épanouie ?

Majda, 16 ans

« C'est une famille dont les parents sont ensemble et complémentaires et qui savent accompagner leurs enfants tout au long de leur vie. »

Jani, 6 ans

« C'est que je suis bien avec mes parents, bien à la maison avec mes parents. C'est que ma mère elle est là, et mon père et ma sœur. J'aime bien rester avec ma famille. »

Hajar, 15 ans

« C'est une famille soudée, c'est la mère et le père. Qu'ils soient d'accord et pas de conflits. Qu'on soit solidaires entre frères et sœurs, qu'on s'aide et qu'on s'entraide et que tout va bien. »

Proccanne, 18 ans

« C'est quand il y a la mère, le père et toute la famille qui va autour mais après c'est pas toujours pareil. Je sais que moi je suis seule avec ma mère, je n'ai pas le reste mais je suis épanouie. Je suis heureuse mais il y a un petit manque, celui de mon père. Car les deux parents sont des piliers. »

Linda, 16 ans

« C'est là où il y a un dialogue, on peut communiquer et exposer ses idées sans tabou et... c'est tout. »

Ambrine, 8 ans

« C'est une famille qui est bien, et quand on est bien dans sa famille, qui sont heureux. Et le bonheur c'est d'être avec mes parents, de passer du temps avec eux. À la maison c'est bien parce que c'est chez moi. »

Naofel, 3 ans et 1/2

« C'est le papa et la maman. C'est quelque chose qui est très joli. C'est quand je dessine papa et maman. Dans ma maison je suis content. Une famille heureuse c'est moi, et maman aussi et papa aussi et Loay aussi. Tout le monde est très heureux. On va au parc, on va au Quick et puis après je rentre à la maison et puis après je fais dodo et après je vais à l'école, tout ça. »



Laissons-les vivre !!!

AMEL RACHEM

Éducatrice spécialisée libérale

Ils sautent, ils courent partout, ils crient, ils se salissent, ils inventent des trucs et bidules sortis de nulle part... le quotidien de tout parent ! Mais beaucoup disent que c'est agaçant, fatigant, qu'il faut sans cesse répéter les choses pour que les enfants se calment et comprennent... Aïe aïe aïe, pauvres enfants de nos jours où ils ne peuvent plus exprimer leur joie de vivre, expérimenter et imaginer. On va essayer de comprendre pourquoi les parents de nos jours veulent des enfants, si je puis dire, modèles voir parfaits à leurs yeux ? Pourquoi faut-il laisser nos enfants souffler, vivre leur vie ? Comment réussir, en tant que parent, cette mission de les laisser faire presque tout ce qu'ils veulent et je dis bien presque tout pas tout ? En somme, nous allons essayer de comprendre comment éduquer nos enfants sans les censurer et les brimer à chaque geste, parole et invention de leur part ?

Le contexte dans lequel aujourd'hui nous vivons n'est hélas pas si épanouissant que ça. En effet, nous restons cloîtrés trop souvent entre quatre murs... adultes on s'y fait mais pour les enfants c'est une autre histoire. Les temps changent et nos conditions de vie avec. Nous n'avons plus autant d'espace que les générations nous ayant précédées, du coup moins de place

pour bouger, se débattre et se laisser vivre. Nos enfants en sont les principales victimes. Notre « bulle vitale » est sans cesse attaquée et du coup nous sommes plus vite agacés par tout et par rien.

Notre société met en avant les apparences, en passant par le physique mais aussi par l'ostentation dans toute chose. Beaucoup veulent des enfants parfaits aux yeux

des autres au détriment du bonheur de leur progéniture. Pourquoi ? Nous, aujourd'hui nous nous devons de ne plus être aussi superficiels, faire les choses dans un autre objectif visant le bien-être des enfants et familial avant le regard des autres. Il faut retrouver un certain équilibre dans lequel on remet en ordre nos priorités. Ici, LA priorité des priorités de chaque parent est de faire de son enfant une personne qui sera saine, équilibrée, heureuse et intelligente, un adulte qui saura prendre ses responsabilités, qui sera là pour les autres et sera un soutien pour ses proches. Ainsi, les laisser vivre, c'est leur offrir un espace dans lequel ils sont en confiance, un lieu où l'on ne juge pas, on ne crie pas à tout bout de champs. Les enfants ont un besoin vital de bouger, de courir, de crier, de se défouler de journées fatigantes (à l'école par exemple). Si vous n'avez pas la place ou la patience de les laisser faire à la maison, sortez au parc à côté une petite heure chaque jour, cela les aidera dans leur épanouissement et vous aidera car ils auront déchargé tout leur surplus d'énergie.

« Ainsi, les laisser vivre, c'est leur offrir un espace dans lequel ils sont en confiance, un lieu où l'on ne juge pas, on ne crie pas à tout bout de champs. »

De ce fait, pour réussir cette mission en tant que parent, il faut se préparer soi et son espace de vie. En effet, il ne faut pas accorder trop d'importance à la décoration au détriment du bien-être. Je m'explique, vous n'avez pas le temps d'accompagner vos enfants au parc, en balade, mais à la maison, il ne peuvent pas courir car il y a tel objet fragile qui ne supporterait pas un geste brusque... Et bien, je vous dis qu'il faut choisir ! Prendre le temps de sortir ou bien adapter totalement la maison aux enfants. Les deux choix sont possibles (même si les enfants ont besoin de prendre l'air). Pour ma part, la meilleure solution serait

un mixte des deux.

La question qui cependant reste en suspens, est pourquoi en tant que parent nous brimons/ censurons tant nos enfants ? Pour y répondre, il faut se poser, et s'interroger sur les limites qui nous poussent à être aussi vite agacés. Sommes-nous agacés autant chaque jour ? Si non, qu'est-ce qui change ? Chacun d'entre nous a un seuil de tolérance dynamique qui change selon notre humeur, notre fatigue, etc. En effet, par exemple, si l'on rentre après une journée de travail éreintante, nous n'aurons pas la force morale de « supporter » les cris. Il nous faut donc prendre le temps de réfléchir avant de parler à ceux qui nous entourent au quotidien en leur expliquant calmement les choses. Les enfants sont aptes à entendre : « *je suis fatiguée aujourd'hui et les cris me donnent mal à la tête, pourriez-vous soit arrêter de crier soit jouer dans votre chambre ?* ». Attention, si cela est trop fréquent, c'est au parent de changer. Les enfants n'ont pas à subir la fatigue incessante ou la déprime de leurs parents.

Un enfant est une personne à part entière, ne l'oublions pas. Nous devons les respecter et leur parler comme à des personnes et non comme à des enfants qui ne comprennent pas ce qu'on leur dit. Une question : lorsque vous êtes chez des amis et que l'un d'eux parle fort, alors que vous avez mal à la tête, allez-vous lui parler sèchement pour lui dire de baisser un ton ? Non. Pourquoi les enfants n'ont-ils pas droit à ce traitement réservé aux autres ? Nous-mêmes, lorsque nous ne nous sentons pas bien, le moral en friche, n'aimons-nous pas sortir, prendre une bonne bouffée d'oxygène, se défouler d'une manière ou d'une autre ?

Nos enfants, ne sont-ils pas ceux qui ont besoin de douceur, d'amour et de protection pour grandir sereinement ? N'ont-ils pas la capacité de saisir les messages remplis de sagesse ? Ces mêmes enfants sont notre avenir, misons tout sur eux et donnons-leur toutes les chances d'être des personnes épanouies, confiantes et sur d'elles à toute épreuve. ●







« La pratique régulière d'un sport a des vertus euphorisantes. »

- prendre un bain, mais vite vite, sans oublier de préparer le dîner.

- se reposer en s'affalant sur le canapé à côté des enfants qui jouent à la Wii.

- Essayer de lire un livre et se surprendre à avoir ses pensées qui dévient entre les oublis de la journée et le programme du lendemain.

Cela ressemble-t-il à de vrais moments de bien-être et de détente ? Pas si sûr !

A long terme et à cette cadence, l'accumulation de toutes ces tensions non extériorisées, du manque de prise de temps pour soi se traduira par différents maux facilement reconnaissables tels que :

- fatigue chronique,
- insomnies,
- mal nutrition (manger sur le pouce, junk-food, trop gras, trop sucré...)
- problème de concentration et de mémorisation,
- des douleurs diffuses au niveau du corps (crampes, courbatures, sensation de raideur...)
- Problème de digestion (reflux gastrique, acidité, ballonnements, constipation, diarrhées...)
- Problème de peau et capillaire (acné, chute de cheveux, eczéma...)
- Sensation de mal être général, prémices d'une possible déprime.

LA PAUSE S'IMPOSE !

Posons-nous quelques instants et demandons-nous comment faire pour apprendre à rester Zen tout

en remplissant nos obligations quotidiennes.

Comment ?

Et si je vous donnais un petit secret, pas si secret que ça, qui permettrait de se sentir mieux dans sa tête et son corps tout en résistant à la pression : LE SPORT !

On le sait tous mais on ne le dira jamais assez : le sport est bon pour la santé.

Beaucoup d'entre nous ont développé une forme de rejet « inconscient » à toute forme d'effort physique entrant alors dans un nouveau groupe : « les allergiques au jogging-basket », manifestant à la simple vue de tout matériel sportif l'irrépressible envie de faire demi-tour assommés par ce terrible symptôme « la flémingite aiguë ». Vous reconnaissez-vous ?

Je vous le dis le sport recèle des propriétés que l'on oublie ou que l'on préfère ignorer car il reste pour beaucoup synonyme de corvée. Nombre d'entre nous ont souvent débuté leur semaine avec cette résolution simple « *cette semaine c'est la bonne, je me remets au sport !* ». Motivation très vite oubliée grâce à un collègue, qui offre sa tournée de pains au chocolat par exemple.

Le sport n'est pas qu'une simple activité physique, il fait partie intégrante de notre hygiène de vie, dont l'importance est équivalente à celle de se nourrir, de respirer, de dormir. ►

► **Comprenons l'impact du sport sur notre corps**

Le stress fait partie de la vie. Nos corps sont conçus pour produire du stress et y remédier grâce à 2 hormones : l'adrénaline et le cortisol.

Elles nous permettent de nous adapter en changeant de comportement afin de répondre à des situations de danger. Nous avons gardé cette mémoire au niveau de nos cellules, un héritage de nos ancêtres qui se protégeaient face des attaques d'animaux pour leurs survies dans le milieu parfois hostile pour l'homme : la nature.

Aujourd'hui, nous stressons en toutes circonstances, même si elles ne mettent pas notre vie en danger ! Certaines personnes y résistent, d'autres moins facilement.

COMMENT NE PAS « MAL » STRESSER ?

Au début des années 80, des chercheurs ont mis en évidence un changement hormonal lors de l'activité physique. C'est la découverte de l'endorphine encore appelée « hormone du bonheur ». La sécrétion d'endorphine intervient non seulement dans les situations agréables mais également en cas de douleur et de stress physique. Dans ce dernier cas, l'endorphine permet d'atténuer les mauvaises sensations. La structure des endorphines est voisine de celle de la morphine (donc antidouleur). Le cerveau, chef d'orchestre de notre corps, ordonne la sécrétion de l'endorphine lors de l'activité sportive. En plus de nous donner cette agréable sensation de « bonne fatigue », elle nous offre la surprise de prendre du plaisir à l'effort !

La pratique régulière d'un sport a des vertus euphorisantes, c'est bien connu. Grâce à nos endorphines que le corps crée quand il se met en action, plus on s'entraîne, plus le corps en sécrète, plus on se sent léger ! N'oublions pas ce vieil adage, « *Après l'effort, le réconfort !* »

QUAND LE CORPS FONCTIONNE, TOUT FONCTIONNE !

Faire du sport, c'est s'occuper de son corps, se consacrer du temps à soi et pour soi, prendre le temps de s'écouter... Le sport aide à prendre plus de recul par rapport à l'environnement qui nous entoure et ainsi être plus détendu avec notre entourage car on a déchargé le stress tout en rechargeant nos batteries ! Réussir ou simplement progresser dans un sport, c'est une nouvelle éducation qui nous apprend à tenir nos objectifs. Se muscler le corps c'est aussi se muscler le mental !

A nous en fonction de notre personnalité de trouver le sport qui nous correspond. L'objectif n'est pas de devenir athlète de haut niveau, mais tout simplement de relâcher toutes formes de tensions accumulées en se nettoyant de tout ce stress absorbé !

En fonction de votre personnalité, de vos goûts et envies, à vous maintenant de trouver le sport qui vous correspond. La natation, le football en famille ou entre amis, le tai-chi, le yoga, la boxe sont tous des chemins possibles vers la zenitude, qui vous permettront de canaliser votre énergie physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.

Quel sera le vôtre ?

Allez je file, mes baskets m'attendent... ●





On se présente :

As salamu alaykum, bienvenue chez nous !

Je suis Tansel Öztürk, né de deux parents Türk à Créteil en 1984.

Je suis Mariama Ahamada Öztürk, née au Comores en 1986 de deux parents originaires de ce pays. Nous sommes mariés depuis 5 ans. Nous avons chacun grandi dans une famille nombreuse et par la grâce d'Allah nos deux filles Hafsa (2 ans) et Noussayba (4 mois) ont 8 oncles et tantes.

Chronique d'une journée ordinaire :

Notre jour préféré «le vendredi», il a une valeur particulière pour chacun de nous.

Notre journée commence 1h avant le fajr, puis vient la prière. Tansel va à la mosquée, puis va directement au travail. Hafsa notre grande fille est réglée comme une horloge, elle se réveille à l'heure de la prière.

Je (Mariama) lui récite chaque matin, la du'a du réveil, c'est un rituel important pour avoir

l'amour d'Allah dans notre journée.

On petit-déjeune en écoutant les invocations. Noussayba se réveille vers 8h puis je leurs récite la sourate al kahf.

9h : mon mari rentre à la maison. C'est l'heure de la douche pour toute

la famille afin de nous préparer pour jumu'a. Pendant que mon mari joue avec les enfants au salon, j'en profite pour préparer le déjeuner de Hafsa.

Mon mari repart au travail vers 10h.

11h30 : Hafsa déjeune et Noussayba fais la sieste.

12h : Mon mari rentre à nouveau du travail et nous finissons de nous préparer.

12h30 : Nous sortons de la maison direction la mosquée d'Orly pour la prière du vendredi. Mon mari prend Hafsa (côté hommes) et moi je reste avec Noussayba (côté femmes).

13h40 : Nous nous rendons généralement chez ma belle-mère Hacer, et nous déjeunons en famille. Elle habite à 5 min de la mosquée.

15h : Nous arrivons à la maison et mettons Hafsa et Noussayba directement au lit pour la sieste. Nous nous offrons un moment de détente entre époux qui nous permet de discuter et de nous retrouver.

17h : Tansel sort avec Hafsa au parc pour prendre l'air et s'amuser. Pendant ce temps, je travaille les tâches de mes engagements associatifs.

18h30 : Préparation du dîner. Nos menus sont des voyages culinaires entre la Turquie, les Comores,



la France, l'Afrique du Nord...

19h30 : Tansel prie l'Icha à la mosquée et à son retour nous dinons ensemble.

21h maximum : Hafsa va au lit après lui avoir lu son histoire (Badr et l'oiseau, livre que je recommande car il aide dans l'apprentissage du dhikr). Puis nous récitons en famille la du'a du sommeil avec les sourates protectrices pour qu'Allah nous protège et que nos rêves soient doux et beaux.

Après une journée comme celle-ci, avec mon mari soit on discute de la journée passée soit on lit et au dodo. Ce sont des journées rythmées avec des chamailleries, des pleurs, des sourires des réconciliations mais surtout beaucoup d'amour. Nos enfants nous ont appris à nous éduquer nous-mêmes car avant la naissance de Hafsa, on a eu beaucoup d'interrogations : Quelle éducation ? Quelles langues ? Quel avenir ?

Un jour, nous avons posé nos angoisses en allant consulter notre professeur de fiqh et il a su nous orienter. Il nous a dit : « suivez le coran, la sunna du prophète (saws), ne vous disputez pas trop et faites beaucoup de dhikr ». Nous suivons ce conseil du mieux que nous pouvons.

Nous prenons des cours de fiqh, de coran et d'arabe ensemble pour rester sur le même chemin. Nous recherchons l'équilibre afin de ne

pas échouer dans notre rôle de parents, d'époux et de croyants.

Aujourd'hui nous éduquons nos filles selon ce que nous apprenons du coran, de la sunna, des livres sur l'éducation, et de nos expériences de vie.

Les langues parlées à la maison sont le Türk et le français. Malheureusement le comorien n'est pas transmis car je ne le parle pas.

Enfin les dessins animés et audio que nous proposons à nos filles sont en arabe pour les familiariser avec la langue du Coran.

Nous essayons d'inculquer à nos enfant la tolérance, la fraternité et la beauté

de l'islam à travers nos différents voyages dans le monde. Qu'Allah fasse de nos princesses des musulmanes engagées et ouvertes d'esprits.

Notre imam nous a dit : « *Le musulman est une personne réfléchi et responsable, il pèse le pour et le contre avant de faire quelque chose* ».

Ce conseil est un grand bien dans nos vies car nous nous consultons à chaque fois pour prendre une décision sur des sujets tels que : nos enfants, nos engagements, la construction de notre vie sociale... Nous recherchons le meilleur afin que le jour du jugement dernier nous ne soyons pas jugés sur notre incapacité à raisonner et de n'avoir pas fait les bons choix. ■



Notre mosquée

Les Öztürk souhaitent vous dire quelque chose

Être parent aujourd'hui n'est pas facile mais ça s'apprend avec le temps, la patience, les échecs, l'espoir, l'amour, la bonne compagnie, les parents...

Il faut bien s'entourer et fréquenter les personnes de science et les personnes bienveillantes, celles qui vous tirent vers le haut afin de vous aider à grandir chaque jour.

Nous remercions Allah pour tous ces bienfaits, Son amour et l'immense générosité qu'Il offre à notre famille. Toutes les épreuves passées et à venir seront surmontées inshaAllah par l'amour que nous Lui portons et Sa promesse du paradis.

Nous remercions nos parents, ainsi que nos frères et sœurs respectifs, ils sont une belle preuve de tolérance et un précieux soutien pour l'éducation de nos filles. ■

Éduquer ses enfants à la solidarité

SHAKEEL SIDDIQ

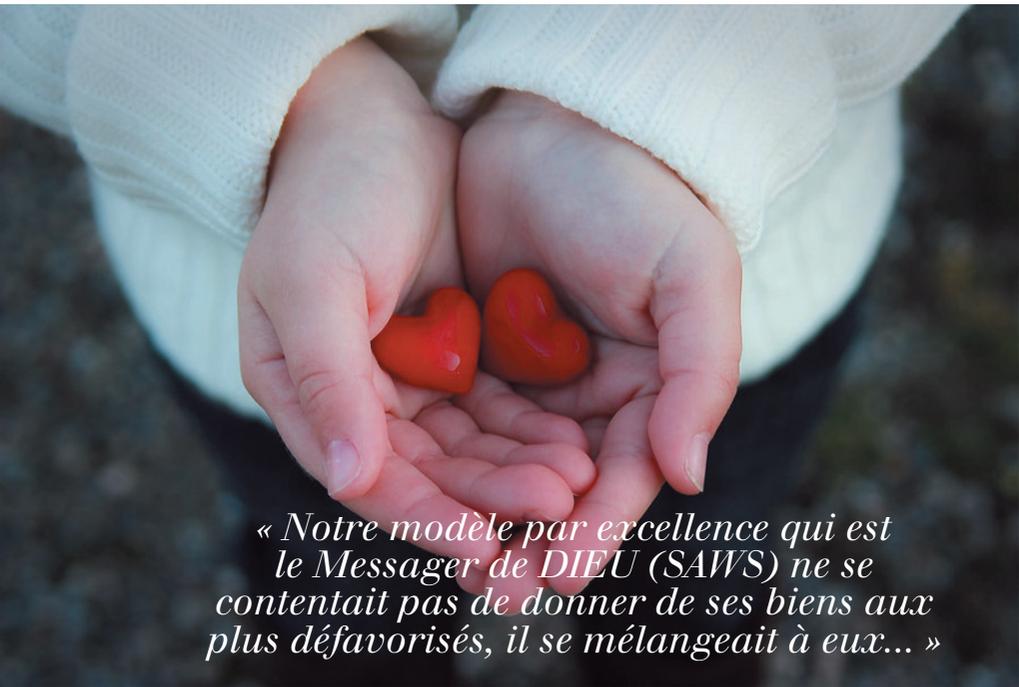
Expert en sira et fondateur du site www.al-amin.fr

DIEU dit : « **La vie de ce monde n'est que jeu et futilité, tandis que la vie future est bien meilleure pour ceux qui craignent le Seigneur. N'y avez-vous pas songé ?** » [Les Bestiaux : 32]

L'idéologie préislamique face à l'éthique musulmane

Quelle était la relation qu'entretenaient les idolâtres de la Mecque avec les plus démunis de leur cité ? DIEU nous éclaire sur ce sujet à travers les versets suivants : « *Lorsque ton Seigneur, pour éprouver l'homme, l'honore et le comble de bienfaits, celui-ci dit : « Mon Seigneur m'a honoré ! » Mais lorsqu'IL l'éprouve en lui mesurant Ses faveurs, l'homme s'écrie : « Mon Seigneur m'a humilié ! »* (89 : 15 et 16). Ces versets nous expliquent que les plus démunis étaient considérés comme des êtres dont DIEU souhaitait l'humiliation contrairement aux plus riches que DIEU voulait honorer et privilégier. Ce concept corrompu et établi par les hommes incitait les plus riches à se montrer avarés envers les plus faibles sans éprouver de gêne. Par conséquent, ils ne se montraient pas généreux avec l'orphelin, n'encourageaient pas à nourrir celui qui était dans le besoin et spoliaient les héritiers de leurs biens. En réalité, ces gens vouaient à la richesse

un amour sans fin. Comme le Prophète (SAWS) craignait pour sa communauté qu'elle soit tentée par les biens de ce bas monde, nous devons nous montrer très prudents quant à notre relation avec l'argent. En effet, si les richesses sont mal exploitées, elles n'implantent pas seulement l'avarice dans notre cœur mais nous amènent à créer des concepts erronés ne tirant pas ses racines de l'éthique musulmane. Quelle que soit la société dans laquelle se trouve le croyant, il doit se tourner vers le Coran et ses préceptes afin de se préserver de l'avarice et d'implanter le caractère de générosité dans son cœur. À partir de là, il devient nécessaire d'inculquer à nos enfants les préceptes éthiques du Coran dès leur plus jeune âge. Mais avant d'enseigner à nos enfants, commençons par éduquer notre âme car ce n'est qu'à travers son miroir que notre enfant cheminera. Dans les versets cités plus haut, DIEU rappelle que le riche, tout comme le pauvre, est « éprouvé » par DIEU. S'ils ont cela



« Notre modèle par excellence qui est le Messenger de DIEU (SAWS) ne se contentait pas de donner de ses biens aux plus défavorisés, il se mélangeait à eux... »

en commun, c'est parce qu'ils sont l'un comme l'autre responsables et égaux devant leur Créateur et qu'ils auront tous des comptes à rendre dans l'au-delà. Leur différence sociale doit les amener à se comporter différemment bien que l'objectif soit le même : réussir l'épreuve et plaire à ALLAH. Quant à la personne aisée, elle doit remercier son Seigneur et donner de ses biens aux plus démunis alors que le pauvre doit patienter et apprendre à se contenter de ce que DIEU lui a donné. Toute autre voie ne peut mener qu'à la perte de l'homme aussi bien dans ce bas monde que dans l'au-delà.

Notre modèle par excellence qui est le Messenger de DIEU (SAWS) ne se contentait pas de donner de ses biens aux plus défavorisés, il se mélangeait à eux, il était à leur écoute et à leur service. Il arrivait même qu'il leur donne

des responsabilités importantes, comme à Zayd b. Hâritha qui sera mis à la tête de l'armée musulmane lors de la bataille de Mu'ta. Nous pouvons même affirmer que le Messenger de DIEU (SAWS) vivait au milieu des plus démunis car sa demeure était collée à la mosquée où dormaient les musulmans qui n'avaient pas de domicile à l'exemple du célèbre compagnon Abû Hurayra. Cette attitude exemplaire du Messenger de DIEU (SAWS) nous rappelle que les plus démunis font partie intégrante de notre société ; ils sont le peuple. Non seulement nous devons nous montrer généreux envers eux financièrement mais aussi prendre le temps de parler et partager avec eux, avec sincérité et humilité. L'éducation de nos enfants ne pouvant être uniquement théorique, visitons les plus démunis en leur compagnie, à l'exemple des orphelins de notre pays, afin que nos ►

- enfants puissent remarquer les bienfaits de leur Seigneur en leur faveur. Puis rappelez-leur que la meilleure façon de remercier DIEU est de donner en retour.

Sois généreux pour que DIEU le soit avec toi

Le Prophète (SAWS) n'était pas en phase avec l'idéologie corrompue de sa société. Les propos tenus par Khadija à son mari après la première révélation l'attestent. Elle dit au Prophète (SAWS) : « Certes, jamais DIEU ne t'humiliera ! Car tu respectes les liens de parenté, tu soutiens le faible, tu fais profiter de tes largesses les pauvres, tu pratiques l'hospitalité et tu aides celui qui se trouve dans l'adversité. » Ce témoignage exceptionnel nous montre que le comportement du Prophète (SAWS) était déjà en parfaite harmonie avec le Coran bien avant la première révélation. Quelques temps plus tard, DIEU révélera à Son bien-aimé qu'IL a pris soin de lui dans son enfance alors qu'il était orphelin et qu'il doit à présent prendre

soin des plus démunis. DIEU dit : « Alors, ne brime jamais l'orphelin ! Ne repousse jamais l'homme qui est dans le besoin ! » (93 : 9 et 10). À notre tour, regardons la largesse de DIEU en notre faveur et apprenons à tendre la main, donnons pour l'amour que nous éprouvons pour DIEU et Son Prophète (SAWS). Afin de nous encourager dans ce sens, le Prophète (SAWS) dit : « Dans le Paradis, moi et celui qui aura pris à sa charge un orphelin, nous serons comme ceci (il montra alors ses deux doigts, l'index et le médium). » (Al-Bukhârî). Le Messenger de DIEU (SAWS) nous rappelle aussi que si l'on se montre généreux avec un croyant, DIEU se montrera généreux envers nous dans l'au-delà. Il dit : « Le musulman est le frère du musulman ; il ne doit ni être injuste envers lui, ni l'abandonner. Celui qui viendra en aide à son frère, DIEU lui viendra en aide. Celui qui délivrera un musulman d'une angoisse, DIEU le délivrera d'une des angoisses du Jour de la résurrection. Celui qui couvrira (la faute) d'un musulman, DIEU le couvrira au Jour de la résurrection » (Al-Bukhârî et Muslim). Les hadiths encourageant à être bon envers les plus défavorisés sont nombreux. Dans l'éducation de nos enfants, nous devons apprendre à tirer des règles de ces hadiths et les inculquer à nos enfants en créant des occasions. La règle que nous pouvons tirer des deux hadiths précédents seraient : « DIEU sera avec



toi comme tu es avec les hommes». Ces règles doivent être rappelées de façon répétitive afin qu'elles imprègnent les cœurs de nos enfants avant de se transformer en actes dans leur âge adulte.

A la recherche de l'agrément de DIEU

Il est intéressant de remarquer que de nombreux versets invitent à accomplir la salât (prière) et à donner la zakât (l'aumône) de façon simultanée, comme si l'un et l'autre étaient inséparables. DIEU dit par exemple : « *Acquittez-vous de la salât, faites la zakât et inclinez-vous avec ceux qui s'inclinent* » (2 : 43). Il dit aussi : « *Les croyants et les croyantes sont solidaires les uns des autres. Ils incitent à la pratique du bien, déconseillent la pratique du mal, accomplissent la salât, s'acquittent de la zakât et obéissent à DIEU et à Son Prophète* » (9 : 71). Ces versets sous-entendent que celui qui veut adorer DIEU doit nécessairement donner la zakât car l'un implique l'autre ; le culte du Créateur exige que le serviteur soit généreux envers Ses créatures. Les compagnons proches du Prophète (SAWS) donnaient leur argent sans compter à l'exemple d'Abû Bakr qui, au début de l'Islam, mit son argent au service des musulmans démunis et opprimés afin de les libérer des persécutions mecquoises. Concernant la libération de Bilâl par Abû Bakr, DIEU révélera : « *Cependant, de ce feu sera épargné le croyant plein de piété, qui fait l'aumône de ses biens pour se purifier et non en échange d'un bienfait dont il*

aurait bénéficié ; mais uniquement pour plaire à son Seigneur, Le Très-Haut. Celui-là sera assurément satisfait de la récompense qui lui sera attribuée. » (92 : 17 à 21). L'argent était considéré par nos pieux prédécesseurs comme un moyen d'accéder à la satisfaction divine d'autant plus que le Prophète (SAWS) leur avait dit que la main qui donne est meilleure que celle qui reçoit. Apprenons donc à nos enfants et à nos adolescents que l'argent n'est pas un but en soi mais un moyen pour atteindre l'agrément de DIEU. **Expliquons-leur que l'argent doit être dans notre main prêt à être utilisé et non enfermé dans notre poitrine tel un prisonnier.** Rappelons-leur enfin que notre argent restera derrière nous lorsque, nous serons dans la tombe et que nous serons interrogés par ALLAH sur son utilisation le Jour du jugement dernier.

Le Prophète (SAWS) et ses proches compagnons ne donnaient pas uniquement la zakât obligatoire. Leur générosité les poussait parfois à donner jusqu'à tomber à leur tour dans le besoin. De plus, ils n'attendaient rien en échange, ne voulaient aucun remerciement et ne recherchaient aucune gloire. Ce haut degré de générosité est appelé par les savants de l'Islam « *ithâr* (altruisme) ». Par exemple, l'épouse du Prophète (SAWS) 'Â'isha a dit : « *Une femme, accompagnée de deux de ses filles, se présenta et demanda l'aumône. Je n'avais rien d'autre qu'une seule datte. Je la donnai à cette femme qui la partagea entre ses deux filles, et n'en* ►

- *mangea point. Cette femme se leva et sortit ; puis le Prophète (SAWS) entra. Je lui racontai la chose et il dit alors : « Celui qui, pour ses filles, aura été éprouvé en quoi que ce soit et (malgré cela) leur aura fait du bien, ses filles seront pour lui un rempart contre le Feu (de l'Enfer). »* (Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim).

Pour terminer, soulignons que la générosité du Prophète (SAWS) et de ses compagnons envers les bédouins idolâtres de leur époque amenait ces derniers à se tourner vers l'islam. Muslim rapporte d'Anas le témoignage suivant : « Jamais on ne demanda quelque chose à l'Envoyé de DIEU (SAWS) au nom de l'Islam sans qu'il ne le donne. Un jour qu'un homme venait le trouver (pour le solliciter), il lui fit don d'un troupeau de moutons si grand qu'il eût couvert une vallée. Une fois retourné dans sa tribu,

l'homme en question dit aux siens : « Ô mon peuple, faites-vous musulmans, car Muhammad (SAWS) dispense ses richesses comme celui qui ne craint pas la pauvreté ». De fait, il arrivait qu'un homme se convertisse à l'Islam uniquement pour obtenir quelque bien en ce bas monde, puis l'Islam ne tardait pas à lui devenir plus cher que ce monde et ce qu'il supporte. » Si le Prophète (SAWS) ne craignait pas la pauvreté, c'est parce qu'il savait que DIEU n'abandonne jamais le croyant qui donne de ses biens. Al-Bukhârî et Muslim rapportent selon Abû Hurayra que le Messager de DIEU

(SAWS) a dit : « Il n'est pas un seul jour où, le matin, chaque homme n'ait (auprès de lui) deux anges qui descendent (du ciel). L'un d'eux dit : « Ô mon DIEU, à celui qui fait dépense (de ses biens), donne quelque chose en remplacement » ; l'autre dit : « Ô mon DIEU, à celui qui retient son argent, inflige une perte ».

Il est important de terminer notre article en expliquant à la lumière de ces derniers hadiths que la générosité est une arme redoutable contre la propagande anti-islam que nous observons aujourd'hui en France. En effet, en nous montrant généreux avec nos concitoyens non musulmans, ces derniers pourront observer de façon explicite la réalité des valeurs de l'Islam et douter des théories subjectives de nos médias. Le don a toujours rapproché les hommes, et le Prophète (SAWS) a même rappelé

« Apprenons donc à nos enfants à se montrer généreux en ces temps de crise... »

qu'il était un moyen pour faire naître l'amour entre les individus. En France, nous avons l'exemple de Coluche qui reste, près de 30 ans après sa mort, un homme respecté et aimé par l'ensemble des Français, grâce à son initiative des « restos du cœur ». Apprenons donc à nos enfants à se montrer généreux en ces temps de crise afin qu'ils soient respectés par leurs concitoyens et aient un avenir meilleur. Ce sont le Coran et les croyants qui doivent changer la société et non l'inverse. Soyons à la hauteur, soyons optimistes et plantons des graines. ●



Avec l'aimable autorisation de l'association Amatullah www.amatullah.org



LOUISA HENDAZ

Conférencière et auteure du livre :

Le voile humilié ou les auditions de la commission Stasi

Edition Marjane 2005

Qu'est-ce que le repentir ?

Se repentir c'est manifester un regret sincère de ses péchés, de sa faute, accompagné de l'intention de réparer. Cette notion est imbriquée et indissociable. Le repentir est multidimensionnel, il s'articule autour de trois principes ordonnés : 1. Le savoir, 2. L'instant présent, 3. L'action.

1. Le savoir c'est la connaissance, la prise de conscience de la gravité du mal causé par le péché d'une part et de la conséquence immédiate qu'il provoque entre le croyant

et Son Créateur (un éloignement, un voile, etc.) Ce savoir impose évidemment une connaissance authentique d'ALLAH, de Ses Noms et de Ses Attributs. Celui qui ne connaît pas ALLAH ne saura pas mesurer avec justesse et avec les vrais outils du cœur l'importance de son péché pour ensuite activer le processus réparateur qu'est le repentir. Ainsi, celui qui connaît Allah comprend la mission de l'homme sur Terre qui est de L'adorer. Coran (51/56). « *Je n'ai créé les djinns et les hommes que*

pour qu'ils M'adorent ».

C'est par cette lumière de la foi et de la certitude que naîtra le regret des péchés : ces poisons qui causent la perte des hommes. Chaque fois que cette lumière brillera de tous ces feux, elle alimentera le feu du regret qui engendrera le processus du repentir. Ce processus est une souffrance qui provoque douleur et déchirure du cœur et du corps.

Le savoir est donc le prélude au repentir alors que l'abandon du péché (l'action) en est le fruit.

2. L'instant présent signifie une prise de conscience immédiate du ou des péchés commis avec une démarche d'engagement concret vers l'avenir.

3. Enfin, l'action consiste à échanger les actes blâmables contre les actes louables, elle ne pourra se faire que par la retraite, le silence et la consommation du licite. De là, s'entremêlent activité et passivité pour un repentir sincère en toute lucidité.

Le repentir actif et le repentir passif

Le repentir actif consiste à mettre en œuvre son corps (ses membres) dynamisant ainsi la demande de pardon concrètement tout en imprimant son procédé à l'intérieur et à l'extérieur de l'être, dans l'objectif de réduire l'éloignement de DIEU : un retour sincère vers ALLAH.

Le repentir passif est une seconde forme de repentir, il est régénérateur des destructions opérées par les péchés. Ce repentir est permanent dans le cœur tel un moteur allumé sans cesse qui aurait pour mission de reconstruire un lien perdu ou abîmé, il est conscient ou inconscient dès lors qu'il a été activé (veille ou sommeil, agonie, etc.). Ce repentir passif est essentiel pour la survie des constantes de la foi. Le Prophète (SAWS) a dit : *« Celui qui se repent avant que le soleil ne se lève du couchant (un des signes majeurs annonciateurs de l'apocalypse), ALLAH accepte son repentir »*. (Rapporté par Muslim)

Tawba ilâ et tawba 'alâ

Ilâ dans le sens de l'élévation ascendante de la demande de pardon à Allah (provenance de l'imperfection de l'homme). *'Alâ* dans le sens de l'acceptation descendante du retour du pardon d'Allah transcédé par la Perfection divine. Et ALLAH nous enseigne dans le Coran 2/37. *« Puis Adam reçut de son Seigneur des paroles, et ALLAH agréa son repentir (fatâba 'alayhi) car c'est Lui certes, le Repentant, le Miséricordieux »*. Ce passage coranique n'est pas isolé puisqu'il existe un très riche champ sémantique scripturaire donnant de splendides représentations du repentir.

Le repentir à travers les textes

Dans le Coran. Remarquons qu'une sourate porte le nom de sourate at-Tawba. Le concept de repentir est très présent dans le Coran car il représente un axe directeur ►

- ▶ dans la vie du musulman pour lui et sa famille. Il est une des clés de la réussite, du succès. Une clé sert à ouvrir une ou plusieurs portes et en l'occurrence comme précisé précédemment celles du cœur.

Dans la Sunna. Il est également très présent dans la Sunna du Prophète (SAWS) à travers la vie des Compagnons. Le Prophète (SAWS) a dit : « *Quand le serviteur de DIEU commet une faute, un point s'inscrit sur son cœur. S'il s'en détache, demande pardon et s'en repent, son cœur sera poli. Par contre, s'il persiste et recommence, la tâche augmentera jusqu'à couvrir la totalité du cœur. Il s'agit du voile dont Dieu parle : « Qu'ils prennent garde ! Leur cœur, bien plutôt, a été endurci (lit. : couvert de rouille) par ce qu'ils acquéraient » (Coran 83/14) ».* (Rapporté par Tirmidhî).

L'impact du péché sur le cœur

Désobéir à ALLAH a un impact sur la foi elle-même telle l'action des poisons dans le corps. Leur accumulation récurrente finit par bouleverser et déséquilibrer l'ensemble des humeurs sans prise de conscience au préalable entraînant une perturbation du corps et du cœur de facto, puis la maladie voire la mort. Il faut par cela se hâter vers un repentir sincère, nécessaire et authentique dans l'objectif d'un sauvetage évident du feu de l'enfer. **Chaque péché, chaque désobéissance à ALLAH est semblable à l'oxydation d'un miroir poli qui couvre ce miroir de plusieurs couches au point où le reflet de la foi, le reflet**

de la fitra (prédisposition originelle) n'apparaîtra plus. C'est la perte d'identité au profit d'un plongeon dans les ténèbres de l'inconscience et de l'insouciance.

Seul le processus d'un repentir sincère, permettra au croyant de faire resurgir la lumière du cœur qui lui permettra de retrouver le chemin de la félicité (ceux qui empruntent le chemin de la lumière d'Allah : as-sâlikîn). La lumière de la dévotion efface l'obscurité de l'insoumission. D'après Abû Dharr. Le Prophète (SAWS) a dit : « *Fais suivre la mauvaise action d'une bonne action qui l'effacera* ». (Rapporté par Tirmidhî).

Ainsi l'inéluctabilité du péché humain impose la notion de retour à l'origine (at-tawba). En effet, si l'homme est épargné par le péché que pourrait commettre ses membres, il ne sera pas épargné par les péchés que commettra son cœur. La nature humaine est imparfaite car le mal et le bien ont été pétris ensemble dans son cœur. Ainsi le retour est le sens voulu par la notion de repentir et l'absence d'imperfection est impensable. C'est pourquoi revenir à l'origine est nécessaire et le Prophète Muhammad (SAWS) a dit : « *Il arrive que mon cœur soit oppressé par une violente émotion jusqu'à ce que j'implore le pardon d'Allah de jour comme de nuit soixante-dix fois.* » (D'après Abû Hurayra rapporté par Bukharî).

Le repentir impose de fait un retour à l'origine au sens bidimensionnel c'est à dire un retour vers ALLAH et un retour sur soi : un auto-constat pour une régénérescence constante de la foi en Allah.

Les Piliers du repentir

Le repentir est une véritable force nécessaire et indispensable ; s'il n'est pas vivifié en permanence par le yaqîn (la certitude), et le ikhlâs (la sincérité) il s'épuise. Qu'est ce qui motive le repentir si ce n'est l'amour et la crainte d'Allah et la volonté ultime de ne pas ou plus Lui désobéir ?

Conclusion : la clé du succès

S'écarter de ce qui nous éloigne d'ALLAH c'est donc se rapprocher de Lui et retrouver l'équilibre de la fitra.

La tawba agit comme une réminiscence et permet à l'âme de se souvenir de ce passé heureux sachant que le cœur a été créé sans vice (fitra). ALLAH nous dit dans le Coran 24/31 : *« Et repentez-vous tous devant ALLAH, Ô croyants, afin que vous récoltiez le succès »*. La tawba n'est pas une fin en soi, elle ouvre la porte (clé) à la réflexion (le fikr) motivée par la raison qui engendrera les mécanismes de la crainte d'Allah (khawf), cette peur redoutable du châtement mais plus encore, cette peur d'être privé de la Face d'ALLAH. Un des fruits ultime du repentir est le retour à l'état d'un être n'ayant jamais péché (état du nouveau-né). Le repentir fait grandir et

le souvenir du péché amène le croyant à l'humilité alors que l'orgueil au contraire. Par cela, la cellule familiale comme représentation idéale d'un lieu d'équilibre doit consolider les fondements du repentir sincère à travers une éducation établie autour de l'adoration de Dieu. Savoir demander pardon à ses proches projette le croyant vers une authentique demande de pardon à Allah, tel qu'IL nous l'enseigne dans le Coran 24/22. ●



Manger bio

pour manger halal ?

MAHDIYA

Bloggeuse chez www.materneravecungrandaim.com

N ombreux sont ceux qui lorsqu'on leur parle de manger bio, d'être plus vigilants sur ce qu'ils achètent, réagissent en disant : « *Oui mais le bio c'est juste une mode/un concept, ça ne veut rien dire* », « *C'est trop cher, je n'ai pas les moyens* » « *Moi je mange halal c'est bien suffisant j'ai pas besoin de manger bio* » « *Oui mais si on commence à regarder tout ce qu'on mange on ne mangera plus rien* ».

Non le bio existe réellement, c'est un mode de culture avec de vraies valeurs : pas ou très peu de produits chimiques, une culture sans engrais ni pesticides pour un respect de la terre, un respect des animaux et de leurs conditions de vie, une volonté de transparence vis-à-vis du consommateur, une utilisation plus raisonnée des ressources naturelles, l'utilisation de produits naturels.

C'est ainsi que mangeaient nos grands-parents même s'il n'y avait pas de label, tout simplement parce qu'à l'époque telle était la norme. D'ailleurs ce n'est pas le label qui compte mais les valeurs précitées et qu'importe le logo si ce que vous achetez provient d'une culture saine et respectueuse de la terre, de l'environnement, des bêtes ... En somme des valeurs qui sont les nôtres. Et bien sûr que derrière le bio aussi il y a une question d'argent, ne nous leurrions pas. Il ne faut pas compter sur les industriels pour l'éthique, car l'éthique c'est nous qui la créons en faisant preuve de raisonnement et en faisant appel à notre conscience dans nos achats.

Ainsi, qu'importe si le petit paysan qui nourrit ses bêtes des produits de la terre et cultive la terre sans produits chimiques, n'a



« La surconsommation de viande fait que la quantité de céréales utilisée pour nourrir les bêtes pourrait alimenter des peuples entiers qui aujourd'hui restent affamés ! »

pas le label bio, ses produits sont de bons produits, voilà ce qui importe. D'ailleurs le bio industriel qui comporte un taux de produits non bio, dont les producteurs pensent en terme de profit et qui fait perdre de la valeur aux produits des petits producteurs, ce bio-là souvent en provenance d'Italie ou d'Espagne n'est pas bien meilleur que les produits non bio. Encore une fois, c'est à nous qu'il revient de faire attention.

Ensuite, on en vient à l'argument qui voudrait que manger halal soit suffisant. Vous en êtes persuadé ? Même si ce halal va justement à l'encontre de tout ça ? Savez-vous que les poulets halal viennent des mêmes batteries que les poulets non halal ? Ils sont élevés et entassés au mieux dans des hangars, sinon dans des cages où ils ne voient jamais la lueur du jour, où ils ne mangeront jamais un aliment vivant, mais des graines provenant de céréales OGM. Ceci est le même traitement pour bon nombre de bêtes. De plus la surconsommation de viande fait que la quantité de céréales utilisée pour les nourrir pourrait alimenter des peuples entiers qui aujourd'hui restent affamés ! Vous vous direz sûrement que cela ne concerne que la viande et les œufs (oui oui les œufs aussi... logique, puisqu'ils proviennent des poules dont on vous a parlé !). Alors cela concerne aussi le poisson, savez-vous que le saumon est nourri aux colorants pour être orange ? Que l'on expérimente dessus des modifications génétiques pour le faire grossir plus vite, rentabilité oblige. Et cela ne concerne pas que le saumon vous vous en douterez, nous devons donc être vigilant sur les poissons d'élevage.

Les fruits et légumes dans tout ça ? Non je ne vais pas vous dire qu'ils sont maltraités ! Mais c'est la terre qui l'est, cette même terre sur laquelle DIEU nous a placés en émissaires et que nous nous devons de respecter. C'est un dépôt, une amana. Elle appartient à ALLAH et comment la traitons nous ? Nous la polluons, pillons ses ressources, l'épuisons, l'empoisonnons. Pourtant si quelqu'un nous confiait quelque chose, ne voudrions-nous pas en prendre soin et lui rendre dans l'état dans lequel il nous a été confié ?

Nous en arrivons à l'argument disant que le bio est trop cher. Soit, les produits bio coûtent globalement plus cher que les autres. Mais tout dépend de ce qu'on achète, les produits transformés (gâteaux, plats préparés, sauces, etc) sont effectivement très chers. Mais justement il faut revoir aussi notre façon de manger, si nous nous contentons des produits de base, et que nous préparons nous-mêmes, en fin de compte cela ne nous coûtera pas plus cher. Plus haut il était question du bio industriel, il ne faut pas se torturer non plus s'il nous arrive d'en acheter, car il faut bien l'avouer c'est plus abordable, et comme le dit le proverbe : « *Entre deux maux il faut choisir le moindre* ». »

De plus, la fameuse réponse qui veut nous faire croire que nous n'avons pas le choix de manger des produits de mauvaise qualité ; quelle mauvaise foi. Quoique, oui si nous tenons absolument à manger des hamburgers, des produits surgelés, des plats tout prêts, en ce cas, oui il est difficile de passer au travers de ►

► la malbouffe mais là, à qui la faute, car ces produits même en bio ne sont pas sains pour la santé, bio n'est pas forcément synonyme de qualité nutritionnelle et sanitaire ! (Attention, je ne dis pas qu'on ne peut pas en manger occasionnellement.) Nous avons une responsabilité vis à vis de nous-mêmes et de notre corps. Alors si nous faisons attention, nous mangerons simplement mieux et notre corps s'en réjouira ! Notre santé sera meilleure et nous serons plus en accord avec ce qu'ALLAH attend de nous vis à vis du don qu'IL nous a fait. Mais libre à chacun de se nourrir comme bon lui semble, ne nous étonnons pas de l'augmentation fulgurante des cancers, et autres maladies liées à la mauvaise alimentation, car les additifs qui composent les produits que nous ingérons, sont tout simplement des poisons. Il y a aussi ceux qui se culpabilisent : « *Oui mais manger bio est un luxe...vis à vis de ceux qui meurent de faim, j'ai honte !* » Mais non ! C'est tout le contraire. Oui c'est un luxe, c'est une chance de pouvoir choisir ce que nous mangeons en plus de manger à notre faim, eh bien, soyons reconnaissants. Ne crachons pas dessus ! Y renoncer ne les nourrira pas ! Par contre continuer à sur-consommer qui plus est des produits industriels, contribuera sans doute à les affamer un peu plus ! C'est comme deux élèves, l'un a des difficultés à apprendre, l'autre des facilités. Celui qui lutte pour apprendre sera révolté s'il sait que l'autre ne profite pas de ses capacités.

Après avoir contré tous ces arguments, on peut certes continuer à penser que le halal ne concerne que le rite d'abattage de la viande, mais on peut aussi faire preuve de réflexion et se demander comment agirait Notre exemple Muhammad (SAWS). Pensez-vous qu'il consommerait des aliments qui par leur culture empoisonnent la terre et le corps ? Pensez-vous qu'il mangerait de la

viande qui a été maltraitée de son vivant et malmenée lors de sa mort, bien qu'égoragée ? Consommer responsable est possible, faisons preuve de réflexion dans nos achats. Et si manger bio nous semble trop cher, et bien commençons petit à petit en remplaçant les produits de base par des produits bio : sucre, farine, œufs, lait, céréales... Ne pouvons-nous pas faire plus de choses nous-mêmes ? Acheter nos légumes au marché ? Si ce n'est bio, au moins en agriculture raisonnée ou chez un producteur dont on est sûre des bonnes méthodes de culture. Quant à la viande, si nous le pouvons, égorgeons nous-mêmes des bêtes élevées en plein air incha'ALLAH. Il est possible d'allier bio et halal notamment en Province si on a la chance de connaître des fermiers bio chez qui on peut abattre soi-même les poulets par exemple. En tout cas aujourd'hui la viande bio et halal commence à faire son apparition, on en parle sur le net. Elle vous semblera cher, oui, mais cela nous obligera à en consommer moins. mais de bien meilleure qualité et enfin conforme à notre éthique.

Finalement est ce qu'on ne pourrait pas penser qu'être vigilant sur ce que nous consommons c'est aussi une part de notre religion ? Après tout l'Islam n'englobe-t-il pas tout ce qui concerne les musulmans ? L'alimentation est bel et bien une part importante de notre vie, c'est ce qui fait tourner notre moteur, et nous savons que de l'essence dans un diesel ça cause des dégâts, que dire d'une mauvaise alimentation dans un corps sain ? Alors doit-on manger bio pour manger halal ? Disons plutôt qu'aujourd'hui, manger bio n'est finalement pas seulement une mode mais une manière de vivre plus proche des valeurs que nous enseignent l'Islam. ●



Initiative associative

S'en Sortir Ensemble

Abdelkarim (président de l'association) et Linda (bénévole) ont bien voulu répondre à nos questions...

***P*ouvez-vous nous présenter votre association en quelques lignes ?**

Penser ensemble, œuvrer ensemble, réussir ensemble, telle est la dynamique de notre association.

Créée en 2006, « S'en Sortir Ensemble » est une association humanitaire de solidarité internationale, indépendante et reconnue d'intérêt général depuis 2008. Nous avons également remporté le 1er prix de la fondation SNCF pour la qualité de nos projets.

« S'en Sortir Ensemble » s'inspire des valeurs de fraternité, d'altruisme et de générosité.

Qu'est-ce qui vous a poussé à créer cette association ?

Mieux s'alimenter ...

Notre motivation première a été de rendre dignité et sourire aux familles les plus démunies en leur distribuant des paniers alimentaires issus principalement de l'agriculture biologique et du commerce équitable. ►

► Donner le meilleur...

S'en Sortir Ensemble s'y emploie actuellement de manière concrète en regroupant des produits de qualité, variés et divers dans son local situé en région parisienne. Des familles certes dans le besoin mais désireuses de s'alimenter naturellement peuvent ainsi partager chaque jour un repas riche et équilibré. Une contribution financière de 5€ par panier alimentaire contribue à préserver leur dignité.

Quel est votre champ d'action et depuis combien de temps êtes-vous sur le terrain ?

Distribuer aux personnes les plus démunies, les meilleurs produits dont ceux de l'agriculture biologique, du commerce équitable, et des meilleures chaînes de production. C'est ce en quoi SSE s'est employé à mettre

en œuvre depuis plus de 2 ans. Avec organisation et humanité, notre programme vise à :

- Enrayer la faim en offrant une large gamme de produits de qualité aux personnes démunies
- Participer au renforcement de leur système immunitaire grâce à des aliments riches en nutriments, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, etc
- S'approvisionner en produits issus et certifiés de l'Agriculture biologique
- Contribuer à promouvoir le commerce équitable.

SSE proclame l'équité et la qualité pour tous.

Qui peut solliciter votre aide et soutien ?

L'accès des usagers est validé dans notre épicerie en fonction de critères socio-économiques et familiaux (composition du foyer) ; de manière générale, le revenu



des usagers se situe autour du seuil de pauvreté.

*« Penser ensemble,
œuvrer ensemble,
réussir ensemble, telle
est la dynamique de
notre association... »*

Les personnes sont orientées vers notre épicerie par des travailleurs sociaux de la fonction publique mais aussi par des associations partenaires. Concrètement, une commission d'accès valide les dossiers en y attribuant une durée d'accès et un montant à payer pour chaque panier alimentaire.

Le public

Notre épicerie accueille en moyenne 50 foyers par an. Le public de notre épicerie est essentiellement composé de bénéficiaires des minima sociaux (qui représentent actuellement une population de 1,1 million en France), de « travailleurs pauvres », de retraités, d'intérimaires, étudiants sans ressources et familles monoparentales.

Quels sont vos besoins aujourd'hui ?

Nous proposons à tous vos lecteurs de nous aider à satisfaire les besoins alimentaires des 50 familles dont nous assurons le suivi. Vous pouvez par exemple offrir des produits alimentaires en les déposant dans nos locaux tous les samedis de 10h à 16h, vous pouvez également devenir bénévole, ou vous pouvez, si vous le souhaitez faire un



don du montant de votre choix puis nous le faire parvenir par courrier à :

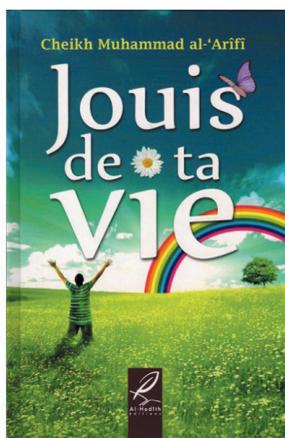
S'EN SORTIR ENSEMBLE
39 rue de la boulangerie
93200 Saint-Denis

Quelques mots pour nos lecteurs...

Nous invitons tous vos lecteurs à poser une pierre à cet édifice, particuliers, institutions et associations. La concentration de ces forces vives, un élan d'humanisme de la part de chacun et des actions citoyennes menées tous ensemble, pour s'en sortir ensemble... ●

Livres conseillés

Spiritualité



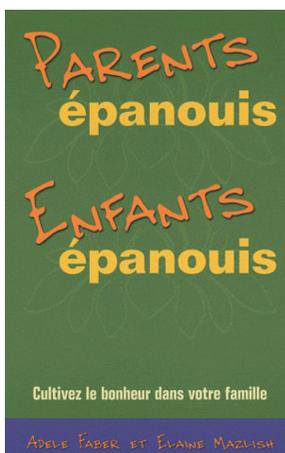
Jouis de ta vie, Muhammed Al Arifi

Édition : al hadith. 490 pages.

Prix public : 19 euros

Ce livre est un condensé de recettes invitant au bonheur...
« L'ouvrage que tu as en main n'est pas né en un mois ou une année... Il est bien le fruit d'études que j'ai menées pendant vingt ans... Certes, Allah le Très Haut m'a permis d'écrire, jusqu'ici, une vingtaine de livres, dont certains ont connu un tirage de plus de deux millions d'exemplaires. Néanmoins, celui que je préfère, qui est le plus cher à mon cœur et le plus bénéfique est – à mon avis – ce livre que j'ai écrit avec une encre mélangée à mon sang... »

Éducation & Famille



Parents épanouis, enfants épanouis, Adèle Faber et Elaine Mazlish

Édition : relations plus. 294 pages.

Prix public : 17,10 euros

Créatrices de groupes de formation destinés aux parents, A. Faber et E. Mazlish racontent comment les principes énoncés par le fameux psychologue Haïm Ginott ont inspiré leurs propres façons de communiquer avec les enfants. Elles livrent ici leur propre expérience et celle de nombreux autres parents. Leur témoignage est à la fois touchant et convaincant. L'approche qu'elles présentent permet aux parents autant qu'aux enfants de donner le meilleur d'eux-mêmes.

Livre enfants et ado

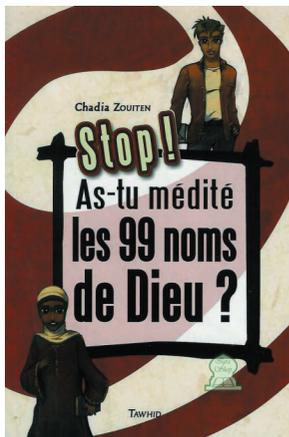


Jonas et Noone la baleine, Abdelhafid et Khadija Chikh

Édition : voyages nocturnes. 16 pages

Prix public : 5,50 euros.

Noone la baleine nage paisiblement lorsqu'elle voit que d'un bateau, on jette un homme à la mer. Après l'avoir avalé, Noone se sent toute drôle... Qui est donc cet homme ? Pour les petits à partir de 3 ans.



STOP, as-tu médité les 99 noms d'Allah ?, Chadia Zouiten

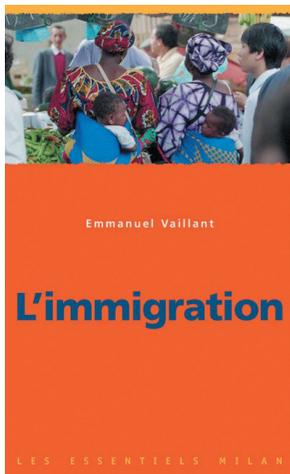
Édition : Tawhid, 123 pages.

Prix public : 7,50 euros.

Veux-tu connaître Dieu, fortifier ta relation avec Lui et ainsi augmenter ta foi ? Si tel est le cas, alors tu ne peux te passer de la connaissance de Ses noms.

Ce livre répondra à ta demande et t'aidera dans ton cheminement vers Dieu. Tu y trouveras l'explication et l'imprégnation de chaque nom divin, des examens de conscience et des invocations. L'énorme récompense attend ceux qui les apprennent et s'en imprègnent, comme l'a dit notre Prophète Muhammad (pbsl) : « *En vérité, Dieu a 99 noms. Celui qui les retient entrera au paradis.* » (Bukhârî) Cet ouvrage constitue un outil pédagogique indispensable pour tous ceux qui désirent apprendre les noms divins. Pour adolescents et jeunes adultes.

Comprendre



L'immigration, Emmanuelle Vaillant

Édition : Milans, 63 pages.

Prix public : 4 euros.

L'immigration en France représente un enjeu politique, économique et social important. Nouvelles tendances migratoires, situation des sans-papiers et des réfugiés à travers le monde, accès à la nationalité française, emploi, intégration... voilà autant de thèmes sur lesquels, au-delà des idées reçues, cet ouvrage tente d'apporter des données claires et précises. En les replaçant dans une perspective historique et dans un contexte international et européen, cet Essentiel Milan fournit quelques clés pour mieux comprendre un sujet qui est toujours d'actualité.

Loisirs en famille



Musée du Louvre

Ce musée reste un incontournable en France à visiter et revisiter surtout avec nos enfants afin de les initier à l'art d'antan et contemporain... un moyen de stimuler leur imagination, leur curiosité et leur intelligence. Et nous adultes, on en ressort un peu plus cultivés !

Infos pratiques : le musée est ouvert tous les jours sauf le mardi. L'entrée est gratuite pour les moins de 18 ans (et plein d'autres personnes), le premier dimanche du mois et le 14 juillet. Sinon cela oscille entre 11 et 15 euros. **Adresse** : Musée du Louvre, 75058 Paris www.louvre.fr

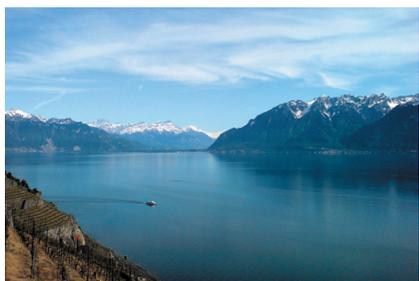


Week-end en tipi ou cabane

Que ce soit en tipi, yourte ou cabane, vous pourrez passer un week-end insolite inoubliable en pleine nature tant pour les grands que les petits.

www.yourtes-en-perigord.com
www.coupedecanon.fr

À partir de 40 euros environ la nuit pour deux personnes.



Lac Léman

Plus grand lac d'Europe occidentale, 73 km de long et 14 km de large, le Lac Léman est un lac d'origine glaciaire, traversé d'est en ouest par le Rhône. Frontière entre la France et la Suisse il permet une liaison et des échanges constants grâce aux diverses croisières et excursions qui y ont lieu.

Un lieu d'une beauté exceptionnelle qui ravira les yeux, le cœur et la foi !



Forêt de Fontainebleau

Avec une superficie de 25 000 hectares la forêt de Fontainebleau demeure un pur bonheur pour les amoureux de la nature, par sa faune et sa flore très dense et diversifiée. Elle offre plus de 1600 kms de routes forestières et circuits pédestres pour le plaisir des promeneurs dont 300 kms de sentiers balisés. De nombreuses activités sont proposées : de la varappe, des promenades à pied, à cheval ou à vélo. **Accès** : au départ de Paris, emprunter la périphérique sud direction A6 Lyon, sortie Fontainebleau.



Exposition à la cité des sciences et de l'industrie

« *Habiter demain, ré-inventons nos lieux de vie* »
Du 4 décembre 2012 au 10 novembre 2013. Réchauffement climatique, épuisement des ressources, extension des villes, inégalités croissantes et vieillissement de la population... L'avenir de l'habitat est à la croisée d'enjeux humains, sociétaux et planétaires. Dans ce contexte, comment assurer, à l'horizon 2030, un logement sain et confortable pour tous, tout en préservant la planète ? L'exposition nous révèle le lien intime entre habitat et société. Penser l'habitat n'est plus l'apanage des seuls spécialistes, mais concerne chacun de nous, dans ses choix de consommateur et de citoyen. Au-delà des solutions techniques, une notion s'impose : le partage.



Cueillette à toutes saisons

Voilà comment allier l'utile à l'agréable... C'est le moment de sortir en famille, de se balader, de profiter de l'air printanier et de faire le plein de fruits et légumes de saisons cueillis et ramassés soi-même ! De plus, rien de mieux pour que les plus petits mangent des légumes, ils adorent ceux qu'ils ont eux-mêmes cueillis... Plus d'informations sur : www.chapeaudepaille.fr ●

Les aventures de Saïd - Épisode 1

Tu sais mon fils, le Prophète paix et bénédiction sur lui, a dit "Aucun d'entre vous n'est un vrai croyant tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui - même."



Ma cha Allah!
Il est beau
ce hadith!

A table!!!



Tiens ma part!
Tu sais, le Prophète a dit...



?!
Hein?

Pour toi
mon chéri!



Waah!
Merci Djeda!

Pour moi? Ah...
Euh...C'est gentil!



?!
Je te l'offre!
Mon meilleur
ami!!!



Ah...Merci
de ta gentillesse
mais...

Prenez
ma place!





Je sais que tu aimes les brocolis!

Hé Omar!

Quoi?

Un-Porte-Clé?!

Pouah!

Il sent trop mauvais!

Alors, tu as réfléchi au hadith?

Oui!

Je l'ai même

appliqué!! J'ai laissé ma part à Leila, j'ai offert un cadeau à Omar, et j'ai même laissé ma place à une vieille dame!!

Ma cha Allah!

Ma cha Allah!

Je suis très fière de toi mon fils!!

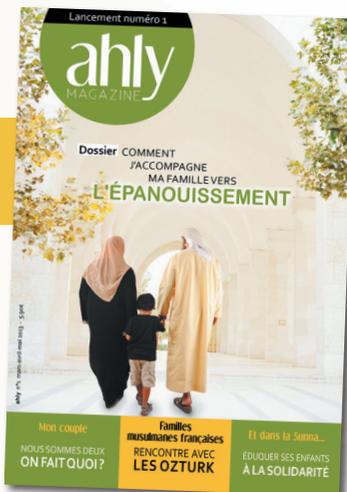
J'ai mal appliqué le hadith, je veux que ce soit Allah qui soit fière de moi, alors je vais faire des efforts in cha Allah!

Léné

Abonnez-vous !

OUI, je m'abonne à Ahly magazine :
Pour 1 an, soit 4 numéros

- 24€ France *
- 24,80€ Dom Tom *
- 26,80€ Europe *
- 29,20€ Maghreb et Afrique de l'ouest *



M. - Mme – Melle (rayez la mention inutile)

Nom : Prénom :

Adresse :

..... CP :

Ville : Pays :

Tél. : Mail : @

Date de naissance : / / Profession :

Ci joint mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre d'ahly magazine.**

Signature :

Merci de compléter ce formulaire signé, accompagné du règlement et de le renvoyer à l'adresse ci-dessous :

Ahly magazine
19, rue des cochevis
95280 Jouy-le-Moutier

* Bénéficiez de l'offre de 4,90€ par numéro au lieu de 5,90€ (prix unitaire sans abonnement) + frais de port annuels de : 4,40€ pour la France, 5,20€ pour les Dom Tom, 7,60€ pour l'Europe, 9,60€ pour le Maghreb et Afrique de l'Ouest.

** Abonnement par CB sur www.ahlymagazine.com

Toutes les informations vous concernant ne seront pas divulguées et resteront confidentielles.

FASSAHA. L'INSTITUT

L'INSTITUT

**UNE PÉDAGOGIE
ADAPTÉE AUX
FRANCOPHONES
pour faciliter votre
apprentissage!!**



20 HEURES!!!

**Pour vous apprendre à lire
et écrire l'arabe**

Êtes vous prêt?

www.institut.fassaha.com

8, impasse Truillot - 75011 PARIS

09-54-79-68-47

ahly

MAGAZINE

Lisez-le,
prêtez-le !

www.ahlymagazine.com