

ahly

magazine

N° 16 – JANVIER FÉVRIER MARS 2017



MOI

Changez vos maux en parlant mieux !

MON COUPLE

Comment faire face à la stérilité au sein du couple ?

FAMILLE*

Bienvenue chez les Khamassi

DANS LA SUNNA

Comment purifier son cœur ?

DOSSIER

Concilier vie pro et vie perso

LE TEMPS NOUS MANQUE-T-IL OBJECTIVEMENT OU CELA PROVIENT-IL DE NOTRE PERCEPTION ?

INTERVIEW (PHOTO)

MARWAN MUHAMMAD

« REDONNER UN SENS À L'AMOUR AU SEIN DU COUPLE ET DANS LA RELATION PARENTS-ENFANTS, SIMPLE ET SANS MISE EN SCÈNE, À L'ÉPREUVE DES DIFFICULTÉS QUE TOUT LE MONDE PEUT RENCONTRER, C'EST ÇA QUI FONDE UNE FAMILLE. »



Pratique, Facile, Economique

Location de voiture auto-école pour particuliers

Choisissez **PERMIS GAGNANT**

Augmentez vos chances de réussite à l'examen en complétant votre formation à **moindre coût.**



06.18.38.33.16



Voiture double commande



Horaires flexibles



**7/7
7h à 23h**



Garantie de réussite



Prix attractifs

Un parrainage vous donne droit à des heures gratuites

10H = 1H gratuite

20H = 2H gratuites

**À partir de
27€**



Départements : 77.78.91.92.93.94.95
permisgagnant91@gmail.com // www.perman-gagnant.fr

Directrice de la publication :

Amel Rachem

Rédactrice en chef :

Amel Rachem

Conception graphique et mise en page :

Myriam Rakho

Correction - Relecture :

Siham Touil

Équipe rédactionnelle :

Abdullah Jalil, Ali Habibbi, Amel Rachem, Brahim Akariouh, Coumba, Firdaws Delhoum Matallah, Géraldine Alana, Luqman Éditions, Mahdiya, Manon Smahi Cuzin, Nadia El Bouga, Nadia Mohammed, Nadia Toladeur, Sabah Hamdaoui, Shakeel Siddiq, Siham Touil, Association Materner avec un grand Aime, Yahya Lakhel

Illustrations :

Mustapha Rami, Myriam Rakho

Responsable diffusion :

Marouane Rachem - 06.20.71.11.96

contact@ahlymagazine.com

Chef de la publicité :

Amel Rachem - 06.67.29.50.15

pub@ahlymagazine.com

Crédits photos :

Bigstock, Couverture par Hamza Azeroual
azeroualhamza7@gmail.com

Impression :

Imprimé en Italie

ISSN : 2265-3635

CPPAP : 0717 K 91724

Dépôt légal : septembre 2016

Éditeur : Amel RACHEM - Ahly magazine :

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

Site web : www.ahlymagazine.com

Hébergé et administré par MUZETIK

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.

Encart jeté



N° 16

L'ÉDITO

La clé de l'équilibre

Quand j'étais célibataire et ensuite jeune mariée, j'arrivais à bien tout concilier ! Puis sont arrivés les enfants et là, moi, l'une des personnes les plus organisées dans mon cercle familial, je me suis retrouvée à avoir du mal à tout gérer... Comme me le dit ma mère, si ma tête n'était pas accrochée, je pourrai l'oublier ^_^

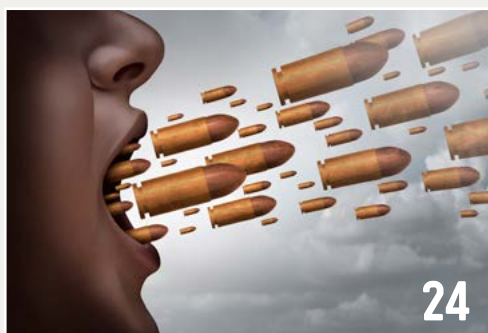
Mais alors comment concilier vie professionnelle et vie personnelle, je dirais même vie familiale ? C'est une question importante que nous devons nous poser, car même si notre quotidien devient plus speed, si je puis dire ainsi, il est tout à fait possible de bien le gérer ! La clé ? L'organisation et la gestion des priorités.

Dans ce numéro, vous découvrirez aussi des actualités inspirantes. Nous avons aussi envie d'aborder nos relations aux autres et la difficile épreuve de couple qu'est la stérilité.

Enfin, je vous invite à concocter les délicieuses recettes que vous trouverez dans notre rubrique « Aux fourneaux ».

AMEL RACHEM

Rédactrice en Chef



6 ACTUS

- 6 Le premier éco-lotissement de France a fêté ses 10 ans !
- 7 Un véritable tournant dans les énergies renouvelables
- 8 Réparer pour payer moins... d'impôts
- 10 Du bénévolat dans son supermarché !
- 11 Avoir un bébé après 40 ans !
- 13 Une exposition dédiée au Coran à Washington
- 14 Apprendre, assis sur le bitume

17 NOTRE VIE

- 18 **Ma tribu** – Noël, et si on en parlait ?
- 21 **Mon couple** – Comment faire face à la stérilité au sein du couple ?
- 24 **Moi** – Changez vos maux en parlant mieux !
- 28 **Test psycho** – Estime de soi, où en êtes-vous ?

33 DOSSIER

- 34 **Comprendre** – Wonder maman, Wonder daddy : des héros tout le temps ?
- 38 **Éclairage religieux** – L'hiver est le printemps du croyant
- 42 **Famille active** – Prendre du temps pour soi : un juste équilibre
- 48 **Interview** – Marwan Muhammad
- 50 **Santé** – Le syndrome d'épuisement professionnel, ou burn out

EN COUVERTURE

Marwan Muhammad photographié par Aurélien Maison

54 FAMILLES MUSULMANES FRANCOPHONES

- 55 Présentation
- 55 Chronique d'une journée ordinaire
- 57 Message à la Oumma

59 NOTRE DEEN

- 60 **Et dans la Sunna...** – Comment purifier son cœur ?
- 64 **Spiritualité : Coran** – La puissance des invocations
- 68 **Spiritualité** – Le Prophète Muhammad ﷺ un modèle de réussite
- 70 **Deen quiz**

75 NOTRE ENGAGEMENT

- 76 **Consomm'action** – Le savon de Marseille, tout savoir ! Comment le choisir ?
- 80 **Consomm'action** – Les fruits et légumes dans le Coran

85 NOS COUPS DE CŒUR

- 86 **Livres** – Lectures conseillées
- 88 **Upcycling** – Je détourne mes vieux vêtements
- 92 **Le coin des femmes** – Rougeurs : nous avons la solution pour vous !
- 94 **Aux fourneaux !**
- 97 **BD** – Aby Gribouille

Votre bulletin d'abonnement
à Ahly Magazine



Le premier éco-lotissement de France a fêté ses 10 ans

« On n'a rien fait de révolutionnaire ici. On a juste décidé d'opter pour un aménagement pensé et réfléchi... »

C'est à Hédé-Bazouge près de Rennes qu'a vu le jour ce petit lotissement d'un genre quelque peu différent de l'idée que l'on peut se faire des habituels complexes immobiliers. Des maisons en construction naturelle, des jardins, de petites allées, l'ensemble ne fait absolument pas redondant.

Telle était là la volonté du maire à l'époque, Jean-Christophe Bénis : « Les

lotissements traditionnels, nous, on trouve ça moche. On dirait du copier-coller d'une ville sur l'autre. Ça ne s'intègre pas du tout avec le patrimoine existant. On ne voulait pas de ça ».

Il a donc confié le projet à l'urbaniste Bernard Menguy qui l'a rondement élaboré. Résultat : 32 logements dont une bonne partie produite en autoconstruction, avec des



garages en bois, interdiction de bâtir les murs en parpaings, cuve de récupération des eaux de pluie de 7 000 litres, et panneaux solaires pour l'eau chaude sanitaire.

Dix ans plus tard, le quartier des Courtils est devenu un exemple d'éco-quartier avec un bilan énergétique remarquable : 60 % d'économies sur le chauffage, éclairage 90 % moins cher que dans un lotissement

traditionnel. Chaque riverain produit un maximum de 35 kilos de déchets par an, soit 78 % de moins que la moyenne nationale de 240 kg par an/habitant.

La remarque du maire est une parfaite conclusion : « Ce quartier interroge par sa simplicité. On n'a rien fait de révolutionnaire ici. On a juste décidé d'opter pour un aménagement pensé et réfléchi... »

Un véritable tournant dans les énergies renouvelables

« Nous sommes désormais aptes à nous passer des énergies fossiles et plus personne ne peut nier les performances des énergies renouvelables. »

(Article en page suivante)

Par Mahdiya



Le dernier rapport de l'Agence Internationale de l'Énergie rapporte qu'en 2015 les capacités de production des énergies renouvelables ont largement dépassé celles des énergies fossiles !

Si la nouvelle peut faire bondir de joie, il faut néanmoins contenir quelque peu ces élans car cela n'est valable qu'en terme de capacité de production. Autrement dit, les énergies fossiles restent majoritairement utilisées et l'empreinte écologique de l'humanité n'est pas encore positive, bien loin de là.

Mais cela signifie que nous sommes désormais aptes à nous passer des énergies fossiles et plus personne ne peut nier les performances des énergies renouvelables. Et c'est en soi une excellente nouvelle. Elles deviennent en effet de manière mondiale une alternative crédible au carbone et au nucléaire.

Le Directeur exécutif de l'AIE a ainsi commenté les derniers résultats : « Nous observons une transformation du marché global de l'énergie par les énergies renouvelables et, comme c'est également le cas dans d'autres domaines, le centre de gravité de ce changement se déplace vers les marchés émergents ».

Autre bonne nouvelle : grâce à la baisse du coût de production, cette tendance devrait même s'accélérer de sorte que l'électricité issue de sources renouvelables soit celle dont le développement serait le plus fulgurant dans les années à venir.

Néanmoins il est important de souligner que le rôle civil demeure majeur, puisque les volontés publiques, politiques et économiques ne permettent qu'une évolution lente, bien qu'elle se soit accélérée ces dernières années. Ainsi les prévisions n'annoncent qu'une augmentation de 23% à 28% de la production d'énergies renouvelables d'ici à 2021, ce qui reste insuffisant.

C'est donc à la population de s'impliquer davantage, chacun à son échelle pour combattre les géants de l'industrie pour qui la

production d'énergies fossiles reste un revenu qu'ils ne souhaitent absolument pas abandonner. L'exemple de lutte d'une association en Amérique du Nord, pour empêcher la construction de pipelines visant à extraire du pétrole brut issu de sable bitumeux du Canada jusqu'aux Etats-Unis, est à noter.

Nous avons tous un rôle à jouer.

Réparer pour payer moins... d'impôts



Voilà le projet innovant et percutant de la Suède. Ce pays déjà connu pour être précurseur en matière d'écologie et développement durable votera en décembre une proposition de loi qui pourrait bien révolutionner les habitudes des consommateurs.

Cette mesure est une lutte directe contre l'obsolescence et la surconsommation. Elle

« Il se pourrait qu'en avançant à contre-courant des normes sociétales consuméristes actuelles, la Suède se retrouve gagnante sur tous les plans. »

prévoit entre autre de faire baisser la TVA appliquée sur les services de réparation de 25% (actuellement à 12%). Mais encore, le gouvernement pourrait mettre en place des déductions fiscales à hauteur de 50% des frais engagés pour les services de réparation souscrits sur des produits aussi divers que l'électroménager, les vélos, les vêtements, etc.

Lors d'une interview par CNN, le Ministre des Finances suédois, Per Bolund, a confirmé que la proposition de loi répondait à une préoccupation environnementale partagée par les ressortissants suédois.

Si l'objectif est bel et bien environnemental, imposant un investissement de 740 millions de couronnes (76,5 millions d'euros) au gouvernement, il espère tout de même en tirer un profit économique à long terme. En effet, limiter les coûts liés au gaspillage et à la pollution n'est en rien négligeable puisque par exemple en France, on estime que la pollution fait perdre au pays 101,3 milliards d'euros chaque année.

La Suède espère également que cette démarche générera de l'emploi, un atout social qui pourrait bien profiter aux nombreux réfugiés ayant trouvé récemment asile. Rappelons que la Suède est le 2^e pays d'Europe à avoir accueilli le plus de réfugiés !

Comme quoi, il se pourrait bien qu'en avançant à contre courant des normes sociétales consuméristes actuelles, la Suède se retrouve gagnante sur tous les plans !



Du bénévolat dans son supermarché !

Un pari fou est lancé par Socopéli à Nantes et La Louve à Paris (rue des Poissonniers dans le 18^e). Socopéli s'engage à offrir des produits bio ; quant à La Louve, le supermarché s'engage pour une agriculture durable « favorable aux producteurs et à l'environnement » souhaitant être « un lieu d'échange et de partage ». Les deux structures seront quoi qu'il en soit un gage de

« Les clients pourront être actionnaires et seront au minimum coopérants.

La Louve sera le premier supermarché participatif du pays. »



qualité, de produits locaux, artisanaux à des prix défiant toute concurrence.

Pas tout à fait un supermarché comme les autres, il s'agira en fait d'une coopérative. Les clients pourront être actionnaires, et seront au minimum coopérants. Chacun devra s'impliquer en consacrant un minimum de trois heures par mois pour contribuer au bon fonctionnement de l'entreprise.

Les tâches à fournir seront très variées (comptabilité, ménage, caisse inventaire, mise en rayon...), en fonction des diplômes et compétences de chacun.

La Louve qui ouvre ses portes cet automne sera le premier supermarché participatif et coopératif du pays. Comme Socopéli, ils se sont inspirés du Park Slope créé en 1973 à Brooklyn et qui ne compte pas moins de 17 000 membres à l'heure actuelle.

Si le cœur vous en dit, si vous êtes titillé par la curiosité, vous pourrez un peu mieux comprendre le fonctionnement, somme toute peu conventionnel de l'établissement, en visionnant le reportage : « Food coop » qui présente le supermarché coopératif américain.

Avoir un bébé après 40 ans



« En 2015, 5 % des nouveaux-nés avaient une maman de 40 ans ou plus, et ce fut déjà le cas en 1948.

[...] Ce qui semble être nouveau, par contre, c'est le fait que cela concerne de plus en plus un premier enfant. »

On entend souvent dire qu'à l'heure actuelle de plus en plus de femmes ont des enfants tardivement. Pourtant, selon une récente étude de l'INSEE, avoir un bébé après 40 ans ne serait pas si rare ni particulièrement récent. En effet en 2015, 5% des nouveaux-nés

Par Mahdiya

avaient une maman de 40 ans ou plus, et ce fut déjà le cas en 1948. Ce chiffre avait baissé pour finalement ré-augmenter dès le début des années 80. Concernant les papas, cela est encore plus fréquent puisque 17% des nouveaux-nés en 2015 avaient un papa de 40 ans ou plus.

Ce qui semble être nouveau par contre est le fait que cela concerne de plus en plus un premier enfant.

Le fait que les papas quarantennaires soient encore plus nombreux n'est médicalement pas étonnant puisqu'un homme sera

fécond plus tardivement qu'une femme. En effet, la fertilité féminine va en régressant progressivement après 35 ans, néanmoins une grossesse tardive reste possible tant que la femme n'est pas ménopausée. Aussi, bien que plus surveillées car dites à risque, seulement 20 à 30% des grossesses après 40 ans aboutiront à une complication.

Donc si vous attendez votre premier enfant, ou désirez en avoir un et que vous avez passé 40 ans, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seuls et ne serez ni les premiers, ni les derniers !



L'Art du Coran : Trésors du Musée des arts turcs et islamiques

à l'Arthur M. Sackler Gallery
Du 22 octobre 2016 au 20 février 2017

Une exposition dédiée au Coran à Washington

« ... une preuve d'ouverture et une belle occasion d'ouvrir le dialogue, de combattre les préjugés et de mettre en avant l'inégalable beauté du Coran. »

« Notre mission étant de promouvoir et diffuser la connaissance, elle ouvre à un moment opportun pour permettre au public américain d'avoir une autre image de l'Islam. »

L'exposition nommée : « L'Art du Coran : Trésors du Musée des arts turcs et islamiques » est ouverte du 22 octobre 2016 au 20 février 2017 à l'Arthur M. Sackler Gallery.

Un symbole fort, tout près de la Maison Blanche, en plein contexte électoral étant à l'origine d'une recrudescence d'islamophobie aux États-Unis. Cette exposition majeure est une preuve d'ouverture et une belle occasion d'ouvrir le dialogue, de combattre les préjugés et de mettre en avant l'inégalable beauté du Coran.

L'exposition présentera une soixantaine d'exemplaires du Coran dont certains datés du VII^e siècle à Damas, au XVIII^e siècle à Istanbul. La plupart ont été prêtés par le Musée des arts turcs et islamiques situé à Istanbul, en Turquie, les autres proviennent des collections permanentes des galeries Freer et Sackler de la Smithsonian Institution.

Il s'agit de trésors historiques mais aussi d'une part inestimable de l'art islamique. En effet, certains exemplaires sont le fruit

d'un travail remarquable, d'une grande minutie, ornés d'or, de motifs et décorations soignés, réalisés par les scribes et calligraphes de l'époque. Comme l'explique Massumeh Farhad, chargée de l'exposition : « Ils donnent une vue extraordinaire de la vaste gamme des styles de calligraphie et d'écriture décorative dans le monde islamique. Ces styles ont évolué dans différentes villes et régions et se sont propagés à d'autres centres de culture, grâce au mouvement des manuscrits ainsi que des artistes et des calligraphes. »

Simon Retting, commissaire adjoint de l'exposition, considère l'initiative comme « une formidable opportunité de dialogue entre les cultures » et déclare : « Notre mission étant de promouvoir et diffuser la connaissance, elle ouvre à un moment opportun pour permettre au public américain d'avoir une autre image de l'Islam ». Richard Kurin, responsable de la Smithsonian, qui gère la plupart des musées à Washington, espère quant à lui « Que le savoir l'emporte sur l'ignorance ».

Bienvenue chez toi

Apprendre, assis sur le bitume

Lls sont là, assis sur le sol, à même la rue, les regards brillants, avec la soif d'apprendre tout simplement. Peut-être parce qu'apprendre la langue est une chance de s'en sortir, ne serait-ce que pour se faire comprendre, pour ceux que l'on appelle « migrants ». Ces hommes et ces femmes qui, arrivés, ou plutôt échoués ici, se retrouvent sans ressources.

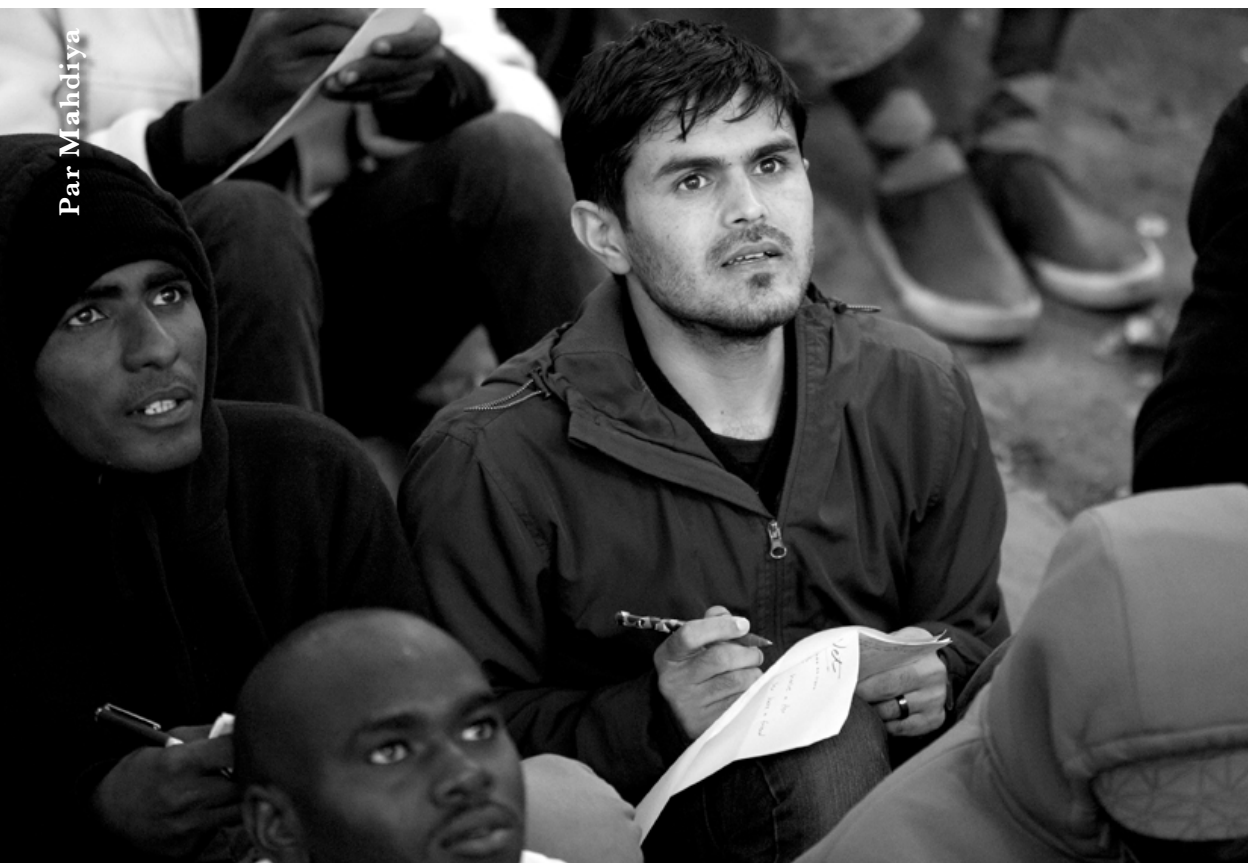
L'association BAAM leur offre la possibilité de comprendre et de se faire comprendre pour les aider à peut-être trouver leurs marques, se faire une place, vivre un peu plus décemment.


Les cours, de manière hebdomadaire, sont dispensés bénévolement dans des centres, des foyers ou selon les dispositions à même la rue sur Paris et l'Île-de-France. Le projet porte un nom qui en lui-même est porteur de sens, de beauté et d'espoir : « Bienvenue chez toi ».

Les photos que vous voyez sont celles du photographe et militant Eric Coquelin qui a réalisé une série de clichés magnifiques lors de l'un de ces cours urbains. Ses prises de vue reflètent vraiment la beauté de cet instant de transmission, entre humains, en toute humilité, en toute simplicité.

Photos **Éric Coquelin**

Par **Mahdiya**





« Comprendre et se faire comprendre... trouver leurs marques, se faire une place, vivre un peu plus décemment. »

Par Mahdiya



Le **bonheur** ne
s'acquiert pas, il ne
réside pas dans les
apparences, chacun
d'entre nous le
construit à chaque
instant de sa vie
avec son **coeur**.

— PROVERBE AFRICAIN —

NOTRE VIE

Noël, et si on en parlait ?
La stérilité au sein du couple
Changez vos maux en
parlant mieux
Test psycho : estime de soi



[Illustration *L'arbre de vie du musulman* - Myriam Rakho]



Noël, et si on en parlait ?

Par **Charlotte**

Parentalité conseil et formation,
coaching scolaire Objectif Réussite
<http://objectifreussite.org>

Tous les ans, c'est la même histoire : Noël est mis en scène, en lumière et il apparaît partout où votre enfant va poser son regard et ses oreilles : école, télé, catalogues de jouets, magasins... Cela sou-vent les émerveille parce que Noël, de leurs

ressentis, c'est beau, c'est lumineux, c'est la fête et surtout... on a plein de cadeaux !

Alors, voyons ensemble comment les aider à passer ce cap de la féerie sans qu'ils ne se sentent pour autant lésés !

Pour trouver des solutions afin de parer à cet attrait que les enfants ont pour la magie de Noël, il faut en comprendre les causes. Qu'est-ce qui les fait rêver dans cette fête ? Déjà, c'est une fête. Qui dit fête dit joie, amusement, jeux, plaisirs... Qui s'y refuserait ?



« Il s'agit de contrebalancer et de mettre l'Aïd en lumière. Pour cela, dès le plus jeune âge, il doit s'imprégner de la beauté de cette célébration. [...] Rendez-lui cette fête unique et attractive avec les moyens que vous possédez... »

Noël, d'un point de vue perception, c'est magique : les décorations sont de sortie pour décorer les villes et les intérieurs et on ne peut le nier, c'est joli, c'est attrayant, c'est gai, ça donne de la vie, de la chaleur. Le soir, ces lumières qui embellissent l'extérieur et qui clignotent, cette histoire que l'on raconte avec le Père Noël en y croyant ou pas (plus), tout confère un aspect féerique à la chose. Sans parler de ces magasins avec des rayons remplis de jouets de toutes les sortes, à portée des mains et des yeux ! C'est tentant n'est-ce pas ? Même le grand enfant qui sommeille en nous peut le penser. Et puis toutes ces publicités qui passent en boucle à la télévision avec ces tas d'images de jouets différents amenant des « Maman, maman, stp je voudrais l'avoir ! ». Pour peu que votre enfant soit à l'école publique, des activités vont être faites autour de Noël avec même un repas spécial à la cantine, un sapin à décorer... Sans compter LE fameux jour où l'enfant va recevoir plein de cadeaux. Bref, c'est l'émerveillement.

» **Et c'est là que vous devez intervenir ! En fait, bien avant, en amont.**

D'une part, ne les « flagellez pas », ne les rembarrez pas par rapport à cet attrait qu'ils ont pour Noël car il est normal et légitime à cet âge, c'est à vous de faire votre travail. Dès son plus jeune âge, selon son degré de compréhension et de maturité, vous devez dialoguer avec votre enfant et être très clair(e). Demandez-lui ce qui lui plaît dans Noël, son ressenti et expliquez-lui exactement le concept de cette fête, telle qu'elle est, vidée de son essence. Il faut ajuster leur réalité, c'est nécessaire et si ce n'est pas vous, qui va le faire ? La première des choses à mon sens, c'est que l'on ne doit pas mentir dans la mesure du possible. Donc faire croire à son enfant que le Père Noël existe, c'est un mensonge, dans une bonne intention, certes, mais un mensonge. Comment voulez-vous qu'il vous fasse confiance par la suite et ne trouve pas le mensonge grave à son tour ? Tout cela, dites-le lui. Posez des mots choisis en lui faisant comprendre que Noël est avant tout devenu une fête commerciale pour que les gens dépensent un maximum d'argent dans les jouets, les décorations, la nourriture. Même si après ils se réunissent

autour d'un bon repas en famille, il n'y a pas que ce jour pour être ensemble. Et surtout nul besoin de cette sur-abondance de matériel. A un moment donné, soyons réalistes, ce ne sont pas les crèches de Noël et la messe de minuit qui font rêver les enfants ! C'est plutôt l'abondance, la multiplicité des cadeaux avec les magasins, l'entourage à l'école et les publicités qui sont là pour en rajouter une grosse couche ! Certes, nous vivons en France et c'est très fêté, mais... n'oubliez pas vos convictions. Noël est vide de sens et d'essence commerciale et en tant que musulmans nous avons nos propres célébrations avec notamment les deux Aïd et elles ne sont pas des moindres ! L'enfant doit donc par votre biais, dès le plus jeune âge, s'appropriier ses fêtes à lui. Cela consiste dans un premier temps à ne pas laisser votre enfant se placer dans des conditionnements sociétaux, des matrices. Il faut beaucoup dialoguer avec lui, lui expliquer ce qu'est Noël et pourquoi, en tant que musulmans, on ne le fête pas mais que nous avons cependant nos propres fêtes à nous. Apprenez-lui à réfléchir par lui-même et à avoir un œil critique dans le bon sens du terme et ouvert sur tout. Il doit intégrer qu'il n'a pas à penser et faire comme tout le monde. Ce n'est pas parce que c'est ancré dans les mentalités et que l'on matraque les cerveaux avec cela plusieurs mois à l'avance qu'il faut faire pareil...

» **Maintenant, concrètement, comment lui faire aimer nos fêtes et qu'il n'attache pas d'importance à Noël, me direz-vous ?**

Il s'agit de contrebalancer et de mettre l'Aïd en lumière. Pour cela, dès le plus jeune âge, il doit s'imprégner de la beauté de cette célébration. Il doit se l'approprier,

donc vous ne devez pas en parler deux jours avant mais bien plus tôt et de manière régulière. Il faut lui parler de nos fêtes religieuses, de la signification, de leurs bienfaits, de leurs récompenses, de leur histoire aussi. Faites-vous aider, à l'appui de livres spécifiques et pédagogiques dans l'Islam, adaptés à l'enfant et ludiques. Dites-lui que nos fêtes font partie intégrante de l'Islam, que Dieu les bénit, et que ce sont des moments précieux avec une symbolique très forte. Et comme la meilleure des explications passe par l'exemple, rendez-lui cette fête unique et attractive avec les moyens que vous possédez : jolis et nouveaux vêtements, décorez votre intérieur, faites des activités manuelles autour de nos fêtes avec lui, achetez des

« Il faut que nos célébrations restent dans ses souvenirs des jours spéciaux et sublimes. Que Dieu nous facilite à mettre en lumière le Vrai et le Beau ! »

bonbons le jour J, faites un/des gâteau(x), offrez lui des cadeaux... Que ce soit son « Noël » à lui avec une symbolique puissance 1000. Il faut que nos célébrations restent dans ses souvenirs des jours spéciaux et sublimes. Que Dieu nous facilite à mettre en lumière le Vrai et le Beau ! *Amin.*

Comment faire face à la stérilité au sein du couple ?

Par **Ali Habibbi**
Psychopraticien, Thérapeute
de couple, Sexologue/Addictologue
Créateur de *islam&psycho.com*

« La stérilité ou la difficulté d'avoir un enfant est un sujet à la fois tabou et douloureux. Certains ressentent une forme de honte, d'autres de la colère et d'autres encore du désarroi. »

La stérilité ou la difficulté d'avoir un enfant est un sujet à la fois tabou et douloureux. Certains ressentent une forme de honte, d'autres de la colère et d'autres encore du désarroi.

Il m'arrive souvent de recevoir des couples venant pour parler de cette souffrance qui les habite, certains voient cette nouvelle les déchirer et d'autres les souder, les rapprocher malgré les conflits.

La stérilité dans le couple est une épreuve qui peut, et qui doit, renforcer le couple, le rendre plus fort, plus proche. Le désir d'avoir un enfant est un noble projet naturel qui symbolise une suite dite « logique » de la prolongation du couple. Cependant tout ne se passe pas forcément comme on l'aimerait.

Auprès de Dieu, il est à noter que nous avons une obligation de moyens et non de résultat. En effet le résultat viendra de Dieu. Ce qui signifie que nous devons tout entre-

prendre dans ce qui est permis de faire pour arriver à nos fins, mais la fin dépendra de la bonne volonté de Dieu. Prendre conscience que c'est Lui qui donne, que c'est à Lui qu'il faut demander de faire toutes les causes nécessaires et permises, tout en sachant que les causes en elles-mêmes ne garantissent rien du tout. Mais il est nécessaire de les faire car Il nous demande de les faire, puis de se reposer sur Lui.

Ne pas réussir à avoir d'enfants est certes difficile à supporter, mais cela ne doit pas remettre en cause la cellule initiale c'est-à-dire le couple. Si l'un des deux conjoints ne peut pas avoir d'enfants, quelle qu'en soit la raison, sachez qu'il n'est en rien responsable. Il est donc inutile et déconseillé de remettre la faute sur autrui, de l'accabler, de le juger, de lui faire porter le poids de cette épreuve. N'oubliez pas que l'épreuve en elle-même nous est utile pour nous rappeler nos

besoins, nos manquements, notre faiblesse et donc par opposition le besoin que nous avons du Maître des mondes.

N'est-ce pas Lui qui peut et qui décide ?

Donc, si vous voulez vous plaindre, plaignez-vous à Lui et non de Lui !

Je ne vous cache pas que malgré toutes ces années où j'accompagne les couples, il m'arrive encore aujourd'hui d'être surpris. Surpris par l'extraordinaire bienveillance de certains et de certaines, et par la force qui les anime quand je vois leurs réactions. Nombreux sont les couples qui se rapprochent, se renforcent, s'aiment davantage et deviennent donc plus forts et plus proches de Dieu après avoir vécu ce genre d'épreuve.

Cette épreuve est aussi douloureuse car elle donne l'impression de remettre en cause la virilité pour les hommes et la fertilité pour les femmes. Car

nous associons la virilité et la fertilité à la procréation. Pourtant, en réalité, il n'en est rien car cela ne dépend pas du bon vouloir de la personne, mais plutôt de ce que Dieu a décidé pour elle.

Ce qui est triste dans certains cas, c'est de voir les femmes faire tout ce qui doit être fait en terme d'analyses, de tests, de rencontres avec les spécialistes et de voir certains hommes ne pas faire le nécessaire voire même le minimum en accompagnant leurs épouses pour les soutenir si le problème vient d'elle. N'oubliez jamais qu'en tant que couple vous êtes une équipe, du moins vous

êtes censés l'être. A partir de là, vous devez tout faire pour affronter les difficultés que le couple peut rencontrer ensemble, unis, main dans la main. De cette manière vous ferez face avec beaucoup moins de difficultés et, quelle que soit l'issue du combat, vous aurez gagné énormément de choses.

Je vous invite à vous poser ces deux questions :

- Pour quelles raisons vous êtes-vous marié(e) avec votre conjoint ou conjointe ?
- Pour quelles raisons voulez-vous des enfants ?

Sondez votre âme, puis accueillez les ré-

« Si Dieu décide de vous donner des enfants, alors c'est une bonne chose et il faudra le remercier. Mais s'Il décide de ne vous donner aucun enfant, même si cela va être dur à dire, c'est aussi une bonne chose pour vous, il faudra le remercier. »

ponses qui viendront à vous sans les juger. Et à partir des réponses qui sont les vôtres voyez ce que vous devez éventuellement reformer.

On m'a raconté une histoire dernièrement, dont je ne connais malheureusement pas l'authenticité, mais je voulais la partager avec vous pour sa beauté. Une femme qui n'avait pas d'enfant du temps de Moussa (Moïse), que la Paix de Dieu soit sur lui, demanda à Moussa de demander à son Seigneur de lui octroyer un enfant. Moussa s'adressa à Dieu pour cette femme, mais Dieu lui répondit par la négative.

tion. Cette femme n'aura pas d'enfant, elle est stérile. Moussa donna la réponse à cette dame puis la quitta. Quelque temps plus tard, il revit cette femme accompagnée d'un enfant et lui demanda à qui appartenait cet enfant. La femme répondit que c'était le sien, mais Moussa lui dit que ce n'était pas possible car Dieu lui avait confirmé qu'elle n'en aurait pas. Elle lui affirma que c'était bel et bien le sien. Moussa questionna alors Dieu sur la mère de cet enfant. Et Dieu lui répondit que l'enfant était bel et bien de cette femme. Moussa lui expliqua alors qu'Il lui avait bien dit qu'elle n'en aurait pas. Et Dieu lui répondit qu'en effet il lui avait indiqué qu'elle n'allait pas avoir d'enfants et qu'elle était stérile, mais après lui avoir annoncé qu'elle n'allait pas avoir d'enfants, cette femme continua à implorer Dieu. Et Dieu dit à Moussa : elle me l'a tellement demandé que j'ai eu honte d'elle et que je lui ai donné ce qu'elle me demandait. Malgré la réponse négative transmise par Moussa, et donnée par Dieu, cette femme n'a jamais désespéré, au contraire, elle avait un espoir immense en Dieu et le montra.

Quelle que soit l'authenticité de cette histoire, elle ne remet pas en cause la croyance qui est la nôtre, qui est de croire que Dieu est capable de toutes choses en tout temps, facilement, comme Il le veut et qu'Il attend de nous que nous Lui demandions et que nous croyons en Lui. L'invocation est une

cause très importante, très puissante, que beaucoup d'entre nous sous-estiment.

Si Dieu décide de vous donner des enfants, alors c'est une bonne chose et il faudra le remercier. Mais s'Il décide de ne vous donner aucun enfant, même si cela va être dur à dire, c'est aussi une bonne chose pour vous, il faudra le remercier. Vous avez le droit d'être triste, et de ne pas aller bien, mais vous n'avez pas le droit d'être injuste, encore moins envers votre conjoint(e). Comment allez-vous réagir face à cette épreuve? Là est véritablement la question. Prenez exemple sur les Prophètes et vous verrez dans leurs vies des clés pour nous aider à faire face et faire les bons choix.

La finalité du mariage ne se trouve pas dans le fait d'avoir des enfants, mais elle se trouve plutôt dans le fait de s'aimer, d'être miséricordieux entre nous et de se rapprocher du Tout-Puissant. Avoir des enfants est un moyen parmi d'autres pour atteindre ces finalités. Donc ne vous dites pas que vous avez fait le mauvais choix en épousant votre conjoint(e), bien au contraire, voyez tout ce que cette personne vous apporte et peut encore et encore vous apporter. Vous risqueriez d'être surpris(e)...

Changez vos maux en parlant mieux !

Par **Géraldine Alana**
Thérapeute et Formatrice
www.developetvous.fr

Connaissez-vous le pouvoir des mots ? Les mots sont des vecteurs puissants, des portes d'accès aux représentations inconscientes de la personne. Ils ont un impact émotionnel et peuvent nous influencer jusque dans nos ressentis et nos comportements. Pour être plus justes, disons que ce ne sont pas réellement les mots qui ont un impact, mais plutôt la représentation que l'on s'en fait. Cette représentation est propre à chacun en fonction de son modèle du monde, construit à partir du vécu, de l'éducation, de la culture et de la société dans laquelle on vit. En effet, le mot est comme un levier qui actionne tout un système de pensées, de valeurs et de croyances, générant un état émotionnel entraînant un comportement.

Ecoutez-vous parler. Combien de fois vous êtes-vous dit « Oh ! que j'suis bête », « Mais quel(le) nul(le) ! », « Quel(le) idiot(e) » et autres gentillesse ? Imaginez dire tout cela à votre enfant, ou à la personne que vous aimez le plus. Impossible, me direz-vous ? Et pourtant vous acceptez de vous le dire à vous-même !

« Les mots sont des vecteurs puissants, des portes d'accès aux représentations inconscientes de la personne. Ils ont un impact émotionnel et peuvent nous influencer jusque dans nos ressentis et nos comportements. »

Prenons l'enfant qui entend à longueur de journée, « Oh mais tu ne comprends jamais rien » ou « Tu es toujours agité ». Il sera tellement soucieux de vous faire plaisir, qu'inconsciemment il va se conformer à la vision que vous avez de lui pour vous donner raison. Ainsi, il y a de grandes chances qu'il devienne effectivement toujours plus agité ou qu'il peine à comprendre ce qu'on lui explique... car après tout, il « ne comprend jamais rien » !

En lui assenant ces reproches, vous êtes juste en train de le conditionner davantage à être ce que vous ne voulez pas qu'il soit. La



bonne nouvelle, c'est que cela marche aussi dans l'autre sens ! A l'image de cette maman qui se plaignait de la lenteur de son enfant. Pour elle, il était lent, toujours, et dans tout ce qu'il faisait. En discutant avec elle, je lui ai amené l'idée que son fils était sans doute un enfant très appliqué qui, ayant le souci de bien faire, prenait son temps. Ce recadrage a tellement été bien intégré en elle, que quelques semaines plus tard, lorsque je la rencontrais de nouveau, elle me racontait à quel point son fils avait « miraculeusement » changé. Il n'était plus lent ! En donnant un sens différent et plus valorisant à la len-

teur de son fils, le regard de cette mère avait changé et elle ne voyait plus la lenteur dans ses gestes, mais plutôt le soin qu'il apportait à bien faire les choses. Il n'était plus lent, il était devenu soigneux ! Ou peut-être qu'en retirant l'étiquette de lenteur à son fils, elle lui a tout simplement permis de devenir plus rapide ?

Cela n'est pas sans rappeler cette étude faite aux Etats-Unis, à la fin des années 60 et qui a mis en lumière l'effet Pygmalion, c'est-à-dire l'influence du regard de l'autre sur les performances d'une

personne. Robert Rosenthal (psychologue) et Léonore Jacobson (directrice d'école) ont voulu mesurer cet effet sur des écoliers. Ils se sont rendus dans une école, faisant croire que dans le cadre d'une étude pour Harvard on étudiait l'évolution de l'intelligence des enfants. Ils ont pris un groupe d'élèves et leur ont fait passer des tests de **QI**. Les résultats étaient homogènes, tous les enfants se situant au même niveau. En faisant croire à une erreur de transmission de courriers, Rosenthal et Jacobson se sont arrangés pour que les professeurs aient accès aux résultats des tests de **QI**, en prenant soin de les trafiquer au préalable, afin que 20% des élèves soient surévalués.

Un an après, les élèves ont repassé le test. Les 20% d'enfants surévalués ont vu leurs résultats aux tests s'améliorer de 5 à plus de 25 points ! Ce qui signifie qu'en changeant le regard que les professeurs avaient sur eux, on les a fait progresser et ils ont obtenu un score qu'ils n'auraient sans doute pas obtenu sans ça.

On appelle cela également une prophétie autoréalisatrice : on croit quelque chose et on la fait se réaliser par le simple fait d'y croire. On peut donc imaginer qu'en

« Le langage fabrique les gens bien plus que les gens ne fabriquent le langage. »

— GOETHE —

pensant que tel élève est intelligent, le professeur s'est mis à se comporter différemment avec lui, à lui parler autrement, à croire en ses capacités et donc à le tirer vers le haut.

On retrouve le même phénomène

dans l'effet placebo. Hormis que c'est notre propre croyance qui influence le résultat : je crois que je prends un médicament efficace donc inconsciemment je me guéris.

Dans l'effet Pygmalion, ce qui est extraordinaire c'est que les enfants n'ont pas eu connaissance de ces (faux) résultats et que c'est uniquement le regard des professeurs, leurs croyances, qui les ont influencés et ce de manière totalement inconsciente. Ce qui signifie que chacun d'entre nous a le pouvoir de faire changer l'autre. C'est pourquoi, plutôt que de focaliser sur ce que nous n'aimons pas chez l'autre, préférons le voir comme nous aimerions qu'il soit. Le fait de changer notre regard, modifiera notre manière de lui parler, de nous comporter avec lui et lui permettra plus facilement d'évoluer.

Et là, la phrase de Goethe, « Le langage fabrique les gens bien plus que les gens ne fabriquent le langage » prend tout son sens...

LE LANGAGE TRANSFORMATIONNEL, MODE D'EMPLOI

1

Le « mais »

Le « mais » est, ce qu'on appelle en communication, le grand annulateur. Il va annuler tout ce qui est dit avant. Lorsque vous dites à votre enfant : « Tu as bien rangé ta chambre, mais tu as oublié de passer l'aspirateur », il ne retiendra que le reproche et non le compliment. Ainsi, il sera préférable de lui dire plutôt : « Tu as bien rangé ta chambre ET il te reste l'aspirateur à passer ».

2

Le verbe « essayer »

Le verbe « essayer » présuppose que l'on pourrait ne pas y arriver. Je vais essayer de réussir mon examen laisse entendre que je pourrais le rater. On préférera dire « Je mettrai tout en oeuvre pour réussir mon examen ». « Essaie d'arriver à l'heure » laisse la possibilité de ne pas y arriver. On préférera dire « Arrive à l'heure ».

3

La négation

Le cerveau n'entend pas la négation : pour nier une chose il est obligé de se la représenter. Par exemple si je vous dis : « Ne pensez pas à un gâteau au chocolat », sans doute sera venue spontanément à votre esprit la représentation d'un gâteau. Vous imaginez donc ce qui se passe dans le cerveau d'un enfant à chaque fois que vous lui dites « Ne cours pas », « Ne crie pas », etc. La personne entend ce qu'elle ne doit pas faire et se le représente dans son esprit. On préférera s'exprimer à l'affirmative et formuler ce que l'on veut directement, plutôt que ce que l'on ne veut pas. Ainsi, « N'oublie pas de prendre tes clés », deviendra « Pense à prendre tes clés » ; « Je ne veux plus manger des friandises » sera remplacé par « Je veux manger sainement », etc.

4

La charge émotionnelle

Les mots ont une charge émotionnelle qui leur est reliée. Ainsi, vous dire « Je suis bouleversé(e) » ne va pas générer chez vous le même état que vous dire « Je suis peiné(e) ». Si vous passez votre journée à vous dire que vous êtes épuisé(e), il y a de grandes chances pour que vous vous trainiez en fin de journée. Vous pouvez changer votre ressenti en changeant de mot, augmentant ou abaissant la charge émotionnelle. Par exemple, au lieu d'être simplement « bien », soyez « très en forme » et à la place de vous sentir « furieux(se) », sentez-vous « irrité(e) ».

Estime de soi où en êtes-vous ?

Élaboré par **Ghyslène Khanfouss**
Coach de performances
www.coachingdeperformances.com

L'estime de soi fait aujourd'hui l'objet de nombreuses attentions dans le monde de la psychologie comportementaliste. Et pour cause, elle est le carburant de nos comportements, attitudes et postures en société. Vous vous demandez ce qu'est l'estime de soi ?

Eh bien, l'estime de soi, c'est ce jugement que l'on porte sur soi-même, jugement qui peut être bon, ou mauvais, bienveillant ou au contraire critique. Cette estime prend racines, entre autres, dans l'éducation et la nature du lien avec ses propres parents.

Ainsi, une bonne estime de soi construit la confiance en soi et l'épanouissement de l'individu, tandis qu'une mauvaise estime peut être la cause de doutes et d'hésitations sur soi qui seront autant de freins à l'accomplissement de vos objectifs et missions de vie !

Bien sûr, l'image et le ressenti que l'on a de soi connaît des hauts et des bas, en fonction des aléas de la vie. C'est pourquoi il est bon de temps en temps de s'arrêter pour faire un état des lieux, réfléchir de manière ludique à l'image que l'on a de soi-même.

Estime de soi, où en êtes-vous ? Faites le test, découvrez-le !

1

Vous êtes invité(e) à un gala de charité et vous vous retrouvez assis(e) à côté d'un(e) grand(e) savant(e) en théologie musulmane. Quelle réaction vous ressemble le plus ?

- a. Chouette, je vais pouvoir lui poser plein de questions ! Vous êtes aux anges, ravi(e) de pouvoir l'approcher de près. Vous échangez sereinement avec lui/elle et cet échange vous enrichit.
- b. Vous êtes gêné(e), ne savez pas comment démarrer une conversation. Vous vous dites intérieurement « il/elle doit être tellement intelligent(e), je ne saurai pas comment l'aborder ». Vous rougissez.
- c. Vous faites la conversation avec beaucoup de politesse, en gardant toutefois beaucoup de distance. Vous êtes fier (fière) de vous et ravi(e) de l'image que vous donnez aux autres. Vous n'hésitez pas à prendre une photo avec lui/elle pour partager ce moment au maximum avec vos contacts !

2

Vous vous réveillez un matin d'été le visage totalement recouvert de boutons ! Bzzzzz, les moustiques ont fait de vous leur affaire et vous ne vous reconnaissez même plus dans le miroir.

- a. Ni une, ni deux, vous annulez votre planning de la journée, il est hors de question que quelqu'un vous voie dans cet état, cela nuirait à votre image !
- b. Vous riez de vous, prenez une photo de votre visage et l'envoyez à vos amis proches, accompagnée d'une blague.
- c. Vous avez juste envie de pleurer ! Vous êtes au bord de la déprime...

3

Quelle est votre devise dans la vie ?

- a. Il faut en vouloir dans la vie, viser toujours plus haut !
- b. Faire ce qu'on aime, c'est l'essentiel dans la vie, vous n'avez rien à prouver aux autres.
- c. Une devise ? Je n'y ai jamais pensé !

4

Quand on vous demande d'énumérer vos qualités, quelle est votre attitude spontanée ?

- a. Vous en donnez 2 ou 3 sans entrer davantage dans les détails.
- b. Vous vous trouvez tout un tas de qualités sans aucune hésitation.
- c. Vous bafouillez, cherchez longtemps sans que cela ne vous vienne à l'esprit. Vous avez même besoin du regard des autres pour connaître vos qualités.

5

Dans la classe, quel(le) élève étiez-vous ?

- a. L'élève timide, qui doutait de lui (d'elle). Pas question de se faire remarquer !
- b. L'élève bagarreur(se), qui savait se défendre et défendre ses opinions !

6

- c. L'élève curieux(se), qui posait des questions et débattait avec les professeurs.

A l'école, la veille d'un examen, comment vous sentiez-vous ?

- a. Cela faisait 3 semaines que vous prépariez l'examen, mais vous révisiez encore et encore de peur d'oublier tout ce que vous aviez appris.
- b. Vous vous sentiez prêt(e)... ce sont vos parents qui vous faisaient remarquer que vous n'aviez quasiment pas révisé.
- c. Vous aviez révisé, vous relisiez encore vos notes et vous vous reposiez. Advienne que pourra, vous aviez fait les efforts nécessaires !

7

Aïe, aïe, vous n'avez pas cédé le passage au rond-point et c'est l'accident ! Une voiture passant à toute vitesse vous heurte sur votre portière gauche. Quelle est votre réaction ?

- a. Quel(le) étourdi(e) je suis ! C'est de ma faute. Vous rédigez même le constat en votre défaveur !
- b. Comment ?! C'est de la faute de ce chauffeur qui roulait à toute allure ! Je ne me laisserai pas faire !
- c. Vous admettez avoir votre part de responsabilité et n'en faites pas un drame. Vous rédigez le constat et calmez le jeu avec le chauffeur en face.

8

Votre meilleur(e) ami(e) vous fait une remarque peu courtoise au sujet de votre nouvelle coupe de cheveux. Quelle est votre réaction ?

- a. Cela vous amuse, vous riez de vous-même : « oh tu exagères, tu t'es vu(e) toi d'abord ! »
- b. Cela vous énerve au plus haut point.
- c. Cela vous rend triste, vous êtes vexé(e).

RÉSULTATS

QUESTION	CATÉGORIE 1	CATÉGORIE 2	CATÉGORIE 3
1	C	A	B
2	C	B	A
3	C	B	A
4	C	A	B
5	A	C	B
6	A	C	B
7	A	C	B
8	C	A	B

» Catégorie 1

Il est temps pour vous de travailler sur l'estime de soi. Vous êtes du genre à vous faire tout(e) petit(e), doutant souvent de vous et de vos capacités.

Sachez donc que vous avez des qualités, reconnaissez-les ; gardez les soigneusement à l'esprit. Reconnaissez également vos besoins : affectifs, sociaux, psychiques et veillez à les satisfaire. Car, l'un des pièges d'une basse estime de soi est de vous pousser sans cesse à la comparaison avec les autres, en niant même vos propres qualités. Vous pouvez également être tenté(e), souvent, d'idéaliser les autres, toujours « meilleurs que vous ». Refusez la comparaison, d'abord parce qu'elle est une porte vers la négation de vos propres efforts et qualités.

Sachez alors vous recentrer, pensez à vous, à ce qui vous importe le plus dans votre vie et à vos besoins réels de reconnaissance. Sachez recevoir les compliments et les attentions de votre entourage, ils sont des cadeaux magiques pour l'estime de soi. Accueillez-les à leur juste valeur.

» Catégorie 2

Vous savez que vous n'êtes pas exempt de défauts, mais vous reconnaissez volontiers vos qualités. Ni trop forte, ni trop faible, votre estime de vous-même est juste, réaliste et solide. Vous êtes à l'aise en société, bien avec vous-même et votre entourage le ressent ! Vous accueillez les critiques sans vous vexer et arrivez à rire de vous-même.

» Catégorie 3

Vous avez une haute estime de vous-même certes, mais votre estime de vous est aussi fragile que haute. Il vous arrive d'être fier (fière) de vous, néanmoins la moindre critique peut vous déstabiliser. N'ayez pas peur d'être vous-même, de montrer vos faiblesses car ce qui importe dans le lien avec vos proches, c'est l'authenticité et la stabilité. Dites-vous simplement que tout le monde a des défauts, l'accepter est une des voies vers l'adoration sincère d'Allah.



Ton **corps**
a un **droit** sur toi,
ta **famille**
a un **droit** sur toi
et ta **femme**
a un **droit** sur toi,
donne donc
à chacun son **droit**.

— LE PROPHÈTE (SWS) —

RAPPPORTÉ PAR AL-BOUKHARI ET MUSLIM

DOSSIER

Concilier vie personnelle et vie professionnelle

Wonder Maman, Wonder Daddy
L'hiver, le printemps du croyant
Prendre du temps pour soi
Interview : Marwan Muhammad
L'épuisement professionnel (burn out)



[Illustration *Famille et société* – Myriam Rakho]



Wonder maman, wonder daddy : des héros tout le temps ?

Par **Siham Touil**
Rédactrice indépendante

« A la tête de la tribu familiale, maman et papa doivent assurer du matin au soir, même la nuit avec les enfants en bas âge. Ils sont des supers héros à qui il ne manque que la cape : appelons-les wonder maman et wonder daddy. »

Par les temps qui courent, le temps est justement à la course. Une véritable cavalcade contre cette aiguille qui file si vite sur le cadran de nos montres. A la tête de la tribu familiale, maman et papa doivent assurer du matin au soir, même la nuit avec les enfants en bas âge. Ils sont des supers héros à qui il ne manque que la cape : appelons-les wonder maman et wonder daddy.

» C'est la société qui veut ça

L'environnement dans lequel évoluent hommes et femmes fait d'eux notamment des pères et des mères. Ils sont salariés, entrepreneurs, quand ils n'ont pas décidé de se consacrer à leurs progénitures en étant sans

activité professionnelle. Ils doivent donc gérer toutes les tâches qu'impliquent leurs responsabilités. Elles concernent leurs enfants tout comme le quotidien du foyer, entre les courses, les tâches ménagères, les démarches administratives ; sans oublier le temps qu'il est nécessaire de s'accorder à soi-même en se rendant à la salle de sports, à la bibliothèque, au restaurant entre amis... Il faut donc être sur plusieurs terrains à la fois et souvent sans faire aucune faute, comme en quête de la perfection. De nos jours, on pense à tort que la perfection doit être l'objectif de chacun. Il faut être excellent et sans défaut sur tous les fronts. Aux bébés par exemple, on impose presque de marcher rapidement, d'avoir leurs premières dents sans tarder et de passer des « areuh » à des dialogues. Evoluer ainsi devrait montrer une sorte de perfection du bébé, pour être dans la norme (qui est une notion tellement subjective) et ne pas sortir de la courbe qui se trouve dans le carnet de santé. Si les parents attendent beaucoup de leurs enfants à peine nés, quelle pression ont-ils concernant les rôles qu'ils doivent eux-mêmes tenir ? C'est justement la multiplicité des devoirs à remplir qui transforme une mère et un père en wonder maman et wonder daddy.

» Le wonder daddy : une espèce rare ?

Dans les mentalités, la mère est considérée comme la personne qui doit s'occuper en priorité des enfants : il s'agit d'un rôle traditionnel. Elle les a portés, leur a donné naissance... Elle est la plus apte. La notion de wonder maman lui va alors très bien. Que papa ne soit pas forcément là pour changer les couches, faire le bain lors des premières années de vie n'est pas grave pour certains, se disant qu'il s'occupera plus tard de jouer avec eux, de les emmener à l'école. Cette situation se répète dans de nombreux

foyers, c'est une sorte d'habitude. La notion de wonder daddy n'est alors qu'une utopie ? Pas vraiment puisque dans certains couples le futur papa est omniprésent durant la grossesse de sa femme, sans jamais rater un seul rendez-vous de suivi. Il est capable de donner la définition des termes associés à la maternité, l'accouchement, l'allaitement et de tout ce qui a un lien de près ou de loin

« C'est justement la multiplicité des devoirs à remplir qui transforme une mère et un père en wonder maman et wonder daddy. »

avec bébé. Les proches vantent ses qualités pour sa présence, son implication et parlent d'un papa tellement parfait. Il change même les couches débordantes alors que d'autres papas auraient fui devant l'ampleur des dégâts, préférant jeter l'éponge ! Il est le papa parfait, rêvé pour prendre le relais de la wonder maman fatiguée et ayant besoin de soutien. Finalement toutes les mamans devraient pouvoir compter sur un wonder daddy dès la naissance de bébé. Cependant un papa devient aussi wonder daddy avec le temps en tant qu'accompagnateur lors des sorties scolaires, en étant parent délégué à l'école...

» Une (simple) question d'organisation

Comment font ces parents aux supers pouvoirs ? Ils s'organisent du matin au soir. Les jours d'école, ils sont debout avant que leurs enfants ne soient levés afin de se préparer. Une fois les petites têtes réveillées, ils les aident à s'habiller, les accompagnent à leurs établissements scolaires selon l'âge qu'ils ont. Puis ils filent à leurs activités qu'ils soient sa-

lariés, indépendants ou sans emploi ; qu'ils travaillent à l'extérieur ou depuis chez eux. En fin de journée, ils profitent du sommeil des enfants pour faire tourner une machine et passer aux tâches ménagères si elles n'ont pas été faites en journée. D'après une étude de l'INSEE, en 2010, lorsque les deux conjoints sont salariés, 95 % des femmes consacrent au moins dix minutes par jour en semaine aux tâches ménagères contre 74 % des hommes. Qu'on se rassure, les papas s'impliqueraient davantage le week-end, qui est également l'instant des activités sportives, culturelles et des sorties mais aussi le moment où on passe derrière les fourneaux afin de cuisiner les plats de la semaine. Pour être efficaces et avoir davantage de temps à consacrer aux enfants, toutes les solutions sont bonnes, particulièrement les services sur Internet permettant de réaliser les démarches administratives sans avoir à se déplacer : CAF, Sécurité sociale, mutuelle, Pôle Emploi, Impôts, banque... Les parents font aussi leurs courses en ligne et vont les chercher au drive ou alors se font livrer. Quant aux familles monoparentales, les papas et mamans solos se dédoublent, étant au four et au moulin à la fois !

» Et si on poussait le bouchon trop loin ?

Si Superman, Batman et tous leurs amis semblent être toujours sur le pont, prêts à intervenir, il y a des fois où la wonder maman et le wonder daddy aimeraient bien rendre leurs capes et crier stop ! Ils ont besoin de vacances, de souffler, de lâcher prise surtout quand ce sont leurs enfants qui règnent à la maison, manquant d'autorité. En prendre conscience assez tôt est important afin de ne pas voir arriver le jour où les parents enverront tout valser. En effet le burn out parental existe et représente un phénomène dont on prononce peu le nom. Qui voudrait admettre que ce rôle de pa-

rent l'épuise tout comme un salarié ferait un burn out professionnel ? Père et mère sont dans une continuelle course sur tous les terrains nécessitant d'être performants pour atteindre les objectifs fixés. Cela peut vite devenir une obsession, qui n'empêchera pas l'apparition de la fatigue. En suivront le manque de sang-froid et les cris contre les enfants tandis qu'ils n'auront rien fait pour les mériter, voire également des violences physiques. Le burn out parental mène à des sentiments envahissants : un amour qu'on ne pourrait mesurer et le besoin de ne voir que peu ses enfants, comme s'il y avait une overdose. Il serait également possible de citer l'absence d'intérêts au sein du couple et l'envie d'être seul. Comment faire pour ne pas en arriver à ce point-là ? En dosant son effort pour ne pas s'essouffler et en consultant un médecin si on en ressent le besoin.

« Le burn out parental existe et représente un phénomène dont on prononce peu le nom. »

Entre wonder maman ou wonder daddy n'est pas un défaut quand on admet nos limites. N'oublions pas qu'on dit souvent qu'à force d'être partout, on est finalement nulle part. La vie est une course d'endurance avec un rythme propre à chacun. Qui donc pour rappeler que la machine va trop vite ? Les enfants, ceux pour qui nous souhaitons être des supers héros. Pourquoi donc ne pas discuter de ces rôles avec eux ?

ahly

magazine



1 Des articles rédigés par des **experts**

2 Accès au **groupe VIP secret** sur Facebook

3 Un média musulman **100% indépendant**

4 100 pages de **conseils, coaching, astuces**

5 **Prix réduit** et accessible à tous

Lors du dernier numéro, nous avons osé le **changement**. Nous avons opté pour un logo et un design plus **sérieux, plus épurés, mieux adaptés** à notre public.



Disponible en version papier numérique





L'hiver est le printemps *du croyant*

Par **Abdullah Jalil**
Imam et traducteur

À mesure que l'hiver étire inexorablement son manteau sur nos contrées, les journées raccourcissent et les nuits s'allongent. Notre horloge biologique s'en trouve chamboulée, le rythme des journées bouleversé, les prières rapprochées et la gestion du temps complexifiée. Nous n'avons d'autres choix que de nous adapter, de tenter de concilier les obligations religieuses et les impératifs des affaires de ce bas monde. Comment ne pas s'oublier dans un pareil contexte ? Il faut savoir que malgré les apparences, cette saison est un moment idéal

pour l'introspection, la réflexion et pourquoi pas, profiter des vents favorables pour aller de l'avant.

» Prendre le temps d'avoir le temps

La question la plus courante que l'on me pose en hiver est la suivante : « Peut-on regrouper les prières de la journée au travail ? » En effet, les journées sont tellement courtes que l'on trouve à peine le temps de s'acquitter de la prière de la mi-journée qu'il est déjà l'heure de celle de l'après-midi qui

elle-même doit être impérativement effectuée avant le coucher du soir soit aux alentours de 17h en plein cœur de l'hiver.

Je n'ai pas de réponse universelle à cette question, je ferai simplement remarquer qu'il est possible de s'acquitter des deux prières obligatoires de la journée en respectant les horaires, tout en les regroupant. Je m'explique : il suffit de s'acquitter de la prière de midi dix minutes ou un quart d'heure avant la fin du temps qui lui est imparti, d'attendre ensuite le début de l'horaire de celle de l'après-midi pour s'en acquitter en bonne et due forme.

Au-delà de la question de la prière, il existe bien d'autres raisons qui devraient nous pousser à réfléchir à des solutions sur le long terme visant à concilier les obligations religieuses, la vie professionnelle et la vie sociale, « car Allah ménage toujours une issue favorable à celui qui Le craint, et Il lui accorde Ses dons par des voies insoupçonnées. » (Coran, 65 : 2 et 3)

En un mot il faut prendre le temps d'avoir le temps car c'est la chose la plus précieuse dont on dispose. Allah n'a pas vainement pris le temps à témoin dans la sourate éponyme en jurant : « l'humanité court à sa perte » ! En exceptant : « ceux qui croient, pratiquent les bonnes œuvres, se recommandent mutuellement la droiture et se recommandent mutuellement l'endurance ! » (Coran, 103)

La spiritualité doit être l'épicentre de la vie du croyant ; il faut donc s'évertuer à ce que le travail, la famille et les amis gravitent autour d'une profession de foi sans concession, de cinq prières quotidiennes immuables, d'une aumône charitable, d'un jeûne exigeant et d'un pèlerinage expiatoire. L'hiver est probablement la saison la plus propice pour réorganiser sa vie en vertu des priorités qui sont les nôtres.

» Le printemps de la spiritualité

« L'hiver est le printemps du croyant, la longueur des nuits et la brièveté des journées sont propices à la prière nocturne et au

jeûne », fait remarquer une tradition. Cette année la saison hivernale tombe à un moment où il n'y a pas d'événement religieux majeur tel que Ramadan, le Hajj ou l'Aïd. Il est donc important de profiter de cette période de calme pour réajuster sa vie spirituelle à son rythme.

Admettons que l'une des premières résolutions que l'on décide de prendre soit de suivre – dans la mesure du possible – la recommandation prophétique d'éviter les bavardages après la prière de l'Icha et de dormir le plus tôt possible. Si l'on se couche à 21h et que l'on a besoin de dormir huit

« Car Allah ménage toujours une issue favorable à celui qui Le craint, et Il lui accorde Ses dons par des voies insoupçonnées. »

– CORAN, 65 : 2-3 –

heures, il est très facile de se lever une heure avant la prière de l'aube, de faire quelques genuflexions surérogatoires, de méditer sur sa condition et de temps à autre, se résoudre à jeûner le reste de la journée.

L'âme préfère souvent se cacher derrière les obligations religieuses pour mieux se dérober de ses obligations profanes, ou l'inverse. Or, lorsque le Prophète (sws) était soucieux, il se réfugiait dans la prière (Abou Dâoud). Et quoi de mieux que la prière de nuit pour s'épancher à son Seigneur ? « En vérité, la prière de la nuit laisse une profonde empreinte et permet une plus grande concentration, alors que durant le jour tu as à vaquer à de multiples occupations. » (Coran, 73: 6 et 7)

Face aux petits tracas quotidiens, la prière est une bouffée d'air frais. « Soulage-nous par



la prière » disait le Prophète à Bilal. C'est indéniable, la prière permet de se reconcentrer sur l'essentiel, de se souvenir de sa mortalité et du Jour où l'on aura à comparaître devant le Seigneur des mondes et d'y puiser toute la force nécessaire pour résister aux pressions du quotidien qui paraissent alors bien dérisoires.

Après avoir passé ne serait-ce qu'une petite partie de la nuit à prier et à réfléchir, il est important de consacrer régulièrement quelques jours par semaine ou par mois au jeûne, car comme l'indique la Sunna, il est un rempart contre les flammes de l'Enfer. L'intérêt du jeûne est d'affaiblir le corps pour renforcer l'âme, de fournir la force morale pour éviter que les intérêts spirituels passent nécessairement après les intérêts matériels. En un mot de rééquilibrer le rapport de force.

» Équilibrer les deux mondes

D'ailleurs, qui a dit qu'il fallait vivre sa spiritualité aux dépens de ses intérêts profanes ? Il est clair qu'à certains moments un choix s'impose mais faire le choix de l'au-delà dans l'optique de retrouver in fine un point d'équilibre tourne toujours à l'avantage du fidèle. Ainsi, Abderrahman ibn Aouf, compagnon du Prophète (sws) fuit les persécutions de La Mecque, où il laissa toute sa fortune pour s'exiler à Médine où il y retrouva graduellement la prospérité.

Il en est de même pour les responsabilités familiales et les loisirs personnels, il n'est pas question de faire un choix entre ces impératifs et les obligations religieuses, mais de concilier les uns et les autres, chaque chose en son temps, c'est ce que nous enseigne la tradition prophétique : « Ton corps a des droits sur toi, ton Seigneur a des droits sur toi, ta famille a des

droits sur toi ; jeûne et déjeune, prie et honore ton épouse, donne à chaque ayant-droit la part qu'il mérite. » (Boukhâri)

« Vous avez, dans le Prophète d'Allah, un si bel exemple pour celui qui espère en Allah et au Jugement dernier » (Coran, 33 : 21), comment ne pas s'en inspirer ? On parle tout de même d'un homme qui a tout réussi, peu importe l'échelle à laquelle on mesure la grandeur humaine. Ce qui est frappant dans le parcours de ce grand Prophète, c'est la source dans laquelle il puisait tant de force pour tout concilier et tout réussir : la prière de nuit.

En effet, s'imposer la prière de nuit implique une hygiène de vie qui va rayonner sur notre journée et nous permettra de nous épanouir à tous les niveaux. Personne n'ignore qu'il est bénéfique de se coucher tôt et de se lever tôt. Or cela est pratiquement impossible l'été aux latitudes auxquelles nous vivons, s'il l'on observe scrupuleusement les horaires de prières. Quant à l'hiver, c'est la saison idéale pour rattraper ce que nous avons négligé – par choix ou par dépit – une bonne partie de l'année.

Dernièrement un ami m'a conseillé la lecture d'un des nombreux ouvrages à la mode vantant les mérites de se lever tous les jours à 4h00. « Tu délaisses la Sunna du Prophète (sws) dans de nombreux domaines pour ensuite t'inspirer des ouvrages qui vantent

« En vérité, la prière de la nuit
laisse une profonde empreinte
et permet une plus grande
concentration, alors que
durant le jour tu as à vaquer
à de multiples occupations. »

— CORAN, 73 : 6-7 —

les mérites de pratiques déjà professées par le Prophète ? » m'étonnais-je. Je comprends que l'on éprouve le besoin de se réformer, mais je suis surpris que l'on passe à côté des trésors de la révélation qui sont une source d'inspiration inépuisable.

» L'au-delà en ligne de mire

« Cherchez du réconfort dans la patience et la prière ! » dit l'un de ces trésors (Coran, 2 : 45). « Consacre une partie de la nuit à des

prières surrogatoires, dans l'espoir que ton Seigneur te ressuscite à un rang digne de louange » recommande un autre (Coran, 17 : 79). À titre personnel, j'ai fait le constat que lorsque je mettais de l'ordre dans ma vie spirituelle, cela avait un impact sur tous les niveaux de mon existence.

Cela fait écho à un hadith : « Celui qui se soucie uniquement de l'au-delà verra Allah lui octroyer sa richesse dans son cœur, dissiper sa confusion et amener à lui le bas monde contre son gré. Quant à celui qui se soucie uniquement du bas monde, il verra Allah le rendre obnubilé par la pauvreté, dispersé dans son esprit et il n'obtiendra du bas monde que ce qu'il lui aura été prédestiné. » (Tirmidhî)

« Mais il est certaines personnes qui disent seulement : "Seigneur ! Accorde-nous une belle part dans ce monde !" Ceux-là n'auront aucune part dans la vie future. Et il en est d'autres qui disent : « Seigneur ! Accorde-nous une belle part dans ce monde et une belle part dans la vie future, et préserve-nous des tourments de l'Enfer ! » Ceux-là auront une part conforme à ce qu'ils auront mérité et Allah est prompt dans Ses comptes. (Coran, 2 : 200 à 202)



Prendre du temps pour soi : un juste équilibre

Par **Marie-Ange SENN BENRAISSI**

Psychologue

www://www.psychologue-paris-10.fr/

Une journée c'est 24 heures de notre vie, un temps inchangeable, immuable, incompressible, inextensible... Selon les dernières statistiques de l'Insee, nous consacrons la moitié de ce temps à nos activités physiologiques (repas, sommeil, toilette). Que reste-t-il de nos 12 heures quotidiennes restantes ?

Une journée c'est 24 heures de notre vie, un temps inchangeable, immuable, incompressible, inextensible... Selon les dernières statistiques de l'Insee, nous consacrons la moitié de ce temps à nos activités physiologiques (repas, sommeil, toilette). Que reste-t-il de nos 12 heures quotidiennes restantes ?

Je reçois beaucoup de patientes épuisées, ayant l'impression d'être tout le temps en train de courir. Même constat lorsque je discute avec mes amies ou avec les mamans de l'école ! Le constat semble d'autant plus accablant lorsqu'on a des enfants et ce malgré le bonheur d'être parent. Une question revient régulièrement : comment concilier ma vie professionnelle avec ma vie privée ? **Comment penser à moi et m'accorder du temps ?**

Ces préoccupations individuelles entrent en résonance avec les phénomènes de stress, de « burn out », de souffrance ou de suicide au travail, etc. En effet, face à nos fragilités

individuelles, il n'est pas inutile de rappeler le rôle de la société quant à l'émergence de certaines problématiques. Le sociologue Emile Durkheim avait été le premier à présenter le suicide comme un dysfonctionnement du lien social. On constate ainsi comment les exigences de notre société consumériste nous entraînent dans un tourbillon d'injonctions à être et à faire : être performant, être heureux, faire et avoir toujours plus, faire et avoir toujours mieux, etc. Et il s'avère plus ou moins aisé pour chacun d'entre nous de s'accommoder avec cela !

Face à toutes ces exigences à satisfaire, **le mal de notre siècle ne serait-il pas le syndrome du « je n'ai pas le temps » ?** Ce temps nous manque-t-il objectivement ou est-ce que cela provient de notre perception ? **Si j'avais plus de temps, à quoi me servirait-il ?** Pour certains, il peut s'agir d'une simple question d'organisation mais pour la plupart, on en vient à résoudre



une équation plus complexe : ce que je fais est-il en accord avec mes valeurs et mes aspirations profondes ? **Ou la question du sens que je souhaite donner à ma vie, avec le temps dont je dispose. Prendre du temps pour soi va nous permettre de privilégier la qualité et non la quantité.** Si j'avais plus de temps, est-ce que j'en serais plus heureuse ? Que ferais-je de plus que je ne peux faire aujourd'hui ?

Prendre du temps pour soi revient ainsi à **donner la priorité à mes priorités !** Si j'ai le sentiment d'être insatisfaite c'est que peut-être je ne remplis pas mon temps avec les choses qui me procurent une réelle satisfaction. Par exemple, je cours entre le travail, l'école, les activités péri-scolaires, les courses, la maison, les sorties entre amis... Je suis épuisée de ce

rythme effréné au point de me laisser noyer dans le tourbillon de la vie et d'en délaissier ma prière pour certaines ; la méditation, la lecture pour d'autres mais en somme des activités qui me « nourrissent » l'esprit. Je suis fatiguée après une journée effrénée, je me pose devant la télévision ou je vais passer des heures sur internet pour ensuite me sentir toujours plus vidée... **peut-être parce que ce temps me laisse un goût d'inachevé tant mes besoins profonds ne sont pas satisfaits.**

« Ce temps nous manque-t-il objectivement ou est-ce que cela provient de notre perception ? »

Il appartient à chacun de nous de réaliser ce travail d'introspection afin de définir ce qui est vraiment « bon » pour soi. Les livres, les magazines ou les émissions de télévision nous délivrent par centaines des recettes pour être une femme mince, belle, à la

mode, heureuse, épanouie, qui réussit professionnellement, des injonctions à être « une maman qui déchire », un vrai cordon bleu, écolo, qui mange « bio » et j'en passe. Autant de bonnes intentions pour certains mais qui, mises bout à bout, donnent l'impression de devoir rentrer dans un moule voire nous bercent d'illusions quant à l'image à atteindre de la femme parfaite.

Ai-je moi-même cette exigence de perfection ? De devoir exceller sur tous les fronts ? Nous avons tous besoin de challenges, de défis, pour progresser dans la vie et s'épanouir, **il semble cependant essentiel de faire le tri** et d'identifier nos priorités, n'en déplaise aux autres. Il n'est pas question de

« faire le tri... identifier nos priorités, n'en déplaise aux autres ! »

somber dans l'égoïsme mais de commencer par se recentrer sur mes moteurs et mes limites, je ne vis qu'une seule fois avec une espérance de vie bien limitée.

Ce temps que je choisis de prendre pour moi doit me permettre de faire une pause et de profiter de l'instant présent. Ce concept est certes dans l'ère du temps mais néanmoins crucial ! **S'arrêter, prendre le temps, porter son attention sur l'instant présent et s'en satisfaire**, sans penser à ce que je devrais être, ce que je devrais avoir ou ce que les autres attendent de moi.

Cela signifie que pendant ce temps-là je ne pense pas à ce que je vais préparer à manger ce soir, à ce dossier qui m'attend au travail, à l'anniversaire de mon enfant à organiser, etc. Et c'est souvent là qu'on se rend compte qu'il est difficile d'ancrer son attention dans l'instant, il s'agit alors d'un travail d'approvisionnement de l'esprit pour se



recentrer sur nos sensations et le plaisir que nous procure l'instant.

Prendre du temps pour soi, c'est peut-être prendre du temps pour être seule. La solitude a souvent mauvaise presse, à tort ! Chaque jour nous sommes sollicitées par notre conjoint, nos enfants, nos parents, nos amis et nos collègues, notre boss, la publicité, de sorte que l'on ne vit que dans la relation aux autres et leurs attentes. **Mais n'oublions pas qu'une bonne relation aux autres passe d'abord par une bonne relation à soi.**

Nous avons tous besoin de passer des moments seul avec nous-même, y compris lorsque l'on est au travail ou dans un lieu public. Si vous le faites déjà : félicitations ! Peut-être pouvez-vous partager votre expérience ? Que faites-vous ? Quels bienfaits ressentez-vous ? Et si vous ne le faites pas, qu'est-ce qui vous en empêche ? Et si le bon moment était arrivé parce que vous l'avez décidé ?! Commencez donc par réfléchir à ce que vous allez faire, qu'est-ce qui vous fait du bien ? De quoi avez-vous besoin pour vous détendre et vous permettre d'évacuer les tensions et le stress ?

Vous pouvez tout d'abord vous concentrer sur des petits exercices quotidiens, de quelques minutes

où vous cessez toute activité pour vous recentrer sur votre corps, votre respiration et chasser les pensées parasites. Cela peut se faire partout où vous êtes et à tout moment.

Par ailleurs, dans cette ligne directrice, nous avons pu entendre de nombreux témoignages de personnes qui ont suivi le programme du « Miracle Morning », qui se lèvent à l'aube et profitent du calme environnant pour s'octroyer du temps pour soi. Pour cela à chacun de définir comment il souhaite profiter de ce moment : sport, lecture, cocooning, etc. Cette pratique n'est pas sans nous rappeler les vertus de la prière de l'aube dont les bienfaits concernent le corps et l'esprit. Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt nous dit le dicton...

« Cette pratique n'est pas sans nous rappeler les vertus de la prière de l'aube dont les bienfaits concernent le corps et l'esprit. Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt, nous dit le dicton... »



Marwan Muhammad

Présentez-vous à nos lecteurs et, en dehors du CCIF, qu'accepteriez-vous que l'on sache à propos de vous ?

En dehors du CCIF, ma vie ressemble à celle des familles qui lisent Ahly. J'essaie de faire de mon mieux à mon échelle, de donner du temps à ceux que j'aime, d'être cohérent avec mes valeurs et mon éducation. J'ai mes paradoxes : entre ma culture urbaine et mes compétences en maths, entre mes émotions et les exigences de la vie publique... J'essaie chaque jour de tenir les bouts, mais je suis un mélange com-

Propos recueillis
par **Amel Rachem**

plexe, parfois compliqué, pur produit d'influences si différentes. Des fois je « galère », d'autres fois j'arrive à me dépasser.

Des fois je doute de moi-même, d'autres fois je me sens capable de déplacer des montagnes. Je suis anormal, au sens statistique du terme : à la marge, incapable de rentrer dans une case. Et je me sens très bien comme cela, loin des catégories dans lesquelles on veut souvent ranger les gens. J'ai fait la paix avec mes faiblesses et je suis conscient de mes forces. En bref : je suis un être humain.

Parlez-nous brièvement de votre famille

Je suis fils d'une sage-femme algérienne et d'un commerçant égyptien. Ça résume à peu près tout. Ça se ressent dans mon couple et avec mes enfants, mais aussi dans mes engagements. Maman m'a donné l'envie d'aider, la persévérance et la combativité. Papa m'a appris à maîtriser mes idées et à me comporter avec les gens. Devenu adulte, je suis à mon tour le plus heureux des époux et des papas. C'est cet entourage familial qui me motive et me donne la force d'agir. On rit beaucoup ensemble, même dans les moments difficiles, on se parle, on s'encourage, on se répare et on avance. J'ai aussi un cercle de personnes très proches, experts dans de nombreux domaines, qui me conseillent et m'accompagnent dans mes décisions et mes projets importants. Ils sont ma famille élargie.

Comment gérez-vous toutes vos casquettes : homme, époux, père et homme public ?

Je ne les gère pas. Je vis tous ces moments sans changer de casquette : c'est mon épouse qui m'a permis de transformer toutes mes colères en énergie positive. C'est parce que je suis père que je me bats pour que nos enfants à tous puissent vivre dans un monde moins abîmé. Donc mes engagements sont connectés. Dans ma gestion du temps et du travail, j'essaie de garder un vrai temps familial et de préserver mon épouse et mes enfants d'une vie publique souvent brutale. Et puis je suis aidé : mes équipes, au CCIF comme à FoulExpress, ainsi que les personnes qui gèrent mon planning, ma page FB, etc, prennent en charge l'essentiel du travail de coordination et de suivi. Sinon cela serait ingérable. Les gens ne se rendent souvent pas compte de la dimension collective du travail. Or, dans mon cas, de la première fois où je me suis engagé jusqu'à aujourd'hui, je ne suis qu'une somme d'ef-

forts collectifs, de mes institutrices en maternelle aux membres du CCIF, en passant par les professeurs, la famille, les anonymes, les copains qui ont jalonné mon chemin et m'ont aidé à grandir et à m'améliorer.

Comment votre parcours personnel influence votre vie professionnelle et inversement ?

J'ai fait le choix il y a quelques années de ne plus jamais accepter un travail qui serait aux antipodes de mes valeurs et de mon projet de vie. C'est un luxe que beaucoup d'entre nous n'ont pas et dont je suis bien conscient. Mes parents m'ont permis de commencer à travailler assez jeune, donc j'ai pu mesurer par moi-même le courage de ceux qui, chaque matin, se lèvent pour faire un travail pénible, sans avoir souvent la possibilité de s'interroger sur leur condition, ou tout simplement conscients des sacrifices qu'ils concèdent pour que leurs enfants puissent avoir une chance de le faire. C'est l'histoire de nos parents. Donc chaque projet professionnel que j'accepte me permet de m'accomplir un peu plus personnellement. Et chaque démarche personnelle vient enrichir mon expérience et mes aptitudes dans mon travail. Les deux sont indépendants mais interconnectés. J'ai autant appris en faisant la plonge dans un restaurant que sur les bancs de l'école. J'ai plus pris plaisir à trier le courrier qu'à m'exprimer sur un plateau télé. Et tout ça fait partie de ma vie, de mon histoire, personnelle et professionnelle.

Quelles répercussions la notoriété a eu sur votre vie familiale et vos enfants ?

Mes proches sont totalement indifférents à ma vie publique. On en rit, souvent, pour prendre du recul sur le cirque médiatique et son goût pour la mise en scène, mais on reste à distance. On a un cercle d'amis restreint et on préserve notre intimité. Il a fallu prendre quelques mesures de sécurité pour

la famille, mais sans non plus sombrer dans la peur. Mes enfants comprennent ce que je fais. On en parle très simplement : « papa aide des personnes qu'on rejette à cause de leur religion ou de leur couleur de peau », « papa explique aux gens pourquoi c'est in-

« Chaque projet professionnel que j'accepte me permet de m'accomplir un peu plus personnellement. Et chaque démarche personnelle vient enrichir mon expérience et mes aptitudes dans mon travail. *Les deux sont indépendants mais interconnectés.* »

juste de faire ça », « papa rappelle au monsieur le prix des pains au chocolat »... Mais la vie est normale : je cuisine, je range, je lis, je ris, je prie, je galère à réparer l'évier, je regarde une série télé planqué sous ma couette sur le canapé jusqu'à trop tard et j'essaie de faire mieux le lendemain. Comme à peu près tout le monde.

Comment s'impliquer autant pour sa communauté (pas seulement musulmane mais humaine) sans s'oublier ?

Il faut se libérer. De soi-même d'abord, mais aussi de l'idée qu'on n'est « pas capable », que « c'est difficile », que « quelqu'un d'autre le fera », etc. Toutes ces excuses qui font que le plus souvent, on reste spectateurs, devant nos écrans.

La question qu'il faut se poser est la suivante : dans le temps qui m'est imparti, quelle est ma contribution ?

Chacun répond comme il veut à ça, en s'investissant soit dans l'éducation, soit dans l'art, soit en créant des emplois, soit religieusement, soit en aidant une association locale, soit en créant du savoir, soit en mettant un sourire sur le visage de ses convives, soit tout ça à la fois... Peu importe au bout du compte, tant que CHACUN fait ce qu'il peut, à son échelle.

Ce sont tous ces efforts, individuels et le plus souvent silencieux, qui changent et réparent le monde, lorsqu'on les met en commun.

Enfin, il faut être conscient de pourquoi on fait tout cela. Avoir une spiritualité, un projet de vie en cohérence et un entourage qui partage et comprend ces valeurs, permet régulièrement se recentrer et de retrouver la bonne intention.

Avez-vous un secret dans votre organisation pour être présent pour votre famille ?

J'ai appris à travailler dans des conditions changeantes, donc je peux écrire un texte dans ma tête, en attendant le métro sur la ligne 13 ou concevoir un plan d'action en préparant le dîner..., il ne me faut que quelques minutes ensuite pour les mettre sur papier. Je compense mes difficultés de concentration par des astuces comme celle-ci. J'ai organisé mon planning pour regrouper les déplacements et éviter de sacrifier trop de temps familial. Enfin, le matin comme le soir, j'ai un temps avec les enfants. J'essaie aussi de trouver des activités ludiques et pédagogiques qui nous intéressent tous : on fait des petits débats rigolos pour savoir si oui ou non, le monde

marche sur la tête (comme ça on apprend à échanger, en s'amusant). On fait des dessins ou des fresques avec des niveaux de détails progressifs (pour apprendre à se concentrer et à travailler ensemble), on fait une séance photo autour d'un montage de jouets (pour apprendre à créer un récit, entrevoir la subjectivité et découvrir l'art de la mise en scène). Chaque famille a ses méthodes. Mon père me faisait épilucher des kilos d'oignons et d'ail. Ça m'a appris la patience et ça me sert jusqu'à aujourd'hui. J'ai appris à cuisiner en le regardant et je ne connais pas meilleur père que lui, même si on a des approches pédagogiques différentes.

Quels sont selon vous les défis de la famille musulmane française ?

Amour et éducation. En ce sens, les familles musulmanes ne font aucune exception. Redonner un sens à l'amour, au sein du couple comme dans la relation parents-enfants, simple et sans mise en scène, à l'épreuve des difficultés que tout le monde peut rencontrer, c'est ça qui fonde une famille. Et ça se construit tous les jours, par des actes plus que par des discours. Sur le plan de l'éducation, il faut à mon sens avoir une démarche globale, exigeante et ouverte : de l'acquisition des savoirs à la formation religieuse, toujours viser l'excellence sans cultiver l'élitisme. C'est ce qui donnera aux enfants la possibilité d'être bien avec eux-mêmes tout en étant bien avec les autres. L'éducation par le jeu, le théâtre, la poésie, le dessin... donne parfois des résultats magnifiques, en complément des méthodes d'apprentissage classiques. La discipline de travail n'est pas l'ennemie de la créativité. Elle n'a pas à être rigide pour être crédible. C'est cet équilibre qu'il faut trouver.

Aussi, quelque chose de pas si anodin : il me semble important d'avoir des liens très forts avec les voisins, les autres parents de l'école, l'entourage : plus ce maillage sera réel, entre des personnes aux parcours très

différents, plus cette société sera solide et solidaire. Et ça se joue au niveau des familles.

Un mot pour nos lecteurs ?

N'abandonnez rien. Ne renoncez à rien. Soyez bien dans vos chaussures comme dans vos idées, n'ayez pas peur d'avoir des rêves, des projets, des actions. La pire chose qui puisse vous arriver, c'est... rien du tout. On a souvent peur pour rien. Peur de penser, peur d'essayer, peur de se faire mal, peur d'échouer. L'être humain est fait pour être en risque, en situation précaire. Il est à son apogée lorsqu'il est conscient d'une chose élémentaire : la vie c'est dangereux, on peut mourir à tout moment. Donc autant faire tout ce qu'on peut pour que cette vie ait un sens, qu'elle nous rapproche de notre idéal et qu'elle nous permette de nous réaliser, en tant qu'êtres humains, en tant que communautés d'action et aussi, pour ceux qui le sont, en tant que croyants.

« Redonner un sens à l'amour, au sein du couple comme dans la relation parents-enfants, simple et sans mise en scène, à l'épreuve des difficultés que tout le monde peut rencontrer, c'est ça qui fonde une famille. Et ça se construit tous les jours, par des actes plus que par des discours. »



Le syndrome d'épuisement professionnel ou **burn out**

Par Docteur **Nadia Mohammed**
Médecin du travail

« Le syndrome d'épuisement professionnel, encore appelé *burn out*, rentre dans la grande famille des risques psychosociaux. »

Au fil des années, le travail a évolué. Il y a eu une transformation, et non des moindres, de l'organisation du monde du travail aboutissant à l'émergence de nouveaux maux dont l'épuisement professionnel. Le syndrome d'épuisement professionnel, ou encore appelé *burn out*, rentre dans la grande famille des risques psychosociaux. Il a fait l'objet de plusieurs définitions au fil des années et il n'existe pas de consensus en terme de définition. Nous verrons dans cet article les bases de l'épuisement professionnel afin d'essayer de l'expliquer et ses manifestations.

LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : 3 DIMENSIONS

Les travaux de Christina Maslach, psychologue sociale, ont permis de mettre en évidence 3 grandes dimensions de l'épuisement professionnel :

- l'épuisement émotionnel ;
- le cynisme ;
- la diminution de l'accomplissement personnel au travail.

» L'épuisement émotionnel

L'épuisement professionnel se traduit par un épuisement émotionnel, psychique et physique. La personne se sent littéralement « vidée ».

» Le cynisme

La seconde dimension est le cynisme vis-à-vis du travail. La personne devient négative, se détache, se désengage de son travail ou encore de ses collègues de travail. Il s'agit en quelque sorte d'une réaction d'auto-défense.

» La diminution de l'accomplissement personnel au travail

La personne souffrant d'épuisement professionnel perd confiance en elle, se dévalorise.

En résumé, dans l'épuisement professionnel, tout s'épuise :

- l'engagement professionnel ;
- les émotions ;
- l'adéquation entre l'état de santé de l'épuisé et son poste de travail.

LES SYMPTÔMES DU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Une personne épuisée ne va pas s'en apercevoir, c'est son entourage qui va s'en rendre compte. Elle va même avoir tendance à nier son état. C'est pour ça que quand je reçois un patient qui me dit « Docteur, je fais un burn out », je sais déjà à 99 % que mon diagnostic final ne sera pas un burn out !

» Personnalités à risque

Un type de personnalités est plus à risque de développer un burn out. Ce sont plutôt les personnes meneuses, surinvesties, qui se donnent perpétuellement des défis. Ce sont des altruistes.

Un certain nombre de caractéristiques jouent un rôle dans la genèse du burn out comme :

- l'instabilité émotionnelle ;
- les personnes consciencieuses ;
- la grande importance qu'a le travail dans la vie de la personne.

» 5 grands symptômes

Les manifestations émotionnelles

Elles peuvent être :

- des angoisses, de l'anxiété ;
- un sentiment de perte de contrôle ;
- des tensions nerveuses ;
- une humeur dépressive ;
- une démotivation ;
- une irritabilité ;

« Dans l'épuisement professionnel, tout s'épuise. »

- une hypersensibilité ;
- ou encore une absence d'émotions, une froideur inhabituelle.

Les manifestations physiques

Elles sont assez fréquentes et elles se manifestent par :

- des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars, etc ;
- une fatigue chronique ;
- des douleurs musculaires concentrées au niveau du dos et de la nuque ;
- une variation du poids ;
- des maux de tête ;
- des nausées ou encore des vomissements parfois.

Les manifestations cognitives

Le burn out a également des conséquences sur les capacités intellectuelles de l'épuisé et peut entraîner par exemple :

- des difficultés de concentration ;
- des difficultés à faire plusieurs tâches à la fois ;
- des difficultés à prendre des décisions ;
- des oublis.

Les manifestations comportementales

Celles-ci peuvent être :

- un repli sur soi ;
- un isolement ;
- de l'hétéroagressivité ;
- un désintérêt envers les autres. Ces personnes qui sont d'habitude très empathiques arrivent à un point où elles deviennent presque insensibles aux problèmes des autres ;
- des conduites addictives : tabac, cannabis, alcool, tranquillisants, etc.

Les manifestations motivationnelles

Elles sont les suivantes :

- baisse de motivation ;
- désengagement progressif par rapport au travail ;

- dévalorisation de soi.

LES DIAGNOSTICS DIFFÉRENTIELS

Attention, plusieurs maladies psychologiques peuvent être prises à tort pour un burn out. Nous aborderons deux principaux diagnostics différentiels : la dépression et le workaholisme ou l'addiction au travail.

Ce qui permet de distinguer dépression et burn out est que le burn out s'exprime en premier lieu dans la sphère professionnelle et pourra secondairement avoir des conséquences sur les autres sphères s'il n'est pas diagnostiqué et soigné à temps. La dépression, elle, s'exprime dans toutes les sphères et nécessite donc une prise en charge plus globale.

Les personnes dépendantes au travail se surinvestissent également sauf qu'il ne s'agit pas d'une demande de la hiérarchie. Ce sont elles-mêmes qui s'infligent ces heures supplémentaires et qui font toujours plus que ce qu'on leur demande. Les causes sont différentes mais peuvent aboutir à la même conséquence : l'épuisement.

La luminothérapie est un traitement préventif prometteur et ceci dans d'autres affections comme : la dépression du post partum, le jet lag, les troubles du sommeil chez les travailleurs de nuit ou en horaires postés, le syndrome prémenstruel, le syndrome de fatigue chronique, etc.

LES CAUSES DU BURN OUT

D'une part, il y a les facteurs liés au travail et d'autre part, les facteurs liés à l'individu et que nous avons vus précédemment. Les différents facteurs de risque de burn out liés au travail sont les suivants :

» Les exigences au travail

Elles se traduisent pas des délais ou des objectifs irréalistes ou encore flous, une surcharge de travail, des heures supplémentaires trop importantes, des interruptions de tâches fréquentes, etc.

» Les exigences émotionnelles

Certaines professions sont plus à risque comme les professionnels de la santé. Certaines situations sont plus éprouvantes émotionnellement comme le contact difficile avec le public pouvant entraîner parfois des violences verbales ou encore physiques, ou encore le fait de devoir montrer des émotions en contradiction avec ce que l'on ressent réellement.

» Le manque d'autonomie et de marge de manœuvre

Le manque d'autonomie, des délais non raisonnables ou encore des contraintes de temps sont autant de facteurs de risque.

» La mauvaise qualité des relations de travail

Cela peut s'illustrer avec l'existence de violences entre collègues ou encore entre salariés et hiérarchie. On pourrait également citer le manque d'encadrement, les consignes floues, le manque de solidarité entre collègues, le manque de reconnaissance du travail...

» Les conflits de valeur et la qualité empêchée

Pour les conflits de valeur, l'exemple du banquier est idéal. Admettons qu'un banquier ait des objectifs chiffrés. Il doit écouler tant de contrats de crédits par mois. Afin d'y arriver, il devra presque en proposer à tous ses clients, y compris ceux qui n'en ont pas besoin et même à ceux pour qui cela pourrait être délétère (risque d'endettement, etc). Un banquier sans scrupule y parviendra, mais un banquier qui verra cette situation en op-

position avec ses valeurs se retrouvera dans une véritable impasse.

Il y aussi le fait d'avoir l'impression d'être inutile au travail, de ne pas trouver de sens à son travail.

» L'insécurité de l'emploi

Parfois des salariés restent en poste malgré une souffrance en raison de la situation socio-économique actuelle. Ils ont peur de perdre leur emploi. Ceci constitue un facteur de risque de burn out à part entière également.

LA PRISE EN CHARGE DU BURN OUT

Le meilleur traitement est le traitement préventif. Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir que guérir. La prévention du burn out passe par l'action sur les facteurs de risque pré-cités et également par le dépistage des situations à risque.

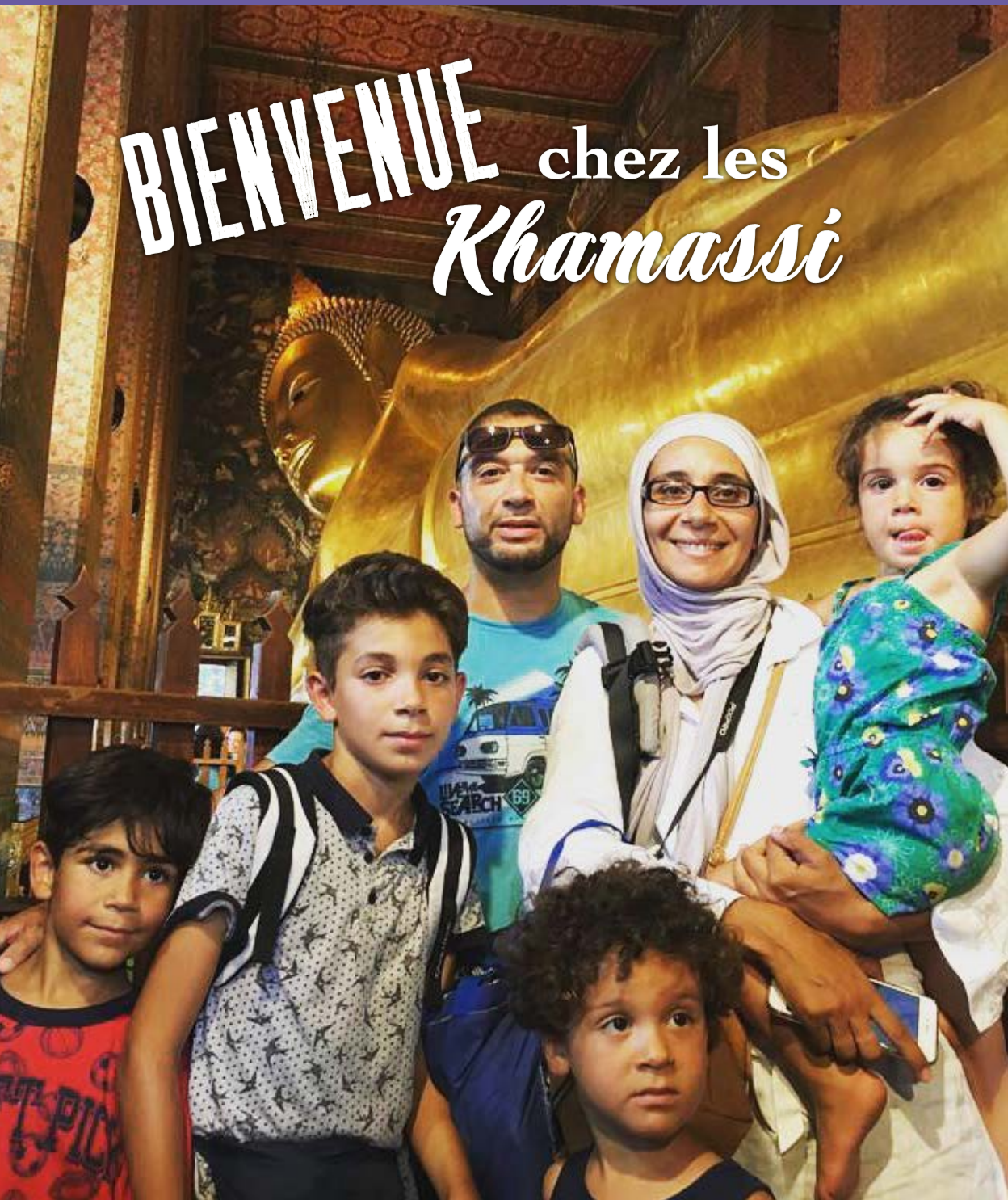
Une fois la maladie installée, la prise en charge comporte 4 axes principaux :

1. Le repos ;
2. La reconstruction ;
3. La réflexion et le retour de l'envie de travailler ;
4. La possibilité de retour au travail qui se prépare collectivement.

Vous l'aurez compris la prévention prime en matière de burn out. Une fois-là, le traitement est plurifactoriel, à la fois sur l'environnement professionnel et sur le malade.

« Mieux vaut prévenir
que guérir. »

BIENVENUE chez les *Khamassi*



PRÉSENTATION

Salem alaykoum. Je m'appelle Farah Khamassi. J'ai 34 ans et je suis d'origine algérienne. Moi c'est Nacer Khamassi, j'ai 39 ans et je suis aussi algérien. Nous habitons à Nantes. Nous fréquentons le plus souvent la mosquée As-Salam de la ville.

Nous sommes mariés depuis un peu plus de 13 ans maintenant et nous avons 4 enfants : Ayoub 12 ans, Aymen 7 ans, Fahim 4 ans et Hanya 3 ans.

A la maison, nous ne parlons que le français à notre grand regret.

Concernant notre mode d'alimentation, il faut avouer que nous sommes de gros mangeurs ! On mange de tout, avec une préférence pour la nourriture maghrébine et la nourriture asiatique. Depuis quelque temps, on essaie de consommer plus de produits bio (on cultive aussi un petit peu dans notre mini-potager) mais cela ne nous empêche pas de manger un bon kebab quand on en a envie. En fait, on essaie de bien manger tout en se faisant plaisir quand on le souhaite.

CHRONIQUE D'UNE JOURNÉE ORDINAIRE



Nos journées sont comme celles de beaucoup d'autres familles, avec la routine du quotidien : travail, école, prières et dhikr/Coran, activités, sorties familiales...

Mais ce que l'on a vraiment envie de partager avec vous aujourd'hui, c'est notre passion commune à tous les six : le voyage. Depuis qu'ils sont petits, on aime emmener nos enfants au bout du monde, pour qu'ils découvrent des cultures différentes, qu'ils prennent l'habitude de s'ouvrir aux autres. Alors voici une journée dans une famille de voyageurs.

8h : on se réveille. Pas de grasse matinée pour les enfants même pendant les vacances

(à notre grand désespoir il faut bien l'avouer mais au moins, grâce à eux, on profite plus de la journée). Après la toilette et la prière pour les plus grands, on prend notre petit-déjeuner. On aime se fondre dans la masse et devenir de vrais locaux. Donc on mange comme les habitants du pays (en général c'est du salé dès le matin !).

Vers 10h : on commence les visites que l'on a planifiées la veille, ou au gré de nos envies, de l'humeur des enfants.

Vers 13h : on fait une pause pour déjeuner. Encore une fois, il est très rare que l'on choisisse un beau restaurant. On préfère se laisser guider par les odeurs des échoppes dans les ruelles et on est rarement déçus. C'est tellement mieux que de s'asseoir et de choisir un plat en photo sur un menu !

Après la pause déjeuner et en fonction du pays, on se dirige vers une mosquée pour y prier Dohr et Asr en famille. C'est vraiment un moment chaleureux et spirituel de faire ses ablutions ensemble plutôt que chacun son tour dans la salle de bain comme on le fait à la maison.

On poursuit la visite de la ville **vers 15h** en prenant le temps de flâner dans les rues, les musées, pour s'en imprégner au maximum afin de revenir à la maison avec des souvenirs et un tas de belles histoires à raconter à la famille et aux amis. Le tout accompagné de pauses pour prendre un jus de fruit frais local avec notre collation.

Vers 18h : on rentre à l'hôtel pour se reposer et prier Maghreb ainsi que l'Icha.

Puis on ressort vers 19-20h afin de prendre notre repas du soir dans les rues animées de la ville.

Le soir, après la douche, on rejoint nos lits **vers 22h** en choisissant ensemble les visites intéressantes du lendemain.

Souvent, dans les derniers jours de notre séjour, on choisit d'emmener les enfants dans un lieu de détente en leur faisant la surprise, pour les remercier de leur patience, de leur gentillesse et surtout d'avoir pu marcher autant sans (presque jamais) se plaindre.



Message à la *Oumma*



Si l'on a choisi de faire ce blog, Muslim Traveller Family, c'est parce qu'on entendait souvent les mêmes remarques : « Comment faites-vous pour partir avec quatre enfants ? » ou encore « Oui mais c'est cher, il faut avoir les moyens ! ».

ALORS VOICI NOTRE MESSAGE À NOTRE COMMUNAUTÉ.

Avoir une famille nombreuse ne doit pas être un frein dans vos projets. Bien sûr cela est plus difficile que lorsque l'on a que un ou deux enfants. Mais à la maison, il faut aussi s'organiser, bien planifier les choses, chercher des conseils si on en a besoin. Et ce n'est pas parce que vos enfants sont bébés ou petits que c'est une contrainte. Les enfants s'adaptent très vite et ont une meilleure capacité de récupération que la nôtre. Il suffit de prendre avec vous tout ce qu'il vous faut (d'où la nécessité d'une bonne organisation) en terme de nourriture ou médicaments...

En ce qui concerne le budget, sachez que nous sommes dans la classe moyenne. Être plombier pour les bailleurs sociaux et mère au foyer ne nous permet pas de partir sans compter. Mais on a un objectif : **VOYAGER**. Alors dès le mois de septembre on prépare une enveloppe et on met tout dedans : les économies du mois, comme toutes les petites choses qu'on n'utilise pas et qu'on peut revendre...

Si vous en avez la capacité physique, faites l'effort. Programmez un voyage en famille. Partez avec pour objectifs de voir l'autre, de rencontrer l'étranger. D'une part cela va resserrer vos liens familiaux, vous allez partager des moments forts en émotions (de la joie, des pleurs...). Mais au final cela vous en apprendra davantage sur vous et vos enfants. D'autre part, vous verrez l'impact que le voyage aura sur vos enfants et c'est la plus belle récompense pour nous en tant que parents. Cela leur permet d'apprendre beaucoup de choses, de marcher dans des lieux historiques. C'est vraiment magique et lorsqu'ils regagnent les bancs de l'école, surtout pour l'aîné qui est en classe de 5^e, les cours d'histoire sont plus parlants : il se rend compte qu'il a appris énormément en voyageant et parfois il sait des choses qui étonnent les professeurs.

VOYAGER leur apprend aussi à relativiser et à apprécier la chance qu'ils ont. Aller dans des pays où ils voient des petits enfants pauvres leur donne vraiment l'occasion de réfléchir. Quand nous sommes allés en Turquie et que nous avons vu des tas d'enfants syriens, ils se sont vraiment rendu compte de la situation qu'ils vivaient : cela leur a fait comprendre la nécessité de l'aumône, ils donnaient et ils continuent de donner de leur propre gré.

C'est pour toutes ces raisons qu'on a décidé de tenir un blog. Pour transmettre aux autres familles cette envie de **VOYAGER**, essayer de retranscrire ces émotions pour que vous les ressentiez à votre tour. Et tous les conseils qui sont sur le blog sont uniquement là pour vous aider à concrétiser cette envie, à sauter le pas. Vous verrez vous ne pourrez plus vous en passer.

Nous souhaitons remercier nos parents, nos familles respectives pour leur amour et leur soutien, en particulier Schérazade qui lit chacun de nos articles depuis le premier jour et qui corrige les fautes d'orthographe. Un grand merci à son mari Adel, pour ses précieux conseils et sa confiance en nous, à notre belle-soeur Maggy et à Saad, les deux membres de notre famille qui depuis le début aiment chacun de nos articles sur Facebook. Des remerciements à nos amis également, en particulier Yaser, sans qui ce témoignage n'aurait pas pu exister : merci pour ta gentillesse, ton humilité et tes délicates attentions.

Que Dieu vous accorde son Paradis ainsi qu'à nos familles. Et un grand merci à tous ceux qui ont partagé le blog avec leurs contacts.

“

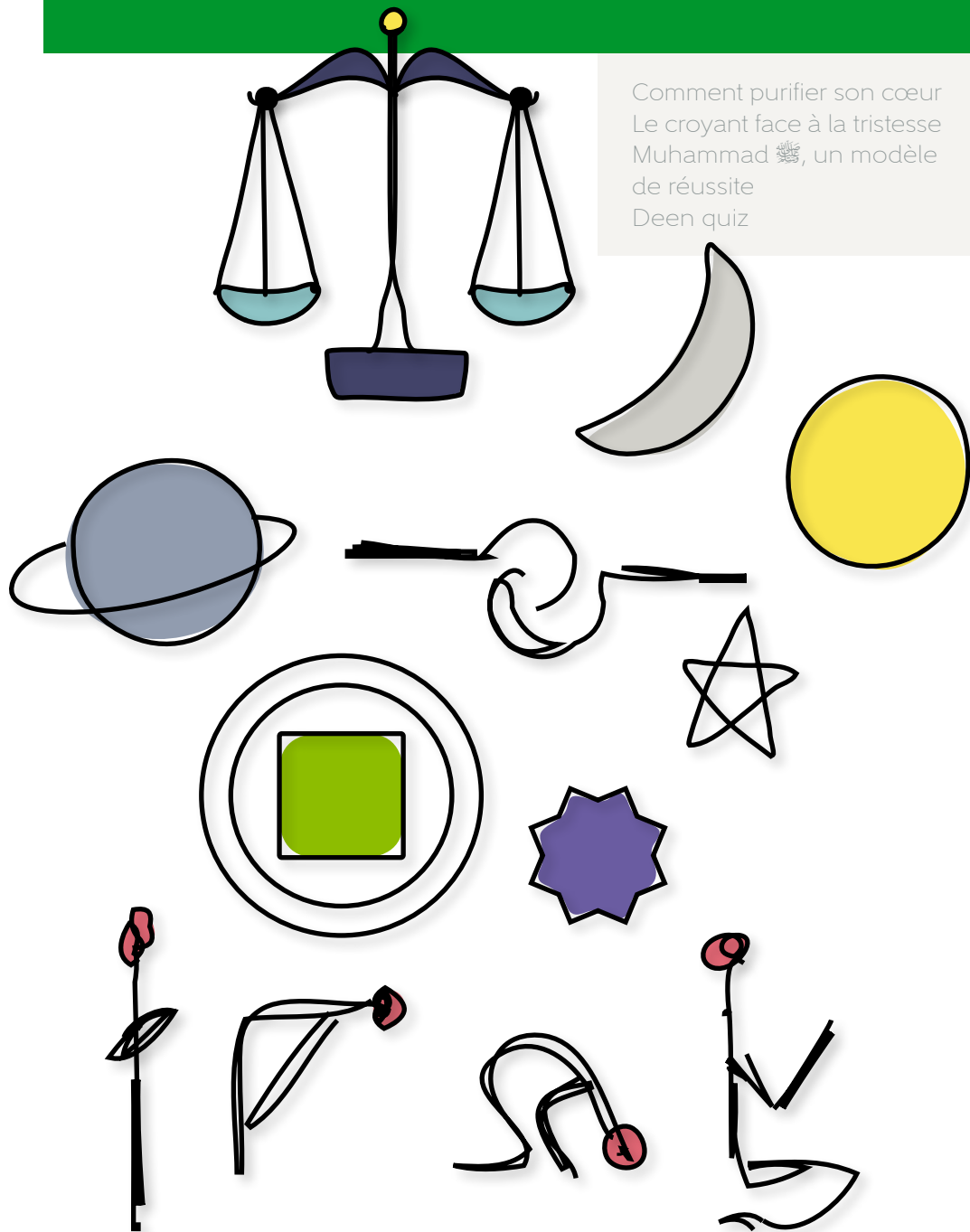


Celui qui se détache
de cette vie,
Dieu l'aime.
Celui qui délaisse
les péchés,
les anges l'aiment.
Celui qui se moque
des biens d'autrui,
les musulmans l'aiment.

— ALI IBN ABI TALIB —

NOTRE DEEN

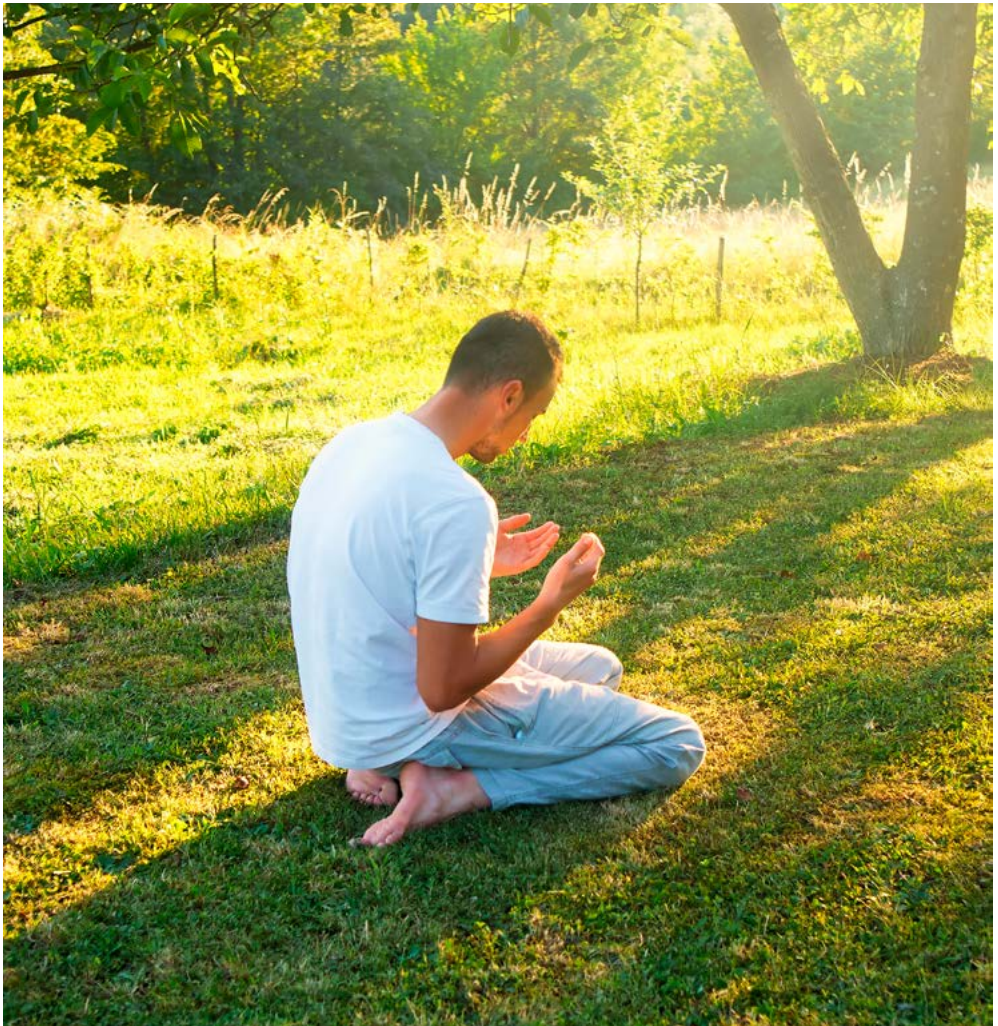
Comment purifier son cœur
Le croyant face à la tristesse
Muhammad ﷺ, un modèle
de réussite
Deen quiz



[Illustration *L'Islam* - Myriam Rakho]

Comment purifier son cœur ?

Par **Shakeel Siddiq**
Chercheur en Sîra
Fondateur de *www.al-amin.fr*



Le Prophète (sws) a dit (en désignant du doigt sa poitrine) : « Dieu ne regarde pas vos corps et vos apparences, mais Il regarde vos cœurs », rapporté par al-Bukhârî et Muslim.

LE CŒUR SAIN EST LA CLÉ DU PARADIS

Le Prophète (sws) déclare que le musulman n'entre pas au Paradis grâce à son œuvre, mais grâce à la miséricorde divine. C'est donc le spirituel et l'invisible (et non l'apparent) dont les réalités ne sont connues que de Dieu qui pèsent dans la balance. Si le cœur du croyant est sain, alors il a de grandes chances d'être touché par la grâce divine. Dans le cas contraire, le pire est à craindre puisque Dieu dit : « Et ne me couvre pas d'opprobre le jour où ils seront ressuscités, le jour où ni richesses ni enfants ne seront d'aucune utilité, sauf pour celui qui viendra à Dieu avec un cœur sain ! » (Coran, 26 : 87-89).

Qu'entendons-nous par « cœur sain » (salîm) ? Le cœur sain est celui qui maîtrise ses désirs et qui trouve la paix et la sérénité dans l'obéissance à Dieu. C'est le cœur qui est attaché au bien, qui déteste la désobéissance, qui a confiance en Dieu

« Dieu ne regarde pas vos corps et vos apparences, mais Il regarde vos cœurs. »

— BUKHÂRÎ ET MUSLIM —

et qui est dominé par l'amour du divin. Lorsqu'il aime, il aime pour Dieu ; lorsqu'il déteste, il déteste pour Dieu ; lorsqu'il donne, il donne pour Dieu ; lorsqu'il refuse, il refuse pour Dieu. Son modèle par excellence est le Messager de Dieu (sws). Ce cœur se rapproche de celui des Prophètes et des hommes pieux. Le cœur sain a une influence positive aussi bien sur le corps que sur l'âme. Lorsque le cœur est sain, l'âme devient apaisée et sereine. Elle ne veut plus se détourner de Dieu puisqu'elle goûte à sa proximité « Quant à toi, ô âme désormais apaisée ! Retourne auprès de ton Seigneur, satisfaite et agréée ! Sois désormais du nombre de Mes serviteurs, et sois la bienvenue dans Mon Paradis ! » (Coran, 89 : 27-30).

COMMENT FONCTIONNE LE CŒUR SPIRITUEL ?

Le cœur a des désirs « humains » et donc neutres (ni bons ni mauvais) : l'envie, la colère, l'attrait pour les biens terrestres, etc. Si ces désirs sont maîtrisés et respectent le cadre (juridique) révélé par Dieu, alors le croyant réussit dans les deux mondes (l'ici-bas et l'au-delà). S'ils ne sont pas maîtrisés, le croyant échoue car Satan exploite ses désirs pour l'éloigner de Dieu et le mener à sa perte. C'est pourquoi il y a des obligations religieuses et des interdits en Islam.

Les obligations orientent les membres (extérieurs) vers la volonté divine et par voie de conséquence, purifient en partie le cœur. Encore faut-il qu'elles soient accomplies en respectant le fond (le spirituel) en plus de la forme (le juridique). Pour purifier davantage son cœur, le croyant peut augmenter le volume de ses adorations en ajoutant aux actes obligatoires des actes surrogatoires. Les piliers de l'Islam comme la prière (*salât*) et le jeûne du mois du Ramadan peuvent

être accompagnés de nombreux autres jours de jeûne et de prières.

Quant aux interdits, ils orientent les membres (extérieurs) vers les objectifs de Satan qui cherche à éloigner le croyant de Dieu. Lorsque celui-ci commet un grand péché, une petite tâche noire s'installe au fond de son cœur. Si elle n'est pas effacée par un repentir sincère, elle s'agrandit alors avec le temps, jusqu'à devenir une marée noire. On peut alors parler de « vice » et de « dépendance au péché ». Le musulman ne cesse alors de répéter l'acte blâmable en disant : « J'ai toujours été comme ça, je ne peux pas changer ».

Pour mieux comprendre, prenons l'exemple de la colère qui est un attribut / comportement humain nécessaire pour évoluer sur Terre : soit le croyant la maîtrise et l'exploite pour combattre l'injustice avec éthique et selon un cadre explicité par Dieu, soit il laisse Satan l'exploiter pour l'amener à commettre des injustices et des crimes. C'est cette seconde colère que le Prophète (sws) qualifie de satanique dans un hadith. Lui-même (sws) maîtrisait sa colère et ne la laissait pas le dominer. Lorsqu'il apprit que les Qurayshites l'avaient trahi en tuant plusieurs de ses alliés et en brisant le traité de paix de Hudaybiyya, le Prophète (sws) ne se laissa pas guider par sa colère pourtant

« Les obligations orientent les membres (extérieurs) vers la volonté divine et par voie de conséquence, purifient en partie le cœur. Encore faut-il qu'elles soient accomplies en respectant le fond (le spirituel) en plus de la forme (le juridique). »

justifiée en cherchant à se venger. Le cœur du Prophète (sws) était sain, il décida donc de libérer La Mecque avec une armée sans provoquer le moindre combat. Lorsque Sa'd b. 'Ubâda déclara que le sang allait couler à La Mecque, le Prophète (sws) rectifia ses propos en disant : « Non. Aujourd'hui, la miséricorde prendra le dessus ».

COMMENT PURIFIER SON CŒUR ?

Le minimum est de suivre les prescriptions de Dieu et le modèle prophétique. À défaut de connaître les bonnes méthodes pour changer, l'imitation du comportement et des actes du Prophète (sws) reste une solution pratique qui fonctionne, car s'ils sont accomplis avec sincérité, les actes des membres extérieurs influent sur le cœur de l'individu. C'est pourquoi Dieu dit : « Obéissez à Dieu et à Son Prophète » (Coran, 3 : 32). Le croyant peut s'imprégner partiellement des vertus du Prophète (sws) en l'aimant et en prenant exemple sur son comportement, sans forcément avoir une profonde connaissance en matière de technicité. D'ailleurs, les hommes et les femmes qui entouraient le Prophète (sws) étaient avant tout des « sa'hâba (compagnons) ».

Le Prophète (sws) est un modèle à suivre pour toute l'humanité car son cœur a été purifié dans de l'eau de Zamzam, alors qu'il n'avait que cinq ans. À cette occasion, l'ange Gabriel retira un caillot de sang du cœur du Prophète (sws) en disant : « Ceci représente l'emprise de Satan sur toi ». Après ce jour, les désirs « humains » du Prophète (sws) ne pouvaient plus être exploités par Satan.

« Vivre dans la proximité de Dieu
nécessite un long cheminement
dont l'aboutissement peut être
Sa vision au Paradis. »

Pour purifier son cœur, il faut aussi connaître ses défauts et ses vices, et pour connaître ses défauts, il faut s'interroger avec honnêteté et clairvoyance : quel est le désir qui m'échappe, qui est devenu un défaut (une passion) avec le temps et que Satan exploite pour me pousser à faire des actes répréhensibles ? Il y a de nombreux moyens pour identifier ses défauts, notamment le bon conseil (nāsīha) et la bonne compagnie. C'est pourquoi il est important d'être accompagnés d'amis sincères et bien intentionnés qui nous tirent vers le haut et qui nous aident à cheminer vers Dieu. Ceux qui se taisent devant nos défauts, qui ne nous conseillent jamais et qui ne cessent de nous tirer vers le bas ne sont pas nos amis. Dieu dit : « C'est le jour (du Jugement) que l'injuste se mordra les doigts en s'écriant : 'Plût à Dieu que j'eusse suivi la voie du Messager ! Malheur à moi ! Si seulement je n'avais pas pris untel pour ami ! Il m'a détourné du rappel divin après qu'il me fut parvenu.' Satan a toujours délaissé l'homme, après l'avoir trompé » (Coran, 25 : 27-29).

Une fois que le défaut est détecté, il faut retrousser ses manches et le combattre par des actes concrets allant dans le sens inverse. Par exemple, si un individu est touché par l'orgueil, il doit accomplir des actes humbles car les actes influent sur les cœurs. Il s'agit de remplacer avec le temps l'orgueil par la

modestie. Les actes de modestie changent d'une personne à une autre et d'un contexte à un autre ; à chacun d'être créatif. Passer l'aspirateur à la mosquée ou gérer le parking de la mosquée peuvent être deux actions bénéfiques contre ce type de maladie. L'avare devra faire des actes de générosité, l'ignorant devra faire l'effort d'apprendre, etc.

Parallèlement à l'imitation du Prophète (sws) et au travail personnalisé sur ses défauts, le croyant doit savoir comment opère Satan pour le détourner de la voie de Dieu. Le « savoir » est une arme efficace lorsqu'il s'agit de combattre un ennemi aussi coriace que Satan : « Et que Satan ne vous induise pas en erreur au sujet de Dieu, car Satan est pour vous un ennemi mortel. Traitez-le comme tel ! » (Coran, 35 : 5-6). Pour préserver son cœur de la corruption, le croyant doit aussi se montrer réaliste et ne pas se laisser influencer par les faux espoirs, il doit aussi attacher son cœur à Dieu et seulement à Lui, ne pas sombrer dans l'excès, qu'il soit lié à la nourriture ou au sommeil, etc. Purifier son cœur et le protéger est un travail difficile et long qui exige beaucoup de courage, de patience, de sincérité, de sacrifice, d'invocations... Vivre dans la proximité de Dieu nécessite un long cheminement dont l'aboutissement peut être Sa vision au Paradis.

Le croyant face à la tristesse

Par **Yahya Lakhel**
Professeur de Coran et *Tajwid*

« Parmi les émotions de base se trouve la tristesse. Elle traduit souvent un état de peine ou de chagrin associé à une perte humaine, matérielle ou à un échec. »

Allah a créé l'homme avec sa nature, sa sensibilité et ses émotions. Il l'a soumis à des événements durant sa vie et à des épreuves qu'il traverse ou subit avec une influence sur la manière de se construire.

L'émotion traduit un état psychologique qui peut résulter d'une influence interne ou externe. Elle est un langage et un moyen d'exprimer une humeur, un malaise, une situation compliquée ou nouvelle. Cette émotion peut être intériorisée ou partagée, perceptible des autres ou non, en fonction de la sensibilité et de l'empathie de chacun.

» Qu'est-ce que la tristesse ?

Parmi les émotions de base se trouve la tristesse. Elle traduit souvent un état de peine ou de chagrin associé à une perte humaine, matérielle ou à un échec.

La tristesse est liée à un événement passé ou présent. S'il y a des situations qui peuvent se retourner dans le futur, comme un échec suivi d'une réussite, d'autres sont irréversibles, comme la disparition d'un être

cher. Cette tristesse peut donc être de plusieurs natures et intensités.

» Tristesse passagère et tristesse persistante

En fonction du lien et de l'implication face à un événement donné, la tristesse va se manifester différemment. Plus il y aura d'attache, de dépendance et d'espoir plus la tristesse sera profonde et durable.

Une tristesse passagère n'a pas trop de conséquences affectant le comportement, c'est une simple perturbation que chacun arrive à surpasser. À l'inverse, une tristesse persistante lorsqu'elle s'installe devient un fardeau et un handicap pour la personne. Elle conduit à une démotivation générale, un désespoir, un repli sur soi, des pensées négatives, noyées dans un passé révolu ou un futur imaginaire. La personne s'isole, ne communique plus et évolue dans son propre référentiel, déconnectée du monde extérieur. Ce référentiel échappe à toute norme pouvant permettre une interaction avec les autres, se limitant souvent à des phrases

comme : « Vous ne pouvez pas comprendre ce que je ressens ! », « Personne n'a subi ce que je subis ! » ou encore « Après ce que j'ai vécu, la vie n'a plus d'intérêt pour moi ! ».

On comprend aisément le danger de cette tristesse persistante qui va conduire peu à peu vers un état léthargique et dépressif.

» Et la foi dans tout ça ?

L'Islam n'a pas nié la réalité humaine, au contraire la foi nous enseigne comment appréhender les épreuves de la vie qui sont incontournables pour tout croyant. Allah nous éprouve par différentes émotions : « Et c'est Lui qui a fait rire, et c'est Lui qui a fait pleurer » (Coran, 53 : 43), « L'homme a été

« Et si Allah te touche par un mal, nul ne peut le dissiper hormis Lui »

— (CORAN, 6 : 17) —

créé pour qu'il affronte les difficultés de la vie » (Coran, 90 : 4).

Par Sa miséricorde et Sa sagesse, Allah ne livre pas le croyant à la merci des épreuves sans lui donner les moyens de les surmonter et Il n'impose à chacun que ce qui lui est supportable.

Le but de l'épreuve étant de l'éduquer et de l'élever spirituellement.

Parmi les piliers de la foi, il y a le fait de croire à la prédestination de ce qui nous arrive en bien et en mal. Mais y croire sans s'y soumettre et l'accepter trahit le sens premier du mot *islâm*, « soumission ».

Ainsi, toute épreuve entraînant la rébellion du serviteur par rapport au décret divin devient une impasse et un échec spi-



rituel pour lui. A l'inverse, la remise à Allah (tawakkul) et la satisfaction (rida) lui assurent le moindre mal, la dissipation rapide et le succès dans cette épreuve.

« Et si Allah te touche par un mal, nul ne peut le dissiper hormis Lui » (Coran, 6 : 17).

Parmi les lois immuables dans Sa création, il y a l'alternance dans la succession.

« Certes avec la difficulté vient une facilité » (Coran, 94 : 6).

Le croyant doit donc avoir la conviction que Son Seigneur l'aime et ne veut pas pour lui l'affliction et la peine, y compris lors de la perte d'un proche, et qu'Il est capable de changer cette tristesse en joie et de lui remplacer ce qu'Il lui a pris.

» La tristesse dans le Coran et la Sunna

Lorsqu'on lit le Coran, la tristesse y est mentionnée systématiquement avec l'injonction à ne pas s'y résigner, de la mère de Mûsa lorsqu'il fut séparé d'elle encore nourrisson, à notre Prophète au sujet de son peuple, en passant par les croyants dans une attitude de peur face aux Mecquois. De cette injonction « Ne T'attriste pas ! » (La tahzan) a été tiré le titre d'un best-seller.

On voit que l'éducation divine invite toujours à l'espoir, l'optimisme et à la remise à Allah. Pourtant cette tristesse est humaine, légitime. En effet, notre Prophète, paix et bénédictions sur lui, a durement été éprouvé, à tel point que l'année où il perdit son oncle Abou Talib et son épouse Khadija (-3H) a été surnommée l'année de la tristesse. Son oncle était son rempart et protecteur contre les ennemis de son peuple et Khadija était sa source de réconfort et de motivation. Cette double perte ne l'a pas détourné de sa mission. Une autre perte allait survenir plus tard (10H), celle de son fils Ibrahim à l'âge de 18 mois. C'est alors qu'il prononça cette parole pleine de sagesse et d'enseignements : « L'œil pleure, le cœur est triste,

« L'œil pleure, le cœur est triste et nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur. Nous sommes, par ta séparation, très attristés ô Ibrahim »

— PROPHÈTE ﷺ —

et nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur ; nous sommes, par ta séparation, très attristés ô Ibrahim ! ».

« L'œil pleure... »

Lorsque la tristesse profonde s'empare d'une personne, elle peut l'emmagasiner un certain temps jusqu'à ressentir comme un nœud au cœur, une boule au ventre. Pleurer peut être une libération, une expulsion de cette énergie négative, un soulagement. Le fait de pleurer pour Allah adoucit le cœur et le raffermir. En revanche si ces pleurs sont exagérés et accompagnés de paroles ou de gestes inconvenants pour un croyant, ils deviennent interdits.

« ... le cœur est triste... »

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, nous enseigne que le cœur est le siège de cette émotion, il faut donc soigner le cœur qui est en peine et nous y reviendrons plus loin avec des invocations conseillées.

« ... et nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur »

Voilà l'état d'acceptation du vrai croyant : « A Allah nous appartenons, et à Lui nous retournons (Coran, 2 : 156), Seigneur accorde-moi la récompense de mon

« Certes avec
la difficulté vient
une facilité. »

– (CORAN, 94 : 6). –

épreuve, et donne moi une meilleure compensation » [Mousslim].

« Nous sommes, par ta séparation, très attristés ô Ibrahim »

Il est donc normal d'être triste, cela rentre dans le contexte du hadith : « Les croyants, dans l'amour, l'affection et la miséricorde qu'ils se portent, sont comparables à un seul corps. Lorsque un membre est affecté, c'est l'ensemble du corps qui ressent la douleur et s'enfièvre. » [Bukhâri/Muslim].

Il y a donc une tristesse louable dans le fait d'être affecté par le sort de ses frères et sœurs croyants, de partager leurs joies et leurs peines.

» Les remèdes

Nous avons vu que la foi doit nous pousser à surmonter notre tristesse, mais quels sont les moyens ?

Étant donné que le cœur est le siège de cette perturbation, il convient de retrouver cette quiétude perdue et la clé est la lecture du Coran et le dhikr.

Nous avons dit dans un précédent article que le dhikr régulier est un traitement préventif contre toutes les maladies du cœur et de l'âme. « N'est-ce pas par le rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent ? » (Sourate, 13 : 28).

La lecture assidue du Coran, en application de ses préceptes, est une guérison et une miséricorde.

Cette lecture accompagnée de cette invocation aura certainement un effet bénéfique contre la tristesse :

« Ô Seigneur ! Je suis Ton serviteur, fils de Ton serviteur et de Ta servante, mon toupet est dans Ta main. Ton jugement s'accomplit sur moi, Ton décret sur moi est juste. Par les noms qui T'appartiennent avec lesquels Tu T'es nommé, ou que Tu as révélés dans Ton Livre, ou que Tu as enseignés à l'une de Tes créatures, ou bien que Tu as gardé secret dans Ta science de l'inconnu, je Te demande de faire du Coran le printemps de mon cœur, la lumière de ma poitrine, la dissipation de ma tristesse et la fin de mes soucis. » [Ahmad].

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, nous enseigne aussi cette invocation à réciter matin et soir :

« Seigneur, préserve-moi des soucis et de la tristesse, préserve-moi de l'incapacité et de la paresse, préserve-moi de la lâcheté et de l'avarice, préserve-moi de l'endettement et la domination des hommes. » [Abou Dawoud].

Bien sûr toute tristesse ne se dissipe pas immédiatement, il faut s'armer d'un peu de patience et de prières.

» Le rôle de la famille

Le cercle familial est le plus proche et le plus intime. Il doit communiquer et être en mesure de voir quand un de ses membres est triste.

Nous avons vu que la tristesse persistante est la plus néfaste, elle s'installe par l'isolement physique. Il faut donc entretenir le dialogue, relativiser sans heurter, partager des activités, sortir, tout en se montrant patients et bienveillants. Ceci évitera le décrochage. La famille doit casser la logique tristesse, pessimisme, désespoir, paresse et enclencher une dynamique inverse : activité, espoir, optimisme, joie.

Des paroles réconfortantes et des invocations auront également un effet bénéfique par la grâce d'Allah.

Le Prophète Muhammad ﷺ un modèle de réussite

Par **Ismaïl Mounir**

Imam, conférencier et enseignant en sciences islamiques

Nombreux sont les penseurs, les intellectuels, les hommes d'Etats et les grandes personnalités qui ont fait l'éloge du Prophète de l'Islam (SWS). Après avoir étudié sa vie, tous ces grands hommes ont su reconnaître la grandeur du Messager d'Allah (SWS). Parmi eux nous pouvons citer : Victor Hugo, Dostoïevski, Tolstoï, Gandhi, Napoléon Bonaparte, Georges Bernard Shaw, West Montgomery, Goethe...

Ce qui est le plus étonnant, ce n'est pas tant le rang de ces hommes qui ont tous excellé dans leurs domaines respectifs, mais la qualité et la profondeur de leurs témoignages et éloges à l'égard de Muhammad (SWS).

Prenons l'exemple d'Alphonse de Lamartine, poète, romancier dramaturge, prosateur, en même temps qu'un homme politique qui proclamera la deuxième République.

Son témoignage est bouleversant et criant de vérité.

Morceau choisi : « Jamais homme ne se proposa volontairement ou involontairement un but plus sublime puisque ce but était surhumain : saper les superstitions interposées entre la créature et le Créateur, rendre Dieu à l'homme et l'homme à Dieu, restaurer l'idée rationnelle et sainte de la divinité dans ce chaos de dieux matériels et défigurés de l'idolâtrie.

Jamais homme n'accomplit en moins de temps une si immense et durable révolution dans le monde, puisque moins de deux siècles



après sa prédication, l'Islamisme, prêché et armé, régnait sur les trois Arabies, conquérait à l'unité de Dieu, la Perse, le Khorasan, la Transoxiane, l'Inde Occidentale, la Syrie, l'Égypte, l'Ethiopie, tout le continent connu de l'Afrique septentrionale, plusieurs îles de la Méditerranée, l'Espagne et une partie de la Gaule.

Si la grandeur du dessein, la petitesse des moyens, l'immensité du résultat sont les trois mesures du génie de l'homme, qui osera comparer humainement un grand homme de l'histoire moderne à Muhammad ?

Les plus fameux n'ont remué que des armes, des lois, des empires ; ils n'ont fondé, quand ils ont fondé quelque chose, que des puissances matérielles, écroulées souvent avant eux.

Celui-là a remué des armées, des législations, des empires, des peuples, des dynasties, des millions d'hommes sur un tiers du globe habité ; mais il a remué, de plus, des idées, des croyances, des âmes.

Il a fondé sur un livre dont chaque lettre est devenue loi, une nationalité spirituelle qui englobe des peuples de toutes les langues et de toutes les races, et il a imprimé pour caractère indélébile de cette nationalité musulmane la haine des faux dieux et la passion du Dieu un et immatériel.

Ce patriotisme, vengeur des profanations du ciel, fut la vertu des enfants de Muhammad.

L'idée de l'unité de Dieu, proclamée dans la lassitude des théogonies fabuleuses, avait

« Il a fondé sur un livre dont chaque lettre est devenue loi, une nationalité spirituelle qui englobe des peuples de toutes les langues et de toutes les races »

elle-même une telle vertu, qu'en faisant explosion sur ses lèvres, elle incendia tous les vieux temples des idoles et alluma de ses lueurs un tiers du monde.

Cet homme était-il un imposteur ? Nous ne le pensons pas, après avoir étudié son histoire.

L'imposture est l'hypocrisie de la conviction. L'hypocrisie n'a pas la puissance de la conviction, comme le mensonge n'a jamais la puissance de la vérité. »

L'auteur de ce témoignage a pleinement conscience de la réussite exceptionnelle de l'envoyé d'Allah (sws).

Allah le Très Haut a Lui-même réservé une sourate du Noble Coran pour rappeler cette réalité l'intitulant la victoire éclatante Al-Fath.

Avons-nous pris la mesure de la réussite prophétique ? En effet il est arrivé à une époque où l'humanité agonisait.

Il n'y avait que désordre, chaos, injustice, la seule loi qui régnait était celle du plus fort. De plus la péninsule arabique était un désert perdu et oublié.

Il surgira du néant pour commencer sa mission seul avec un appel qui remettait en cause l'ordre social, culturel et religieux établi. Cette révolution lui attirera les foudres des notables de La Mecque, ces derniers seront impitoyables dans leur combat contre lui.

Les treize premières années de sa mission seront très dures. Que ce soit au niveau affectif avec la perte de sa femme et de son oncle, au niveau politique et social avec un embargo contre les musulmans et la perte de protection,

au niveau psychologique avec des pressions, des moqueries, des mensonges et une tentative d'assassinat.

Malgré toutes ces difficultés et souffrances jamais il ne fera marche arrière.

Quand il doit quitter La Mecque pour sauver sa vie ce n'est que pour mieux revenir plus tard.

Lorsqu'il sera en exil à Médine il devra faire la guerre pour assurer la survie de la jeune communauté musulmane.

Néanmoins tout au long de sa mission il ne cessera de prêcher, d'éduquer, d'enseigner, de bâtir une communauté solidaire, forte et fraternelle.

Aujourd'hui encore l'Islam ne cesse de faire des adeptes, n'en déplaît à tous ses détracteurs. La vie du Prophète, prière et paix sur lui, est un modèle de réussite car il a fait surgir la lumière à une époque où les gens vivaient dans un marasme spirituel. Il a donné vie à un peuple qui était plongé dans les abîmes de l'ignorance.

Ce témoignage d'Alphonse de Lamartine est l'occasion pour nous d'observer la vie du Prophète (sws) avec un regard nouveau et de nous en inspirer dans nos vies respectives.

Soyons des visionnaires et battons-nous pour nos idéaux. L'héritage spirituel du dernier des Envoyés n'est-il pas de croire que tout est possible et que tous les obstacles sont surmontables quand on a une foi inébranlable en Allah ?

Je vous invite donc à avoir des rêves, de l'ambition. Voyez grand puis comptez sur Allah.

L'un des secrets de la réussite est de croire en soi. En effet notre bien-aimé Prophète, prière et paix sur lui, va passer par une phase où il va devoir digérer la première révélation. Cette période va lui permettre de croire en lui en tant que Prophète.

Car croire en Allah c'est croire en soi.

Ne vous bridez pas, laissez exploser votre potentialité. Cherchez au fond de vous-même ce qui vous permettra d'aller de l'avant.

Suivre la Souanna prophétique c'est suivre un modèle de réussite ne l'oublions pas.

Qu'Allah vous accorde la réussite dans les deux mondes.

DEEN ? QUIZ

« Certes, Nous avons envoyé avant toi des Messagers. Il en est dont Nous t'avons raconté l'histoire ; et il en est dont Nous ne t'avons pas raconté l'histoire. Et il n'appartient pas à un Messenger d'apporter un signe si ce n'est avec la permission d'Allah... » (CORAN, 40 : 78)

1

Adam, père de l'humanité, fut créé par Allah à partir d'argile. Après avoir été harmonieusement formé, Allah lui insuffla Son souffle de vie. Sa taille était d'environ...

- a. 3 mètres
- b. 15 mètres
- c. 30 mètres

2

Nous retrouvons 114 sourates dans le Coran. Combien de sourates ont pour titre le nom d'un Prophète ?

- a. 2
- b. 4
- c. 6

3

Nouh (Noé) était parmi les premiers prophètes envoyés par Allah à un peuple d'idolâtre. Il appela son peuple nuit et jour à n'adorer qu'un Seul et Unique Dieu. Combien d'années Noé a-t-il vécu ?

- a. 950 ans
- b. 1000 ans
- c. 1050 ans

4

Le peuple de 'Ad fut l'ancêtre du peuple des Thamūd. Quel prophète fut envoyé au peuple de 'Ad ?

- a. Lot
- b. Ayoub (Job)
- c. Houd

5

Envoyé au peuple de Thamūd, Saleh appela son peuple à revenir à la droiture. Allah envoya au peuple de Thamūd un animal comme signe. De quel animal s'agit-il ?

- a. Une chamelle
- b. Une vache
- c. Une jument

6

Allah délivra le peuple d'Israël des griffes de Pharaon. Après cela Allah donna rendez-vous à Moussa (Moïse), afin de lui transmettre des commandements. Combien de nuits dura ce rendez-vous ?

- a. 30 nuits
- b. 40 nuits
- c. 50 nuits

7

Les enfants d'Israël sont cités à de nombreuses reprises dans le Coran, mais qui est Israël ?

- a. Ishaq (Issac)
- b. Moussa (Moïse)
- c. Ya'cob (Jacob)

8

Dawood (David) fut un grand prophète, auquel Allah a octroyé la royauté et la richesse dans ce bas monde. Dawood était également le...

- a. père de Soulayman (Salomon)
- b. fils de Soulayman
- c. frère de Soulayman

9

Lors de l'ascension et du voyage nocturne, le Messager Muhammad (sws) fit la rencontre de plusieurs prophètes. Parmi ces derniers, l'un était adossé contre la Maison Peuplée. De quel prophète s'agit-il ?

- a. Moussa (Moïse)
- b. Ibrahim (Abraham)
- c. Isaa (Jésus)

10

Issa, fils de Maryam (Marie) né d'une grossesse miraculeuse, fut un grand prophète. Alors que ses ennemis étaient à ses trousses, Allah l'éleva vers Lui. Mais il reviendra sur Terre pour combattre le Dajjal (l'Antéchrist). Dans quelle ville Issa descendra-t-il ?

- a. Médine
- b. Jérusalem
- c. Damas

LES RÉPONSES AVEC PREUVES :

1. Réponse c :
Le Prophète (sws) a dit « Allah créa Adam sous sa propre forme, mais il mesurait soixante coudées dans le ciel. Tous ceux qui iront au paradis seront sous cette forme d'Adam et de sa taille, soixante coudées... » *Sahih Boukhari* (60 coudées correspondent à environ 30 mètres)
2. Réponse c :
Les sourates sont Yunus (10), Houd (11), Yusuf (12), Ibrahim (14), Muhammad (47) et Nouh (71).
3. Réponse a :
« Et en effet, Nous avons envoyé Noé vers son peuple. Il demeura parmi eux mille ans moins cinquante années... » (CORAN, 29 : 14)
4. Réponse c :
« Et aux 'Ad, leur frère Houd, qui leur dit : « Ô mon peuple, adorez Allah. Vous n'avez point de divinité à part Lui. Vous n'êtes que des forgeurs (de mensonges). » (CORAN, 11 : 50)
5. Réponse a :
« Et aux Thamûd, leur frère Saleh : « Ô mon peuple, adorez Allah. Pour vous, pas d'autre divinité que Lui. Certes, une preuve vous est venue de votre Seigneur : voici la chamelle d'Allah, un signe pour vous. Laissez-la donc manger sur la terre d'Allah et ne lui faites aucun mal; sinon un châtiment douloureux vous saisira. » » (CORAN, 7 : 73)
6. Réponse b :
« Et Nous donnâmes à Moussa rendez-vous pendant trente nuits, et Nous les complétâmes par dix, de sorte que le temps fixé par son Seigneur se termina au bout de quarante nuits... » (CORAN, 7 : 42)
7. Réponse c :
Israël est l'autre nom donné à Jacob.
8. Réponse a :
« Et Sulayman hérita de David et dit: « Ô hommes! On nous a appris le langage des oiseaux ; et on nous a donné part de toutes choses. C'est là vraiment la grâce évidente. » (CORAN, 27 : 16)
9. Réponse b :
Selon 'Anas ibn Mâlik, le Prophète (sws) a dit : « ...On nous ouvrit et je trouvai Ibrahim dos appuyé contre la Maison Peuplée dans laquelle pénètrent journellement un nouveau groupe de soixante-dix mille Anges... » (*Sahih Mouslim*)
10. Réponse c :
Le Prophète (sws) a dit « ...Issa descendra près du phare blanc à l'est de Damas, puis s'orientera vers les musulmans. De là, il ira pour tuer Ad-Dajjal. Et il le tuera. » (*Sahih Mouslim*)

“

La Foi est nue et son vêtement est la piété, sa parure est la pudeur, et sa richesse est la science.

”

Parole de Abou Abdillah Wahb Ibn Munabbih

www.luqman-editions.com

Editeur de jeux de société

contact@luqman-editions.com

Luqman
EDITIONS

Des jeux forts en sagesse



Si tes projets portent
à **un an**,
plante du riz ;
à **vingt ans**,
plante un arbre ;
à **plus d'un siècle**,
développe les hommes.

— PROVERBE CHINOIS —

NOTRE ENGAGEMENT

Le savon de Marseille
Les fruits et les légumes
dans le Coran



[Illustration *Notre engagement* - Myriam Rakho]

Le savon de Marseille, tout savoir ! Comment le choisir ?

Par **Nadia Toladeur**
de *www.lestyledemaplume.com*

Lorsque vous entendez « savon de Marseille », je suis quasi-certaine que pour la plupart d'entre nous vient à l'esprit l'image du fameux pain de savon (solide) à base de produits végétaux (huile d'olive) sans ajout de colorant, ni de produit de synthèse. **En somme, c'est un savon détenant de multiples bienfaits pour notre santé et respectueux de l'environnement du fait de sa fabrication dite « bio ».**

Vous n'avez pas tort, bien que de nos jours... quelques points soient à voir ou à revoir.

» Un peu d'histoire : origine et fabrication du savon

Le savon de Marseille, comme l'indique son nom, correspond à un symbole de la région du sud de la France. C'est au Moyen Age, en 1688, que Louis XIV régit la procédure de fabrication du savon de Marseille, à travers « l'édit de Colbert ». Il interdit toute utilisation de graisse animale et définit les **5 étapes de fabrication**. L'**empâtage** (obtenu par réaction chimique du mélange du corps gras et d'alcalis), le **relargage** (le savon est fondu dans de l'eau saturée en sel), la **cuisson** dans les chaudrons, le **lavage** et la **liquidation**.

La Provence est la région propice à la fabrication du fait de la prospérité de ses matières premières à savoir l'huile d'olive, la

soude et le sel de Camargue. Ce sont ces ingrédients principaux qui sont reconnus pour être utilisés lors du processus de façonnage du fameux savon de Marseille.

Il est utilisé à l'époque de nos ancêtres en cosmétique et comme moyen de remède. Il faut attendre le Moyen Age pour que le savon soit utilisé pour laver le linge.

Le premier savonnier officiel marseillais serait Crescas Davin, en 1371. Les progrès de la médecine, de l'habillement et de l'hygiène de l'époque vont permettre une augmentation de la consommation du savon. La popularité du savon débute.

» Les 4 fabricants du savon de Marseille reconnus de nos jours

Savonnerie le Fer à Cheval : c'est en 1895 que l'usine manufacture le savon de Marseille pour le compte de plusieurs marques. La savonnerie insiste sur le fait que son processus de fabrication est celui décrété par l'édit de Colbert. Elle reste l'une des plus anciennes savonneries de Marseille à continuer sa production selon une recette ancestrale.

Marius Fabre : en 1900 est créée sa savonnerie à Salon-de-Provence. Celle-ci a fêté en 2010 son 110^e anniversaire.

Le Sérail : créée en 1949, elle serait la dernière savonnerie artisanale et tradition-

nelle basée dans la cité phocéenne. Le Sérail jouit du label « Entreprise du Patrimoine Vivant » du fait de la présence du matériel d'époque et de son savoir-faire, un label qui a été décerné par la Chambre et Commerce de l'industrie (CCI) de Marseille. Elle propose une visite gratuite pour un groupe à partir de 10 personnes. Une belle preuve de transparence offerte à toute personne désireuse de voir de ses propres yeux.

Savonnerie du Midi : celle-ci est fondée dans le XIV^e arrondissement de Marseille, en 1894. La Savonnerie du Midi innove en étant la première savonnerie à proposer du savon liquide en 1990. Elle célèbre ses 120 ans d'existence en 2014.

« C'est au Moyen Age, en 1688, que Louis XIV régit la procédure de fabrication du savon de Marseille, à travers l'édit de Colbert. Il interdit toute utilisation de graisse animale et définit les 5 étapes de fabrication. »

Ces 4 fabricants français réunissent leurs forces à travers la création de l'association Union des Professionnels du savon de Marseille afin d'obtenir la reconnaissance de l'indication géographique protégée (IGP) (source www.consoglobe.com).

» Les caractéristiques intrinsèques du savon de Marseille

- C'est un savon fabriqué à base d'huiles végétales et de soude.
- Il est cuit au chaudron. Sa composition est de 72 % huile d'olive et 28 % d'eau.
- Il ne contient ni colorant, ni conservateur, ni parfum ajouté.
- Ce produit se veut biodégradable.

Il est utilisé sous forme de pain pour la toilette corporelle et également comme produit de lessive (détachant actif et économique).

Pour résumer, la promesse du produit est celle d'un produit écologique de par sa composition naturelle, pouvant servir pour plusieurs usages et à un prix raisonnable.

La demande a explosé et les fabricants initiaux ne pouvant plus répondre à la totalité de la demande, le manque de protection de



l'appellation savon de Marseille favorise les contrefaçons qui se développent à l'aide de quelques astuces de la part de ces industriels qui « trompent » les acheteurs.

» **Vrai ou faux savon de Marseille ?**

Dans les linéaires des magasins, il existe une multitude de savons qui font allusion à travers leurs packagings bien étudiés aux bienfaits du savon de Marseille.

Le plus simple pour vous est de regarder la composition du savon, si elle comporte d'autres éléments que l'huile végétale, l'eau, et le sel alors sachez que ce n'est pas un savon de Marseille que vous vous apprêtez à acheter.

Quelques marques sont démasquées comme Le Petit Olivier, L'Occitane, Le Chat à l'huile d'olive...

En général, il a une forme cubique, mais peut être aussi liquide, son odeur est assez forte.

Les petits pains de savons colorés parfumés, tellement jolis qui vous font de l'œil depuis les étagères, ne sont sûrement pas des savons de Marseille. A vous d'en juger !

» **Le savon d'Alep, frère ou ancêtre du savon de Marseille ?**

Le savon d'Alep, comme l'indique sa dénomination, provient de la ville d'Alep, située au nord ouest de la Syrie.

Le centre ville d'Alep fait partie du patrimoine de l'UNESCO.

Ce savon d'Alep (le Sabun) ne contient pas de colorant, de solvant, ni de dérivé de graisse animale. Son secret réside dans l'utilisation d'huile d'olive et de l'huile de baie de laurier, d'eau et de soude végétale.

Produit écologique par excellence, il est considéré comme le savon le plus ancien du monde. Il se présente sous forme cubique de couleur extérieure marron et vert à l'intérieur.

Il est utilisé pour soigner quelques maladies telles que celles de la peau (croûtes de lait, eczéma, boutons...).

Le savon d'Alep est donc comme vous l'aurez compris l'ancêtre du savon de Marseille. Tous les deux se veulent d'être des nettoyants naturels, sans dérivé de graisse animale ou de produit toxique. Ils sont biodégradables.

Ils ont un autre point en commun : l'export de leur fabrication. L'un pour des raisons de guerre et l'autre du fait d'une grande demande, les productions sont externalisées.

De plus les deux appellations « savon d'Alep » et « savon de Marseille » **ne sont pas légalement protégées.**

Cette production peut être le fruit de sociétés qui recherchent à bénéficier de la notoriété du savon naturel et écologique. Cela crée l'appât du gain au détriment de la qualité du produit et de l'abus de confiance vis-à-vis des utilisateurs.

» **Comment reconnaître le savon de Marseille lors de l'achat**

Voici des points sur lesquels vous devez être vigilants afin d'avoir la certitude que le savon entre vos mains est bel et bien un savon de Marseille.

De nos jours, plus de 90% des savons présentés comme de Marseille proviennent de l'étranger et seraient des contrefaçons.

Composition :

- Minimum 70 % d'huile végétale.
- Absence de tout additif chimique, de dérivé de graisse animale et de parfum de synthèse.
- Couleur : vert marron, savon sous forme de pain très dur.
- Prix moyen : 10 € le kilo.

Il existe des savons parfumés au miel, au citron, à la lavande mais sachez qu'il s'agit là de dérivés de savons de Marseille.

Comme pour tous les produits, malgré les qualités du savon, sachez qu'il peut ne pas vous convenir, notamment en cas d'allergies.

Myriam RAKHO

MAQUETTISTE
édition & presse

ÉTUDE

CONCEPTION

CONSEIL

Tous supports de communication :

Livre, magazine, brochure, rapport annuel
d'entreprise, charte graphique, affiche,
dépliant, flyer, papeterie, plaquette, affichage,
packaging, signalétique, etc.

— *freelance* —

Devis sur demande adressée à :
rakho.myriam@gmail.com

Les fruits et les légumes dans le Coran

Par **Mahdiya**

« Il est important de signifier l'importance que revêt en soi la citation de ces aliments comme bienfaits pour l'homme. En effet cela signifie que Celui qui nous a créés, nous révèle dans Son livre que les aliments sont une source de guérison pour l'homme. Cette information est une sagesse immense. »

De nombreux fruits, légumes et plantes sont cités dans le Coran. Nous verrons plus bas quelles en sont les vertus. Pour commencer, il est important de signifier l'importance que revêt en soi la citation de ces aliments comme bienfaits pour l'homme. En effet cela signifie que Celui qui nous a créés, nous révèle dans Son livre que les aliments sont une

source de guérison pour l'homme. Cette information est une sagesse immense.

Si nous nous penchons sur les médecines naturelles que ce soit la traditionnelle arabo-musulmane, la médecine d'Hippocrate ou encore la médecine traditionnelle chinoise, nous y verrons l'importance primordiale de l'alimentation pour la santé.

QUELS SONT LES FRUITS ET LÉGUMES CITÉS DANS LE CORAN ET QUELLES SONT LEURS VERTUS ?



LA DATTE



Coran, sourate Meryem, verset 26 : « Ne t'afflige pas. Ton Seigneur a placé à tes pieds une source. Secoue vers toi le tronc du palmier : il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange donc et bois et que ton oeil se réjouisse... »

La datte est à elle seule un fruit exceptionnel. Poussant dans les pays chauds, il est stupéfiant de constater qu'elle ne pour-

rit pas et laissée à l'air libre elle sèche. Fraîche ou sèche, elle contient suffisamment d'éléments nutritifs, de vitamines, d'oligo-éléments pour permettre de survivre en se nourrissant exclusivement de dattes et d'eau.

Principales vertus : re-minéralisante, anti-cancéreuse, tonifiante, fortifiante, convalescente, recalcifiante, protège le système nerveux, la prostate et les reins, tensio-régulatrice, expectorante (en sirop).

Bien la choisir : naturelle, non traitée, sans adjonction de glucose, séchée naturellement.



L'OLIVE



Coran, sourate El Muminun, verset 20 : « ainsi qu'un arbre (l'olivier) qui pousse au Mont Sinaï, en produisant l'huile servant à oindre et où les mangeurs trempent leur pain. »

L'olive, et particulièrement son huile, est un aliment savoureux et sain. C'est une huile qui supporte très bien les hautes températures. Elle peut s'utiliser en assaisonnement ou pour la cuisine. Notez que l'huile d'olive noire, plus forte en goût (celle que l'on trouve généralement en Afrique du Nord ou au Moyen-Orient) contient encore plus de principes actifs.

Il semblerait préférable d'y être habitué depuis petit car un foie non habitué pourrait se fatiguer à la traiter, donc les novices devront l'introduire progressivement.

Principales vertus : protège le système cardio-vasculaire, régule le cholestérol, anti-oxydante, anti-inflammatoire, anti-cancéreuse. Riche en vitamine K (la fameuse vitamine prescrite aux nouveaux-nés).

Bien la choisir : vierge ou extra vierge, de première pression à froid, non traitée.



LA FIGUE



Coran, sourate At-Teen, verset 1 : « Je jure par le figuier et l'olivier. »

La figue est un fruit particulièrement riche en antioxydants, notamment en phénols qui contribuent à détruire les micro-organismes pathogènes. Comme la plupart des fruits et légumes elle contient de nombreux minéraux, vitamines, oligo-éléments, etc. Grâce à ses enzymes permettant de digérer aussi bien les protéines, glucides et lipides, elle contribuerait à réguler la prise de poids. Fraîche ou sèche, n'hésitez pas à la consommer.

Principales vertus : fortifiante et tonifiante, convalescente, alcalinisante, elle prévient et aide à rétablir les troubles hépatiques, gastriques et urinaires. Aide à soigner les hémorroïdes. Anti-cancéreuse, aide à éliminer les calculs rénaux, digestifs et carminatifs (élimine les gaz), expectorante sous forme de sirop, apaisante, diminue le stress...

Bien la choisir : non traitée, fraîche, de saison (en France : fin été/automne) ou séchée naturellement.



LE RAISIN



Coran, sourate An-Nahl, verset 67 : « Des fruits des palmiers et des vignes, vous retirez une boisson enivrante et un aliment excellent. Il y a vraiment là un signe pour des gens qui raisonnent. »

La boisson enivrante ayant quant à elle était prohibée, « l'aliment excellent » n'en demeure pas moins profitable. De plus, en France, nous ne sommes pas en reste concernant sa production et la diversité de ses variétés. Il est lui aussi riche en minéraux, vitamines, oligo-éléments.

Principales vertus : anti-cancéreux, protecteur cardio-vasculaire, améliore les capacités cognitives et la mémoire, antioxydant, bon pour la vue : prévient la dégénérescence maculaire liée à l'âge, anti-inflammatoire, diurétique.



Bien le choisir : non traité, local de préférence, de saison (automne). Si sec : séché naturellement.



LA GRENADE



Coran, sourate Les Bestiaux, verset 141 : « C'est Lui qui a créé les jardins, treillagés et non treillagés ; ainsi que les palmiers et la culture aux récoltes diverses ; [de même que] l'olive et la grenade, d'espèces semblables et différentes. Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent ; et acquittez-en les droits le jour de la récolte. Et ne gaspillez point car Il n'aime pas les gaspilleurs. »

C'est un fruit particulièrement riche en vitamine C et l'un des plus riches en antioxydants qui combattent les radicaux libres et préviennent le vieillissement prématuré. Tout est bon dans la grenade (graines, fleurs, peau).

Principales vertus : protecteur cardio-vasculaire et coronarien, hypotensif, hypo-cholestérolémiant, recalcifiante, anti-inflammatoire, apaisante elle lutte contre le stress, prévient et améliore la cataracte, anti-cancéreuse (en particulier contre le cancer de la prostate), anti-diarrhéique, lutte contre les parasites intestinaux.

Bien la choisir : non traitée, de saison (hiver).





LA BANANE



Coran, sourate Al Waq'ia, verset 29 : « Et les bananiers chargés de fruit du sommet jusqu'en bas. »

Ce fruit désormais très répandu est pour nous un fruit exotique. La variété dite de dessert est la plus connue mais il existe aussi des bananes à cuire dont la banane plantain. C'est un aliment très riche en vitamines et minéraux.

Principales vertus : protection gastro-intestinale (ulcères, diarrhées chroniques...), protection cardio-vasculaire, antioxydante. Contribue à réguler la production d'insuline. La banane non mûre aiderait à la perte de poids et serait bénéfique pour les personnes atteintes d'un diabète de type 2.

Bien la choisir : non traitée, idéalement bio et issue de commerce responsable et solidaire



LE GINGEMBRE



Coran, sourate Al Insan, verset 17 : « Et là, ils seront abreuvés d'une coupe dont le mélange sera de gingembre. »

Le gingembre est aujourd'hui bien connu pour ses nombreuses vertus médicinales. Son goût est certes particulier voir inapprécié pour certains. On peut néanmoins l'agrémenter de diverses manières : séché comme en poudre, frais pour relever des plats d'inspiration asiatique, en jus pour en extraire tous les bienfaits ou encore

en tisane pour l'accommoder plus facilement avec un peu de citron et de miel par exemple.

Principales vertus : antiémétique (calme nausées et vomissements), anti-bactérien, anti-viral, fortifiant, tonifiant, convalescent, anti-inflammatoire, protège l'appareil digestif contre les cancers notamment, digestif, carminatif, hepato-protecteur, hypo-cholestérolémiant.

Bien le choisir : frais (bien bombé, ferme), non traité. Sec il doit être bien parfumé.

N'hésitez pas à introduire ces fruits et légumes dans votre alimentation si ce n'est pas déjà le cas. Il est recommandé systématiquement de les choisir non traités pour bénéficier pleinement de leurs bienfaits incha'Allah.

À votre santé !

« C'est Lui qui a créé les jardins, treillagés et non treillagés ; ainsi que les palmiers et la culture aux récoltes diverses ; [de même que] l'olive et la grenade, d'espèces semblables et différentes. Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent ; et acquittez-en les droits le jour de la récolte. *Et ne gaspillez point car Il n'aime pas les gaspilleurs.* »

— CORAN, LES BESTIAUX : 141 —



L'amour

est

un mot de lumière

écrit par

une main de lumière

sur

une page de lumière.



— KHALIL GIBRAN —

NOS COUPS DE CŒUR

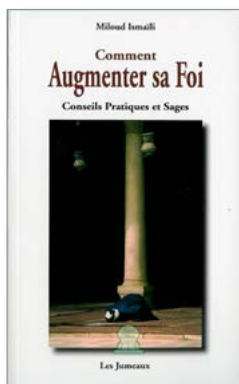
Des livres
Upcycling
Aux fourneaux !
Le coin des femmes
Aby Gribouille



[Illustration *Nous aimons* - Myriam Rakho]

LECTURES CONSEILLÉES

Par **Nadia**
de www.consomouslim.com



— SPIRITUALITÉ —

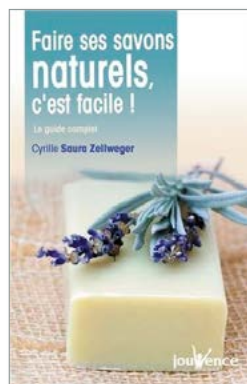
**Comment augmenter sa foi.
Conseils pratiques et sages**

Miloud Ismaïli

Éditions Les Jumeaux • 224 p.

Prix public : 8,50 €

Ce livre est revivifiant et est un « mode d'emploi » concret fait de conseils pratiques et sages pour nous amener sur le chemin de la foi et de la progression de celle-ci. Ce livre est motivant de par son contenu et son style. De sages conseils illustrés de diverses citations, de versets du Coran, de hadiths...



— ÉCOLOGIE —

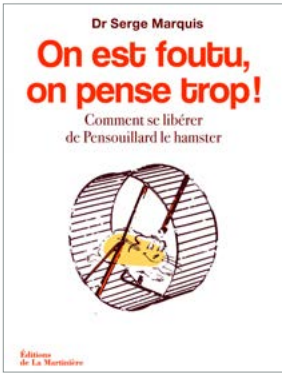
**Faire ses savons naturels,
c'est facile !**

Cyrille Saura Zellweger

Éditions Jouvence • 171 p.

Prix public : 8,70 €

Ce livre se veut être un guide complet pour faire ses savons soi-même. Vous pouvez soit suivre les recettes à la lettre ou créer les vôtres une fois avoir assimilé les méthodes de fabrication. Fabriquer ses propres savons permet de savoir à 100% le contenu de ceux-ci et d'éviter les produits douteux que l'on peut retrouver dans certains savons du commerce.



— MOI —

On est foutu, on pense trop !
Comment se libérer
de Pensouillard le hamster
 Dr. Serge Marquis
 Éditions de la Martinière • 158 p.
 Prix public : 5,90 €

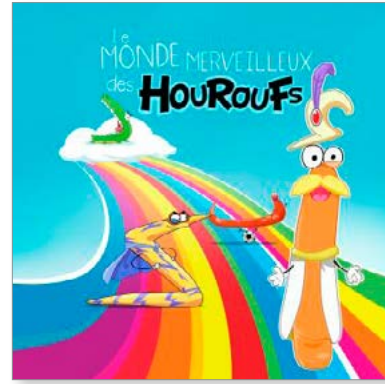
Derrière le tapage incessant de Pensouillard le hamster (héros de ce livre) se cache notre EGO. Face aux petits bobos et aux gros tracés de la vie, cet "agité du bocal" nous fait souffrir, nous leurre, nous empêche d'être libres. Comment le remettre à sa place ? Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis nous invite à observer les mouvements de notre ego. A nous amuser de ses pitreeries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Etape par étape, l'auteur nous guide dans une aventure inattendue, celle de la... décroissance personnelle pour ne plus subir la dictature de l'ego. Une démarche à contre-courant, à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.



— DOSSIER —

Burn out, quand le travail
rend malade
 Dr. François Baumann
 Éditions J. Lyon • 308 p.
 Prix public : 19 €

Ce livre écrit par un médecin généraliste vous explique les symptômes du burn out ainsi que leur évolution. Les causes du burn out, sa prévention ainsi que des solutions et des cas concrets vous sont présentés dans cet ouvrage.



— ENFANTS —

Le monde merveilleux des houroufs
 Sonia Tireche
 Éditions des Houroufs • 64 p.
 Prix public : 13 €

Ce livre est à destination des enfants afin de les initier à l'alphabet arabe dans un but d'apprendre à lire. Ce qui fait la particularité de ce livre est que chaque lettre de l'alphabet arabe correspond à un personnage, avec par exemple Alif le calife, ou bien Madame Jim ou encore Tha la baleine en passant par Shine le chameau. Ce livre de qualité a été élaboré par Sonia Tireche elle-même enseignante de la langue arabe, qui a observé de bons résultats d'apprentissage avec ses propres élèves en utilisant cette méthode ludique.

Upcycling Je détourne mes vieux vêtements

Par **Manon Smahi Cuzin**

Bloggeuse Do It Yourself www.atelierfleurdeMai.fr



Pour tous les vêtements que vous avez du mal à donner ou à mettre au recyclage mais que vous ne portez plus... Faites le plein d'idées pour leur donner une seconde vie !

Pour commencer, un peu d'inspiration à destination des enfants



- Avec des chaussettes trouées ou dépareillées, les possibilités sont énormes ! Par exemple, moyennant quelques accessoires de loisirs créatifs, vous pourrez réaliser des marionnettes, des petites peluches ou encore des vêtements pour poupées.



- Pour les personnes plus à l'aise avec une machine à coudre, bonne nouvelle : vous pourrez transmettre vos vêtements préférés à vos enfants ! Redécoupez tout simplement dans un pantalon ou encore une chemise, son modèle réduit... Il fallait y penser !

- Gardez vos vieux pulls en maille pour y découper bonnets, moufles, mitaines, écharpes, bandeaux tout chauds ou encore snoods pour vos bambins. Très peu de connaissances en couture seront nécessaires, quelques points à la main et un bon coup de ciseaux feront l'affaire !

Passons à la déco, pour vous donner quelques idées pour relooker ou agrémenter votre intérieur



- Réalisez un tapis à l'aide de bandes de tissus découpées dans de vieux vêtements. Plusieurs techniques sont alors possibles. Sur la photo, il s'agit d'un tapis en point noué réalisé à partir d'un canevas. Vous pourrez également tresser des bandes de tissus et les coudre tout en les enroulant comme un escargot de façon à créer un tapis rond, ou encore utiliser la technique du tissage, très en vogue !

- Recyclez vos vieux tops à dentelle, ajourés ou encore tout autre vêtement dont vous aimez particulièrement l'imprimé pour en faire de véritables cadres décoratifs ! Il vous suffira de les installer dans des tambours à broder en bois, de découper le surplus et de les accrocher au mur ! Sur le même principe, vous pourrez aussi réaliser des cadres carrés ou rectangulaires en recouvrant des toiles sur châssis et en agrafant le tissu par derrière.



- De grandes robes ou tuniques imprimées que vous ne portez plus ? Réalisez toutes sortes de sacs en tissu : pour faire office de cache-pot comme sur la photo, en guise de trousse de toilette, de tote bag... Même les débutants sur les machines à coudre pourront faire des merveilles !



- Pour finir côté déco, voici une idée pour relooker les abat-jours de vos luminaires : un pull ou un tee-shirt en maille extensible, un coup de ciseaux et voilà le travail !



- Une idée pour créer des suspensions pour pots de plantes ou petites étagères rondes façon macramé, grâce à des bandes de tissu découpées dans de vieux tee-shirts.



● upcycling

Parlons sacs et ceintures défraîchis...

Qu'ils soient en cuir ou en synthétique, voici quelques propositions pour redonner vie à ces accessoires.

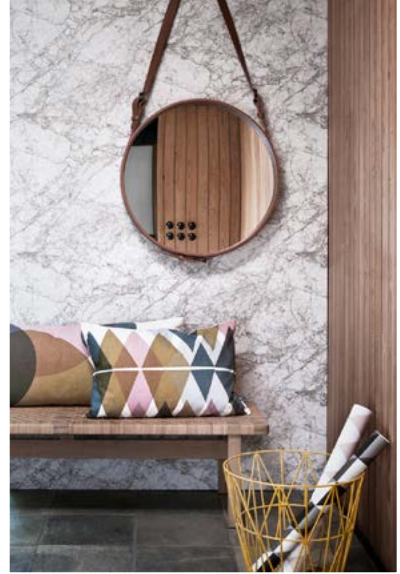
- D'abord une idée toute simple pour réaliser porte-cartes, porte-documents ou porte-monnaie, selon la grandeur. Un coup de ciseaux, une couture sur chaque côté, un bouton à pression et le tour est joué !



- Prélevez des bouts de cuir dans de vieux sacs plutôt que de les jeter et réalisez des pochettes pour lunettes, cousues à la main. Un peu de customisation plus tard et vous obtiendrez des objets uniques et bien pratiques !



- Avec des lanières de sacs ou des morceaux de ceintures, créez des étagères à serviettes, des dérouleurs à essuie-tout, à papier toilette ou encore des poignées de meubles. Le tout, simplement en faisant une boucle avec la bande de cuir et en y glissant éventuellement une baguette en bois.

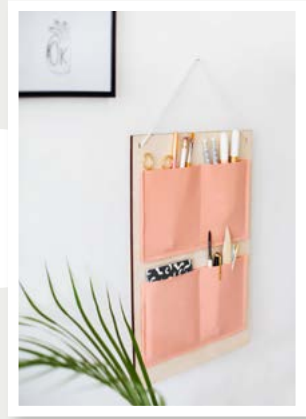


- Réutilisez vos vieilles ceintures pour suspendre un miroir rond et créer ainsi en deux temps trois mouvements un objet déco très tendance.





- Fabriquez-vous de jolis tabliers comme sur l'image en récupérant ça et là bouts de tissus, poches...



- Avec des poches résistantes récupérées sur une veste ou un jean, voici comment réaliser un rangement mural : simplement en venant coller celles-ci sur un panneau en bois. Vous utiliserez pour cela une colle forte tous supports.



- Une idée pour créer un poncho très facilement, avec une grande écharpe coupée en deux puis assemblée... Astucieux n'est-ce pas ?



- On ne pourra pas passer à côté du fameux patchwork, indémodable puisque selon les tissus et l'usage que vous en ferez (couverture pour enfant, couvre lit ou jeté de canapé, coussins...), tous les styles sont possibles. N'hésitez pas à mixer les matières, les formes et les couleurs pour créer l'originalité !



- Pour finir, avec des bandes de tissus extensibles découpées dans de vieux tee-shirts, on peut réaliser tout un tas de colliers, bracelets et compagnie. Un peu de tressage, de noeuds, d'imagination et vous obtiendrez des bijoux très agréables à porter et surtout fièrement "upcycled by yourself" !

Sources : takingcareofmonkeybusiness // heidistock // comment-economiser // atelierfleurdeMai // lovegrowswild // vertcerise // Elle // Pinterest // lalouandco // wildbirdscollective // parlordiary // ohohblog // archzine // thelovelydrawer // flaxandtwine // smileandwave // etsy

Rougeurs : nous avons la solution pour vous !

Par **Nadia**
de www.consomouslim.com

ROSACEA



Les rougeurs du visage parfois très disgracieuses sont dues à une fragilité de la vascularisation de la face secondaire à des facteurs internes tels que l'alimentation par exemple ou bien encore des facteurs externes tels que le froid pour n'en citer qu'un. Il existe bien heureusement des solutions pour y remédier de façon naturelle qui plus est.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES CONTRE LES ROUGEURS DU VISAGE

Afin d'éviter les rougeurs, il convient tout d'abord d'adopter une bonne hygiène de vie. Voici quelques conseils de base à respecter lorsque l'on a des problèmes de rougeurs de façon chronique :

- ne pas consommer de boissons trop chaudes ni trop froides ;
- ne pas s'exposer de façon prolongée au froid (sauf si vous n'avez pas le choix), ni au soleil en été ;
- ne pas manger trop relevé ;
- veiller à avoir une bonne hydratation, avec au minimum 1,5 litres d'eau par jour. Ne pas hésiter à boire des tisanes notamment au tilleul. Une bonne hydratation de la peau passe par une bonne hydratation du corps ;
- consommer des agrumes sans modération et tout autre fruit riche en vitamine C. La vitamine C renforce la peau.

REMÈDES DE GRAND-MÈRE CONTRE LES ROUGEURS

CONCOCTION AU TILLEUL

Ce soin peut être intégré dans votre routine, en effet pour espérer avoir des résultats, l'application de cette décoction doit se faire de façon régulière et prolongée. Pourquoi ne pas l'utiliser comme démaquillant ?

Faites une décoction avec 30 g de tilleul dans 1 litre d'eau froide. Faites bouillir le tout pendant 15 minutes. Laissez refroidir et filtrez le tout. À l'aide d'un coton imbibé de ce mélange, appliquez sur vos rougeurs et laissez en place pendant 20 minutes chaque soir. Vous pouvez également utiliser ce mélange comme démaquillant.



{Des masques anti-rougeurs}

Ils sont généralement à faire une fois par semaine mais à vous d'écouter votre peau. Si elle est trop irritée, espacez la fréquence des masques. Veillez à toujours tester vos masques sur le pli du coude afin de détecter une éventuelle réaction allergique.

MASQUE CITRON-FRAISE

Écrasez 5 fraises puis ajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de lait en poudre et le jus d'un demi-citron. Mettez au frais quelques minutes. Appliquez votre masque enfin prêt et laissez agir pendant 15 minutes.



Vous voilà parées pour combattre vos rougeurs de façon naturelle et avec des ingrédients simples et faciles à se procurer. Il ne reste plus qu'à essayer ! Si vous essayez un des soins, n'hésitez pas à le partager avec nous en photo sur Instagram en mentionnant [@ahlymagazine](#).



MASQUE CITRON-FRAMBOISE

Écrasez 10 framboises puis ajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de lait en poudre et le jus d'un demi-citron. Mettez au frais pendant quelques minutes également. Appliquez sur votre visage pendant 15 minutes.

MASQUE À L'ORANGE ET À L'ARGILE

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile avec 3 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à café de crème fraîche. Une fois la consistance adéquate obtenue, étalez le masque sur vos rougeurs et laissez agir 15 minutes.

Veillez à respecter la saison des fruits pour les masques à base de fruits. Préférez donc le masque orange-argile pour la période automne-hiver et les masques citron-ramboise et citron-fraise pour la période printemps-été.



LOTION TONIQUE ANTI-ROUGEURS

La lotion peut également être intégrée dans votre routine de soins pour votre peau.

Mélangez un litre d'eau bouillante sur deux poignées de pétales de roses rouges. Laissez infuser pendant 15 minutes puis filtrez le tout.

Velouté de potimarron coco et clémentine



..... INGRÉDIENTS

- ✦ 1 demi-potimarron
- ✦ 1 échalote
- ✦ 1 gousse d'ail écrasée
- ✦ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✦ Le jus d'une clémentine
- ✦ 1 cuillère à café de sel, de poivre et de paprika
- ✦ 50 g de crème de coco
- ✦ Du gruyère râpé ou du fromage à raclette,
- ✦ De la ciboulette.

..... PRÉPARATION

- 1 Portez une marmite d'eau à ébullition.
- 2 Lavez le potimarron, s'il est entier, coupez-le en deux et débarrassez-le complètement de la pulpe et des graines.
- 3 Coupez le potimarron en gros cubes.

- 4 Mettez les morceaux à cuire dans l'eau bouillante salée pendant 30 minutes.
- 5 Dans une petite casserole, faites revenir dans l'huile d'olive, l'échalote, l'ail et les épices.
- 6 Une fois les morceaux de potimarron cuits à cœur, mixez-les avec le mélange huile d'olive, échalote, ail et épices.
- 7 Ajoutez le jus de la clémentine et un peu d'eau de cuisson pour obtenir une consistance plus souple.
- 8 Versez la crème de coco, rectifiez l'assaisonnement, mélangez et servez dans des bols.

Petite astuce

Pour la déco et pour le goût, ciselez quelques tiges de ciboulette avant de servir. À déguster bien chaud !



Pommes de terre farcies au saumon, au chèvre et à l'aneth



..... INGRÉDIENTS

- ✦ 4 pommes de terre moyennes
- ✦ 1 échalote
- ✦ 1 gousse d'ail hachée
- ✦ 1 demi-cuillère à café de miel
- ✦ 1 bûche de chèvre
- ✦ Du saumon en tranches
- ✦ 80 g de crème liquide
- ✦ Du sel, du poivre et de l'aneth

..... PRÉPARATION

- 1 Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur.
- 2 Une fois complètement cuites, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 3 A l'aide d'une cuillère, videz les pommes de terre en récupérant le maximum de chair.
- 4 Dans une casserole faites revenir dans l'huile d'olive, l'échalote, l'ail et la demi-cuillère à café de miel et laissez caraméliser quelques minutes avant d'ajouter le mélange à la chair de pomme de terre.
- 5 Découpez le saumon, le chèvre et l'aneth, ajoutez-les à la farce, versez la crème et assaisonnez à votre convenance.
- 6 Garnissez vos demi-pommes de terre avec la farce, recouvrez avec le fromage de votre choix et d'un peu d'aneth avant d'enfourner 20 minutes à 180°.

Fondant choco-grenade



..... INGRÉDIENTS PRÉPARATION

Pour le fondant

- ✦ 200 g de chocolat noir
- ✦ 150 g de crème liquide
- ✦ 80 g de sucre
- ✦ 100 g de farine ou de poudre d'amande
- ✦ 3 œufs
- ✦ 1 pincée de sel
- ✦ 1 pincée de levure chimique
- ✦ 1 grenade

Pour le glaçage au chocolat

- ✦ 50 g de chocolat noir
- ✦ 50 g de crème liquide
- ✦ 1 cuillère à café d'huile de pépins de raisin ou une noisette de beurre

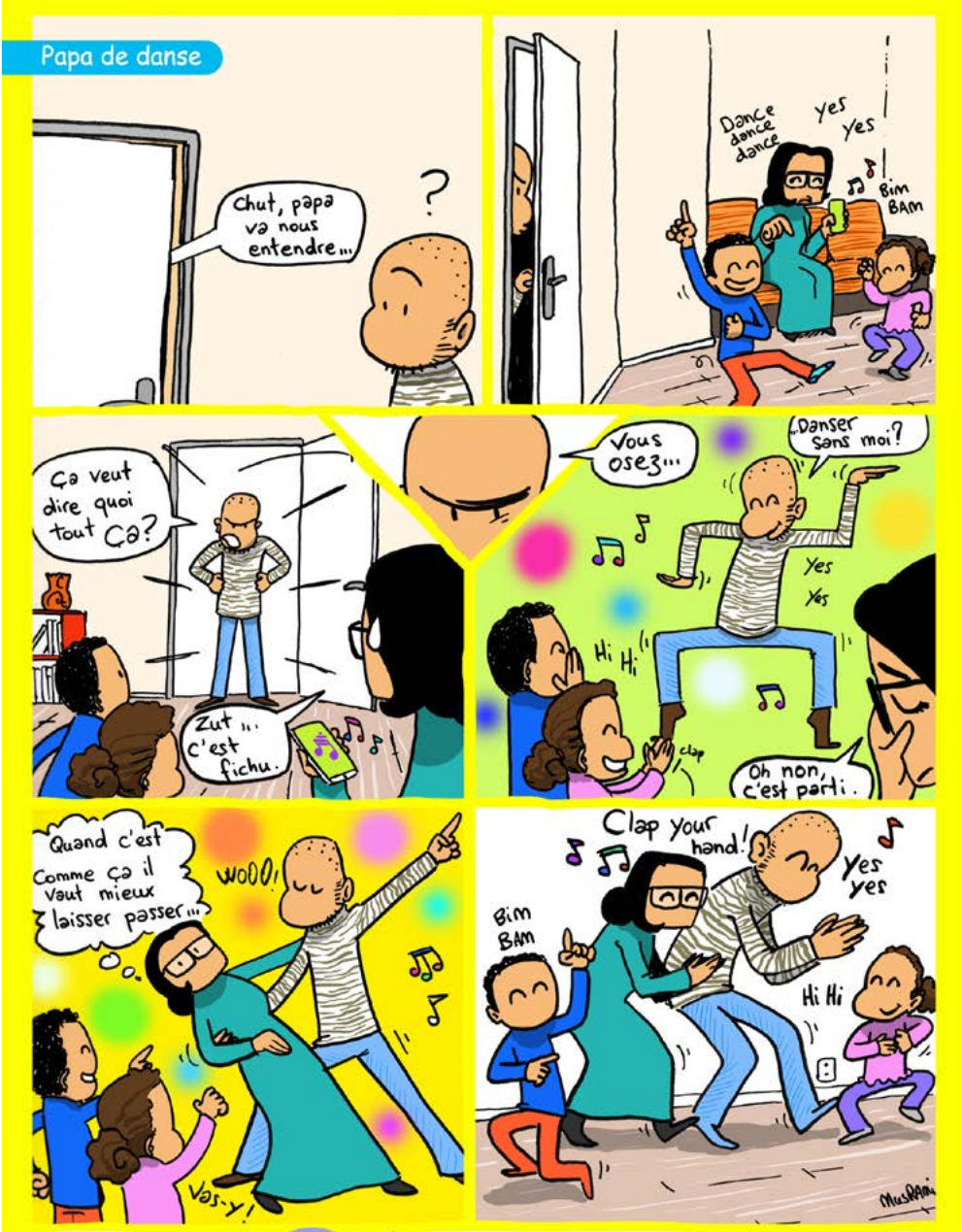
Préchauffez votre four à 180°, beurrez et farinez un moule de 20 cm.

- 1 Faites fondre le chocolat au bain-marie et ajoutez la crème liquide.
- 2 Blanchissez le sucre et les œufs.
- 3 Ajoutez la farine, le sel et la pincée de levure.
- 4 Mélangez les préparations et enfournez pour 20 minutes.
- 5 Récupérez les graines de votre grenade.
- 6 Faites chauffer la crème liquide et versez-la sur les 50 g de chocolat, mélangez pour obtenir un glaçage lisse et brillant.
- 7 Démoulez votre fondant, versez le chocolat et les graines de grenade sur le dessus.
- 8 Et dégustez !

Petite astuce

Pour récupérer les graines de votre grenade facilement et rapidement, coupez-la en deux et tapotez sur le dessus avec une cuillère en bois.





L'édition



La Communication



Pour vos illustrations dans



PREMIÈRE MARQUE DE
FOURNITURES ADAPTÉES À
L'ÉCRITURE EN LANGUE ARABE



marge
et reliure
à droite

www.tadris.fr



contact@tadris.fr



Tadris1



@Tadris1



Tadris1

SECOURS ISLAMIQUE FRANCE

PURIFIEZ VOS BIENS
VERSEZ VOTRE

ZAKÂT AL MAAL

2,5 %
de votre
épargne
annuelle

Un droit pour les uns,
un devoir pour les autres...



01 60 14 14 14
www.secours-islamique.org

