

Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 2

Belles en Pagne!

Noblesse & Élégance

SPIRITUALITE

Le dhikr et ses bienfaits

VOYAGE

Le Royaume du Maroc

ETUDES

Survie à l'échec

FAMILLE

La valeur d'une mère

Interview

24 ans & Médecin





201. Et il est des gens qui disent: « Seigneur! Accorde nous belle part ici-bas, et belle part aussi dans l'au-delà; et protège-nous du châtiment du Feu!»

202. Ceux-là auront une part de ce qu'ils auront acquis. Et Allah est prompt à faire rendre compte.

[Sourate Al Baqarah]

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Chère sœur, notre magazine vise à faire ressortir tes plus belles qualités, afin que le monde sache que tu es une jeune femme extraordinaire.

Musulmane

Croyante

Consciente de Son Créateur

Eduquée dans ta religion

Fière de ton identité

Fidèle à tes valeurs

Respectueuse envers les non-Musulmans

Moderne

Tu es versatile

Tu t'adaptes à l'époque dans laquelle tu vis.

Tu valorises aussi l'éducation séculaire.

Tu es active et contribues au progrès de la nation

Intelligente et travailleuse

Tu trouves le bon équilibre entre le monde moderne et les traditions

Magnifique

Tu as confiance en toi.

Tu es belle à l'intérieur et à l'extérieur

Tu t'habilles avec élégance et pudeur

Tu prends soin de toi et de l'image que tu renvoies aux autres en tant qu'ambassadrice de l'Islam.

Et on t'aime telle que tu es !



Musulmane du 21e siècle

Nous ne cessons de nous émerveiller lorsque nous rencontrons des sœurs qui ont su trouver le parfait équilibre dans leurs vies. Elles sont non seulement dévouées envers leur Seigneur, mais elles excellent dans leurs études ou dans leurs métiers. De nos jours, il est très commun de voir des personnes se ruer dans les 2 extrêmes : d'un côté, on a des Musulmans qui rejettent complètement ce bas-monde, et se disent qu'être croyant, c'est de dédaigner la technologie et le bien-être qu'apportent la modernité. D'un autre côté, on a des Musulmans pour qui la religion se réduit à un ensemble de coutumes. L'on n'a ni le temps de la prière, ni le temps de se rappeler d'Allah _sauf en cas de besoin_ encore moins de lire le Coran. Sans doute, l'on sait que nul n'est parfait. Toutefois, le fait de se rappeler que l'Islam est un mode de vie complet doit nous ramener sur le juste milieu.

La beauté de notre religion réside dans le fait qu'elle est intemporelle et facile à pratiquer si on décide vraiment de faire des efforts : peu importe le lieu, peu importe l'époque. Le Prophète Muhammad ﷺ nous a montré le bon exemple en toute chose : comment se comporter envers Allah, envers nos proches, comment se comporter en société, et comment vivre en communion avec la nature. En tant que Musulmans, nous sommes censés être de bons exemples à notre tour, pour le reste de l'humanité. L'objectif n'est pas d'être parfait(e), mais de constamment travailler sur soi pour s'améliorer et rendre le monde meilleur. Nous vous souhaitons une bonne lecture de notre second numéro, et vous encourageons à découvrir avec nous, les délices du juste milieu.

Fatimé Asta, Fadimatou Bakary

Coéditrices

Dans ce numéro, tu trouveras



La Rédac

p. 7 présentation des contributrices

Spiritualité

p.11 Les bienfaits du dhikr
(évocation) d'Allah

Beauté et bien-être

p. 21 Belles en pagne !
p. 29 Sounnah manucure et pédicure

La famille

p.33 La valeur d'une mère

Entre copines

p.38 Une amitié sans frontières

Musulmane Active

p. 44 Donne le meilleur de toi-même
p.48 Survivre à l'échec
p. 54 Savoir dire « non » à l'argent
illicite !

Grandes Dames

p. 60 Médecin a 24 ans : Fatimé
Abaicho
p.63 Khadidja Bint Khuwaylid

Voyage et découverte

p. 69 Un séjour au Royaume du
Maroc
p.78 Les grandes merveilles des
petites abeilles

Actu

p. 82 Attentats à Maroua
p.85 « Ne nous voilons pas la face »
p. 86 Bousculade meurtrière à Mina

Détente et Bonne humeur

p.90 Questions pour une championne
p.93 Les 3 hommes de la grotte

Espace des Lectrices

La Rédac.

Une holà a notre équipe de choc!

A

Adidja Oumarou

Assistante Comptable

Aminatou Youssouf

Licenciée en Informatique

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fatimé Asta

Etudiante en Management

Fatimé Abaicho

Médecin

H

Hakima Mohammadou

Etudiante en Journalisme

Hapsy Medhdi

Etudiante en Marchés Financiers

M

Maryam Lamere

Chercheuse et Enseignante Universitaire en Ingénierie et Développement Durable

Mounira Yaya

Etudiante en Chimie

N

Nasriya Nti

Etudiante en Management

R

Rael Asta

Assistante au contrôle de gestion d'entreprise



Spiritualité

« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi alors Je suis tout proche: J'exauce la demande de celui qui M'invoke quand il M'invoke. Qu'ils répondent à Mon appel et qu'ils croient en Moi afin qu'ils soient bien guidés.»

[Sourate 2 - Verset 186]

C'est une exhortation à l'imploration -du'â- en montrant qu'Il est tout proche de nous, et qu'il suffit de L'invoquer en répondant à Son appel.

Les adorations rituelles ont été prescrites pour que l'homme témoigne de son humilité -adh-dhul- et de son besoin -al-faqr- au Seigneur des cieux et de la terre. De ce point de vue, l'imploration est le culte par excellence.

« Invoquez votre Seigneur en toute humilité et recueillement, et avec discrétion. Il n'aime pas les transgresseurs. »

[Sourate 7 - Verset 55]

Le Prophète ﷺ (paix et bénédictions sur lui) disait:

l'invocation -du'â- est le cœur de l'adoration. »

[Rapporté par At-Tirmidhi].

LE DHIKR OU ZIKR

Évocation - Invocation d'Allah

Le Dhikr (évocation) consiste en la citation du nom de Dieu. Une invocation, en arabe Dou'a, est le fait de s'adresser à Dieu dans le but de Le remercier pour un bienfait donné ou pour la réalisation d'un souhait.

Tout ce qui comporte un éloge d'Allah est un dhikr - une évocation - comme :

- ★ **Le tasbih** : la parole soubhana l-Lah – Allah est exempte d'imperfection
- ★ **Le tahmid** : la parole al-hamdou li l-Lah – la louange est à Allah
- ★ **Le takbir** : la parole Allahou 'akbar – Allah mérite plus de glorification que tout autre.
- ★ **Le tahlil** : la parole la 'ilaha 'il-la l-Lah – il n'est de dieu que Allah.

Les dou'a' c'est-à-dire les invocations sont également une évocation. La meilleure des évocations c'est le tahlil c'est-à-dire la parole la 'ilaha 'il-la l-Lah.

Le Prophète ﷺ a dit ce qui signifie : « La meilleure des paroles que j'ai dite moi ainsi que les prophètes qui m'ont précédés, c'est la 'ilaha 'il-la l-Lah, il n'est de dieu que Allah ».

Et il a dit ce qui signifie : « Si jamais tu commets une mauvaise action, fais la suivre par une bonne action ».

[At-Tirmidhi]

8 bienfaits du zikr

Cheikh Al Islam Ibn Taymiyyah a dit : « L'évocation d'Allah Azwajal est pour le cœur ce qu'est l'eau pour le poisson. Quel serait l'état du poisson si on le sortait de l'eau ? »

★ L'évocation procure l'amour d'Allah, le rapprochement de Lui, le fait de ressentir qu'Il nous observe, la crainte permanente de Lui et le repentir.

★ Elle dissipe du cœur l'angoisse et la tristesse, lui procure la joie et le plaisir, et suscite au cœur la vie, la vigueur et la pureté ;

★ L'évocation d'Allah est une cause qui nous sauve du châtiment d'Allah. Elle suscite la quiétude et fait répandre la miséricorde d'Allah, les anges implorent le pardon pour celui qui l'accomplit ;

★ Elle détourne la langue des futilités, de la médisance, de la calomnie, du mensonge, et de bien d'autres actes détestables et interdits et interdits ;



C'est l'adoration la plus facile, elle compte parmi les plus nobles et les meilleures adorations, et embellit notre place Paradis ;

★ L'évocation entraîne l'éloge d'Allah et la prière de Ses Anges pour celui qui l'accomplit, et Allah se vante de ceux qui accomplissent l'évocation devant Ses Anges ;

★ Les meilleurs de ceux qui font une œuvre donnée dont ceux qui pendant son accomplissement

évoquent abondamment Allah. Ainsi le meilleur jeuneur est celui qui évoque le plus Allah pendant son jeûne ;

★ L'évocation d'Allah facilite ce qui est difficile, rend aisée ce qui est pénible et allège les peines. Elle facilite l'obtention de la subsistance et renforce le corps ;

★ L'évocation chasse le diable et le subjugué, elle l'humilie et l'avilit.



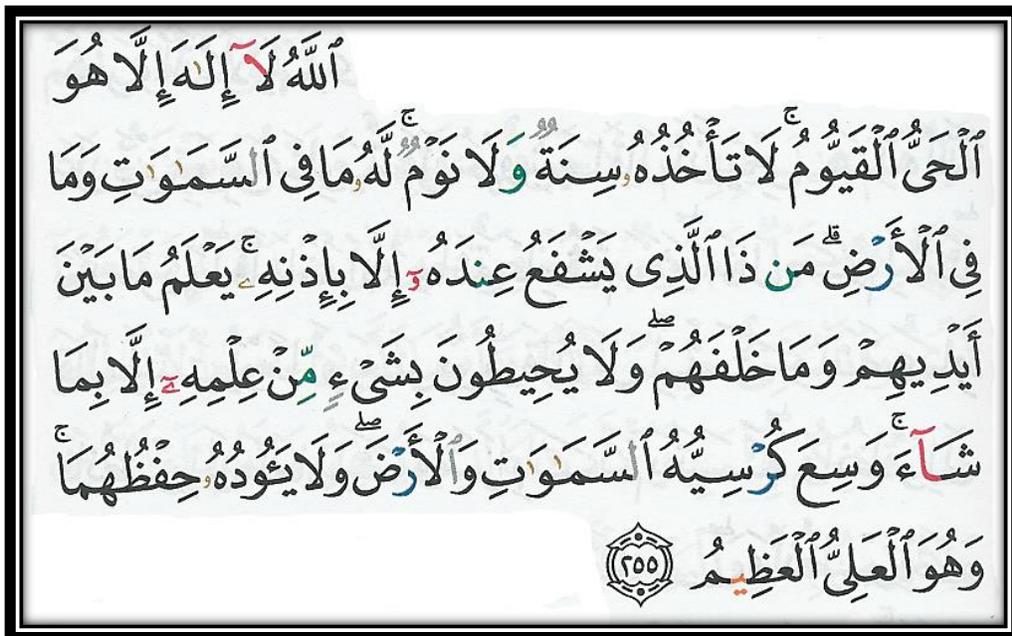
Invocations extraites de la citadelle du Musulman

Le verset du trône : Ayat Al Kursi

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

« Allah ! Nulle divinité autre que Lui, le Vivant qui veille éternellement à la bonne marche de toute chose. Ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent. A Lui appartient tout ce qui est dans les cieux et sur la terre. Qui peut intercéder auprès de Lui sans Sa permission ? Il sait tout leur passé et tout leur futur. Et ils ne savent de sa science que ce qu'Il veut. Son trône (Kursî) déborde les cieux et la terre dont la garde ne Lui coûte aucune peine. Et Il est le Très Haut, le Très Grand. »

[Sourate 2 verset 255]



Les 3 « Quls » Sourate 112, 113, 114

112 : Al-Ikhlâs : La sincérité

"Au Nom d'Allah le Tout Miséricordieux le Très Miséricordieux : « Dis : C'est Lui Allah Seul et Unique ; Allah le Seul à être imploré pour ce que nous désirons ; Il n'a jamais engendré ni n'a été engendré ; et nul n'est égal à Lui. »



Le Savais-tu ? Selon Aïcha - Qu'Allah soit satisfait d'elle - le messager d'Allah ﷺ quand il se mettait dans son lit la nuit, il groupait ses deux mains ouvertes, y "crachait" sans émettre de salive et y récitait les 3 derniers chapitres du Coran [112-113-114]. Il passait ensuite ses mains sur tout ce qu'il pouvait de son corps en commençant par sa tête et son visage, puis la partie avant de son corps (dans une autre version « sur tout son corps ». Il répétait cela 3 fois de suite.

[Hadith authentique]

113 : Al Falaq, l'Aube Naissante

Au Nom d'Allah le Tout Miséricordieux le Très Miséricordieux :

« Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur de l'aube naissante ; contre le mal des êtres qu'Il a créés ; contre le mal de l'obscurité quand elle s'approfondit ; contre le mal de celles qui soufflent sur les nœuds ; et contre le mal de l'envieux quand il envie. »



114 : An Nas, Les Hommes

Au Nom d'Allah le Tout Miséricordieux le Très Miséricordieux : « Dis : Je cherche protection auprès du Seigneur des hommes ; le Souverain des hommes ; Dieu des hommes ; contre le mal du mauvais conseiller furtif ; qui souffle le mal dans les poitrines des hommes ; qu'il soit djinn ou être humain. [Sourate An-Nâss]



N.B: Chères sœurs, les savants déconseillent de réciter les **sourates** en phonétique car on risque de mal prononcer les lettres et changer le sens des versets. Faisons des efforts pour apprendre à bien lire le Coran en la langue dans laquelle il a été révélé : l'Arabe littéraire. Par contre pour les **invocations**, nous utilisons la phonétique parce que nous n'avons pas trouvé d'avis religieux qui interdit de le faire.

Louanges à Allah

"Nous voilà au matin [ou au soir] et le règne appartient à Allah. Louange à Allah, Il n'y a pas d'autre divinité sauf Allah Seul, sans associé. A Lui la royauté, à Lui la louange et Il est capable de toute chose. Seigneur ! Je Te demande le bien de ce jour [ou qui se trouve en cette nuit] et le bien qui vient après. Et je me mets sous Ta protection contre le mal de ce jour [ou qui se trouve en cette nuit] et le mal qui vient après. Ô Seigneur ! Je me mets sous Ta protection contre la

paresse et les maux de la vieillesse. Je demande Ta protection contre le châtement de l'Enfer et contre les tourments de la tombe."

Phonétique

Asbahnâ wa asbaha-l-mulku li-l-lâhi, wa-l-hamduli-l-lâhi.

Lâ ilâha illâ l-lâhu, wahdahu lâ sharîka lahu, lahu-l-mulku wa lahu-l-hamdu, wa huwa calâ kulli shay'in qadîr. Rabbi, as'aluka khayra mâ fî hâdhâ-l-yawmi wa khayra mâ bacdahu. Wa acûdhu bika min sharri mâ fî hâdhâ-l-yawmi wa sharri mâ bacdahu. Rabbi acûdhu bika mina-l-kasali,

wa sût'i-l-kibari. Rabbi acûdhu bika min cadhâbin fi n-nâr wa cadhâbin fi-l-qabr.

Sayyidul Istighfar : La plus belle des demandes de pardon.

"Ô Seigneur ! Tu es mon Dieu. Il n'y a d'autre divinité que Toi. Tu m'as créé et je suis ton serviteur, je me conforme autant que je peux à mon engagement et à ma promesse vis-à-vis de Toi. Je me mets sous Ta protection contre le mal que j'ai commis. Je reconnais Ton bienfait à mon égard et je reconnais mon péché. Pardonne-moi car Il n'y a que Toi qui pardonne les péchés."

Phonétique

Allâhumma anta rabbî, lâ ilâha illâ anta.

Khalaqtanî wa anâ cabduka, wa anâ calâ cahdika wa wacdika mâ stata'tu.

Acûdhu bika min sharri mâ sana'tu. Abû'u laka bi-nicmatika calayya wa abû'u bi-dhanbî.

Fa-ghfir lî fa-innahu lâ yaghfiru dh-dhunûba illâ ant.

Le prophète ﷺ dit ensuite: “ celui qui fait cette invocation, en étant convaincu, dans la journée et meurt dans la même journée, avant le soir, fera partie des gens du paradis, et celui qui l'a dit de nuit, en en étant convaincu, et meurt avant l'arrivée du matin fera partie des gens du paradis »

[Boukhari]

Adidja Oumarou



Beauté & Bien-être



Belles en pagne !

Alors les filles, pourquoi aimez-vous le pagne ?

« Le pagne c'est confortable, c'est la tradition. J'aime le pagne parce qu'il me permet d'être différente des autres (occident, **d'affirmer « mon africanité »** dans un monde de plus en plus mondialisé où la culture de l'occident veut prendre le dessus, le pagne me permet d'avoir mon propre style (modèle). »

Diallo

« J'aime le pagne parce que ça me permet de **m'habiller décentement** comme il est recommandé dans notre religion l'Islam »

Amina. A

« J'affectionne le pagne pour plusieurs raisons. D'abord parce que c'est un vêtement qui marque mon appartenance culturelle. Ensuite parce que c'est un vêtement décent qui confère **une certaine classe** à celle qui le porte. Et enfin, parce que **le pagne, c'est original.** »

Maimouna.Y

« Le pagne est un vêtement porté à hauteur des hanches, fait d'une

pièce de tissu enroulée autour du corps. La femme en Islam devrait couvrir tout son corps excepté le visage et les mains. Je trouve que le pagne joue bien ce rôle. On peut le coudre de manière à cacher nos formes tout en étant joliment habillée et à l'aise dedans. Le pagne est le vêtement que je porte fréquemment, je l'aime en particulier parce que quand je le porte je suis à l'aise. Et ça me convient plus que n'importe quel autre vêtement. **Je me sens belle dedans et même responsable.** Et je l'aime aussi parce que ça met en valeur ma culture. »

Samira

« Le pagne fait partie de la tradition africaine et en ceci le port du pagne correspond au règlement de vêtements islamiques consacrés à la femme musulmane. Ainsi le pagne est un habit qui symbolise la culture et religion islamique car **il englobe la dignité et l'honneur d'une femme musulmane africaine.** Aussi le

pagne permet à la femme musulmane d'être bien voilée, bien à l'aise car la matière avec laquelle le pagne est produit n'attire pas trop de chaleur.

Par exemple, ici au Cameroun le pagne symbolise la culture africaine et en même temps **procure du respect pour la femme** musulmane, qu'importe où elle se retrouve. »

Maryam

« Le pagne est une pièce de tissu de matière végétale, originaire d'Afrique subsaharienne avec laquelle une personne couvre son corps... Il est généralement composé d'une ou plusieurs pièces simplement colorées et imprimées, ou accompagné de bijoux et pièces d'étoffes décoratives. Personnellement, j'aime ce vêtement tout d'abord parce qu'il fait partie de ma culture. Ensuite parce que **le pagne est généralement une tenue ample et offre beaucoup de confort**, donc je m'y sens à l'aise, belle et responsable! En d'autres termes je considère le pagne comme **vêtement par excellence**

adapté à toutes les situations en allant de la tenue informelle; décontractée; tenue de ville ou encore **tenue de soirée.** »

Samira

« Le port du pagne pour moi est premièrement **signe de décence**, de respect et pour finir le pagne me permet de valoriser ma culture tout en étant voilée comme la religion le souhaite. »

Madina

« J'aime le pagne pour plusieurs raisons déjà la première c'est le fait d'avoir un bout de tissu et de **pouvoir exprimer ses envies sa créativité**, avoir une tenue à ton goût, et en faire ce que tu désires. En plus le pagne représente à la fois la coutume, la tradition et **la pudeur** qu'exige la religion. **J'aime le pagne !** »

Maimouna M.

« Premièrement, je trouve le pagne **pratique** dans le sens où tu peux faire les modèles que tu veux (longues ou courtes manches, jupe, pagne-jupe, pagne...robe) donc je me couvre vraiment avec.

Le deuxième point positif c'est que le pagne est un **ensemble complet**, au maximum tu cherches le voile qui va avec par exemple: quand tu achètes une jupe si t'es une fille qui se voile tu dois chercher le pull aussi, le voile, le haut...Le pagne facilite quand même quelque part. »

Maimouna Nadia

« Tout d'abord, le pagne est un vêtement décent qui couvre bien le corps. Il met en valeur notre culture. Et généralement quand nous sommes en pagne **les gens nous respectent**, ils ne se permettent pas d'avoir des gestes déplacés vis à vis de nous. »

Mounira

« J'aime mon pagne tout simplement parce qu'avec lui, je suis couverte comme le veut la religion. En plus de cela, de nos

jours quand une fille s'habille en pagne, on la met automatiquement dans le lot de "**femme mariée**", moi ça m'arrange car **ça m'évite de faire de mauvaises rencontres** qui pourront me détourner du droit chemin! Dieu a prédestiné la moitié de chacun avant même la naissance, donc ça ne sert à rien de courir, le mariage arrivera quand ça arrivera, au bon moment, et avec la bonne personne. »

Zara



« Le pagne est une parure africaine car elle permet de nous habiller grâce à la couture du tissu. Ce qui rend le pagne attrayant ce sont **ses motifs et ses couleurs**, de plus, ce qui le rend plus beau encore ce sont les jolis modèles qu'on coud avec. Enfin, le pagne est agréable de par la qualité de sa matière pour certains. »

Oumay

« J'aime tout d'abord le pagne parce que c'est un habit traditionnel. Ensuite, parce qu'il me couvre entièrement. Mais aussi parce qu'**il est facile d'accès**. Je l'aime enfin parce qu'il possède de jolis motifs (ce qui fait aussi qu'on a la possibilité de le porter avec n'importe quelle parure). »

Maryam Y.



Super wax, Coton suisse, ou encore Côte d'Ivoire, les pagnes on en raffole ! Des motifs divers, de la dentelle, des couleurs, il y'en a pour tous les goûts. Sans oublier les variétés de modèles que l'on peut confectionner. L'incontournable dans la garde-robe de bien de jeunes Camerounaises, le pagne reste un vêtement assez pratique et garantit pour certaines, un confort hors pair.

Voici quelques astuces pour être belle et bien voilée en portant le pagne:

1. **Faire des modèles à manches longues** : Cela vous permet d'avoir les bras couverts et d'éviter de vous tracasser à chercher un t-shirt longues manches pour mettre en dessous, ou encore des manchettes.
2. **Eviter les coupes décolletées ou encore dos nus**, le but ici c'est d'être bien couverte et non le contraire.
3. **Opter pour les modèles amples**, qui ne dessinent pas les courbes, (les formes), des modèles dans lesquels vous vous sentirez belle et à l'aise.
4. **Eviter les voiles transparents**, et opter pour des voiles épais tels que des *pashmina* par exemple ou alors **prenez le soin de plier votre voile en deux s'il est transparent**, ceci afin qu'il ne le soit plus et vous couvre mieux.
5. **Pour les modèles à manches courtes**, portez en dessous un t-shirt longues manches ou encore des manchettes.

Voilà mes oukhties¹ ! Avec ces quelques astuces vous êtes fin prêtes à être de belles jeunes filles voilées en PAGNE !

Fadimatou Bakary

¹ Oukhties : mot d'origine Arabe, signifie « sœurs »



Hakima, « *Kimi* » Mohammadou nous montre comment elle porte le *laffaye* (voile Africain traditionnel) et le *pashmina* (voile opaque) avec son pagne.



L'islam, notre belle religion, est très souvent associée à la contrainte et à la difficulté. Et pourtant, lorsqu'on en apprend plus, on réalise que ce n'est pas le cas. Le Prophète Youssef (paix sur lui), par exemple, était reconnu pour sa beauté légendaire. La beauté n'est donc pas un concept flou, au contraire

L'Islam y porte une grande attention.

Selon Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle) le Prophète صلى الله عليه وسلم, a dit :

« Dix pratiques font partie de la saine nature [Al Fitra] :

- Se tailler la moustache
- Se laisser pousser la barbe
- Se brosser les dents [As-Siwak]
- Se laver les narines par aspiration d'eau et son rejet
- Se couper les ongles
- Se laver les nodosités des doigts.
- S'épiler les poils des aisselles.
- Se raser le bas-ventre et se laver les émonctoires (les issues de l'urine et des matières fécales »

Mos'ab Ibn Chayba, l'un des narrateurs de ce hadith dit : « J'ai oublié le dixième, à moins qu'il ne s'agisse du rinçage de la bouche [Al madmada] ».

[Hadith Authentique]

Sounnah manucure et pédicure



Ongles de sorcière ou ongles de royauté?

Avoir de beaux ongles, de belles mains et de beaux pieds ne nécessitent pas forcément application de vernis en tout genre. Calmez-vous les filles, je ne dis pas que le vernis est moche, mais plutôt qu'on peut avoir de beau « petons » sans en appliquer. L'essentiel d'une pédicure/manucure réside dans des soins que toute Musulmane, qu'importe sa bourse, peut se permettre.

Pour cela, il nous suffit juste de se rendre dans une boutique où on peut trouver des produits de beauté et se procurer des produits et articles tels que : du sel de bain/ sel de mer, une pierre ponce ou râpe pour les pieds (il en existe de plusieurs types, le choix se fait selon le résultat qu'on veut obtenir), crème pour les pieds,

pour les mains, et bien sûr le kit manucure & pédicure.

Après avoir acheté nos produits, l'on peut_ à partir de notre chambre ou notre salle de bain_ mettre de l'eau tiède dans une bassine, y ajouter le sel de bain, et tremper nos pieds/mains jusqu'à ce que la peau se ramollisse. Cela va nous permettre d'éliminer facilement les callosités des pieds (à l'aide de la pierre ponce/râpe) et aussi de ramollir les ongles pour les couper facilement.

Au moment de couper les ongles_ j'ai bien dit les *couper* et non les *meurtrir*_, il serait mieux d'opter pour une forme en suivant la découpe naturelle de notre ongle et éviter de trop rentrer dans la chair, pour éviter de nous faire mal.

Les cuticules

N'oublions pas nos cuticules_ ces petits bouts de peau au coin de nos ongles de mains. On peut les tailler avec des petits ciseaux ou un petit taille ongle.

Contrairement à ce qui se fait, les cuticules ne se retirent pas avec les dents en tirant d'un coup sec – ce qui fait horriblement mal- mais plutôt, en les taillant avec une petite paire de ciseaux ... et tac !

Chouchoutons nos mains et nos pieds !

On pourrait bien se dire «pourquoi en mettre, c'est comme une crème pour le corps ». Détrompez-vous les filles, ce n'est pareil. En effet, une crème spécifique hydrate bien plus qu'une crème ordinaire. Les mains et les pieds sont plus exposés que le reste du corps et s'assèchent donc plus vite, ce qui veut dire qu'ils réclament des soins particuliers, soins qu'une de ces crèmes nous apportent. En appliquant une crème de mains/pieds tous les jours après le bain ou la douche, on pourra par nous-mêmes apprécier la

douceur de nos mains et de nos pieds _qui n'accrocherons plus les draps ou la couette. On pourra alors se mettre en mode « salon de beauté » et se peindre les ongles au henné, ce qui les rendra encore plus beaux.

En mode « singe » ou en mode propre sur soi ?



Parlant de pilosité, l'Islam nous encourage à nous épiler au moins tous les 30 jours, ceci dans un souci d'hygiène. On sait toutes quels désagréments peuvent apporter une abondante pilosité : odeur désagréable, abondante transpirations etc... dans un souci de respecter la règle et de ne pas nuire à notre prochain ou à notre réputation du genre...« c'est elle la musulmane qui sent mauvais » il est donc nécessaire de saisir le taureau par les

cornes. **Mais comment ?** 🤔

Avec l'avancée de la science, il existe de nos jours tellement de manières de se débarrasser de notre « surplus » de pilosité :

laser, cire chaude/froide, bande de cire, crèmes à épiler....
Quoiqu'il en soit, nous allons nous en tenir à la crème à épiler, à la cire, au rasoir et à notre cher et fidèle ciseau.

La crème à épiler est ventée dans les publicités pour sa rapidité, son efficacité, et la lente repousse du poil.



Après utilisation. Tout ce que je peux en dire, c'est qu'elle est en effets rapide (8 min max de pause pour une épilation) et efficace, d'ailleurs je la recommande à tous ceux qui veulent s'épiler sans perdre trop de temps. Mais attention, elle doit tout de même être choisi selon le type de peau et ne s'applique pas sur toutes les zones du corps. De plus, le temps d'application dépend du type de poils (fin, épais..) car une trop longue application pourrait causer des brûlures. N'oubliez pas d'effectuer un test avant application, histoire de prévenir une réaction allergique.

La cire, la cire. On peut la fabriquer soit même, ou l'acheter en magasin sous diverses formes

(liquides, billes, bandes, sticks). Son efficacité reste indiscutable, tout autant que la douleur qu'elle cause. Ne paniquez pas, ce n'est rien d'autre qu'une sensation de brûlure atroce ; mais après cette torture, aucun poil ne survivra et la repousse ne se fera qu'après des jours (voire des semaines pour certaines).

Méthode moins douloureuse

Le rasoir...on est toutes passées par cette procédure d'épilation rapide et efficace. Le mauvais point vient des désagréments (démangeaisons et autres) après le rasage et lors de la repousse.

En dernier, nous avons notre fidèle et bon vieux ciseau pour tous ceux et celles qui ne veulent connaître ni brûlures, coupures, démangeaisons, réactions allergiques et surtout qui souhaite faire des économies, le ciseau reste le premier choix. Il coûte, au maximum, 1000 frs CFA. Il vous sera utile du moment où vous ne le perdez ou ne l'abîmer pas. Avec lui vous pourrez tout simplement tailler la pilosité en trop et hop ! Le tour sera joué.

Nasriya Nti

La famille



La valeur d'une mère

Quelle est la valeur d'une mère ? Ce n'est que lorsque j'ai eu mon premier fils que j'ai vraiment compris la valeur d'une mère. Je me souviens encore de mes premiers jours de maternité, comme si c'était hier. C'était en Décembre 2013, je venais de donner naissance à mon petit Hanif, après une longue période de travail¹. Lorsque j'ai pris le bébé dans mes bras, prête à lui

donner sa tétée, j'ai réalisé que ma vie ne serait plus jamais la même. J'étais devenue une maman. J'ai regardé mon enfant avec des larmes aux yeux, je me suis dit "j'ai maintenant la responsabilité de prendre soin de cette petite créature pour le reste de ma vie et la sienne. Il n'y a plus de retour en arrière". Je me suis soudainement sentie dépassée et impuissante. On se rend alors compte, qu'on ne peut

vraiment rien faire sans l'aide et l'assistance d'Allah.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à apprécier la valeur d'une mère. Je suis revenue de l'hôpital avec le bébé; et après son premier bain, je lui ai donné à manger et je l'ai apprêté pour une bonne nuit de sommeil. Sans le savoir, l'épreuve de la maternité ne venait que de commencer pour moi.

Je m'allongeai pour me détendre, et 2 heures plus tard il s'est réveillé en pleurant, et ce pendant toute la nuit. Mon Dieu! Hanif pleurait! Lorsqu'il criait, tout le voisinage pouvait l'entendre. Il suffisait d'un rien pour qu'il se mette dans tous ses états. Il pleurait lorsqu'il avait un tout petit peu faim, il pleurait lorsque sa couche était sale, lorsqu'il était un peu fatigué, et même un peu froid. Mon fils criait à tue-tête. Tout cela me paraît si loin maintenant, et me fait rire. Certes, après la difficulté, vient la facilité.

Je manquais terriblement de sommeil. Après avoir passé une

semaine entière avec des arrières de sommeil dans la nuit et sans repos pendant la journée, j'étais effondrée. Le sommeil est une bénédiction, et l'être humain ne peut pas fonctionner sans cela. Et pourtant, ni somnolence, ni sommeil ne saisissent Allah, notre Pourvoyeur, notre Protecteur.

“Et parmi Ses signes votre sommeil la nuit et le jour, et aussi votre quête de Sa grâce. Il y a en cela des preuves pour des gens qui entendent.”

[Sourate 30 verset 23]



Le manque de sommeil était la partie la plus difficile pour moi. Je pensais que je devenais folle: “comment est-ce qu'un être humain peut survivre comme ça, sans sommeil?” et pourtant c'est ce que toute mère traverse

comme épreuve. Ma maman, ma grand-mère, et toutes mes tantes étaient passées par là. Soudain, je fus prise d'admiration pour toutes les mamans du monde. On les voit tenir, se battre tous les jours, sourire aux lèvres; mais seul Dieu sait combien il est difficile d'élever un enfant. J'ai donc appelé ma maman, et lui ai demandé de me pardonner pour tout ce que j'avais fait qui l'aurait blessée. SoubhanAllah. Et Allah dit dans le Coran:

“Et Nous avons enjoint à l'homme de la bonté envers ses père et mère: **sa mère l'a péniblement porté et en a péniblement accouché**; et sa gestation et sevrage durent trente mois; puis quand il atteint ses pleines forces et atteint quarante ans, il dit:

«Ô Seigneur! Inspire-moi pour que je rende grâce au bienfait dont Tu m'as comblé ainsi qu'à mes père et mère, et pour que je fasse une bonne œuvre que Tu agrées. Et fais que ma postérité soit de moralité saine. Je me repens à Toi et je suis du nombre des Soumis»

[Sourate 46 verset 15]

“Et ton Seigneur a décrété: «N'adorez que Lui; et (marquez) de la bonté envers les père et mère: si l'un d'eux ou tous deux doivent atteindre la vieillesse auprès de toi, alors ne leur dis point: «Fi!» et ne les brusque pas, mais adresse-leur des paroles respectueuses. Et par miséricorde, abaisse pour eux l'aile de l'humilité, et dis: «Ô mon Seigneur, fais-leur, à tous deux, miséricorde comme ils m'ont élevé tout petit».”

[Sourate 17 versets 23-24]



Deux années plus tard, j'ai donné naissance à un autre merveilleux petit garçon, mon petit bout de chou, Yusuf. La vie d'une maman de 2 petits garçons est très mouvementée. Il y a tellement de choses que je prenais pour acquises lorsque j'étais une jeune femme libre (lol). Aujourd'hui, ces choses-là sont pour moi, devenues un luxe. Le simple fait de pouvoir

sortir quand je voulais et aussi longtemps que je le désirais, dormir pendant une nuit entière, déguster un bon plat sans être interrompue; ou alors pouvoir m'asseoir et rédiger tout un article en paix! Et oui, ma vie a bel et bien changé.

Voici quelques leçons que j'ai apprises en tant que maman jusqu'ici:

- ◆ 1. Les enfants sont pour nous une amaanah². Allah Le Très Haut nous a confié cette responsabilité, et nous a ordonné de les éduquer avec amour, affection, et d'être pour eux un bon exemple.
- ◆ 2. L'invocation: Invoque ton Seigneur si tu veux te marier, invoque-Le si tu veux des enfants, invoque-Le lorsque tu as des

enfants. Les choses peuvent te paraître difficiles, mais Allah est Fort et Puissant. Fais de ton mieux et place ta confiance en Allah, et sache qu'Il a le pouvoir sur toute chose.

- ◆ 3. Les mamans en général, et en particulier les femmes enceintes et les jeunes mamans sont très sensibles. Donc faites attention à la critique, aux conseils mal placés, et aux commentaires blessants par rapport à une mère et son enfant. Ils ont besoin de soutien, d'assistance et de réconfort. Donnez-leur de l'espace pour leur permettre d'apprendre d'elles-mêmes, et d'apprendre aussi de leurs propres erreurs.

Maryam Lamere.

1 période de travail : Contractions avant l'accouchement

2 Amaanah : Un dépôt de confiance, une responsabilité à remplir.

Entre Copines



Une amitié sans frontières

J'avais récemment invité mon amie Jeanne¹ chez moi. Je vis à 30 minutes de chez elle, et comme ça faisait longtemps qu'on n'avait pas passé de temps ensemble, je voulais que notre journée soit mémorable. Jeanne et moi avons grandi ensemble

depuis le CE1. Elle est devenue mon amie intime au CM2, et notre amitié s'est renforcée au fil des années. Jeanne a toujours été gentille envers moi; même si nous sommes de confessions différentes. On a très souvent parlé de Dieu, et lorsqu'on était

au collège, elle m'invitait souvent au Christianisme.

En ce temps-là, je ne connaissais pas grand-chose sur l'Islam. Lorsqu'elle et une autre amie me posaient des questions telles que « qui était le Prophète Mohammed ? » « Pourquoi vous tournez-vous en direction de la Mecque pour prier ? » etc., je devenais muette, car je ne savais pas quoi répondre. Ce manque de réponses m'agaçait, car je ne savais pas non plus à qui poser ces questions-là. Dans ma culture du Nord Cameroun, les gens se moquent parfois de nous quand on leur pose une question religieuse. **« Comment ça, tu ne connais pas ? » « Tu es même quelle genre de Musulmane ? » « Tu es sûre que tu fais l'école coranique ? ».**

C'était justement ça le problème. J'apprenais certes à réciter le Coran en Arabe, mais je ne comprenais pas la signification de ses versets, ni le contexte de ses sourates. L'important dans notre coutume, c'était que l'enfant achève son apprentissage de la récitation. Après cet exploit-là, dans plusieurs cas, le coran demeure un vestige sur l'un des

meubles du salon. Il est recouvert de poussière, et on ne le récite plus. Parfois on en vient à oublier tout ce qu'on a appris, ou alors on ne se souvient que très peu. Le plus triste, c'est que l'enseignant et l'élève font partie de 2 contextes différents.

Mon professeur de coran vivait dans un contexte traditionnel, et selon lui, il fallait d'abord terminer l'apprentissage de la récitation, avant de commencer l'apprentissage des ablutions, de la prière, plus tard, en apprendre l'explication et encore plus tard, connaître la biographie du Prophète Muhammad (paix sur lui). 🙄

C'était un programme assez désuet, puisque la petite adolescente que j'étais avait besoin de réponses concrètes à mes questions. *Je ne savais pas grand-chose sur ma belle religion, hors mis les bases: L'attestation de foi, la prière, le jeûne, le pèlerinage, et l'aumône et je commençais à avoir des doutes.* Deux ans plus tard, après

avoir terminé la classe de seconde scientifique, Jeanne dû partir à l'étranger pour continuer ses études. Traîner avec elle m'a vraiment donné l'envie de rechercher la vérité.

Comme j'avais trop honte pour poser des questions à gauche et à droite, je me suis dit que j'allais chercher les réponses à mes questions moi-même. Je faisais très souvent des invocations, suppliais Dieu de me guider vers le chemin droit, car j'avais de plus en plus de mal à être une Musulmane. Après le BAC, je me préparais pour aller étudier à l'étranger également, comme Jeanne, mon amie d'enfance. Avant d'aller à l'Université, je me suis procurée un coran en Arabe, en translittération et en Français. Louanges à Allah, c'était la plus belle décision de ma vie !

Arrivée en terre étrangère, j'avais besoin de repères, d'un confident. Mon coran était mon compagnon de route, et je l'ouvrais aussi souvent que possible, pour lire et comprendre ma religion. J'ai appris un tas de

choses sur le paradis, l'enfer, les histoires des prophètes, etc. En y pensant, j'étais même parfois furieuse parce que je me demandais pourquoi est-ce que personne ne m'avait racontée ces histoires auparavant ? Je récitais le coran en Arabe sans le comprendre, alors que mes amies Chrétiennes lisaient leur Bible en une langue qu'ils comprenaient. Voilà pourquoi elles se sentaient plus confiantes que moi à une époque ! Bien évidemment, tout Musulman doit apprendre à réciter le coran en Arabe, car c'est la langue en laquelle le Coran a été révélé. **Mais cela n'empêche** que nous lisions aussi sa traduction approximative en une langue que nous comprenons, au moins pour méditer. Après, on peut bien apprendre l'Arabe littéraire et comprendre ce livre saint sans traduction.

J'ai fait la rencontre d'étudiants Musulmans qui m'ont permis d'être fière de ma religion. Même dans un pays aussi occidentalisé que les Etats-Unis, les étudiants faisaient leurs prières à l'heure au campus, les jeunes filles portaient fièrement leurs voiles, et ils se battaient tous pour réussir et avoir de bonnes notes

en classe. Plus on connaît sa religion, plus on se sent à l'aise lorsqu'on discute avec les autres. C'est ainsi que j'ai continué de demander à Allah de me guider, jusqu'à ce que m'est venue la conviction que l'Islam est la religion de la vérité. **Le secret était de rechercher la connaissance.** Je me souviens d'une de nos coordinatrices Musulmanes qui m'a beaucoup appris sur notre religion, alhamdulillah. Plus j'apprenais, plus mon cœur s'apaisait. J'avais progressivement commencé à changer, et mon amie Jeanne l'avait remarqué. On vivait dans le même pays, mais dans 2 régions différentes. Sur mon profil Facebook, mes contacts voyaient de plus en plus des photos de moi avec le voile, je publiais plus de versets coraniques et citations prophétiques... et j'évitais de fréquenter les garçons sans nécessité. Par exemple, je ne voulais plus faire des sorties en groupe avec des garçons et filles. Je préférais plutôt passer du temps avec des filles.

Ce changement n'a pas été facile à accepter. Parfois, mon amie se fâchait contre moi quand je lui disais que je ne pouvais plus faire telle ou telle chose. Ça me faisait de la peine, mais alhamdulillah je restais ferme sur mes choix. Au départ, j'étais vraiment stricte sur ma façon de dialoguer avec les non-Musulmans. Je me sentais incomprise et frustrée.

Avec le temps cependant, j'ai appris à rester sur le juste milieu, et à les respecter, tout comme j'aimais être respectée par eux. Jeanne et mes autres amies non Musulmanes comprirent qu'on ne parlerait plus du Christianisme. J'avais maintenant des réponses à leurs questions, et j'étais fière de mon identité Musulmane.

J'ai aussi appris à éviter les débats stériles sur la religion. Elle aime sa croyance, et j'aime la mienne. Mais nous restons amies. On peut parler de cuisine, d'études, de Dieu, de la famille, de nos souvenirs de collège ou d'enfance. Il y a tant à se dire, et tant à découvrir ! C'est pourquoi je l'ai invitée à passer un Samedi après-midi chez moi. Nous sommes allées dans un

restaurant au bord d'un lac. MashaAllah c'était magnifique.

Non seulement avons-nous ri, fait des *selfies*, mais nous avons aussi profité de la beauté du paysage. Après avoir mangé, nous sommes sorties marcher au bord de l'eau. Le vent était assez frais, et la couleur bleue du ciel se reflétait sur le lac. Au loin, on pouvait apercevoir un petit voilier blanc, et des vacanciers en train de faire du jet ski. C'était marrant.

Ca fait maintenant près de 15 ans que Jeanne et moi sommes très proches, et j'apprends beaucoup d'elle en tant que personne. Mon amitié envers elle me donne l'opportunité de lui montrer ce qu'est vraiment l'Islam à travers le bon comportement. Parfois, il suffit juste d'être gentille, respectueuse, et déterminée à rester sur nos principes.

« Nulle contrainte en religion. La bonne voie est désormais distincte de l'erreur. Celui qui rejette les fausses divinités et

croit en Dieu a saisi l'anse la plus solide, qui ne se brisera jamais. Dieu entend tout, et Il est Omniscient. »

[Sourate 2 verset 256]

Je vous souhaite mes sœurs, de rechercher la science dans la religion, et de découvrir les délices du vivre ensemble. En tant que servantes d'Allah, nous nous devons de respecter tout le monde, quelle que soit leur religion. InshaAllah, nous espérons que ces efforts nous mèneront au paradis.

Fatimé Asta

¹ Le prénom de la personne en question n'est pas Jeanne, mais un autre nom. Nous avons préféré garder l'anonymat de la personne.

Musulmane

Active

«1. Lis, au nom de ton Seigneur qui a créé,
2. qui a créé l'homme d'une adhérence.
3. Lis! Ton Seigneur est le Très Noble,
4. qui a enseigné par la plume [le calame],
5. a enseigné à l'homme ce qu'il ne savait pas. »

[Sourate 96- L'adhérence]



Donne le meilleur de toi-même

Ma sœur, cette année, ne te satisfais pas avec des notes médiocres et une mauvaise attitude en classe. Place ta confiance en Allah, et donne-toi à fond dans toutes tes matières. J'ai préparé une petite liste avec des astuces qui t'aideront à rester concentrée, et je souhaite qu'elles te profitent au maximum !

1. **Prends conscience de l'importance de l'école** : Si tu poursuis tes études ma sœur, c'est pour ton propre bien. Tes parents investissent aujourd'hui pour que tu deviennes une femme épanouie demain. Rends-toi compte que tu as la chance

d'apprendre, et plus tard, de trouver un moyen d'utiliser ton savoir pour faire du bien autour de toi.

2. **Sois sûre de soi-même** : Avoir confiance en soi ne veut pas dire être orgueilleuse, et devenir une « *madame je sais tout* ». Au contraire, il faut se rappeler que si Allah nous met dans une situation, c'est parce qu'Il sait qu'on peut en ressortir gagnante.

« Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle aura fait. [...] »

[Sourate al-Baqara, verset 286]

3. **Sois positive** : Avec un peu d'efforts, tu verras que même les matières les plus difficiles peuvent devenir moins intimidantes. Entoure-toi de bonnes élèves après les classes, et demande-leur conseil sur leurs méthodes de révision. De cette façon inshaAllah, le succès se rapprochera de plus en plus de toi.
4. **Organise-toi** : Il y a un temps pour tout : Un temps pour étudier, un temps pour se reposer, un temps pour faire la prière, un temps pour aider avec les tâches ménagères, etc. Trouve le bon équilibre selon ton emploi du temps.
5. **Ne néglige aucune matière** : Oui d'accord, c'est assez rare de pouvoir obtenir 18 de moyenne dans toutes les matières. Certaines d'entre nous sont naturellement plus à l'aise dans les matières scientifiques (biologie, maths, physique, chimie) et d'autres, dans les matières littéraires (langue, littérature, histoire, philosophie, etc.). Mais il ne faut pas oublier qu'avec une intention sincère, l'on peut obtenir la satisfaction d'Allah en travaillant dur.

« 39. et qu'en vérité, l'homme n'obtient que [le fruit] de ses efforts;
40. et que son effort, en vérité, lui sera présenté (le jour du Jugement).
41. Ensuite il en sera récompensé pleinement,
42. et que tout aboutit, en vérité, vers ton Seigneur,

[Sourate an Najm]

6. **Demande de l'aide** : Consulte des personnes de ressources en cas de difficultés dans certaines matières. Renseigne-toi auprès de tes professeurs et de tes camarades s'il y a des cours de répétition ou des groupes d'études pour certaines matières difficiles. Il est plus facile de travailler en groupe que seule.



Attention : Fais de ton mieux ma sœur pour **éviter des situations bizarres**. Si certains groupes ne se rencontrent que tard le soir, et dans un quartier loin de chez toi, alors je ne te suggère pas d'en faire partie. Un autre conseil de sœur : pour préserver ta pudeur, **évite de t'isoler avec un garçon pour soi-disant « étudier »**. Il faut se rappeler qu'Allah voit tout ce qu'on fait, et qu'il est toujours mieux d'opter pour des solutions qui sont meilleures pour nous en tant que croyantes.

Si tu peux organiser un groupe d'études à la maison avec des camarades de classes, ce serait l'idéal. Veille à ne pas t'isoler avec ton répétiteur, si tu as des cours de répétition à la maison ; faites cours dans un endroit où tout le monde peut vous voir. Si les cours se font à l'école le week-end et en groupe, c'est encore mieux.

7. **Détends-toi** : L'avantage de faire ses devoirs à temps et d'étudier tous les jours, c'est le fait de savoir qu'on est préparée à affronter

tout examen ou quiz surprise. Une fois que tu as fini d'étudier dans la semaine, tu peux te divertir pendant le week-end : rendre visite à la famille, organiser une sortie avec des copines, etc.

8. **Sois ponctuelle et présentable** : Comme nous l'avons dit plus haut, cette année on lève la barre haute ! Hors de question d'être en retard et de se faire punir par le surveillant général. On arrive 15 ou 30 minutes en avance, avec dignité, et en tenue propre et bien repassée !
9. **Révis vite fait** : Juste après un cours, ouvre ton cahier et prends quelques minutes pour le relire car on retient les 75% de son cours en classe.
10. **Révis (encore)** : Une fois que tu rentres à la maison, repose-toi, puis révis encore tes cours. La répétition est la mère de l'enseignement. Plus tu t'appliques à faire quelque chose, plus tu la maîtrises.
11. **Bien dormir** : Après avoir fait tes dernières révisions, lis tes do'as (invocations) avant d'aller dormir.
12. **La prière** : Fais de ton mieux pour faire toutes tes prières à l'heure. Que tu sois à la maison le matin, ou encore à l'heure de la pause récré, ou alors à la fin des cours, la prière reste pour nous une priorité.

Dieu (Exalté) a insisté sur le respect du temps qui lui a été imparti, Il a dit :
« La prière demeure, pour les croyants, une prescription, à des temps déterminés. »

[Sourate 4 Verset 103]

Invocations tirées de la sounnah

« O Dieu! Fais que je puisse bénéficier de ce que tu m'as permis de connaître. Fais que je puisse connaître. Fais que je puisse connaître ce qui est bénéfique et accrois mes connaissances »

Translitération

Allahoumma nfa'ni bima allamtani wa allimni ma yan'fa uni, wa zidni ilma

[Ibn Maja]

« O Seigneur! Il n'y a de chose facile que ce que Tu rends facile et si Tu le veux, Tu peux rendre la chose difficile facile. »

Translitération

Allahoumma la sahla illa ma ja'alatahu sahlan, wa anta taj'aloul-hazana idha shi'ta sahlan

Mounira Yaya

Espoir





Survivre à l'échec

« Accrochez-vous à vos rêves, et n'abandonnez jamais »_ Nesrine¹.

L'échec n'est pas toujours facile à digérer. Après tout, l'on ne verra jamais personne afficher ses déceptions scolaires en ligne. Vous vous imaginez ? Une personne qui écrit sur son statut Facebook « youpi ! Je viens d'échouer le BAC ». LOL, bien sûr que non. C'est une expérience qui nous blesse dans notre amour propre. On se demande pourquoi cela nous arrive, surtout si on sait qu'on a fait des efforts. La peine est d'autant plus grande lorsque nous voyons autour de nous, que nos amies progressent. Même si l'échec fait mal, il existe des solutions pour pouvoir garder le moral, et se relever la tête haute.

Etape 1 : « Laissez-moi tranquille »



Lorsqu'on a échoué, parfois la réaction naturelle est de s'éloigner des autres, par peur de se sentir ridiculisée. On se dit qu'ils ne comprennent pas notre peine, qu'on ne veut rien entendre, et qu'on préfère souffrir en silence. C'est normal de trouver un moment pour pleurer. Le mieux c'est de faire ses ablutions, prier et parler à Allah, le Tout Miséricordieux.

« Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent (s'apaisent) à l'évocation

d'Allah, n'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent (s'apaisent) les cœurs ? »

[Sourate 13 Verset 28]

Lorsque tu Lui parles, exprime ta douleur en tes propres mots dans ta do'a. Parle-Lui du fond du cœur, et demande-Lui de t'aider à surmonter cette épreuve. Lorsque Yacoub (paix sur lui) avait perdu son fils Youssouf, il se plaignait de son chagrin à Allah : **« Il dit: «Je ne me plains qu'à Allah de mon déchirement et de mon chagrin. Et, je sais de la part d'Allah, ce que vous ne savez pas. »**

[Sourate 12 Ayah 86] . Même si la douleur te paraît insurmontable à l'instant, tu verras que les choses iront mieux quelques temps plus tard inshaAllah.

Etape 2 : Le soutien moral des proches

Après avoir pleuré, sèche tes larmes. Il faut sortir de son cocon

et accepter les mots réconfortants des proches. C'est une bénédiction d'Allah que d'être entourée de famille et d'amies, des gens qui croient en nous et qui partagent notre tristesse. Ces personnes souhaitent vraiment nous voir réussir, et leur soutien moral n'a pas de prix. Il ne faudrait donc pas les « chasser » avec des sautes d'humeur, du genre « je n'ai besoin de personne ! » Pour quelques jours d'accord, mais pas pour toute une semaine ou 1 mois, ou plus.

Etape 3 : Avoir une bonne opinion d'Allah

Si notre foi est faible, on va commencer à questionner le qadr (le destin) d'Allah. « Pourquoi moi ? » « La vie est trop injuste ». Et on commence à penser tout un tas de choses négatives au sujet de Dieu. Ce n'est pas la bonne marche à suivre. Il faut chercher refuge auprès d'Allah contre Satan le lapidé, car il est notre ennemi numéro 1 et aime nous décourager.

Allah Le Très Haut dit dans un hadith qudsi : **« Je suis avec Mon serviteur, selon l'opinion**

qu'il se fait de Moi, et je suis avec Lui lorsqu'il Me mentionne. [...]»²

[Boukhari]

Ma sœur, il faut cultiver l'optimisme. Allah est al Hakim, le Plus Sage, et Il sait ce qui est meilleur pour nous. En plus, il nous dit dans le Coran :

« [...] Or, il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle vous est un bien. Et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle vous est mauvaise. C'est Allah qui sait, alors que vous ne savez pas. »

[Sourate 2 Ayah 216]

Ma sœur, demande à Dieu de t'aider à garder une bonne opinion de Lui, et place en Lui ta confiance. *Même si on ne comprend pas tout ce qui nous arrive, on doit avoir la conviction que ce qui arrive au croyant est un bien. De cette manière-là, tu seras récompensée pour ta patience.*

Le Prophète Muhammad (paix sur lui) a dit :

«La grandeur de la récompense va de pair avec la grandeur de l'épreuve. Allah, quand Il aime les gens, les éprouve. Celui qui accepte l'épreuve avec abnégation aura la Satisfaction d'Allah ; et celui qui oppose son mécontentement, Allah sera mécontent de lui »

[Tirmidhi]

Etape 4 : Ne baisse (surtout pas) les bras !

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il se lève, fait quelques pas et ensuite il tombe. Parfois il pleure, mais quelques minutes plus tard, il se relève encore pour faire quelques pas de plus. Il ne



se décourage pas, il sait qu'en

continuant, il va y arriver. Quelle belle leçon d'optimisme ma sœur ! Maintenant, si tu veux chercher de quoi te motiver à réussir, regarde le monde autour de toi.

As-tu déjà entendu parler des frères Wright ? Les frères Wright, originaires de l'Ohio aux Etats-Unis, ont été les premiers à inventer un engin capable de voyager dans l'air, et contrôlable par un pilote. C'était le premier avion. Aujourd'hui, l'histoire a retenu leur nom parce qu'ils n'ont pas été découragés par leurs échecs. Leur projet a commencé un peu avant 1900, et leurs 2 premières tentatives étaient un fiasco. Après ces expériences négatives, ils ont constamment recherché ce qui n'avait pas marché avant, afin d'améliorer leur engin. A chaque échec, ils revoyaient ce qui n'avait pas marché et en 1903, ils ont réussi à faire décoller le 1er avion de l'histoire.³

Etape 5 : Avoir des intentions claires

Maintenant que tu t'es relevée, essaie d'imaginer ta prochaine victoire. Dans ton agenda, écris vraiment ce que tu souhaites améliorer, et les notes (ou les

résultats) que tu souhaites obtenir la prochaine fois. **Sois précise dans tes objectifs.** Au lieu d'écrire « je souhaite améliorer ma moyenne », écris plutôt « j'aimerais que ma moyenne en Maths ou Histoire aille de 8/20 à 14/20 ». C'est juste un exemple, et chacune d'entre nous peut l'adapter à sa guise. Avoir des intentions claires nous permettra d'être plus motivée à faire des efforts. Demande à Allah de t'aider, car rien n'est facile, sauf ce qu'Il a rendu facile.

Etape 6 : Etre réaliste

Attention, être réaliste ne veut pas dire être pessimiste ma sœur. Etre réaliste, c'est tout simplement savoir exactement ce qu'on veut.



Si tu sais que tu as des lacunes en Biologie par exemple, et que tu obtiens constamment des notes autour de 6/20, demande-toi vraiment ce que tu peux accomplir si tu te mets au travail. Si tu achètes un livre de Biologie, étudies avec des amies, pose les bonnes questions au professeur, révise et fais des quiz à la maison avant d'écrire ton examen, ta note inshaAllah s'améliorera. Place la barre haute, mais pas de façon rêveuse. Sache que si tu veux obtenir un 12/20 la prochaine fois, tu devras redoubler d'ardeur pour y arriver. Si tu souhaites avoir un 15/20, il faudra encore bosser plus dur et ainsi de suite.

Etape 7 : Se préparer à réussir

Plus de temps à perdre dans la négativité ! Il faut organiser ton

temps, planifier tes heures d'études, demander constamment à Allah de t'accorder la victoire. Lorsque tu ressens de la peur ou de la paresse, lis cette invocation que le Prophète (paix sur lui) nous a apprise ⁴ :

"Ô Seigneur! Je me mets sous Ta protection contre les soucis et la tristesse, contre l'incapacité et la paresse, contre l'avarice et la lâcheté, contre le poids de la dette et la domination des hommes."

Ne doute pas, travaille et place ta confiance en Allah. Sois certaine que la prochaine fois sera la bonne, et inshaAllah tu ne seras pas déçue.

Fatimé Asta

1 **Nesrine** est une sœur qui est très active dans la da'wah. Elle fait des rappels Islamiques sur sa chaine « El hamdoulillah la vie est belle » sur YouTube, Facebook et WordPress. Elle prodigue des conseils sur le développement personnel, et donne des conseils bénéfiques.

2 **Hadith divin** : rapporte par Abu Houreira, qu'Allah soit satisfait de lui.

3 **Source** : carnetdevol.org

4 **La Citadelle du Musulman**

Sourate 48 : La victoire

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

1. En vérité Nous t'avons accordé une victoire éclatante,
2. afin qu'Allah te pardonne tes péchés, passés et futurs, qu'Il parachève sur toi Son bienfait et te guide sur une voie droite;
3. et qu'Allah te donne un puissant secours.



Savoir dire « non » à l'argent illicite !

« Toute chair qui s'est nourrie du haram, c'est l'enfer qui lui convient »

[Al Bayhaqui]

J'étais il y a quelques mois assistante au service d'approvisionnement d'une société, et tout matériel confondu, tout achat à effectuer _du stylo aux engins_ passait par nous. J'y ai travaillé durant 3 ans, et c'est tout récemment que j'ai été mutée à un autre département. Je souhaitais changer de poste par crainte des retombées que pouvait engendrer le travail que je faisais au jour du jugement dernier ; en effet, transactions frauduleuses et tentations côtoyaient mon quotidien.

Grâce à Dieu, suite à des problèmes que j'avais constamment avec mon supérieur hiérarchique, j'ai demandé une mutation à un autre poste qui a abouti. Ce fut un nouveau départ pour moi, C'était une activité d'extrême haram qui me contraignait à me sentir mal à l'aise à la fin de certaine journée !

Dieu dit dans la

[Sourate 2 Ayah 188]

« Et ne dévorez pas mutuellement et illicitement vos

biens, et ne vous en servez pas pour corrompre des juges pour vous permettre de dévorer une partie des biens des gens injustement et sciemment »

Recevoir des pots-de-vin ou en donner est interdit par Allah Le Très Haut. Nous sommes sur terre de passage, pour œuvrer et acquérir la satisfaction d'Allah et non pour le mettre en colère contre nous. L'argent gagné illicitement fait partie des moyens pour vite regagner l'enfer.

Aboubakar (qu'Allah soit satisfait de lui) rapporte que le Prophète ﷺ a dit « que toute chair qui s'est nourrie de l'illicite, c'est l'enfer qui lui est destinée »

Nous voyons combien est-ce c'est dangereux de consommer de l'argent sale, c'est un moyen facile certes mais ne sommes-nous pas sur terre pour satisfaire Allah et délaisser l'interdit ? La mort est une preuve que les biens de cette terre sont éphémères. Dans un autre hadith, le Prophète ﷺ dit que

« L'obéissance est la porte du paradis. La clé est la do'a¹ et les dents de cette clé sont les gains licite »

[Rapporté par Yaya ibn mou'az.]

Ceux qui consomment l'illicite sont privés de do'as, Dieu est bon et n'accepte que ce qui est bon. At-Tabarani rapporte que le prophète ﷺ a dit « **par celui qui détient l'âme de Mohammad entre ses mains, que celui qui fait entrer une bouchée de haram dans son corps, ses œuvres ne sont acceptées pendant 40 jours** ».

Nous avons peur des menaces du policier, nous avons peur de la prison, alors que c'est la dounya, cette vie éphémère. Avons-nous pensé aux supplices de la tombe ? Avons-nous pensé au jour du jugement dernier ? Aux atrocités de la Géhenne² ? Une remise en question doit être faite à tous les coups, car nous aurons des comptes à rendre sur nos biens acquis ici-bas, comment nous les auront utilisés.



Les méfaits les plus répandus concernant l'argent sont :

- ✓ Ne pas donner la zakat (Sourate 9 Verset 34)
- ✓ Le fait de tricher dans le commerce (Sourate 7 Verset 91)
- ✓ Ne pas donner la dote après l'avoir promis
- ✓ Les pots-de-vin « ar rachwa » (les corrupteur et les corrompus sont maudits par Allah, sourate 83)
- ✓ Les intérêts usuraires (Sourate 2 Verset 275)
- ✓ Manger le bien de l'orphelin sans sa permission et aussi de la veuve.
- ✓ Priver l'héritier de l'héritage
- ✓ Demander une rançon
- ✓ Tromper dans l'achat (les ventes) et la vente de l'illicite (alcool, porc...)
- ✓ Parier de l'argent (les jeux du hasard)
- ✓ Vendre à l'heure de la prière (cet argent gagné en ce moment est haram³)
- ✓ Les biens généraux « c'est un matériel acquis en entreprise pour accompagner le travail qu'on effectue (téléphone, voiture) mais que l'on utilise a des propres fins... »
- ✓ De ne pas payer le salaire de l'ouvrier (Allah a promis d'être la partie adverse de celui-là le jour du jugement d'après un hadith rapporté par Abu Houreyra)

Tout dépend de la sante du c œur

« Sachez que dans le corps humain il y a une bouchée de viande. Quand cette bouchée est bonne, tout le corps est bon ; et quand elle est devenue mauvaise, tout le corps le devient. Sachez que cette bouchée est le c œur.»

[Rapporté par Al-Bukhârî]

Dans son livre intitulé « *L'aide pour la compréhension des quarante hadiths* » du shâfi'ite Ibn al-Mulaqin, il est dit que la santé du cœur s'obtient au moyen de cinq choses :

- ✓ La lecture méditée du Coran. Le jeûne. La prière de la nuit.
- ✓ Les invocations en toute humilité aux dernières heures de la nuit.
- ✓ La fréquentation des vertueux.
- ✓ On peut y ajouter la nourriture licite qui en est le sommet.

Il a, en effet, bien raison celui qui a dit :

« La nourriture est la semence des actes. Si on en consomme ce qui est licite, il en ressortira des actes licites. Si on en consomme ce qui est illicite, il en ressortira des actes illicites. Et si on en consomme ce qui est équivoque, il en ressortira des actes équivoques. »

Le cœur sain est le symbole du succès auprès de Dieu.

Annora

(surnom pour une contributrice anonyme)

1 **Do'a** : Invocation

2 **Gehenne** : L'enfer

3 **Haram** : Illicite

Grandes Dames

Médecin à 24 ans : Fatimé Abaicho

Jeune Musulmane : Assalamou alaikoum ma sœur et merci de nous accorder ton temps. Tout d'abord, parle-nous un peu de ton parcours académique ; primaire, secondaire et universitaire.

Dr. Fatimé Abaicho : J'ai fait l'école primaire à l'école Mission Catholique de Maroua. Ensuite, j'ai fréquenté au collège Jacques de Bernon de la 6e en 4e. En 3e et 2nde, j'étais au collège les Hirondelles et j'ai fait mes classes de 1ere et Terminale au Lycée Classique et Moderne de Garoua.

J.M : Quelle était ta matière préférée à l'école ?

Dr. Fatimé : J'aimais bien les Sciences Naturelles.

J.M : Qu'est-ce qui t'a poussé à choisir la médecine comme métier ?

Dr. Fatimé : La médecine était un rêve pour moi, depuis que je faisais l'école primaire. J'aimais beaucoup l'hôpital et son environnement. Ma maman est infirmière, et je souhaitais suivre ses traces.

J.M : Qu'est-ce que tu as le plus aimé à l'Université ?

Dr. Fatimé : Pas grand-chose. C'était une culture différente pour moi. J'étudiais au Sud (du pays) et c'était difficile de m'adapter. C'était pénible d'entrer directement dans le programme de la médecine, sans qu'on nous ait appris le b.a.-ba. Les classes duraient parfois 4 heures, au lieu de 2 heures comme au lycée.

J.M : As-tu un conseil à donner à nos lectrices ? Plus particulièrement celles qui seraient intéressées à faire médecine plus tard ?

Dr. Fatimé : Il faut savoir ce qu'on veut. Qu'est-ce qui me motive ? Est-ce que c'est un parent qui me pousse à faire des études de médecine ? Est-ce que c'est une passion personnelle ? Ai-je les capacités requises pour réussir dans ce domaine ? etc. Il faut aussi mettre ses objectifs devant soi, à tout moment. Bien sûr, on doit toujours mettre Allah

devant. Quand j'étais étudiante, j'étais la seule Musulmane de mon entourage. Il me fallait rester fidèle à mes principes. Quand c'était l'heure de la prière, j'arrêtais ce que je faisais pour chercher de l'eau et faire mes ablutions. Il fallait aussi bien s'habiller². Un jour, un patient m'avait complimentée sur mon habillement.

Au début j'avais 6 amis, et j'allais souvent aux fêtes avec eux, parce que je voulais m'intégrer au groupe. Mais avec le temps, j'en ai gardé 4 et j'ai appris à rester telle quelle. Il y a un conseil que mon père m'a donné avant que je ne commence la médecine, et ce conseil m'a beaucoup aidée. Il m'a dit : « Ma fille, je te fais entièrement confiance ; n'oublie jamais d'où tu viens, et où tu vas ».

J.M : Merci ma sœur de partager avec nous ce formidable parcours !

A toutes nos lectrices qui souhaitent entrer en contact avec Dr. Fatimé Abaïcho pour des questions ou des conseils, écrivez-nous à l'adresse suivante : magazinejeunemusulmane@gmail.com





Khadija bint Khuwaylid

Khadîja bint Khuwaylid, appelée « Atahira, La pure », était une femme Mecquoise issue de la tribu des Asad. C'était une riche commerçante de la Mecque, connue pour sa justesse et sa droiture qui partageait son temps entre ses enfants et ses affaires commerciales. Lorsque les hadiths commencent à parler de Khadija (Qu'Allah soit satisfait d'elle), elle avait 40 ans et était déjà veuve deux fois. On la qualifiait comme étant une très belle femme. Elle aurait eu trois enfants de ses deux premiers mariages, dont un garçon qui fera partie des premiers musulmans, et qui mourra lors de la bataille du chameau sous le califat de 'Ali. Très riche commerçante, elle avait pour habitude de conclure des affaires avec les hommes de son milieu. On dit que de puissants notables souhaitaient se marier avec elle. Mais elle préférait continuer de travailler. Elle donnait à penser qu'elle ne souhaitait pas se remarier,

jusqu'au jour où Muhammad ﷺ apparût dans sa vie. Il était alors très jeune. Il prenait grand soin d'aider son oncle Abu talib, afin de subvenir aux besoins de sa famille. La vie était alors très dure. Abu Talib conseilla à Muhammad ﷺ de traiter ses affaires convenablement avec cette riche commerçante. Muhammad ﷺ avait alors autour de 25 ans. La Révélation n'avait pas encore commencé. Cependant, il jouissait déjà de la considération et du respect de ses concitoyens, en raison de ses belles qualités morales et de ses bonnes manières. **Il était surnommé « Al-Amîn » Le digne de confiance.** Cette dernière a alors décidé de faire appel à lui, afin de conduire ses caravanes marchandes vers la Syrie. Ayant remarqué une certaine sagesse ancrée en lui, Khadija lui accorda aussitôt sa confiance au point où elle commença à ressentir de l'affection pour lui. C'est ainsi qu'elle confia à une de ses amies, Nufaysa, son désir d'épouser le

Prophète ﷺ, et celle-ci s'empressa aussitôt d'en avvertir le Prophète ﷺ. Il donna alors son accord et Khadija fixa la date de leur mariage. Il eut lieu en l'an 595 soit 15 avant la Révélation, Khadija avait 40 ans et le Prophète ﷺ en avait 25.

Khadija n'ayant plus son père, se devait de demander l'aval de son oncle Amr ibn Asad avant de se marier avec le futur envoyé de Dieu ﷺ. Abû Tâlib mit en avant les qualités de Muhammad ﷺ auprès d'Amr ibn Asad, et le cousin de Khadija, Waraqa ibn Nawfal, l'aida en donnant son aval sur le mariage. Amr ibn Asad, n'émit pas d'objection, aussi le mariage put avoir lieu.

Le mariage réunit plus de 200 invités pour le repas de noces, qui eut lieu dans la maison de Khadija. On rapporte que la dot de Muhammad ﷺ s'élevait à 20 chameilles (selon Ibn Hishâm) et/ou douze onces d'argent, soit 480 dirhams de l'époque, selon Ibn Habîb. Après leurs noces, les deux époux allèrent vivre dans la demeure de Khadija. Khadija donnât à Muhammad ﷺ 6 enfants. 3 garçons (tous morts en

bas âge) : Al-Qaasim, Abdullah(Tayyib, Tâhir), et 4 filles : Zaynab, Ruqqayyah, Oum Koulthoum, et Fâtimah.



Nous sommes encore à une époque où l'idolâtrie règne. La Kaaba accueille toutes les tribus possibles et imaginables pour le pèlerinage annuel. Des rituels polythéistes prospèrent depuis des centaines d'années. 15 années se sont écoulées après l'union de Khadija et Muhammad ﷺ. La vie du couple va alors se transformer. Le calme et la paix qu'ont connu Khadija et Muhammad ﷺ vont faire place aux souffrances qu'ils allaient devoir affronter à la Mecque... Khadija s'était habituée à voir

son mari se rendre régulièrement à la grotte de Hira. Il aimait s'éloigner des gens pour s'isoler. Il s'abandonnait à la réflexion sur le monde. Puis, la première révélation de Dieu à Muhammad ﷺ se manifesta. D'abord dans la grotte, puis chez lui. Muhammad ﷺ connaîtra alors des périodes difficiles.

Il se demanda s'il n'avait pas à faire aux démons qui venaient perturber son sommeil. Il alla même jusqu'à douter de ses facultés intellectuelles. Ce sera le début d'une longue patience et d'un soutien inébranlable de la part de Khadidja à notre Prophète ﷺ. C'est elle qui sera présente lorsque **Jibril (l'ange Gabriel)** apparaîtra à son mari. Muhammad ﷺ lui faisait part de sa peur et n'hésitait pas à poser sa tête sur les genoux de son épouse afin de se calmer.

Khadidja entreprendra des démarches chez son cousin, Waraqa ibn Nawfal, afin d'essayer de comprendre la signification de ces manifestations surnaturelles. Beaucoup de hadiths soulignent

le bon sens de cette femme. Très vite elle comprendra qu'il ne s'agissait pas d'œuvres sataniques. Elle tente dans un premier temps l'expérience de retirer son foulard lorsque son époux lui signala la présence de Jibril. Seul Muhammad ﷺ pouvait le voir, et Jibril disparût immédiatement. Khadidja en conclût que seule une personne pudique ne pouvait la regarder sans son hijab. Elle sut alors apaiser les angoisses du Prophète ﷺ et l'encouragera jusqu'au bout. Elle apportera réconfort à son mari, mais aussi une aide matérielle précieuse à la communauté, lorsqu'elle suivra le nouveau chemin dont Muhammad ﷺ est le guide.

Elle le poussera à mener sa tâche de Messenger correctement. Al Boukhari rapporte que *Khadidja dit un jour à son mari : « N'aies pas peur, Dieu ne te mettra jamais à mal, Dieu ne te fera que du bien car tu aides tes proches, tu soutiens ta famille, tu gagnes honnêtement ta vie, tu maintiens les autres dans la*

droiture, tu donnes asile aux orphelins, tu dis la vérité, tu ne t'appropries pas frauduleusement les dépôts, tu secours ceux qui n'ont rien, tu fais du bien aux pauvres et tu traites tout le monde avec courtoisie »

Aussitôt que la révélation débuta, Khadidja devint la première femme (mais également le premier Homme) à embrasser l'islam. Elle prononcera la shahada ¹ et fera ses prières aux côtés du Prophète ﷺ. Elle affrontera la méchanceté et la haine des gens du livre et des polythéistes. Elle suivra son mari jusqu'au bout, même en exil dans le désert. Elle mourra d'ailleurs au 10ème jour du mois du Ramadan de l'année 620, c'est-à-dire trois ans avant l'hégire. Muhammad ﷺ l'enterrera lui-même et ce fut une perte cruelle pour lui car il aimait tendrement son épouse. Il perdit, en même temps, son oncle et protecteur, Abû Tâlib. Cette année fût surnommée

« L'année de la détresse ».

Khadidja restera à jamais dans la mémoire du Prophète ﷺ, puisque même après sa mort, Aïcha, l'épouse du Prophète ﷺ, nous apprend qu'il continuait à partager ses biens avec les amies de Khadidja, par exemple lorsqu'il sacrifiait un mouton. Aïcha en était très jalouse. Elle ressentait que Khadidja avait une place bien particulière dans le cœur du messager d'Allah ﷺ, puisqu'un jour il lui dira selon des hadiths :

« Par Allah (Khadidja) a cru en moi lorsque les gens se montraient impies. Elle a tenu pour vrai ce que je disais au moment où les gens me traitaient de menteur. Elle m'a secouru avec ses biens quand les gens m'en privaient. Elle a été la femme qui m'a donné un garçon ».



« Les éminentes femmes du Paradis sont Marie, fille de Imran, Assia, fille de Mezahem, femme de Pharaon. Khadidja, fille de Khuwaylid, et Fâtima, fille de Muhammad. »

[Rapporté par Ahmed et Hakim]

Aminatou Youssef

1 Shahada : Attestation de foi ; c'est le fait de déclarer qu'il n'y a de divinite digne d'adoration qu'Allah, et que Muhammad

صلى الله عليه وسلم est son messenger.

Voyage & Découverte



Un séjour au Royaume du Maroc

Je m'appelle « *Hapsy* » et je suis en 5^e année Marchés Financiers au Maroc. Le Royaume du Maroc (c'est comme ça que les marocains aiment le dire) c'est ce pays au nord-ouest de l'Afrique avec pour Capital Rabat. Je vis dans la capitale économique, **Casablanca**.

Une ville totalement à l'opposé de Rabat qui se veut reposante et très accueillante. *Casa* comme on le dit familièrement est une métropole qui bouge dans tous les sens et je pense que c'est pour cela que j'apprécie cette ville : on ne s'ennuie pas. Cela fait 5 ans que je vis au Maroc et je peux vous dire que j'en ai visité des coins. Je vais vous faire part de 5 villes époustouflantes de par leur culture et leur beauté (croyez-moi, le choix fut difficile)



Marrakech

'Kesh c'est la ville touristique par excellence, la ville où l'on ne dort jamais, la ville rouge _au Maroc chaque ville a sa couleur. Vous avez les palmeraies avec les maisons des stars a la sortie de la ville, et la Grande Place JEMAA-EL-FNA qui fascine de jour comme de nuit. Vous pouvez y manger des tagines, boire les fameux jus d'orange marocains et regarder les spectacles de serpents et singes LOL.



Chefchaouen

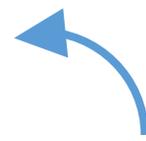
La ville bleue. Elle se trouve au Nord du Royaume aux pieds des monts Kelaa et Meggou. Cette ville est je dirais tout simplement enchantée.



Tanger

C'est la ville espagnole du Maroc. Elle est située à l'extrémité nord-ouest du pays sur le détroit de Gibraltar et se trouve à 24 kilomètres de la côte espagnole. On peut y visiter là-bas la Grotte d'Hercule, la place des paresseux, la place des canons, la baie de Tanger et dans la nuit voir les lumières de l'Espagne au loin.





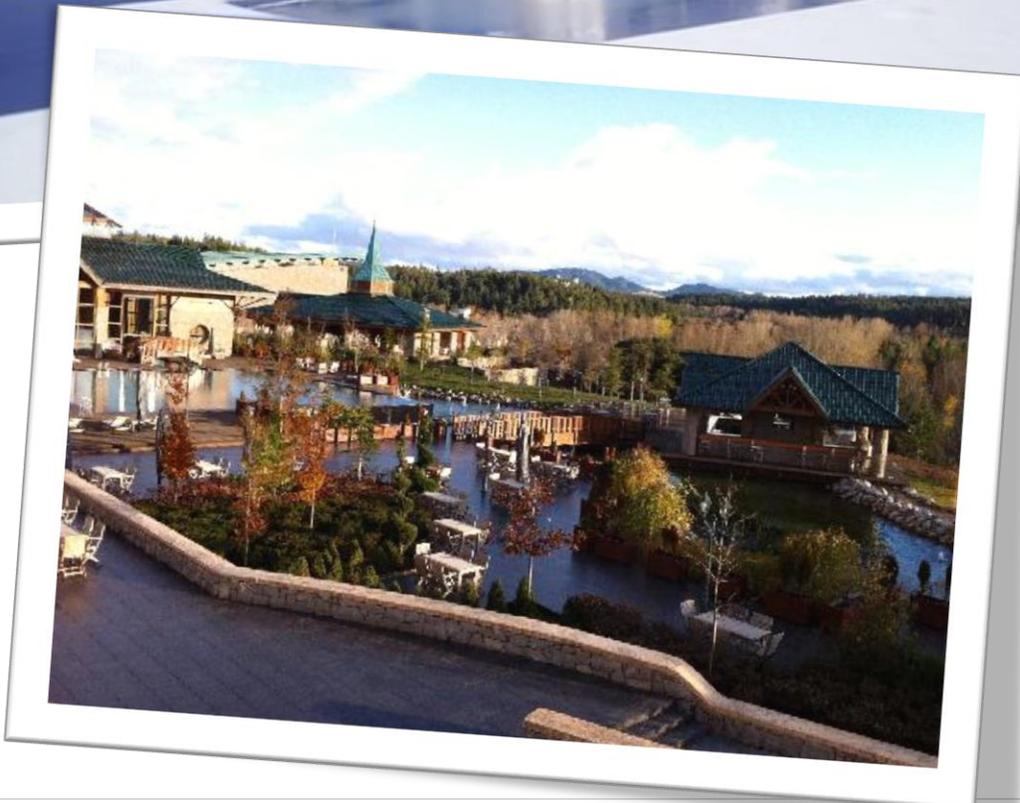
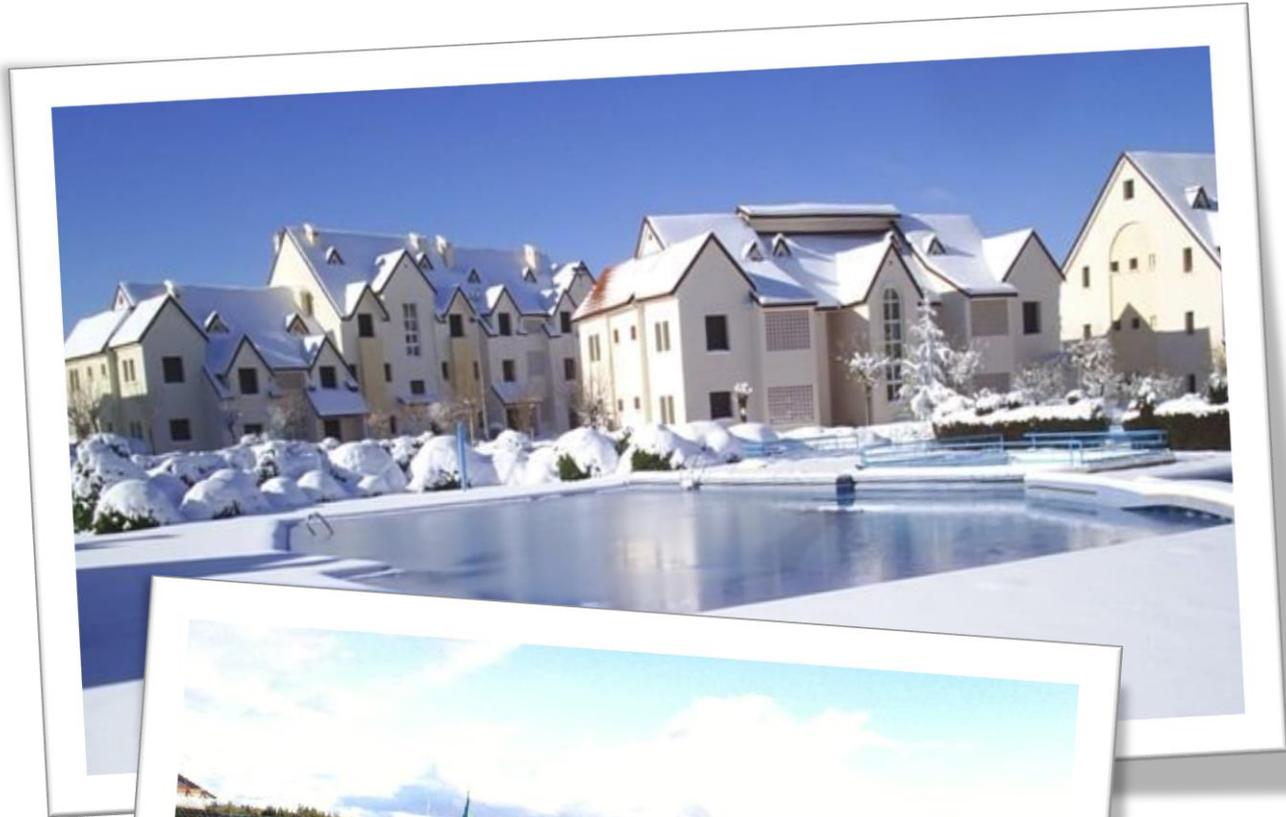
Parmi quelques épices les plus populaires du Maroc on compte : Le cumin, le curry, le paprika, le clou de girofle, la harissa et la menthe.

Le thé à la menthe est une tradition incontestable du Maroc



Ifrane

Ifrane c'est la Suisse du Maroc. Elle se trouve dans le moyen Atlas entre les montagnes tout près de la superbe ville de Fès.



Merzouga

Réputée pour ses dunes, les plus hautes du Maroc. Les activités proposées aux touristes sont la randonnée chamelière, le bivouac dans le désert, le quad, « *l'arénothérapie* » ou bain de sable, appelée également « *psammatothérapie* ».



Voyage pour nos sens

Le Tajine...qu'est-ce que c'est ?

Le tajine est un plat traditionnel du Maroc, largement connu au-delà de ses frontières. Son seul nom est une invitation au voyage, et contient la promesse de 1001 saveurs, couleurs, odeurs... Le tajine désigne aussi bien un mets que l'ustensile avec lequel on le prépare : un plat creux en terre vernissée surmonté d'un couvercle conique. Il en existe de très beaux¹.

Recette de Tajine au poulet²

Ingrédients pour 4 personne(s)

- 4 cuisses de poulet
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- Cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Eau
- Préparation : 30min
- Cuisson : 60min

1. Faire revenir le poulet à feu moyen pour qu'il soit un peu doré. Pendant ce temps, peler et couper les légumes : couper les carottes en 2, puis dans le sens de la longueur. Idem pour les courgettes.
2. Couper les oignons en lamelles et les pommes de terre en 4. Mettre les légumes avec le poulet, rajouter les épices à tajine et le cumin. Mettez également un peu d'eau (3/4 verre d'eau).
3. Laisser cuire environ 1 heure et voilà, c'est prêt !



Miam !!

N'hésitez de passer au Maroc nous faire un coucou !

Hapsy Mehdi³

1 définition selon le Larousse cuisine

2 recette par Almanack

3 surnom de la sœur



Les grandes merveilles des petites abeilles.

Dans le Noble Coran, Allah l'Exalte nous exhorte à observer le monde autour de nous pour réfléchir. Méditer sur la création d'Allah adoucit notre cœur, et nous rend admiratives devant Sa création. Parfois, en étant trop absorbées par nos petits problèmes, on prend rarement le temps de faire une pause et d'apprécier les bienfaits d'Allah, qu'ils soient grands ou minimes.

Dans la sourate 16 (An Nahl, les abeilles), Allah Le Très Haut cite des exemples de Ses bienfaits, et parle aussi de l'abeille ; cet insecte si petit qui nous rapporte pourtant beaucoup.

Le savais-tu ?

Les abeilles sont des insectes de l'ordre des hyménoptères, comme les guêpes et les fourmis. Il en existe au moins 20 000 espèces différentes dans le monde. Il existe 7 espèces d'abeilles qui font du miel.

Les abeilles sont des insectes très utiles. Sans elles, nous ne pourrions pas vivre et si les fleurs n'étaient pas polonisées, plus aucune ne survivrait. Les abeilles s'occupent de cette tâche.

Sourate 16

68. « [Et voilà] ce que ton Seigneur révéla aux abeilles : "Prenez des demeures dans les montagnes, les arbres, et les treillages que [les hommes] font.

69. Puis mangez de toute espèce de fruits, et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles pour vous. De leur ventre, sort une liqueur, aux couleurs variées, dans laquelle il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là une preuve pour des gens qui réfléchissent ».

L'abeille qui butine

L'abeille a sur son abdomen un dard qui pique et peut provoquer des allergies. Elles l'utilisent uniquement pour défendre la ruche car si elles l'utilisent, elles

meurent, car ça leur arrache l'abdomen. Les organes vitaux des abeilles se trouvent dans leurs abdomens. Elle est orange et brune.

Une abeille peut vivre de 35 à 40 jours en sachant que s'y elle nous pique elle meurt.

L'ouvrière : 35 à 40 jours (6 semaines)

Le faux-bourdon (mâle): 3 mois

La reine : 5 ans

Habitation : Ruche

Nombre d'abeilles dans une ruche : 10 000 à 80 000

Mode de vie

Une ruche est composée d'alvéoles. Ces alvéoles sont utilisées pour déposer le pollen que les abeilles ont récolté. Elles peuvent aussi être utilisées pour mettre les œufs que la reine pond.

Ces œufs deviendront des larves, puis des nymphes, puis des abeilles qui sortiront des alvéoles. Les abeilles vivent aussi dans les ruches.

La reine n'en sort que deux fois dans sa vie : la première fois pour s'accoupler et la deuxième fois quand il y a un essaim car il y a une nouvelle reine dans la ruche.

Une abeille ne peut devenir reine que si elle est nourrie dès sa sortie de l'œuf et qu'elle a moins de 3 jours avec de la gelée royale qui est fabriquée par les ouvrières.

L'importance des abeilles pour nous

Les abeilles sont des insectes très importants pour nous, car elles



permettent aux fleurs de se reproduire: les abeilles stockent le pollen dans leurs jambes.

En volant pour atteindre la ruche, elles laissent tomber du pollen sur d'autres fleurs; alors les deux pollens se rencontrent, et forment un petit fruit. Les ruches grouillent d'abeilles: 50 000 ou 60 000 selon les saisons.

Sourate 16

17. « Celui qui crée est-il semblable à celui qui ne crée rien? Ne vous souvenez-vous pas?

18. Et si vous comptez les bienfaits d'Allah, vous ne saurez pas les dénombrer. Car Allah est Pardonneur, et Miséricordieux. »

Fatimé Asta

Actu



Attentats de Boko Haram au Nord du Cameroun. Photo par AFP

Mercredi 22 Juillet 2015

Attentat Suicide à Maroua

Un double attentat-suicide a fait une dizaine de morts, dans la ville de Maroua, la capitale de la région de l'Extrême-Nord au Cameroun. Deux explosions ont frappé dans l'après-midi. La première attaque a visé un marché et la seconde un quartier densément peuplé. Selon la présidence camerounaise, ces deux attentats-suicides ont fait 11 morts et 32 blessés.

"Deux terroristes se sont fait exploser aux environ de 14 h 30 (13 h 30 GMT) au quartier Barmaré et à l'entrée du marché central de la ville de Maroua", a expliqué la présidence dans un communiqué.

"Le président de la République condamne avec la plus grande fermeté ces attentats lâches et ignobles perpétrés contre des populations

innocentes" et "présente ses condoléances les plus attristées aux familles des victimes", peut-on également lire dans ce document. Le chef de l'État camerounais Paul Biya appelle également la population à la "vigilance" et à une "collaboration étroite avec les forces de sécurité", assurant que les instructions données "aboutiront inéluctablement à la mise hors d'état de nuire de ces criminels sanguinaires".

Reportage par France24.com

Commentaire de la rédaction J.M.

Nous avons tous été bouleversés et choqués par les attentats qui ont eu lieu à Maroua. Cela faisait déjà plusieurs semaines que la région était mise sous des mesures de grande sécurité à travers les couvre feux et une présence accrue de militaires. C'était la psychose. Qu'est-ce qui motiverait quelqu'un à tuer des vies innocentes ? Pourquoi cette violence gratuite ? Nous n'avions jamais vu de chose pareille dans notre beau pays. **En tant que**

Musulmans, nous appelons à la paix, au respect des autres, et non à la destruction et la division. Quelques heures après l'attentat, la peur se ressentait dans nos échanges sur les réseaux sociaux. Des photos de corps meurtris circulaient, tandis que certaines personnes appelaient au calme et encourageaient les gens à garder leur sang-froid. Très vite, les photos de profil étaient remplacées par le signe « **je suis Maroua** », pour exprimer de la solidarité envers nos frères et sœurs qui y résidaient.

L'on entend souvent parler de la fin du monde, mais on a l'impression que c'est un évènement lointain. Alors, nous restons distraits et insouciantes. Et pourtant, juste après ces attentats, un sentiment de peur, et surtout de grande vulnérabilité s'est emparé de nous. Nous nous sommes alors souvenus que seul Allah est notre protecteur, et que ces horreurs devaient aussi nous faire penser au Jour du Jugement.



En effet, la violence et l'anarchie sont des signes mineurs de la fin du monde.

Allah dit dans la sourate 55 :

« Tout ce qui est sur elle [la terre] doit disparaître, [Seule] subsistera La Face [Wajh] de ton Seigneur, plein de majesté et de noblesse. »

Versets 26 et 27.

Le Prophète ﷺ dit à ce sujet : "Le Harj (augmentera)." Ils demandèrent : "Qu'est-ce que le Harj ?" Il répondit : "Le meurtre, le meurtre."

[Al-Bukhari] ;

« L'Heure surviendra quand la violence, les effusions de sang et l'anarchie seront courantes. »

[Al-Muttaqi al-Hindi, Muntakhab Kanzul Ummaal];

« Le monde ne touchera à sa fin que lorsque surviendra un jour où il y aura des massacres et des effusions de sang généralisés. »

[Muslim].

N'est-il pas temps pour nous de sortir de l'insouciance ? Nous n'appelons pas à vivre dans un état de panique, plutôt dans un état de vigilance. En tant que croyants, nous devons nous rappeler que ce monde est temporaire, et faire un maximum de bien autour de nous car c'est à Dieu que nous appartenons, et c'est à Lui que nous retournerons.

Aminatou Yousseuf

Samedi, 1^{er} Aout 2015

« Ne nous voilons pas la face ! »

Peu après les attentats au Nord du Cameroun, la sœur Charifa* s'est plaint sur les réseaux sociaux de la façon dont elle a été traitée dans une agence de voyage. Alors qu'elle souhaitait acheter son ticket de bus, les agents de la société lui ont demandé de retirer son voile si elle souhaitait voyager dans le bus. Cet incident n'était qu'un parmi tant d'autres qui démontraient l'ampleur de la panique générale. Les gens se méfiaient maintenant les uns des autres, et surtout des femmes voilées. Au Cameroun vivent des millions de citoyens Chrétiens et Musulmans. Le voile traditionnel n'avait auparavant causé aucun problème, jusqu'à ce que les attaques de Boko Haram eurent lieu.

Il y avait une grande confusion au niveau de la perception du voile, car le voile Islamique est pour la femme Musulmane, un acte d'adoration, de soumission au commandement d'Allah le Très Haut (Coran 24 :31). Lui demander de le retirer complètement était donc, une offense pour nos sœurs. Le gouvernement Camerounais a interdit le port du *niqab* _voile intégral_ pour des raisons de sécurité. La Camwa (Cameroon Muslim Women Association) à son tour, encouragea les Musulmanes Camerounaises à respecter la loi tout en gardant le *hijab*, voile Islamique qui permet la reconnaissance faciale.

Cameroon Muslim Women Association
POUR NOTRE SECURITE ET CELLE DU CAMEROUN
Ne nous voilons pas la face !
Respectons les consignes des autorités* sur le voile intégral

Sont interdits,
les voiles qui ne permettent pas l'identification faciale d'un individu (Burqa, niqab, etc)

Sont autorisés,
les voiles religieux ou de convenance qui n'entravent pas l'identification faciale d'un individu

Ne faisons pas d'amalgame. Les terroristes n'ont pas de religion. Ils utilisent notre peur pour régner. Barrons leur la route en restant unis.

* Mesures prises par les autorités administratives des Régions de l'Extrême-Nord, de l'Est, du Littoral et du Département du Noun

Plus d'infos au www.facebook.com/pages/camwa

Fatimé Asta

*pseudonyme

Jeudi, 24 Septembre 2015

Bousculade Meurtrière à Mina



Durant la lapidation de Satan à Mina, un arrêt du flux de la foule suivi d'une poussée venant de derrière a provoqué la mort de 717 personnes et plus de 805 blessés, selon les dernières informations. Ce bilan n'a cessé de s'intensifier depuis ce matin. Ce jeudi, jour de fête du sacrifice, deux millions de personnes se sont attelés à poursuivre leur pèlerinage. Au programme : la lapidation des stèles à Mina.

Cette étape risquée du point de vue du flux humain et de l'encadrement sécuritaire qu'elle implique a toujours peut rassurer les services en charge. Dès 1990, des bousculades causaient des drames et mille quatre cent vingt-six pèlerins ont trouvé la mort par asphyxie dans un tunnel de Mina.

Même si l'on ne connaît pas encore les déclencheurs de cette nouvelle tragédie humaine, le scénario classique, déjà illustré plus d'une fois

dans l'Histoire, semble coïncider. Selon les premiers témoignages, cette hypothèse est confirmée.

Interviewé par le Huffingpost, Hadj Mohamed raconte : « Alors que nous marchions vers les Jamarat, j'ai été surpris par l'arrêt subi de la circulation des personnes de manière étrange et inexplicable. Quelques minutes après, des vagues de pèlerins sont arrivés derrière et il y a eu une grande bousculade. Les femmes hurlaient, les personnes âgées sont tombées... La situation a duré jusqu'à l'intervention des services de secours pour nous sauver »

Le hajj 2015 portait déjà les couleurs du deuil suite à la chute de la grue sur le Masjid al-Haram. Cela soulève bien des questions concernant la responsabilité et la gestion des autorités saoudiennes.

Auteur : Nora

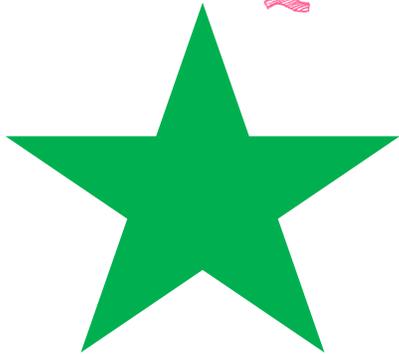
Reportage par AJIB.fr

Allâh (qu'Il soit exalté) a dit : « Certes, Nous vous soumettrons à quelques épreuves en vous exposant de temps à autre à la peur et à la faim, en vous faisant endurer quelques pertes dans vos biens, dans vos personnes et dans vos récoltes. Mais tu peux d'ores et déjà annoncer une heureuse issue à ceux qui souffrent avec patience, à ceux qui, lorsqu'un malheur les touche, disent : « *C'est à Allâh que nous appartenons et c'est vers Lui que nous retournerons !* » C'est sur ceux-là qu'Allâh étendra Sa bénédiction et Sa miséricorde, et ce sont ceux-là qui sont dans le droit chemin. »

[Sourate 2 - Versets 155 à 157]

Détente & Bonne humeur

Questions pour une Championne



Voici quelques questions de culture générale. Sauras-tu trouver les réponses ? Fais tes recherches, interroge les gens autour de toi ! **10 minutes chrono** !!! C'est parti !

1. Lequel de ces pays n'existe plus ?
La Yougoslavie
L'Azerbaïdjan
Le Tadjikistan
2. Le prince Soudiata Keta fut le fondateur de quel empire ?
L'empire du Ghana
L'empire du Mali
L'empire du Soudan
3. Comment appelle-t-on la substance qui donne la couleur verte aux plantes ?
4. Qui est l'auteur du livre « L'enfant Noir » ?
5. Quelle est la capitale de Singapour ?
6. En combien de temps la planète terre tourne-t-elle autour du soleil ?
7. De quel arbre extrait-t-on le latex ?
8. Qui est à la tête de l'Etat Canadien ?
9. Quel fleuve a le plus grand débit au monde ?
10. Quelle est la capitale de la Nouvelle-Zélande ?



Il était une fois... les 3 hommes de la grotte

Abdullah Ben Omar a rapporté que l'Envoyé d'Allah ﷺ a raconté l'histoire suivante : « Tandis que trois hommes se promenaient la pluie les survint et ils entrèrent dans une grotte d'une montagne. Un rocher dévalant de la montagne boucha l'ouverture de la grotte. Les uns dirent aux autres : « Souvenez-vous de bonnes œuvres que vous avez faites et invoquez Allah afin que, contre ces bonnes actions, Il vous débarrasse de ce rocher. »

Le premier prit la parole et dit : « Grand Dieu ! J'avais un père et une mère qui était avancés dans l'âge, ainsi j'avais une femme et des enfants, et ils

étaient tous à ma charge. Quand je ramenaient le troupeau le soir, j'apportais le lait et je le donnais à mes parents avant mes enfants. Un jour, les arbres m'obligèrent à rentrer un peu tard, et comme d'habitude, j'apportais le vase plein de lait, trouvant mes parents endormis, je répugnai à les réveiller comme je répugnai de donner d'abord ce lait à mes enfants qui pleuraient de faim devant moi. Nous restâmes dans cet état jusqu'à la clarté de l'aurore. Grand Dieu ! Si j'ai agi ainsi poussé par le désir de Ta face, écarte ce rocher afin que nous puissions voir le soleil à travers cette ouverture.

Le rocher fût à ce moment écarté et on put apercevoir le ciel.

Le deuxième, ayant pris la parole à son tour, dit : « Grand Dieu ! J'avais une cousine que j'aimais plus que les hommes aimaient les femmes. Je la sollicitai de se livrer à moi, mais elle refusa jusqu'à ce que je lui apporte cent dinars. Au moment, où j'allai abuser d'elle, elle s'écria : « Ô serviteur d'Allah, crains Allah et ne me déflore pas sans que tu aies le droit de le faire ». Je la laissai partir. Si Tu sais que j'ai fait cela poussé par le désir de Ta face, délivre-nous de cette situation. » Allah alors écarta le rocher un peu plus qu'avant. »

Le troisième dit : « Grand Dieu ! J'avais engagé un ouvrier, pour un certain travail, contre un salaire de trois mesures du riz. Quand le travail fût achevé, il réclama son salaire, je lui donnai le riz mais il refusa de le prendre. Et depuis lors je ne cessai de le semer qu'à la fin, et comme la récolte fût très

prospérée, je pus par son prix avoir un troupeau de vaches et leur berger. Cet ouvrier revint un certain jour et réclama son salaire en me disant : « Crains Allah et ne me prive pas de mon droit. ». Je lui répondis : « Va vers ce troupeau de vaches et prends-le avec son berger ». Il rétorqua : « Crains Allah et ne te moque pas de moi ». Je lui dis : « Je ne me moque du tout de toi, va prendre ce troupeau de vaches et son berger ». Il prit le troupeau et partit. Si Tu sais que j'ai fait cela poussé par le désir de Ta face, délivre-nous de cette situation. Allah alors écarta le rocher (et les trois hommes purent sortir de la grotte) ».

Rael Asta



Espace des lectrices

Si vous avez des questions, des suggestions, ou si vous voulez partager avec nous des poèmes, des histoires marquantes et autres, n'hésitez pas à nous écrire les filles ! magazinejeunemusulmane@gmail.com

Surtout, dites-nous quel article vous a le plus plu ! On aimerait bien le savoir. 😊



Remerciements

Comme le dit le dicton, il faut rendre à César ce qui appartient à César.
Tous nos remerciements aux sites grâce auxquels nous avons pu trouver
multiples aides visuelles.

Pinterest Tom D

Aliexpress

viajeroincidental.blogspot.com

grayline.com

bayyinahtv.com

romneymanassa.wordpress.com

smartlivingcompany.com

lilipilyspirit.deviantart.com

inayah.tumblr.com

cuisine.larousse.fr

Recettes.al-manakh.com

mielesgodinez.com

multiproducts.es

thesun.co.uk

et bien d'autres!