

Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 5

Objectif : 15/20 !

ALLEZ, ON SE MOTIVE !

Aie confiance en toi

Dis au revoir au stress,

& Décroche de bonnes notes !

HISTOIRE DE COEUR

Ton fiancé et toi, les limites à
respecter

**JEUNES ET CHEFS
D'ENTREPRISE**

Interview exclusive avec
Dresslimah



Iqra



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

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.

Mot de l'éditrice

As salamou alaikoum mes oukhties ! Les vacances sont déjà un lointain souvenir, la rentrée scolaire a pointé son nez, un nouvel épisode dans le film de notre vie commence. Place à de nouveaux challenges, de nouveaux objectifs, de nouveaux combats et aussi de nouvelles résolutions. Par exemple : « Oui, cette année j'étudie au jour le jour, je me concentre davantage en cours, je suis assidue, je fais tous mes devoirs à temps et surtout je suis la meilleure de ma classe ou du moins parmi les meilleurs, fini les soirées tardives sur le net (WhatsApp, Facebook et Cie) ».

Avec ce numéro dont le thème central est la rentrée scolaire, Jeune Musulmane veut vous montrer chères sœurs l'importance des études dans notre vie, car la recherche de la science bénéfique est très recommandée en Islam. Ces études nous préparent à affronter la vie adulte, à être prêt à faire face à certaines épreuves et aussi à s'insérer dans la vie professionnelle. D'après Abou Barza Al Aslami (qu'Allah l'agrée), le Prophète (ﷺ) a dit: « Les pieds d'un serviteur ne bougeront pas le jour de la résurrection tant qu'il n'aura pas été interrogé sur 4 choses: sur sa vie dans quoi l'a-t-il passée? Sur sa science qu'a-t-il fait avec? Sur son argent d'où l'a-t-il gagné et comment l'a-t-il dépensé? Et sur son corps dans quoi l'a-t-il usé? ». [Rapporté par Tirmidhi].

Notre vie, l'avons-nous occupée par les distractions, l'insouciance et les transgressions ? Ou alors par la recherche du savoir, l'accomplissement du bien et l'amélioration continue ? La jeune musulmane doit donc constamment fournir des efforts, travailler ardemment, éviter tout ce qui peut la dérouter de ses objectifs notamment la **mauvaise compagnie**, la **perte de temps**, la **paresse... aspirer à l'excellence** afin d'atteindre la réussite scolaire, tout ceci bien sûr en demeurant adoratrice d'Allah azzawajal, obéissante et pieuse. Allah récompense toujours nos efforts et notre persévérance alors ne jamais baisser les bras. Un dernier conseil : Toujours visualiser vos objectifs et donnez-vous les moyens de les atteindre. L'équipe Jeune Musulmane vous souhaite une très bonne année scolaire, plein de succès et de bonheur. Qu'Allah vous facilite et vous accorde la réussite dans Dounia et dans l'Akhira. Amine

La Rédac

On hisse les voiles !

A

Adidja Oumarou

Assistante Comptable

Aminatou Youssouf

Informaticienne

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fadimatou Bello

Bloggeuse et Editrice

Fatimé Asta

Etudiante en MBA

F. Ids

Etudiante en Génie des Procédés Spécialité

Environnement et Traitement des Eaux

N

Nasriya Nti

Étudiante en Sociologie

Nouriah

Étudiante en Ingénierie logistique et transport

R

Rael Asta

Assistante au contrôle de gestion d'entreprise

Spiritualité

Prends soin de ta prière

Beauté & Bien-être

Nyanga No Di Hurt - Fin

Le Cordon Bleu

Le Gâteau Roulé

La Famille

Tu me manques grand-mère

Entre Copines

Ton fiancé et toi, les limites à respecter

Musulmane Active

La confiance en soi

Halte à la triche!

Comment gérer le stress ?

Décroche de bonnes notes

Grandes Dames

Chefs d'Entreprise : Aminatou & Nasriya

Fatima Bint Muhammad (RA)

Voyage et Découverte

Une visite à Houston

Un monde en couleur

Détente et Bonne Humeur

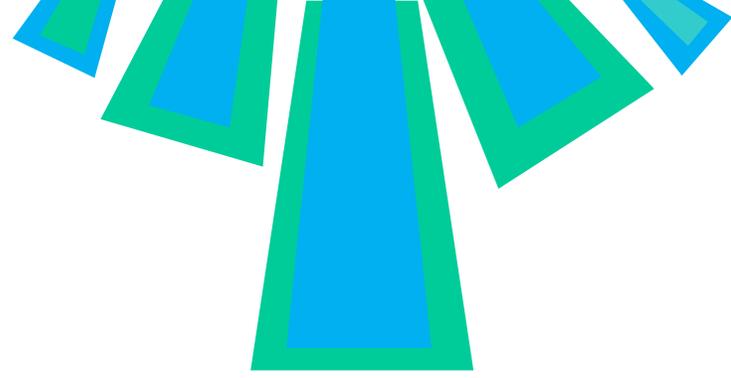
L'atelier cuisine Jeune Musulmane

L'atelier beauté Jeune Musulmane

Remerciements

Sources de nos aides visuelles

Spiritualité



Prends soin de ta prière

Allah ﷻ a dit : « Ceux qui ont la foi, ont fait de bonnes œuvres, accompli la Salat et acquitté la Zakat, auront certes leur récompense auprès de leur Seigneur. Pas de crainte pour eux, et ils ne seront point affligés. »

[Sourate 2, Ayah 277]

La prière, appelée *salât* en arabe, est le second des cinq piliers sur lesquels repose l'édifice de l'Islam. La salât qui doit être accomplie 5 fois (Fajr, Zur, Asr, Magreb et Isha'i) par jour est en réalité, une répétition pratique de notre foi. C'est un devoir pour chaque musulman de faire les 5 prières quotidiennes (Fard), garante de notre paix intérieure ici-bas et dans l'au-delà.



Le Messager d'Allah (ﷺ) a dit : « L'Islam consiste en ce que tu dois : témoigner qu'il n'est d'autre divinité qu'Allah, et que Mouhammad (ﷺ) est son Messager, accomplir la prière rituelle, verser la zakat, accomplir le jeûne du Ramadan, ainsi que le pèlerinage à la maison d'Allah si les conditions de voyage rendent la chose possible. »

L'importance de la prière

Abû Hurayra (Qu'Allah L'agrée) a dit: « J'ai entendu le Messager d'Allah dire: "Que pensez-vous si l'un de vous avait devant sa porte une rivière où il se laverait cinq fois par jour, lui resterait-il quelque chose de sa saleté ? " Ils dirent: "Il ne lui resterait rien" Il dit : "Tel est l'impact des cinq prières quotidiennes par lesquelles Allah efface les péchés. " » (Rapporté par Boukhari).

La prière a des heures fixées pour son exécution. Comme l'indique le Glorieux Coran : « Certes la prière a toujours été prescrite pour les croyants en des temps déterminés »

[Sourate 4 Ayah 103]

La révélation de la Prière

Yazid Ibn Abî Malik a dit : " Anas Ibn Malik (RA) nous a rapporté que Le Messager d'Allah (ﷺ) a dit :

a dit : " On m'a rapporté une bête plus grande que l'âne et plus petite que le mulet, dont le pas, en avançant, couvre le champ de sa vision. Je suis monté alors sur cette monture, accompagné de Gabriel (Djibril, paix sur lui).

Après quelques moments de vol (ascension), Gabriel me demanda de descendre et de prier. Je fis ce qu'il me demanda. Après avoir prié, il m'a dit : "Sais-tu où tu as prié ? Tu as prié dans une terre bénie où se fera l'émigration (l'Hégire)". Quelques temps après, il me demanda de descendre encore et de prier, ce que je fis. Après avoir prié encore, il m'a dit : "Sais-tu où tu as prié ? Tu as prié sur le Mont Tor, au Sinaï, là où Allah (Gloire et Pureté à Lui) s'est adressé à Moïse (Moussa, paix sur lui)".

Quelques temps après, il me demanda de descendre encore et de prier, ce que je fis. Après avoir prié, il m'a dit : " Sais-tu où as-tu prié ? Tu as prié à Bethléem, là où





est né Jésus (Issa, AS). Nous arrivâmes ensuite à El Qods, Jérusalem, où me furent réunis tous les prophètes (sur eux la paix). Gabriel me mit en avant pour que je dirige la prière, suivi de tous les Prophètes, (AS).

Ensuite, on me fit monter au ciel terrestre, où j'y trouvé Adam (as). On me fit monter ensuite deuxième ciel, où j'y trouvais les deux cousins maternels, Jésus et Jean le Baptiste (as). On me fit monter ensuite, au troisième ciel, où j'y trouvais Joseph (Yusuf as). On me fit monter ensuite, au quatrième ciel, où j'y trouvais Aaron (as). On me fit monter ensuite, au cinquième ciel, où j'y trouvais Idris (as). On me fit monter ensuite, au sixième ciel, où j'y trouvais Moïse (as). On me fit monter ensuite, au septième ciel, où j'y trouvais Abraham (Ibrahim as). On me fit monter ensuite, au septième, là où est situé Sidrat El Montaha (Le Lotus de la limite).

Un nuage me couvrit alors, et je tombé prosterné. Une voix me dit alors: " **Le Jour où J'ai créé les sept cieux et la terre, Je t'ai imposé à toi et à ta communauté, cinquante prières; prends-en**

ainsi soin ainsi que ta communauté! »

Je suis revenu vers Abraham, et il ne m'a rien dit; je suis revenu vers Moïse, et il m'a dit : "Quel est le nombre de prières qu'Allah t'a imposées ainsi qu'à ta communauté?". J'ai répondu: " Cinquante prière ". Il m'a dit : " Tu ne pourras pas supporter cela de même que ta communauté!

Retourne vers ton Seigneur et demande-Lui une diminution de ce nombre". Je suis retourné vers mon Seigneur, et Il m'a diminué ce nombre de dix. Je suis revenu auprès de Moïse qui m'a recommandé d'y retourner à nouveau. Je suis retourné vers mon Seigneur, et Il m'a diminué ce nombre de dix, et ainsi de suite, jusqu'à ce que ce nombre tomba jusqu'à cinq. Je suis revenu auprès de Moïse qui me recommanda d'aller demande une autre diminution, en me m'informant qu'Allah avait imposé aux enfants d'Israël, deux prières, qu'ils n'avaient pas pu supporter. Je suis retourné vers mon Seigneur en Lui demandant une autre diminution, et Il m'a dit : " **Le Jour où J'ai créé les sept cieux et la terre, Je t'ai imposé**

ainsi qu'à ta communauté, cinquante prières, ce sera donc cinq pour une récompense de cinquante, prends-en soin, toi et ta communauté!".

J'ai su alors que c'était la décision divine ferme. Je suis revenu vers

Moïse (as) qui me recommanda d'aller demander une nouvelle diminution, mais j'ai su que c'était une décision d'Allah qui est immuable, et j'ai refusé d'y retourner ».

Quelques Questions/Réponses sur la prière de la femme en islam

Question 1: Est-ce que la femme peut célébrer la prière collective à la mosquée ?

Réponse : « Il est permis à la femme de se rendre à la mosquée et d'assister à la prière collective, à condition d'être ni provocante ni séductrice (par sa façon de s'habiller, de se parer et de se parfumer). L'Envoyé de Dieu a dit : " N'interdisez pas aux femmes de se rendre à la mosquée. Toutefois, prier chez elles est préférable ". Le Prophète a dit encore : " Si vos épouses vous demandent l'autorisation de se rendre, de nuit, à la mosquée, donnez-leur l'autorisation".

A mon avis, ce qui est préférable et plus honorable pour la femme c'est de prier chez elle. Il a été rapporté qu'Oumm Hâmid as-Sa'idiya s'est rendue chez le Prophète et lui a dit : "O Envoyé de Dieu, j'aime faire la prière avec toi" ; il a répondu : "Je le savais, mais prier dans ta maison est meilleur que prier dans la mosquée de ton clan et prier dans la mosquée de ton clan est meilleur que de prier dans la mosquée collective".

Cheikh Moûsâ Sâlih Charaf





Question 2 : La femme peut-elle accomplir la prière en portant des vêtements courts qui dévoilent des parties intimes de son corps et en étant maquillée ?

Réponse : Pour que sa prière soit correcte, il est nécessaire que la femme couvre ses parties intimes ('awra). Dans la prière, les parties intimes de la femme considérées comme 'awra, c'est le corps tout entier, sauf le visage et les mains. L'habit de la femme doit être non transparent et ne doit pas dessiner les formes de son corps. Il ne doit pas ressembler aux vêtements des hommes. **Si la couleur de la peau apparaît sous le vêtement, la prière de celle qui le porte n'est pas valable.** A mon avis, l'exhibition des charmes de la femme est illicite. La femme, véritablement musulmane, a une morale et une religion qui la distinguent des autres femmes. La religion islamique lui impose la réserve, la retenue et la pudeur. Quant aux femmes incroyantes, leur morale ressemble plutôt à l'exhibition et la séduction. Celle qui considère que l'exhibition est licite est comme une incroyante. Si la femme qui exhibe ses charmes prie dans un état qui ne respecte pas les règles précédentes, sa prière est caduque.

Cheikh Moûsâ Sâlih Charaf



Question 3 : La femme peut-elle être imam (guider la prière) des autres femmes ?

Réponse : Oui, il n'y a aucun mal à cela. Il a été rapporté des propos tenus par 'Aïcha, Oumm Salama et Ibn 'Abbâs qui vont dans ce sens. **L'imam des femmes se tient debout au milieu d'elles au premier rang.** Elle récite le Coran à haute voix dans les prières dans le cas où cela doit être ainsi.

Cheikh 'Abd al-'Aeiz Ibn Bâz



Question 4 : Est-il permis à la femme de célébrer la prière du mort, dans la mosquée ou ailleurs ?

Réponse : Si elle assiste à un convoi funèbre, la femme, tout comme l'homme, doit prier sur le mort. Elle obtient la même récompense que lui parce que les textes cités à ce propos sont généraux et n'excluent personne. Les historiens parlent des Musulmans qui prient sur le Prophète, les hommes et derrière eux les femmes. **Il n'y a aucun mal à cela.** Il est même souhaitable, si elle est présente au convoi funèbre, de célébrer la prière du mort avec les hommes.

Cheikh Mohammad Ibn Sâlih al-Outhayrnin



Question 5 : Est-il autorisé à la femme enceinte de prier assise ?

Réponse : Parmi les rites de la prière, il y a ceux qui doivent être célébrés debout quand on en est capable. Dans le cas contraire, il est permis de prier assis. D'après le dire rapporté par imrân Ibn Housayn : "Je souffrais d'hémorroïdes et j'en ai parlé à l'Envoyé de Dieu (ﷺ) qui a dit : "**Prie debout, si tu en es incapable, prie assis, si tu en es incapable, prie allongé sur le côté.**" [Rapporté par Boukhârî]. Dans sa version, an al-Nasâ'î a ajouté : " Si tu en es incapable, prie allongé sur le dos ; Dieu n'impose à un homme que ce qu'il peut supporter ".] Ar-Rafi'i a dit : "On ne désigne pas par "incapacité" seulement l'impossibilité d'accomplir la prière debout, mais aussi la peur du danger, de la noyade, de l'aggravation de la maladie, la peur de souffrir d'énormes difficultés, du vertige pour celui qui est sur un bateau ». A ces dangers, il faut ajouter la peur de perdre un fœtus. Ach-Châfi'i a dit : "C'est l'incapacité de se tenir debout si ce n'est avec un effort insupportable. Celle qui a peur pour elle-même en faisant d'énormes efforts afin de se tenir debout, ou qui a peur pour son fœtus, est autorisée à prier assise. Sa récompense n'est pas inférieure à celle de celui ou celle qui a prié debout, car elle a une excuse.

Professeurs Hamza et Mâjid



Question 6 : La femme qui a ses menstrues ou qui vient d'accoucher doit-elle faire la prière et le jeûne des jours qu'elle a manqués ?

Réponse : La femme qui a eu ses menstrues ou qui a accouché doit rattraper les jours de jeûne qu'elle a manqués, mais ne doit pas rattraper ses prières, comme l'a rapporté 'Aïcha : "Lorsqu'on avait nos menstrues, il (le Prophète ﷺ) nous ordonnait de rattraper les jours de jeûne manqués". Le consensus des savants ('ijmâ'a) est total sur cette question, dans le sens où la prière s'accumule et qu'il y a alors difficulté à l'accomplir, contrairement au jeûne. Dieu l'Exalté dit : " Il ne vous a imposé aucune gêne dans la religion " [Sourate 22 - Verset 78]

Toutefois, il faut savoir que : **Si la femme a eu ses menstrues une fois que l'heure de la prière est arrivée alors qu'il reste une durée suffisante pour accomplir la prière avant l'heure de la prière suivante, mais qu'elle ne l'a pas accomplie, cette prière reste due et elle doit la rattraper.** Si elle s'est purifiée et qu'il reste un temps suffisant pour prononcer takbîratou al-ihrâm, elle doit accomplir la prière du moment. Si les règles se sont arrêtées à l'heure de la prière de 'asr, la femme doit célébrer la prière de dhohr, ou à l'heure de 'ichâ', elle doit accomplir la prière de maghrib.

Professeurs Hamza et Mâjid



Question 7 : Quels sont les actes qui différencient l'homme de la femme dans l'accomplissement de la prière ?

Réponse : Il y a plusieurs actes qui différencient l'homme de la femme dans l'accomplissement de la prière:

1. Il est souhaitable que l'homme écarte les coudes de son corps quand il est en position de prosternation, car le Prophète le faisait. La femme doit les rapprocher, car c'est plus pudique.
2. L'homme éloigne son ventre de ses cuisses quand il est en position de prosternation car le Prophète, "quand il est en prosternation, écarte ses genoux de son ventre" [Rapporté par Mouslim]. Dans une version rapportée par Aboû Dâwoûd : "Quand il est prosterné, si un animal le voulait, il passerait (sous son ventre)". La femme, quant à elle, rapproche les parties de son corps.
3. L'homme récite à haute voix, lorsque cela doit être ainsi. **La femme, quand elle est imam des autres femmes ou quand elle prie seule, récite à haute voix, s'il n'y a pas d'hommes étrangers présents, cependant à voix moins haute que celle de l'homme.** Elle récite à voix basse, si des étrangers sont présents.
4. **Quand l'homme veut attirer l'attention de l'imam ou alerter un aveugle, il dit "soubhâna Allâh". Quant à la femme, elle tape dans ses mains.** Le Prophète a dit : "Celui à qui il arrive quelque chose durant sa prière qu'il glorifie Dieu, car quand il prononce le tasbîh, l'imam y prête attention. Taper des mains est réservé aux femmes" [Rapporté par al-Boukhârî] Dans une autre version rapportée par al-Boukhârî : "Celui qui a été touché par quelque chose durant sa prière qu'il dise : Gloire à Dieu (soubhâna Allâh) dans le but de rappeler ou d'alerter. Taper des mains pour les femmes consiste à taper avec la paume de la main droite sur le dos de la main gauche". Il n'y a aucun mal à répéter cela si les causes se renouvellent, de la même manière que le tasbîh.

Professeurs Hamza et Mâjid

Adidja Oumarou

Beauté & bien-être

Série

Nyanga No Di Hurt*

***Pas besoin de souffrir pour être belle**





Assalamou alaikoum les filles ! Nous sommes arrivées au terme de notre série sur la beauté des cheveux, au naturel. Écoutons attentivement notre sœur Fady qui nous livre ses derniers conseils.

1- La Patience



« Fady, comment tu fais pour que tes cheveux poussent comme ça ? » Hummmm la patience !!! Bien sûr, on peut **stimuler** la pousse de ses cheveux mais ça ne garantit pas qu'on aura les cheveux jusqu'au derrière. Le plus important c'est de les avoir en bonne santé.

Il existe cependant quelques huiles qui favorisent la pousse du cheveu - liste non exhaustive:

L'huile de ricin: elle aurait des effets sur la pousse des cheveux, des cils mais aussi des sourcils. En massant le cuir chevelu, et en la laissant poser en bain d'huile, le cuir chevelu serait tonifié. C'est donc l'étape du massage qui est la plus importante.

L'huile de serpent: ne paniquez pas... On n'a tué aucun serpent pour la produire (lol). C'est en réalité un mélange de 8 huiles végétales naturelles aux actions particulièrement bienfaisantes pour les cheveux et les follicules pileux. Elles sont 100% naturelles et extraites par pression à froid afin de préserver ainsi toutes leur vertu pour assurer une efficacité maximale. J'en ai parlé sur mon blog (<http://www.fadybello.com/lhuile-de-serpent/>)

L'huile de chanvre: alors, elle est un peu compliquée à trouver ici mais vous pouvez en faire en laissant macérer des graines écrasées et des feuilles de chanvre indien dans de l'huile d'olive. Personnellement je n'ai pas testé cette recette, j'ai directement mis les graines écrasées dans ma crème et je peux déjà vous dire qu'elle est un peu salissante. Sinon pour celles qui peuvent, vous pouvez acheter l'huile de chanvre indien en ligne sur Aroma-Zone.com



L'huile essentielle de menthe poivrée : elle favorise la croissance des cheveux, aide à lutter contre les pellicules et les poux, donne de la brillance aux cheveux et équilibre le PH, donc très bonne pour les personnes qui ont les cheveux secs. Elle est également très bonne pour celles et ceux qui ont les cheveux gras car ne laisse pas les cheveux gras. **Attention : Il est conseillé de diluer les huiles essentielles avant de les utiliser. Si non, on risque de s'irriter le cuir chevelu.** A ne pas utiliser chez les femmes enceintes et qui allaitent.

Le lait de coco (c'est vrai ce n'est pas de l'huile) : l'un des ingrédients les plus connus pour aider à la pousse des cheveux, même s'il n'est techniquement pas le plus efficace. **Il permet de débarrasser le cuir chevelu des quelques résidus pouvant s'y trouver, et sa richesse en acides gras aide à stimuler la pousse.** Il est à inclure dans sa routine capillaire pour celles qui le peuvent. Vous pouvez en trouver dans les supermarchés au rayon cuisine.

P.S : Si malgré tous les soins prodigués vos cheveux ne poussent pas, ils seront néanmoins en bonne santé et c'est le plus important. **Evitons les mèches et autres rajouts par contre parce que rien ne justifie de s'ajouter des cheveux.** Apprenons à nous aimer telles qu'Allah SWT nous a créées. Arrangeons-nous un minimum mais abstenons-nous au maximum de tomber dans le haram.



D'après "Omar (RA), une femme posa cette question au Messager de Dieu (ﷺ): «O Messager de Dieu! Ma fille a eu la rougeole et elle perdit à sa suite une bonne partie de ses cheveux. Comme je dois la marier, puis-je lui faire mettre une perruque?» Il lui dit: «**Que Dieu maudisse celle qui place la perruque et celle qui la porte.**» (Unanimement reconnu authentique) 'Aïsha rapporte aussi un Hadith pareil.

Cheveux 100 % faux



2- De L'amour !

Connaissez-vous l'adage qui dit que celui qui donne reçoit ? Eh bien c'est tout aussi valable dans notre relation avec nos cheveux. 😊

♥ **Soyez douces avec vos cheveux :** les filles, pour éviter la casse, ne jamais démêler ou brosser nos cheveux quand ils sont mouillés parce que démêler des cheveux mouillés ou humides va solliciter dangereusement les racines et risquent de les arracher. Privilège est donné au peigne **EN PLASTIQUE** et **A DENTS LARGES**. On commence par les pointes et on remonte les longueurs au fur et à mesure. Pour ma part, je suis adepte du démêlage aux doigts.

♥ **Buvez beaucoup d'eau :** l'hydratation passe aussi par l'intérieur du corps. Au moins 1,5 L d'eau par jour c'est le minimum pour bien s'hydrater et donc hydrater le cuir chevelu. L'eau est indispensable pour une bonne santé, car elle favorise également la croissance des cheveux. Vous pouvez commencer votre journée avec un grand verre d'eau et poursuivez en buvant un verre d'eau toutes les 2 heures tout au long de la journée.

♥ **Mangez bien :** Les cheveux puisent de l'alimentation 2/3 des éléments nutritifs, vitamines et minéraux dont ils ont besoin pour pousser. Si vous voulez une repousse rapide de vos cheveux, optez pour une alimentation variée et saine avec des produits simples à base de fruits et légumes, de poissons et de viande, et essayez de vous y tenir.

😊 Voilà, j'espère vous avoir appris quelque chose au bout de cette aventure capillaire. Si vous avez des questions ou des astuces à partager avec nous n'hésitez surtout pas.



100% Naturels !

Fadimatou Bello



L'élégance, à petit prix !

Des bijoux



Des sacs à main



Des pièces de pagne, des vêtements pour hommes, et bien d'autres articles.

Contactez-nous au : 69 80 32 792, ou 69 89 88 321

Le Cordon Bleu



Le Gâteau roulé

Assalamou alaikoum les chéries, voici un gâteau très simple à faire et qui épatera tout le monde! Il est très léger et se déguste bien avec du thé. Allez ! On met la main à la pâte. Même les plus nulles y arriveront ! LOL 😁

Ingrédients:

Pour la pâte à cigarette :

30 g de beurre

30 g de sucre glace 1 blanc d'œuf (35 g)

35 g de farine

Du colorant alimentaire rose



Pour le biscuit roulé :

3 gros œufs 100 g de sucre en poudre
100 g de farine de blé T65
1/2 pot de confiture de fraise



Préparation de la pâte à cigarette:

1. Faites fondre le beurre au micro-ondes ou dans une casserole et laissez-le tiédir.
2. Dans un bol, mélangez le beurre fondu avec le sucre glace. Ajoutez le blanc d'œuf puis la farine.



3. **Ajoutez le colorant rose en poudre** petit à petit de manière à obtenir la couleur que vous désirez. Pour la pâte, j'ai choisi un colorant en gel mais vous pouvez aussi mettre un colorant liquide (type Vahiné).
4. Mettez la pâte à cigarette dans une poche à douille (à défaut dans un sac congélation dont vous couperez un angle). Laissez reposer 10 min au réfrigérateur pour durcir un peu la pâte (si elle est trop liquide, vous allez avoir du mal à l'utiliser).



5. Sur un moule à génoise en silicone, réalisez des points roses de différentes tailles. Si vous n'avez pas de moule en silicone, vous pouvez le faire sur du **papier sulfurisé posé sur la plaque allant au four**.

6. Mettez le moule à rouler au réfrigérateur pendant 1 heure pour que la pâte à cigarette durcisse.



Préparation du biscuit roulé:

Préparation à ne pas commencer trop tôt pour que les pois roses aient le temps de solidifier au frigo !

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier fouettez 2 jaunes et 1 œuf entier avec la moitié du sucre.
3. Ajoutez la farine et mélangez rapidement.
4. Battez les 2 blancs en neige avec le sucre restant. Incorporez-les délicatement au reste de la préparation.





5. Etalez la pâte à biscuit sur le moule à génoise tout juste sortie du réfrigérateur et faites cuire 10 à 12 minutes dans le four.



6. Dès la sortie du four retournez le gâteau une première fois sur une plaque ou un torchon puis une seconde fois sur un torchon et roulez pour que le gâteau prenne la forme. Laissez refroidir.





7. Déroulez délicatement, étalez la confiture de fraise et roulez à nouveau.



8. Placez le roulé sur le plat de présentation et coupez les entames.



Note de la pâtissière: Pour la farce, vous pouvez aussi mettre une crème pâtissière avec de la crème fouettée et des morceaux de fruits frais! Ou du chocolat (type Nutella). Laissez libre à votre imagination.

On peut aussi compléter la décoration avec des olives, ou alors de la macédoine faite chez soi avec des haricots verts, des haricots secs,

carottes, petits pois, choux -fleurs etc. Il suffit juste de les découper en très petits morceaux et les faire cuire.



Bon appétit les filles ! 😊

F. Ids

La Famille



Tu me manques, grand-mère.

Un Vendredi matin alors que je lisais mes emails, je suis tombée sur un email que je ne suis pas prête d'oublier : une dame qui connaît ma famille m'avait écrit pour me souhaiter ses condoléances, après avoir appris le décès de ma grand-mère paternelle.

Puisque je vis loin de mes proches, ceux-ci avaient voulu me cacher la nouvelle pour un temps avant de me l'annoncer. Après avoir lu le mail, j'ai ressenti de la tristesse, et aussi de la joie. *Asta*, mon homonyme, avait certes

quitté notre monde, mais Allah ne laisse pas perdre la récompense des gens bienfaisants. Je souhaite de tout cœur qu'elle aille au Paradis. Amine.

Je souhaiterais partager avec vous quelques de ses qualités, à savoir :

1- La Piété

Ma grand-mère était mon exemple en matière de piété, alhamdoulillah. Chaque Vendredi, elle revêtait de ses plus beaux habits et mettait son grand

lafaye (voile) rouge à pois jaunes. J'admirais sa détermination sur le chemin d'Allah, surtout à un âge aussi avancé.

Elle était d'ailleurs la seule femme que je connaissais qui priait à la mosquée. Lorsque j'étais enfant, je pensais qu'aller à la mosquée n'était réservé qu'aux hommes, et aux femmes âgées. C'est bien plus tard que je compris que la femme avait aussi la permission d'y aller.

J'ai rarement vu de dévotion dans la prière comme celle de ma grand-mère. Elle ne manquait pas de nous faire la morale, mes petits-frères et moi, quand nous la négligions. *Maama* (grand-mère) faisait la prière à l'heure, peu importe où elle se trouvait. **Lorsqu'elle priait, on aurait dit qu'elle était dans un autre monde.**

Elle se concentrait, puis, s'inclinait et se prosternait avec révérence devant le Seigneur des Mondes. SubhanAllah.

A la fin de sa prière, elle levait les mains au ciel, et implorait Dieu avec insistance, à voix basse. Je la



revois encore sur sa natte, en train de glorifier Allah, de jour comme de nuit. Qu'Allah accepte tes prières, grand-mère.

2- La Générosité

Grand-mère avait un cœur en or. Dans ses biens, il y'avait toujours un droit au mendiant, au voyageur, à l'orphelin, et au déshérité. Elle offrait des cadeaux en tout genre : parfois, elle faisait de la bouillie et la partageait avec ses voisins, d'autres fois, elle recevait ses invités avec de la viande grillée au gingembre. Lorsqu'elle sentait que quelqu'un était dans la besogne, elle donnait de l'argent.

Lorsque mes petits frères et moi la visitions, elle nous comblait d'amour et nous mijotait de bons plats. Juste après l'aurore, *maama* sortait nous acheter des beignets de farine de mil (*makala gaouri*), du thé, et du lait.

Elle vivait dans la concession de son petit-frère, un chef traditionnel et grand érudit, qu'on appelait « *Baaba* ».

Baaba avait épousé 4 femmes, qui donnèrent naissance à plusieurs enfants. Certains me dépassaient en âge, et d'autres



étaient plus jeunes. La maison était très animée pendant les vacances, et ma grand-mère se trouvait toujours entourée de petits enfants.

3- La propreté et la coquetterie :



Rien à faire. J'avais beau dire que j'allais aider ma grand-mère à balayer son salon, elle allait quand même me dire d'aller me reposer. Malgré son âge avancé, elle aimait faire ses tâches ménagères toute seule, et sa petite maison était toute propre, ma sha Allah.

Après avoir dressé son lit à baldaquins, elle balayait la grande natte de sa chambre et celle du salon. Puis, elle balayait aussi sa petite véranda privée, parsemée, couverte de sable propre.

Elle se rassurait que son canari était propre, afin que ses visiteurs s'y abreuvent en toute quiétude.

Une fois le ménage terminé, elle mettait du *doukhan*, (de l'encens) pour parfumer son appartement.

Elle aimait porter ses créoles en or et mettre du *kohl* sur ses yeux, et ce, tous les jours. Elle aimait

s'habiller avec élégance, et ça lui allait très bien.

4- L'école coranique :

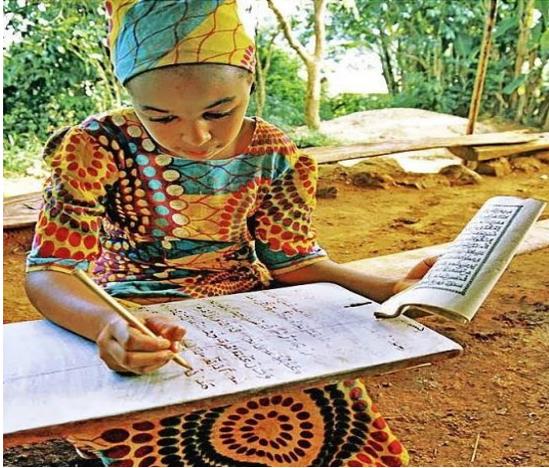
A 20 minutes de marche de la maison se trouvait l'école coranique, communément appelée *Djanguirdé Baaba Hamza* (l'école coranique du Père de Hamza).

Mes petites tantines y allaient trois fois par jour : tôt le matin après la prière du Fajr, dans l'après-midi après la prière du Zouhr, et le soir après Maghrib.

Pendant les vacances, nous rejoignons naturellement nos petites tantes au *Djanguirdé*. Nous y allions en groupe, ardoises en main. Les ardoises étaient faites en bois, et nous écrivions quelques versets du Coran sur les ardoises avec de l'ancre délébile.

Nous récitons ensuite les versets jusqu'à ce qu'ils soient gravés dans notre mémoire. Puis, Baba Hamza se chargeait de nous corriger les lacunes dans notre récitation. Après avoir mémorisé les versets, nous lavions les ardoises et les laissions sécher au soleil, avant d'écrire de nouveaux versets.

Le soir, nous allions à l'école avec des torches et des lampes-tempête, à cause de l'obscurité sur la route.



© Photo : Zone Fulbe

C'était pour moi, une expérience enrichissante parce que j'étais une « enfant de la ville ». Vivre en milieu rural pendant quelques jours m'aidait à voir le monde différemment, et j'en remercie mes parents. SubhanAllah.



A quelques mètres de l'école, on entendait les élèves en train de réciter à haute voix les versets de Coran. Alhamdulillah. Nous nous asseyions dans la cour de *Baba Hamza*, sur le sable. Chacun, ardoise à la main, glorifiait Allah selon ce qu'il avait appris. La nuit, la cour était illuminée de lampes tempêtes ici et là. Au-dessus de nous se trouvait un ciel parsemé de milliers d'étoiles.

Les étoiles brillaient toutes les unes plus que les autres, et on aurait eu l'impression qu'elles glorifiaient Allah avec nous.



Sur le chemin du retour, mes petites tantines et moi nous arrêtions pour jouer avec nos voisines non Musulmanes.

On jouait à la course poursuite, au saut à la corde, etc.

5- L'école séculaire :

Ma grand-mère n'était pas lettrée, mais elle connaissait l'importance de l'éducation, religieuse et séculaire. Elle a toujours soutenu ses enfants dans leurs études, et ses petits-enfants.

Si aujourd'hui je poursuis mes études, c'est en partie grâce aux sacrifices qu'elle a fait pour mon père, et je lui suis très reconnaissante pour cela.



Une vie meilleure :

Vers la fin de sa vie, ma grand-mère se sentait à l'étroit dans ce bas-monde. La plupart de ses amies, ses frères et sœurs étaient tous partis. Après une vie aussi longue, un parcours aussi ardu,

que reste-t-il pour une âme pieuse, que de désirer le retour vers son Seigneur ?

Maama demandait souvent à Allah de reprendre son âme. Le 8 Mai 2015, sa demande fut exaucée.

Bien que ça me fasse de la peine qu'elle ne soit plus parmi nous, je lui souhaite de tout cœur que Dieu la comble d'or et de trésors au paradis, pour avoir été bienfaisante dans la vie d'ici-bas.



Je vous implore, mes sœurs, de faire des invocations et des œuvres de charité en son nom, qu'Allah vous récompense en bien.

Fatimé Asta



20. Et du bout de la ville, un homme vint en toute hâte et dit: « Ô mon peuple, suivez les messagers:

21. Suivez ceux qui ne vous demandent aucun salaire et qui sont sur la bonne voie.

22. Et qu'aurais-je à ne pas adorer Celui qui m'a créé? Et c'est vers Lui que vous serez ramenés.

23. Prendrais-je en dehors de Lui des divinités? Si le Tout Miséricordieux me veut du mal, leur intercession ne me servira à rien et ils ne me sauveront pas.

24. Je serai alors dans un égarement évident.

25. [Mais] je crois en votre Seigneur. Ecoutez-moi donc»

26. Alors, il [lui] fut dit: «Entre au Paradis» Il dit: «Ah si seulement mon peuple savait!

27. En raison de quoi mon Seigneur m'a pardonné et mis au nombre des honorés» [Sourate Yassin]

Entre copines



No boyfriend, No problem.

Episode 3 :

Ton fiancé et toi, les limites à respecter

« C'est mademoiselle et non madame » Fatimé Asta



Salaam les filles ! Dans les épisodes précédents, nous avons parlé de la relation illicite de fond en comble, et dans ce troisième et avant-dernier épisode, nous aborderons le sujet des fiançailles.



1- La différence entre un garçon et un homme :

Qu'est-ce qui différencie un garçon d'un homme ? La réponse est : **le sens des responsabilités**. L'un des plus beaux rêves d'une fille, c'est de rencontrer l'amour de sa vie, et de fonder une famille avec celui-ci. Dès la tendre enfance, on joue à la dinette, à la poupée, et à l'âge adolescent, on cherche à copier ce qu'on voit à la télé, à savoir « une vie de couple. ».

Le hic, c'est que comme nous en avons parlé auparavant, les exemples qu'on montre à la télé sont souvent très loin de ce que l'Islam recommande. Dans la plupart des cas, on embellit la relation « *boyfriend-girlfriend* » et on donne l'impression que la fornication est quelque chose d'acceptable entre un homme et une femme qui ne sont pas mariés.



Revenons à notre question : qu'est-ce qui différencie un garçon d'un homme ? **Un garçon**, c'est celui qui, malgré les signes de la puberté (voix rauque, gabarit d'homme), est celui qui se croit encore trop jeune pour se

marier. Alors qu'une jeune fille de 15 ans est prête à s'engager avec quelqu'un, un jeune garçon du même âge n'est pas forcément disposé à assumer les responsabilités du mariage.

Le garçon, lui, souhaite sortir avec une fille, soit pour faire la compétition avec ses potes ou alors pour assouvir ses envies charnelles (bisous et autres). Il a beau te dire qu'il t'aime, il sait très bien qu'il est dans la relation de courte durée avec toi, pour se faire plaisir.



Plusieurs filles s'engagent alors, innocemment, dans cette relation illicite avec espoir qu'après 5 ans, 6 ans, 10 ans, le jeune garçon se décidera enfin de demander leur main en mariage. Entre temps, la fille compromet de plus en plus ses valeurs pour plaire à son petit copain, y compris sa chasteté.

« *Ce n'est pas grave, tant que personne n'est au courant* ».

« *Ce n'est pas grave, il m'aime et ne me quittera pas.* »

« *Peut-être qu'en commettant la fornication avec lui, il verra que je suis une fille sincère et il m'épousera un jour.* »



Ma sœur, pourquoi donnes-tu tant d'importance à quelqu'un qui se joue de toi ? Pourquoi cherches-tu à obéir à une créature, en désobéissant au Créateur (Allah)?

Celui qui cherche une relation illicite avec toi fera tout pour que votre relation reste secrète, et qu'elle se fasse dans le dos de tes parents ou tes tuteurs. Ce n'est pas une personne digne de confiance. **Même s'il te promet monts et merveilles, aies le courage de dire non.**



Tu vaux mieux que ça, ne l'oublie pas !

Un homme, par contre, c'est quelqu'un de responsable et de mature. Comme le disait mon amie Fadimatou Bakary, « un vrai homme propose le mariage ». Dès le départ, en l'observant, et en te renseignant sur son comportement, tu peux voir s'il est quelqu'un d'honnête et travailleur.

Ensuite, vous devez échanger sur le mariage, sur la façon dont vous voyez vos futurs respectifs. Cet homme n'est pas là pour perdre ton temps, et cherche directement

à parler à tes parents pour concrétiser les choses.

Les critères de sélection varient d'une personne à une autre. Certaines soeurs préfèrent épouser un homme qui a déjà une grande villa et une grande voiture. Pour d'autres, l'idéal c'est d'épouser quelqu'un qui est beau, gentil et généreux. Certaines se disent que l'argent n'est pas important, et sont prêtes à s'engager avec un homme qui est encore étudiant.

Quelle que soient tes préférences ma sœur, n'oublie pas de privilégier la piété de l'homme et son bon comportement. Il ne s'agit pas de trouver un homme sans défauts, mais plutôt quelqu'un avec qui tu t'entends bien, et avec qui vos personnalités « cliquent ».

Si ton prétendant est encore étudiant, ce sera à toi de voir si tu pourras patienter qu'il finisse ses études et trouve du travail avant de t'épouser. **En Islam, l'homme est censé prendre soin de son épouse et de subvenir à ses besoins : lui offrir un toit, des vêtements, la nourrir, l'aimer et la protéger.**



D'après Ibn Mass'oud (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit:

« Ô vous les jeunes ! Celui d'entre vous qui en a les capacités qu'il se marie car ceci va lui faire baisser le regard et est plus chaste pour le sexe. Et celui qui n'en a pas la capacité alors qu'il jeûne car le jeûne sera pour lui une protection »

[Boukhari]

D'un autre côté, si tu sais que tu ne pourras pas attendre, alors il n'y a aucun inconvénient à ce que tu recherches quelqu'un qui a déjà un boulot et qui peut assumer les responsabilités d'un chef de famille.

2- Les fiançailles de longue haleine :

Il est très difficile, j'avoue, de vivre sa vingtaine dans notre contexte Musulman et Camerounais. Oh là là, les paroles qu'on entend :

« Tu vieillis hein, tu ne nous apportes pas de mari ? »

« L'école qui ne finit jamais la, hum, tu vas arriver ? »

On a l'impression que partout où l'on va, le mariage est le seul sujet de discussion. Nos familles nous font parfois croire que poursuivre des études est une perte de temps, et on nous compare sans cesse à celles de nos égales qui sont déjà mariées.

C'est une expérience très frustrante pour toute jeune femme, et peu de personnes arrivent à le reconnaître. C'est encore plus difficile pour nos sœurs qui se trouvent dans des fiançailles de 4, 5, 6 ou 7 ans et plus. Il se peut que le fiancé n'ait pas encore trouvé de travail, ou alors que les parents de la fiancée exigent que celle-ci termine ses études avant de se marier. Il se peut aussi que le jeune homme et la jeune femme rencontrent des difficultés auprès de la famille, à cause des problèmes de tribalisme, chose prohibée en Islam.

« Ô hommes! Nous vous avons créés d'un mâle et d'une femelle, et Nous avons fait de vous des nations et des tribus, pour que vous vous entre-connaissiez. Le plus noble d'entre vous, auprès d'Allah, est le plus pieux. Allah est



certes Omniscient et Grand Connaisseur.. »

[Sourate 49 Ayah 13]

Dans tous les cas, les commentaires qui viennent des proches et des amies sont parfois blessants.

La tâche devient encore d'autant plus difficile lorsque les deux se trouvent dans une même ville, et qu'ils ont la possibilité de se voir.

La tentation de s'isoler est énorme, et il est difficile de se voir sans vouloir se tenir par la main, ou se faire la bise (après 4 ans, quand même !)

Parfois, l'entourage n'aide pas beaucoup, et encourage plutôt l'indécence. Il y'a des sœurs à qui on conseille de passer la nuit avec son fiancé, ou alors de retirer son voile en vue de le plaire. Astaghfiroullah, qu'Allah nous pardonne.

3- Les limites à respecter

Mon message à chaque sœur qui prend sa pudeur au sérieux:

 La crème de la crème:

Mes respects à nos sœurs qui ne serrent pas la main aux hommes (ça n'a rien d'extrémiste, faisons nos recherches) Ma shaa Allah ma soeur. Ce que tu fais est une addition au voile de la pudeur, qui consiste à clairement mettre une certaine distance entre toi et tes non-Mahram. Tu ne le sais peut-être pas encore, mais ce que tu fais te préserve de beaucoup de choses, surtout dans les situations délicates, crois-moi!!



Ma sœur qui porte le voile Islamique:

Ma shaa Allah, continue sur cette lancée. Souviens-toi que la pudeur ne s'arrête pas au vêtement, elle concerne aussi le comportement. Dans le verset 31 de la sourate 24, Allah Le Très Haut parle du voile, et il donne une liste de tes mahrim (tes proches masculins, devant qui tu peux rester sans voile).

Oukhtie: Ton voile doit rester sur ta tête et ton vêtement, joli mais décent (oui, même sur les photos en inbox que vous vous échangez). Nous sommes également censées observer un comportement pudique avec lui tant qu'il est

notre fiancé et pas encore notre époux.



A ma sœur qui se bat chaque jour pour s'améliorer en tant que croyante:

J'admire ton courage et sache que tes efforts ne seront pas vains inchaAllah.

Oukhtie: Comme on l'a dit plus tôt, notre fiancé n'est pas notre conjoint. On ne peut donc pas s'isoler avec lui, ni se laisser aller.

Le Prophète Muhammad (paix sur lui) a dit: "Qu'aucun homme ne rencontre une femme seule, sauf si elle se trouve en présence d'un Mahram. " (Rapporté par Mouslim.)



La fornication :

Oukhtie : Quand tu commets la turpitude avec cet homme, le respect qu'il avait pour toi diminue, et petit à petit, disparaît. Pour lui, tu deviens une fille facile et il s'ennuiera bientôt de toi. Par conséquent, le manque de confiance s'installera entre vous.

« Qu'est-ce qui me prouve qu'elle sera une épouse fidèle ? Après tout, elle a bel et bien commis la fornication avec moi. »

« Qu'est-ce qui me garantit qu'il ne me trompera pas quand on sera mariés ? Avec combien d'autres filles a-t-il commis le haram par le passé ? »

Vous pourrez peut-être vous cacher des gens, mais vous ne pourrez pas vous cacher d'Allah car tout se paie ici-bas, et au prix fort.

Il y'a des couples qui se sont mariés après avoir trépassé les limites pendant leurs fiançailles, et ils avouent, avec regret, que **leur mariage n'a pas de goût.** C'est ainsi que l'infidélité s'installe dans leur couple, quelques temps après le mariage.

« Le fornicateur n'épousera qu'une fornicatrice ou une associatrice. Et la fornicatrice ne sera épousée que par un fornicateur ou un associateur; et cela a été interdit aux croyants. »

[Sourate 24 Ayah 3]





Si par contre vous vous entraînez dans la piété et la chasteté, Allah vous rendra la tâche facile, et vous récompensera grandement pour votre patience.

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit:

« C'est un devoir pour Allah que d'aider trois personnes : le combattant dans le sentier d'Allah, la personne endettée qui veut rembourser sa dette et celui qui se marie en voulant par cela la chasteté ».

[Tirmidhi]

« Les vertueuses aux vertueux et les vertueux aux vertueuses »

[Sourate 24 - Verset 26].

4- Le bienfait des interdictions :

Ma sœur, sache que toutes les limites qui nous sont enseignées dans la religion viennent du Tout Compatissant, du Plein d'Amour envers Ses serviteurs.

Allah swt veut pour toi, le grand plus bonheur, et ce qu'il y'a de pur et magnifique. Quand tu respectes les limites en



recherchant la satisfaction d'Allah, tu commences à découvrir d'autres façons d'aimer ton fiancé. Tu en apprends plus sur lui, sur sa personnalité, sur sa famille, ses ambitions, et tu développes un certain respect pour lui. S'il craint Allah, il sera aussi patient que toi, et votre mariage aura plein de bénédictions in shaa Allah !

«... Sois patient. La fin heureuse sera aux pieux. »

[Sourate Hoûd, Ayah 49]

Si l'envie de pleurer ou de te lamenter te vient, alors confie-toi à Allah, comme l'a fait Yacoub (AS). Il comprend, mieux que quiconque, ce par quoi tu passes, et tu ne trouveras meilleur réconfort nulle part ailleurs.

«C'est à Dieu seul, dit-il, que je confie ma tristesse et ma douleur, car je sais de la part de Dieu des choses que vous-mêmes ne savez pas. »

[Sourate Youssouf, Ayah 86]

Récite le Coran, fais constamment des invocations, et fais des prières nocturnes.

5- Le meilleur des deux mondes :



Tout d'abord, ma sœur, profite de ton célibat. Pour l'instant, tu es une demoiselle, et tu n'as pas encore à assumer toutes les responsabilités du mariage.

Ne laisse pas Shaitaan te déprimer en te rappelant ce que tu n'as pas. Regarde plutôt ce que tu as ! Une famille aimante, des amies formidables, des études supérieures ou une carrière épanouissante, etc.

Durant ta période de fiançailles, **cultive ta personnalité.** Prends soin de toi-même avant de vouloir prendre soin d'un mari.

Profite de ton temps libre pour entreprendre des projets avec tes amies, fais du bénévolat, fais bon usage de tes centres d'intérêt : l'écriture, le sport, la cuisine, etc.

Profites-en aussi pour apprendre la religion, et cherche à te rapprocher d'Allah, car la mort peut venir bien avant que tu ne te maries.

On se donne parfois trop d'excuses pour ne pas prier, ou alors ne pas porter le voile, ou apprendre à bien réciter le Coran, en se disant qu'on le fera quand on sera mariée.

C'est plutôt maintenant qu'il faut mettre les bouchées doubles in shaa Allah.

Ensuite, recherche à te rapprocher d'une vie de couple saine, en apprenant des choses sur le mariage.

Ecoute des audios sur les droits et devoirs de l'épouse en Islam, lis des ouvrages à ce sujet, et **observe bien les couples autour de toi, qui sont heureux** et pratiquent la sounnah du Propehte (sws) dans leur mariage.

Cela te donnera une image positive de ce que tu projettes dans le futur.

6- Sois reconnaissante!



Remercie Allah de t'avoir donné un homme sérieux avec qui tu souhaites partager le restant de ta vie, et **exprime-lui ton amour de façon pudique.**

Evite de parler des relations sexuelles ou des sujets trop personnels. Garde des distances respectueuses entre vous, et demande à Allah de vous suffire avec ce qu'il a rendu halal pour vous. **Parlez clairement de votre futur à deux, comment vous**

souhaitez vivre, et éduquer vos enfants, etc.

Parlez aussi de la monogamie et de la polygamie. Parlez de la fidélité dans votre couple. Ce sont des sujets qu'il ne faut surtout pas éviter, de peur d'être désagréablement surpris plus tard.

Surtout, faites des efforts pour craindre Allah.

« 2. [...] Et quiconque craint Allah, il lui donnera une issue favorable,

3. Et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il [Allah] lui suffit. [...] » [Sourate 65]

Fatimé Asta



Aimer c'est d'avoir la ferme conviction que
l'autre est fait pour nous.

Aimer c'est de vouloir être avec l'autre au
paradis

Aimer c'est de chercher protéger le cœur
de l'autre

Aimer c'est être là pour la personne qu'on
aime, quoiqu'il arrive

Aimer c'est rendre l'autre meilleur

Aimer c'est aimer pour l'autre ce qu'on
aimerait pour soi-même

Aimer c'est lorsque la distance devient
encombrante au fil du temps.

Aimer c'est lorsque qu'on se sent à moitié
vide sans l'autre dans sa vie

Aimer c'est lorsque nous manque
énormément.

Aimer c'est quand celui qu'on aime nous
apprend ce qu'est aimer,

Dans le *halal*.



Musulmane Active



La confiance en soi

Bismillahi Rahmanir-Rahim.

Allah Houmma Salli Ala Mouhammad wa ala Alihi wa Sahbihi
wa Sallam. Amma Ba'ad.



As Salam Aleikoum Ouktil Karima. Tout d'abord, je remercie Allahou Soubhana Wata Alaa de nous avoir facilité ce travail, qu'il agrée et récompense nos œuvres (ameen). **Je félicite également toutes les sœurs qui ont mis sur pied ce magnifique de JM : une très bonne initiative wallah, un travail, une équipe juste Mashallah !** Je suis contente de planter aujourd'hui ma petite fleur dans le Jardin de JM et j'espère Inshallah pouvoir au mieux m'en occuper, afin d'obtenir ses bienfaits Fid Dounia wa Fil Akhira.



Mon article porte sur **la confiance en soi**. Le choix de ce thème réside en ce que c'est un sujet qui nous préoccupe beaucoup nous les filles. Aussi, dans un souci de vous apporter mes nobles sœurs, quelques explications et conseils qui je souhaite In shaa Allah, vous aider à acquérir le succès ici-bas et dans l'au-delà.

Que signifie avoir confiance en soi ?

Oh oui mes sœurs, bien que la confiance appartient à Allah (Tawak-kaltou Ila-llah), nous avons aussi une confiance qui est étroitement liée à l'individu que nous sommes. On entend rarement les filles dire : « **j'ai confiance en moi** » mais très souvent dire: « je n'ai pas confiance en moi ». Chacune de nous, a au moins dit, pensé et même pour certaines, vécu cette maxime au moins une fois dans sa vie.

Comme quoi, on se trouve laide, grosse, mince, petite, grande, noire, naïve, faible, jaune, blanche... Ainsi, ne pas avoir confiance en soi signifie manquer d'assurance, avoir le sentiment d'insécurité vis-à-vis de soi-même et avoir confiance en soi signifie le contraire.

Ce manque de confiance en soi relève pour la plupart de notre physique, mais aussi de

l'importance que nous accordons de ce que les autres pensent de nous.

D'où vient le manque de confiance ?

Le manque de confiance en soi découle de plusieurs éléments. Nous citons entre autres :

La Famille : Eh oui mes sœurs, ce sentiment vient d'abord de nos parents, de nos sœurs et frères, des personnes avec qui nous partageons notre quotidien et que nous affectionnons. **Certains parents ont cette habitude, de critiquer leurs enfants, de les comparer entre eux-mêmes et avec d'autres enfants sur la base des critères moral et surtout physique.** Ceci très souvent par ignorance ou par négligence, sans penser que cela aura un impact sur le moral de leurs enfants mais aussi sur leur Aquida (Croyance) car, ils pourront penser qu'Allah crée bien une catégorie de



personnes et mal une autre catégorie de personnes.



Pourtant, Allah lui-même nous a rassuré en nous disant qu'il a honoré le fils d'Adam, la communauté de Mouhammad (SAW) et l'Islam a honoré la femme musulmane car elle ouvre les portes du paradis a son père, complète la moitié de la religion de son mari et elle est une des clés du paradis pour ses enfants. Mashallah !

Les Amies: mes sœurs, nous avons très souvent tendance à trop nous attarder, et à donner de l'importance à ce que nos amies et notre entourage pense de nous. On veut toujours plaire à tous, se faire remarquer, attirer toute l'attention sur nous... alors que cela ne devait être réservé qu'à Allah pour une bonne et parfaite réussite. Nous voulons être comme nos amies, être meilleures qu'elles... Par conséquent, tout ce qu'elles disent et pensent de nous, nous touche et nous pensons qu'elles ont raison.

L'Échec: Il nous fait perdre tous nos moyens, et nous démoralise. Le premier echec que nous vivons est une experience traumatisante

et une épreuve difficile à surmonter. Il nous fait douter de nous-mêmes, de nos capacités, et nous fait oublier nos qualités. On oublie qui on est, et de quoi nous sommes capables.

Si en plus, les personnes qui nous entourent ne nous soutiennent pas, mais nous enfoncent plus dans le désespoir de par leurs remarques et gestes, le désarroi devient de taille.

Voilà pourquoi il est important de remonter cette épreuve avec foi. Nous oublions souvent que tout ce qui nous arrive fait partie du décret d'Allah, et la croyance au le destin est le 6e pilier de la foi.

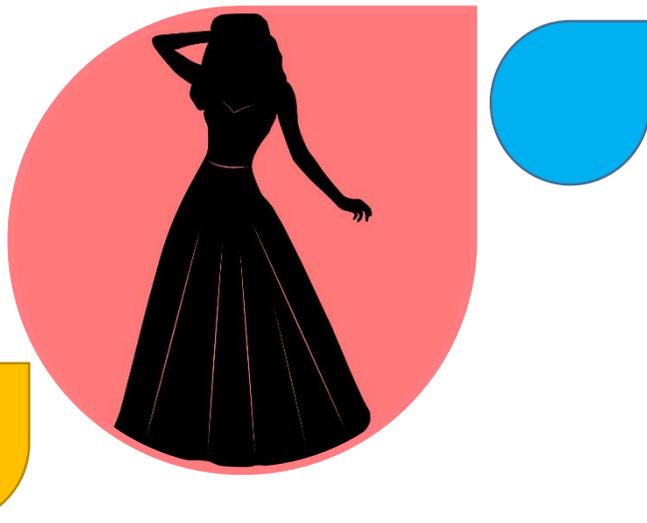
La confiance en soi est donc le résultat d'une accumulation des expériences avec réussite, d'où l'encouragement du musulman à agir, à redoubler d'efforts. Allah dit à cet effet : « Œuvrez, car Allah va voir votre œuvre, de même que son messenger et les croyant. »

[Sourate 9, Ayah 105].

Quelques conséquences liées à ce sentiment :

Les conséquences de ce sentiment peuvent être apparentes, cachées et même ignorées.

Tout d'abord mes sœurs, notre Aquida (Croyance) est remise en cause dans la mesure où, nous nous plaignons de la façon dont Allah Swt nous a créées.



Nous nous demandons :

« Pourquoi Allah m'a créée comme ça et telle comme cela ? »

« Pourquoi je ne suis pas comme ça et comme cela? »

« Pourquoi Allah m'a donné cette vie au lieu de ... ? »

Soubhanallah ! Nous oublions à ce moment qu'Allah est **Al-Quddus** (L'exempté de tous défauts), **Al-'Adl**(Le Juste), il ne fait jamais d'erreurs et par de telles paroles et pensées, nous

encourons que sa colère. Souvent nous en voulons à nos parents, à nous-mêmes, et au monde entier sans se rendre compte des bienfaits d'Allah envers nous. Pis encore, nous ne le remercions pas.



Aussi mes sœurs, ce sentiment nous conduit très souvent à la tristesse, la solitude, et même au **suicide**. Wallah mes sœurs, nous ne mesurons pas l'ampleur et le danger que représente ce sentiment pour nous et surtout les conséquences de nos gestes et de nos paroles envers nos semblables et auprès d'Allah Swt.

Histoire vraie: tentative de suicide

Il y a de cela quelques mois, j'ai fait la rencontre d'une sœur et elle m'a raconté que lors de son adolescence, elle a fait une tentative de suicide par pendaison dans sa chambre car, ses amis et d'autres personnes portaient des critiques sur elle. **Elle manquait de confiance en elle et en souffrait beaucoup**. Elle chercha donc à mettre un terme à cette souffrance en voulant se donner la mort.



Soubhanallah ! Parfois nous agissons en oubliant les paroles

d'Allah Swt et de son Messenger Mouhammad (SAW).



N'est-il pas dit en Islam que **celui qui tue un être est comme celui qui a tué toute l'humanité** et que celui qui se donne la mort n'entrera jamais au paradis ? Comprenez-vous vraiment mes sœurs où cela peut nous conduire ?

Nous entendons aussi des sœurs qui se suicident lors d'un échec ou d'une déception (amoureuse ou amicale car pour certaines d'entre nous, les amies sont des sœurs de cœur) et celles qui sombrent dans la dépression, le désespoir, et même la folie.

Tomber dans les interdits

Il arrive parfois à nos sœurs de tomber dans les interdits tels que: **l'épilation des sourcils**, **le port des perruques**, **des mèches**, **la chirurgie esthétique**, **l'abandon du voile au profit des vêtements indécents**... et tout ça, dans le but de plaire aux créatures tout en désobéissant au Créateur.

Cela peut paraître comme de la confiance en soi, mais c'est plutôt une expression d'un complexe d'infériorité. C'est par peur du regard des autres, et de leurs

moqueries, qu'on tombe dans ce qui est défendu. Sachons mes sœurs que le prophète (SAW) a dit : « Allah maudit les femmes qui tatouent, celles qui se font tatouées, qui s'épilent les sourcils, celles qui rajoutent les cheveux... ». Et le fait de désobéir au créateur pour obéir à la créature est un égarement évident. Nous perdons la tranquillité, la paix, nous oublions de remercier Allah pour tous ses bienfaits et nous oublions le pourquoi il nous a créés.



Quelques conseils pour acquérir et cultiver la confiance en soi.

Aux parents :

Sachons que personne ne choisit son apparence et sa famille. **Aimez vos enfants tels qu'ils sont, appréciez-les, et évitez les comparaisons.** Soyez présents pour eux dans les épreuves et soutenez-les. Rappelez-les combien vous les aimez et donnez-leur de l'attention et de l'affection.



Soyez justes et équitables entre vos enfants et surtout corrigez leurs erreurs avec douceur.



D'après Abou Dharr al-Ghifari(RA), le prophète (SAW) a rapporté de son Seigneur Swt qu'il dit : « O mes serviteurs, je me suis interdit l'injustice et je vous l'interdit...», [Mousslim]

Soyez de bons modèles, et de bons exemples pour vos enfants chers parents. Impliquez-vous vraiment dans leur éducation et leur vie de Musulmane. D'après Abdallah Ibn Omar (RA), le prophète (SAW) a dit :

« Chacun d'entre vous est un berger et chacun d'entre vous sera interrogé sur son troupeau. Le dirigeant est un berger, l'homme de la maison est un berger pour les gens de la maison, la femme est une bergère pour la maison de son époux et ses enfants. Ainsi, chacun d'entre vous est un berger et chacun de vous sera interrogé concernant son troupeau », [Boukhari et Mousslim]

Aux amies :

Aimez et acceptez vos amies telles qu'elles sont. N'essayez pas de les changer car nul ne peut changer ce qu'Allah a créé. Intéressez-vous plus aux qualités et à la beauté intérieure de vos amies. Entraidez-vous et soutenez-vous dans le bien mes sœurs car certes les amies intercèderont en notre faveur au Jour Dernier.

Il nous faut donc, bien choisir nos amies : celles qui nous feront avancer dans notre *Dine* et non reculer. La règle d'or c'est : « s'aimer et se séparer pour Allah swt ». Rappelons-nous mes sœurs que les personnes qui s'aiment et se séparent pour Allah font partie des 7 catégories des personnes qui seront sous l'ombre d'Allah Swt au Jour du Jugement. Mashallah !



Nouriah*

*pseudonyme



Halte à la triche !

«Celui qui triche n'est pas des nôtres. »

Hadith recueilli par Muslim, At Tirmidhi et Abu Dawud

La tricherie commence très souvent par de petites tromperies ici et là. A l'école primaire, on avait des camarades qui s'amusaient à jeter l'œil sur la copie des autres pendant l'examen. Ce défaut, s'il n'est pas corrigé très tôt, se métamorphose et pollue l'environnement scolaire, et a plus grande échelle, la société.

Pourquoi tricher ?

Plusieurs personnes se donnent des excuses selon laquelle tricher n'est pas quelque chose de grave. « *C'est juste pour une fois.* » « *Personne n'en saura rien* », « *si ça ne dérange pas le prof, alors je ne vois pas pourquoi je me gênerais* ». Astaghfiroullah, que Dieu nous pardonne. Comme il est triste d'entendre ces justifications pathétiques. Les élèves trichent, généralement, parce qu'ils cherchent la facilité.



A l'heure de cours, pendant que les meilleurs élèves écoutent le professeur et prennent des notes, certains élèves préfèrent surfer sur leurs téléphones ou encore bavarder avec leurs camarades.

Au fil des semaines, leur liste de devoirs à faire s'allonge, pendant qu'ils se plaisent dans la distraction. Pour plusieurs, l'occupation d'élève est une occupation à temps partiel. **Etudier, pour eux, n'est pas une priorité. Ils préfèrent s'amuser pendant que d'autres étudient,** et préfèrent se tourner les pouces pendant que d'autres font des efforts.

A l'approche des examens, ils s'entraident non pas sur les révisions de leurs cours, mais échafaudent des « cartouches » pour pouvoir tricher et obtenir une bonne note.



Les Dangers

Tricher est une pratique malveillante et une forme d'injustice. En effet, Allah l'exalté dit dans le noble Coran : « Nous avons, certes, créé l'homme pour une vie de lutte. » [Sourate 90:4]



Rien de bien sur terre ne s'obtient sans effort, et Allah nous a prédisposés à travailler pour obtenir tout ce qu'on recherche de

licite et pur. L'Islam valorise l'effort ainsi que l'honnêteté. L'homme croyant, c'est celui qui craint Dieu dans tout ce qu'il fait, y compris ses études. Ainsi, pour obtenir une bonne note en classe, il se retrousse les manches, car tout effort aboutit en réalité, vers Allah.

Le fruit de nos efforts

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 l'Etoile]

Au Jour du Jugement, toutes nos œuvres nous seront présentées, et les fraudeurs n'auront pas de refuge devant Dieu.



10. l'homme, ce jour-là, dira: «Où fuir?»
11. Non! Point de refuge!
12. Vers ton Seigneur sera, ce jour-là, le retour.
13. L'homme sera informé ce jour-là de ce qu'il aura avancé et de ce qu'il aura remis à plus tard.



Quand la triche se métamorphose

La tricherie ouvre la porte à d'autres péchés :

- **La fornication** : Dans moult collèges, lycées et universités, des jeunes femmes se mettent dans des relations illicites avec leurs professeurs en échange de bonnes notes. C'est ainsi qu'elles s'approprient une mauvaise réputation, une perte de dignité et la colère d'Allah.
- **La fraude** : Il arrive que certains enseignants soufflent les réponses aux élèves durant un examen national. J'en ai fait l'expérience quand je composais mon examen de Certificat d'Etudes Primaires. L'enseignant peut penser aider l'élève, mais il est en vérité, en train d'encourager la fraude, ce qui est interdit par la loi Camerounaise et détesté dans notre religion.
- **La corruption** : A une plus grande échelle, la tricherie revêt un manteau encore plus épais ; celui de la corruption. **Lorsque l'étudiant s'en va dans des bureaux administratifs, on lui demande dans la plupart des cas, de glisser une somme de quelques francs CEFA pour que service lui soit rendu.** Ces employés qui demandent « le *tchocoh* », ne se rendent pas compte qu'ils sont en train de promouvoir la corruption.



Des conséquences dévastatrices :

L'un des aspects les plus graves de la tricherie, c'est sans doute ses conséquences malheureuses sur les personnes honnêtes. Rappelons-nous que la tricherie

reste avant tout, une forme d'injustice. Dans un établissement où les enseignants facilitent la tricherie, les bons élèves sont victimes d'injustice.

Dans les universités d'Etat par exemple, il est possible de s'acheter une note, même sans avoir composé. L'histoire ne s'arrête pas là. Lorsqu'on achète une note, le professeur remplace le nom d'un étudiant qui a bien travaillé par le nôtre. Cet étudiant a pourtant fait des efforts remarquables. Il était en classe, il prenait des notes, et il faisait ses devoirs. Imaginez sa déception lorsqu'il verra qu'il a échoué, alors qu'en vérité sa note

a été achetée par quelqu'un d'autre.

C'est ainsi qu'on verra des personnes non qualifiées recevoir des diplômes, et devenir des dirigeants ignorants, paresseux et injustes. En milieu scolaire, ils se sont habitués à la facilité et ce défaut les poursuit pour le restant de leurs vies.

Quelques moyens pour stopper la triche

« Entraidez-vous dans l'accomplissement des bonnes œuvres et de la piété et ne vous entraidez pas dans le péché et la transgression. Et craignez Allah, car Allah est, certes, dur en punition ! »

[Sourate 5, Ayah 2]

1- **Dénoncer la triche** : Lorsqu'on voit des camarades en train de tricher, il faut lever le doigt et avertir le professeur. Pour celles qui n'ont pas le courage de s'afficher devant les autres, vous pouvez dénoncer ces personnes en anonyme. Allez rendre visite à votre professeur et dites-lui ce qui se passe généralement pendant l'examen. **Demandez à votre professeur de garder votre anonymat, et ayez l'intention**

sincère de plaire à Allah, et non de rechercher les applaudissements des gens.

2- **Décourager la triche** : Si une de tes camarades te raconte comment elle va s'y prendre pour tricher au prochain examen, dis-lui gentiment de ne pas le faire. Trouve des arguments simples et rappelle-lui d'une façon respectueuse que tricher n'est pas

une bonne chose, a plus forte raison si elle est Musulmane.

3- Rester ferme dans l'honnêteté :

Lorsque la corruption devient la norme dans un établissement, ou alors dans une société, il est difficile de rester honnête. **C'est à ce moment-là qu'il faut être un modèle exemplaire.** Le prophète Muhammad (paix sur lui) était connu sous le nom *d'Al Amin* (le digne de confiance) par sa tribu, avant même qu'il devienne prophète. Allah a clairement établi dans le Qur'an :

« Ô les croyants ! Remplissez fidèlement vos engagements. »

[Sourate 5, Ayah 1]

Enfin, il convient de chercher refuge auprès d'Allah contre cette tare qui grandit au fil des années. L'honnêteté est le meilleur mode de vie, bien que parsemé ici et là de difficultés. Toutefois, Dieu ne laisse pas perdre la récompense des gens bienfaisants.

Fatimé Asta



Comment gérer le stress ?

Assalamu alaikum mes chères sœurs. Nous allons aborder dans cet article une situation qui affecte plusieurs personnes au quotidien à savoir **LE STRESS**. Le stress est dû à plusieurs raisons telles que le travail, l'école, la famille et bien d'autres. Vous aurez ici quelques astuces et techniques pour en finir avec le stress ou mieux encore pour éviter de stresser.

C'est quoi le stress ?

Tout d'abord, rappelons-nous que le stress en lui-même n'est pas mauvais, **c'est un phénomène normal qui se produit lorsque nous subissons une pression de notre environnement** (famille, école, travail, la pollution, les transports...). Le stress devient nocif lorsqu'il est de longue durée ou excessif. Il faut également relever que le stress touche une personne sur trois, et que certaines personnes sont plus sensibles que d'autres. Le stress peut engendrer la colère, la fatigue, l'insomnie, l'irritabilité, le mal de dos, la dépression...





Petit rappel : Le stress est une épreuve, et les épreuves émanent d'Allah et certes Allah est le plus savant. Il se peut donc qu'une situation de stress soit un bien pour nous mais qu'il nous est difficile de le voir ou de le comprendre. Allah dit dans le Saint Coran « **Mais il se peut que vous détestiez une chose alors qu'elle est bonne pour vous, et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est mauvaise pour vous. Dieu sait, tandis que vous ne savez pas.** » [Sourate 2 Ayah16]. Rappelons également que **Allah éprouve ceux qu'Il aime** : Le prophète Muhammad Sallallahou Alayhi wa salam a dit : « Si Dieu veut le bien d'une personne, Il lui fait subir des épreuves. » [Sahih Boukhari]

Le stress étant donc une épreuve, il nous faut donc observer la marche à suivre face à une épreuve à savoir : La patience et la reconnaissance.

--- Être patient

« Et [sont pieux] ceux qui respectent leurs engagements lorsqu'ils s'engagent, et ceux qui sont patients en période de tribulations, d'adversité et de grande tension. Les voilà, ceux qui sont sincères et les voilà ceux qui craignent vraiment Dieu. » [Coran 2 Ayah 177]

« Et Nous vous éprouverons certainement par un peu de peur, de faim, de pertes de biens, de gens et de récoltes. Mais annonce la bonne nouvelle à ceux qui sont patients. » [Coran 2 Ayah 155]

--- Être reconnaissant



Le croyant doit être reconnaissant non seulement pour les bienfaits qu'Allah lui accordé mais également dans les moments d'adversité. Il convient donc de louer Allah azzawajal dans toutes les situations. Le Prophète Sallallahou alayhi wa salam fait l'éloge de quiconque accueille l'épreuve par la gratitude exprimée par la parole et par la satisfaction éprouvée par le cœur, sans permettre à Satan d'insuffler dans son cœur le doute, le découragement ou le désespoir de la miséricorde de Dieu.



Il dit : « Lorsque l'enfant de l'homme meurt, Dieu dit à Ses Anges : « Ainsi vous avez repris l'âme de l'enfant de mon serviteur ? » Ils disent : « Oui ! » Il dit : « Vous avez donc pris la chose la plus chère à son cœur ? » Ils disent : « Oui ! » Il dit : « Qu'a dit Mon serviteur ? » Ils disent : « Il T'a loué et a dit : « Nous appartenons à Dieu et c'est à Lui que nous retournerons » » Dieu, Exalté soit-Il, dit alors : « **Construisez au Paradis une maison pour Mon serviteur et appelez-la « la maison de la louange » »** »
[At-Tirmidhi]

« Si vous êtes reconnaissants, très certainement j'augmenterai (Mes bienfaits) pour vous » [Sourate Ibrahim Ayah 7].

Le prophète Muhammad Sallallahu Alayhi wa salam a également dit : « Il n'est pas un malheur ni une maladie qui frappe un musulman, pas un souci, un chagrin, un mal ou une détresse, pas même la piqûre d'une épine qui ne l'atteint sans que Dieu n'expie, pour cela, une partie de ses péchés. »

[Sahih Boukhari]

Quelques astuces pour gérer le stress ou pour l'éviter :

1- *Faire confiance à Allah*

Dans une situation de stress, il faut placer sa confiance en Allah, se fier à Lui et surtout avoir une très bonne opinion de Lui. Seul Allah est capable de nous faire sortir de cette situation, alors l'on doit constamment l'évoquer, faire appel à Lui dans nos prières, nos duas afin qu'Il nous vienne en aide. Voici un hadith que j'aime beaucoup :

Le Prophète sws a dit : « Jeune homme, observe les commandements de Dieu et Il te protégera dans cette vie comme dans l'au-delà. Observe les commandements de Dieu et Il t'aidera. Quand tu as quelque chose à demander, demande-le à Dieu; et si tu veux demander de l'aide, demande-la à Dieu. Sache que si l'humanité s'unissait pour t'apporter un bien quelconque, elle ne





pourrait t'apporter qu'un bien que Dieu t'a déjà destiné et que si elle s'unissait pour te causer un tort, elle ne pourrait te causer qu'un tort que Dieu t'a déjà destiné. Les plumes se sont retirées et l'encre a déjà séché sur les feuillets.»

[Ahmad & at-Tirmidhi]



Si je vous dis « Que penses-tu de deux personnes dont Allah est le troisième » ça vous rappelle quelque chose ? Lorsque le Messager d'Allah (Sallallahu alayhi wa Salam) et d'Abou Bakr sont partis de La Mecque pour se rendre à Médine. Les mécréants les cherchaient et ils se sont cachés dans une grotte. Voici le hadith en entier : D'après Abou Bakr (qu'Allah l'agrée), j'ai dit au Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) alors que nous étions dans la grotte: Si l'un d'entre eux regardait sous ses pieds il nous verrait. Alors le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit: « Que penses-tu ô Abou Bakr de deux personnes dont Allah est le troisième ».

(Rapporté par l'imam Boukhari dans son Sahih n°3653 et l'imam Mouslim dans son Sahih n°2381)

Ma sha Allah, nous devons nous inspirer de cet exemple de confiance aveugle à l'égard d'Allah, nous ne sommes pas seul, Allah est avec nous, alhamdulillah c'est tellement réconfortant.



Remettons nous à Allah. Ne nous noyons pas dans le stress et Que pensez-vous d'une personne dont la deuxième est Allah ? Soubhan Allah

2- Réciter le Coran

La parole d'Allah (Soubhanahou Wa Ta'ala) est un remède très efficace contre tous les maux « N'est-ce point par l'évocation de Dieu que se tranquillisent les cœurs? » [Sourate 13 Ayah 28] « Ô hommes ! Voici venu à vous un appel de votre Seigneur, qui est à la fois un remède pour le mal qui ronge les cœurs, un guide et une miséricorde pour les fidèles.» [Sourate Yûnûs Ayah 57].



Afin d'éviter les situations de stress ou de nous en débarrasser, tachons de lire le coran au quotidien, ne serait-ce qu'une page, commençons à notre rythme, mais soyons constants, attachons-nous au coran et le stress se détachera de nous

3- Se rappeler que tout est éphémère dans dunya

Tout mal qui nous atteint, toute chose qui nous affecte a une durée déterminée. Rien ne dure éternellement dans cette vie. En effet comme le dit le verset 6 de la sourate Ash-Shahr, « Chaque situation difficile est accompagnée d'une situation aisée ».

Il faut donc s'armer de patience et aussi de reconnaissance, car tout ce qu'Allah décrète pour nous est un bien.

Selon Abu Yahya Suhaib Ibn Sinan, le Prophète (que la paix soit sur lui) a dit :

« Comme est étonnant le sort du croyant ! Tout ce qui lui advient est bénéfique. Et cela n'appartient qu'au seul croyant. En effet, si un bonheur lui arrive, il remercie Dieu et cela est un bien pour lui. Et si un malheur le frappe, il patiente et cela est un bien pour lui. »
[Mousslim]

4- Invoquer Allah

Nous savons tous que l'invocation est une adoration, bien plus encore c'est une adoration qui peut être faite en toute circonstance, de jour comme de nuit, sur les monts comme dans les vallées, c'est de l'eau pour les cœurs des croyants et elle a le pouvoir de changer le destin.

Chaque fois que vous êtes face à une difficulté, ou que vous stressez, récitez cette invocation (dou'a) :

« Hasbounallaahou wa ni'amal-wakeel. »

Traduction : « Allah nous suffit et Il est notre Meilleur Garant »
[Boukhari, livre 5, chapitre 172]



5- La Bonne opinion au sujet d'Allah/ La conviction d'être exaucé

Le croyant doit toujours garder espoir notamment en ayant une bonne opinion d'Allah en toutes circonstances, car Allah est comme la pensée que l'on se fait de lui.

D'après Abou Houréïrah (qu'Allah soit satisfait de lui) le prophète (qu'Allah prie sur lui et le salut) a dit : (Allah (qu'Il soit exalté) dit :

« Je suis selon la pensée [l'opinion] que Mon serviteur à de Moi, et Je suis avec lui lorsqu'il M'évoque ; alors s'il M'évoque en lui-même, Je l'évoque en Moi-même ; et s'il M'évoque dans une assemblée, Je l'évoquerai dans une assemblée meilleure qu'eux. Et s'il se rapproche de Moi d'un empan, Je Me rapprocherai de lui d'une coudée ; et s'il se rapproche de Moi d'une coudée, Je Me rapprocherai de lui d'une brassée ; et s'il vient vers Moi en marchant, J'irai vers lui en Me hâtant » [Al-Boukhari et Mouslim.]

A chaque fois que nous avons une bonne opinion d'Allah, qu'on se dit qu'Il va nous secourir, nous élever et nous accorder la réussite, Allah azzawajal ne nous déçoit pas, car Il est Celui qui tient toujours à Sa parole mais encore il ne fait pas perdre au croyant la récompense de ses efforts. **Alhamdulillah.** 🙏

6- Apprenez à gérer votre temps

On ne le dira jamais assez, « ne jamais remettre à demain ce que l'on peut faire le jour même » ou encore « Qui remet à demain trouvera malheur en chemin » Dans le même sens j'aime souvent dire « Ne jamais remettre à ce soir ce que l'on peut faire en journée » Un clin d'œil à ENEO qui m'a inspirée cette citation. N'attendez pas d'être bousculer par le temps pour accomplir une tâche. Apprenez à prioriser vos tâches, et surtout rester concentrer au maximum lorsque que vous accomplisse une chose (ce qui veut dire s'éloigner de toute source de distraction tel que le téléphone, Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram et Cie)



7- Prenez une pause

Sachez vous arrêter, prendre du recul, voyager, changer d'air, découvrir de nouveaux horizons, vous aérer, faire des randonnées, des pique-nique, des déjeuners en famille, des balades avec des copines, des activités associatives...

8- Ayez une bonne hygiène de vie

Faites du sport ou de la marche, activez-vous, ça vous reboostera et vous gagnerez en énergie. Objectif : « Un esprit sain dans un corps sain »

Mangez équilibré, contrôlez votre alimentation, éviter de plonger dans les excès, ayez un apport suffisant en glucides car ces derniers permettent de lutter contre le stress et l'anxiété, mais n'en abusez pas.

Voilà mes chéries c'est déjà la fin, j'espère que cet article vous sera d'une grande aide, tout autant que moi, si vous avez d'autres conseils pour lutter contre le stress bien vouloir nous écrire sur notre page Facebook, in sha Allah nous posterons vos conseils sur la page. Prenez bien soin de vous, surtout pas de stress, relax. Qu'Allah vous garde. Bisous mes chéries. As salamou alaikoum.



Fadimatou Bakary



Décroche de bonnes notes !

As salamou aleykoum les sœurs! Aujourd'hui, mon message s'adresse particulièrement à celles d'entre nous qui se trouvent en classe d'examen. Bien que la date d'examen soit encore loin, il faut s'outiller dès maintenant pour décrocher de bonnes notes tout au long de l'année scolaire, *bi idhnillah* (par la volonté d'Allah).



Avoir une intention claire:

Commençons par revoir nos intentions, mes sœurs. Nous voulons tous « passer l'examen », **mais avons-nous vraiment internalisé cette intention ?** Bien des fois, il nous arrive de fonctionner comme des « automates », tous les jours, en faisant les choses par simple habitude, sans y prêter une attention nette et sincère.



Dans ton agenda, ou alors dans un de tes carnets, écris : « Je souhaite passer l'examen, avec mention bien in shaa Allah. » ou alors, « je souhaite passer mon examen avec mention assez bien au minimum. » **Sois spécifique, si non, tu ne te sentiras pas interpellée par ta promesse envers toi-même.** Tu peux aussi l'écrire sur un papier et le coller sur un mur de ta chambre, pour te rappeler constamment de ton objectif.

Ensuite, habitue-toi à mettre ce vœu en prière. Le matin, juste après la prière de *fajr* par exemple, invoque Allah de t'aider à être sincère dans ton intention. **Fais de ta réussite scolaire un moyen de te rapprocher d'Allah.** Demande à Dieu de t'accorder la **détermination**, **l'énergie** et surtout **la constance** dans tes efforts. Fais-le aussi souvent que possible, afin de renouveler ton intention.

Que vas-tu faire après ta réussite ?

Il est bien beau de chercher à passer l'examen, mais ce qui te motivera le plus, c'est de savoir ce que tu feras après ton BEPC, Probatoire, ou BAC. **Si tu es en classe de Terminale, tu devrais déjà t'intéresser aux différentes filières que tu souhaites étudier à l'université,** et au métier qui t'intéresse. Renseigne-toi auprès de tes profs, tes aînés, de façon à ce que tu aies **une image claire** de ce que tu souhaites faire plus tard. Si tu

es encore en classe de 3^e ou 1^{ère}, tu peux toujours être curieuse dans ce sens-là, pour savoir où tu veux aller plus tard. **Ces efforts montreront que tu désires effectivement** passer au niveau supérieur et que tu es optimiste par rapport à ton futur.

Bien gérer son temps :

Le temps est un facteur très important pour l'atteinte d'un objectif. C'est pour cela qu'il est nécessaire de bien le répartir pour l'utiliser à bon escient. Surtout en classe d'examen.

Planifie : Avec l'aide d'un conseiller d'orientation, planifie tes journées du mieux que possible : heures de révisions, repos, divertissement, prières, *nawa'fils*, etc. Fais de ton mieux pour respecter ton calendrier, et demande à tes amies de l'aide si tu as besoin de motivation.

Active-toi !

1. Maintenant que tu as établi ton intention, ta destination après l'examen, et un planning pour atteindre ton objectif, **il faut foncer**.
2. Sois **ponctuelle** à l'école.
3. Sois **attentive pendant les cours**, évite de te laisser distraire par ton téléphone ou les bavards qui sont au « chabat » (l'arrière de la classe).
4. **Redouble d'assiduité dans tes études**. Lorsque tu rentres à la maison, repose-toi pour au moins 2 heures, et hop ! Mets-toi au travail. Revisite tes cours.
5. Chercher à comprendre le cours, et **fais des exercices relatifs à ce cours afin de mieux l'assimiler**. Si tu as des questions, pose-les à tes profs.
6. Ne néglige surtout pas le côté spirituel (notamment la lecture du coran, les prières nocturnes, et les invocations.)

Avec de la Volonté et de l'objectivité, In shaa Allah, tu obtiendras ton examen, ou ton ticket pour la classe supérieure. !

Qu'Allah nous facilite et nous ouvre les portes de la connaissance.
Amine.

Mounira Yaya

Grandes dames

Dresslimah ~ Sisters Karimah



Chefs d'entreprise: Aminatou & Nasriya

J.M.: Assalamou alaikoum les sœurs. Merci de prendre votre temps pour nous répondre. Commençons par les présentations. Amina, Nasriya, parlez-nous un peu de vos parcours académiques respectifs.

Ami : Je suis YOUSOUF Aminatou. Après mon bac, j'ai intégré l'Institut Africain d'Informatique (IAI-Cameroun) où j'ai suivi une formation en informatique. Formation au terme de laquelle je suis ressortie avec un diplôme d'ingénieur de Travaux en informatique option Systèmes et Réseaux.

Nasriya : Je m'appelle Nasriya Nti. Je suis étudiante en sociologie spécialité population et développement. Ah je suis en master à l'université de Yaoundé 1.

J.M. : Ma shaa Allah, c'est fantastique! Nous vous tirons le chapeau !



J.M. : Nous vous côtoyons depuis longtemps et avons remarqué votre dynamisme dans la religion, ma sha Allah. Qu'est-ce qui vous fait autant aimer l'Islam ?



Ami : Alhamdoulillah. Déjà je remercie Allah de m'avoir guidée vers la bonne compréhension de l'Islam. Ayant passé de nombreuses années en tant que Musulmane mais vraiment pas soucieuse de sa religion, **le jour où j'ai appris à connaître le « vrai islam », j'y ai découvert quelque chose de magnifique. Au fur et à mesure qu'on approfondit ses connaissances sur l'islam, on est émerveillé(e) et de plus en plus attiré(e).** C'est vrai qu'on est souvent envahi(e) par ce sentiment de peur d'être châtié(e) si nous commettons des erreurs ; mais nous gardons quand même à l'esprit que nous avons un Seigneur Miséricordieux. **Et quoi de plus beau que d'être une servante d'Allah** surtout lorsqu'on sait que la tranquillité et la réussite ne résident que dans l'Islam.

Nasriya : J'ai toujours voulu être proche de mon Créateur. C'est cela qui me motive.

J.M. : Nasriya, tu es une styliste dans l'âme. Parle-nous un peu de ta passion pour le dessin, et comment tu l'appliques à Dresslimah.

Nasriya : Je suis sociologue et petite désordonnée dans l'âme, LOL. 

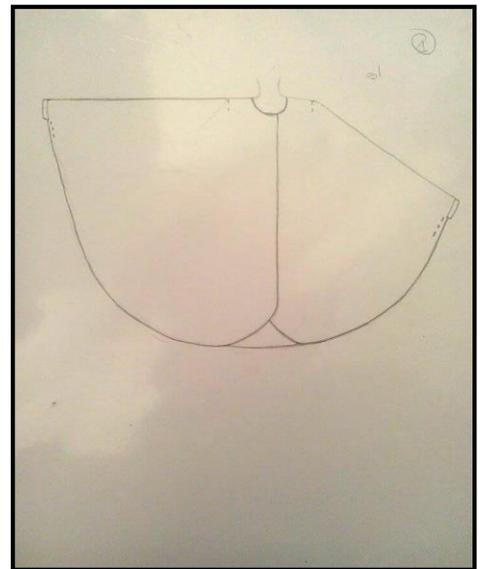
Je dessine depuis que je suis toute petite. Alhamdulillah, j'ai pu prendre des cours et autres ce qui m'a donné l'amour de cet art. J'ai rencontré des difficultés vestimentaires à cause de mon physique (trop petite mais plutôt menue) et [aussi par rapport aux règles vestimentaires Islamiques qu'il fallait respecter.] J'ai donc commencé par dessiner mes propres vêtements puis je me suis dit, avec le soutien de mes amies, pourquoi pas le faire en grand.

J.M. : Quels sont les tissus que vous aimez le plus et pourquoi ?

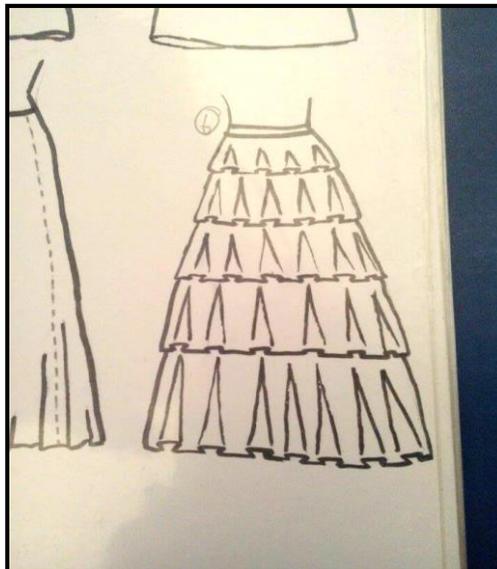
Nasriya : Moi j'aime beaucoup la mousseline et tout ce qui y ressemble. Ces tissus sont juste fluides et leur légèreté est un atout pour notre climat qui est juste trop chaud. Mais le coton reste un top, il en existe tellement de variétés de couleurs. Il y'a aussi les tissus asiatiques qui me plaisent bien, mais ils sont un peu trop chers pour notre budget actuel. Nous

prévoyons in shaa Allah de faire coudre des jupes et autres vêtements avec des lanières en pagne.

😊 **J.M.** : Quelle bonne idée. Voici, chères lectrices, quelques esquisses de notre jeune styliste :



Dresslimah ©



J.M.: Alors Nasriya, as-tu des conseils à nous donner sur l'agencement des couleurs lorsqu'on s'habille ?

Nasriya : Pour le conseil, je dirais noir... les filles le noir *matches with everything*... Je le dis aussi parce que j'aime bien porter du noir avec des accessoires colorés. Porter le noir est une préférence, et non une obligation. Pour mes sœurs qui cherchent à bien s'habiller avec le voile, je conseille de porter des couleurs douces et des agencements tels que le marron et le bleu par exemple. On n'a pas besoin de s'habiller avec des couleurs flashy (tape-à-l'œil) pour être jolie.



J.M.: Amina, tu es une informaticienne aguerrie. Ma sha Allah. Comment t'occupes-tu de l'aspect « Communication d'entreprise » ?

Ami : Aujourd'hui, à l'ère de la technologie, les communications sont plus fluides via internet. En plus, **notre clientèle la plus convoitée c'est-à-dire la jeunesse féminine musulmane** fait partie de la génération dite « androïde » qui est très souvent scotchée sur les réseaux sociaux. Nous utilisons donc ces atouts que nous offrent l'internet et la technologie pour se faire connaître et publier nos articles (vêtements et tout). Présentement, nous avons **une page Facebook**, un compte **instagram** et **google+**. In sha Allah, nous projetons avoir un site web pour notre boutique en ligne.

J.M.: Qu'Allah vous agrée les filles, c'est du bon boulot. Quel est votre plus grand défi à relever aujourd'hui ?

Ami : Nous implorons Allah afin qu'Il mette Sa bénédiction dans ce projet pour qu'on puisse réellement implanter notre entreprise et la faire grandir.

J.M.: Comment votre entreprise contribue-t-elle à l'émancipation de la Musulmane Camerounaise ?



Nous voulons faire de Dresslimah une entreprise « *women only* ». On ne recrutera que des femmes si possible ou en majorité en tout cas. **Ce ne sera pas seulement un espace de travail, mais aussi un lieu où on pourra s'épanouir** et se mettre au service des autres femmes de la communauté en leur fournissant divers services adaptés à leurs besoins.

J.M.: Merci pour vos réponses, qu'Allah Azzawajal mette ma barakah dans vos efforts. Pour toute information sur la marque Dresslimah, veuillez visiter la page facebook, ou alors contactez-les par email a l'adresse suivante : dresslimah@gmail.com



[Facebook.com/Dresslimah](https://www.facebook.com/Dresslimah)



Fatima Bint Muhammad (RA)

« *Fatima est une partie de moi* » telle était la parole du prophète (ASW).

Fatima est la 4ème et dernière fille du prophète Muhammad Alayhi Salat Wa Salam avec sa première épouse Khadija (Radiya Allah Anha). Elle fut son dernier enfant en vie après qu'Allah Subhanahu Wa Taâla ota la vie à ses autres enfants. C'est ainsi que tout son amour paternel fut dirigé vers Fatima et elle devint la prunelle de ses yeux, lui rappelant sa femme Khadija et ses trois filles Zaynab, Ruqqaya et Oum Kalthum (Radiya Allah Anhuma) à chaque visite qu'elle lui rendait. Elle était également une épouse dévouée, obéissante et respectueuse envers son mari.



La naissance de Fatima : Un événement heureux :



Fatima (RA) est née le jour où la reconstruction de la Kaâba fut achevée, le Prophète (ASW) avait alors lui-même mis la pierre noire (Al Hajar Al Asswad) à sa place. En rentrant chez lui, il fut accueilli avec la bonne nouvelle que sa fille était née. Il la nomma d'après sa grand-mère et lui donna le surnom de **Az-Zahra' « la fleur ou la resplendissante »**.

La vie de Fatima à travers l'Islam :

Fatima a vécu des événements très importants tels que le rejet et le déni du message que portait son père à l'humanité et elle a été témoin de la détention, de la persécution, du bannissement et de l'expulsion des Musulmans. Elle a également pu admirer la détermination de son père et sa recherche d'aide auprès d'Allah Subhanahu Wa Taâla.

Tous ces événements l'ont profondément marquée et ont fait d'elle l'exemple de la femme croyante, patiente et qui a fait de la recherche de la satisfaction d'Allah Subhanahu Wa Taâla une priorité.



Le mariage d'Ali et Fatima

Deux des compagnons du Prophète Muhammad (SAW) ont prétendu à la main de Fatima (RA), Abu Bakr As Siddiq et Omar Ibn Al-khattab. Toutefois, le Prophète (SAW) s'est poliment excusé de ne pas pouvoir accéder à leur requête. C'est ainsi que Abu Bakr As Siddiq a encouragé Ali à demander la main de Fatima, lui rappelant ses liens de parenté avec le Prophète (SAW) et la grande estime qu'il avait envers lui, alors il se présenta à lui et **lui demanda timidement et avec une voix très basse de lui accorder la main de Fatima**, la réponse du Messenger d'Allah Alayhi Salat Wa Salam fut positive.



La nuit de leur mariage et après qu'il ait fini la prière de Isha', le Messenger du Tawhid (SAW) s'est dirigé vers la maison d'Ali. Une fois arrivé, il a demandé de l'eau puis il a fait ses ablutions et a récité cette invocation :

« O Allah, Bénis les et Bénis leur descendance »

Il a ensuite conseillé à sa fille d'honorer son mari et a

également donner à Ali le conseil suivant :

« Ali, ne te mets pas en colère, et s'il t'arrive de te mettre en colère assieds-toi. Rappelle-toi du pouvoir qu'a Allah sur Ses serviteurs et Sa tolérance envers leurs péchés. »

C'est ainsi que commença la vie maritale d'Ali et Fatima Radiya Allah Anhouma. Fatima était très amoureuse d'Ali et très heureuse de vivre à ses côtés même dans la pauvreté. Il travaillait très dur et elle en faisait de même, elle moulait le blé pour en faire de la farine et travaillait avec ses mains. Tellement que la peau entre ses doigts était morte et qu'elle avait tout le temps mal aux mains. Ali, malheureux de voir sa femme en douleur, lui a proposé de demander à son père de lui offrir un serviteur parmi les prisonniers de guerre. Son père refusa car il y avait là un conflit d'intérêt et il lui proposa à la place quelque chose de meilleur qu'un serviteur.

Il lui demanda de réciter **SubhanAllah** 33 fois, **Alhamdulillah** 33 fois et **Allahou Akbar** 33 fois avant d'aller se coucher et que cela allait leur

donner la force dont ils avaient besoin pour le lendemain.

A un moment donné, Ali avait songé à se marier avec la fille d'Abu Jahl, ce qui plongea Fatima dans une grande tristesse. Le prophète (SAW) en a fait le sujet du sermon du vendredi. Il a dit qu'il n'avait pas le droit de rendre Haram ce qu'Allah Soubhanahu Wa Taâla a rendu Halal, mais lorsqu'un homme a envie de prendre une autre femme, il ne devrait pas prendre une décision qui ferait beaucoup de mal à son épouse.

Fatima est une partie de moi, ce qui lui fait du mal me fait également du mal.



La fille du Prophète (SAW) et la fille de son ennemi ne pouvaient être mariées à un seul et même homme. Ali, en tant qu'homme pieux, se rétracta immédiatement et présenta ses excuses à Fatima qui les accepta, il ne s'est remarié qu'après sa mort.

Un couple en or

Fatima et Ali (RA) étaient très dévoués à leur religion, ils ont intégré tous ses principes dans leur vie quotidienne. Un jour,

alors qu'ils étaient sur le point de rompre leur jeûne, quelqu'un toqua à leur porte, Ali demanda qui c'était et la personne répondit : un homme pauvre et affamé. Ali et Fatima (RA) donnèrent la meilleure partie de leur repas et rompirent uniquement avec du pain et de l'eau. La même scène s'est répétée le lendemain et le surlendemain, avec respectivement : un orphelin qui mourrait de faim, et un prisonnier.

A chaque fois, Ali et Fatima ont donné leur repas aux demandeurs et ont rompu avec du

pain et de l'eau. Il a été rapporté que ces trois personnes étaient, en fait, l'Ange Jibril Alayhi Salam qui avait été envoyé par Allah Soubhanahu Wa Taâla afin de tester leur patience. SoubhanAllah !

La mort de Fatima

Six mois après la mort de son père, Allah décida de prendre l'âme pure de Fatima (RA). Elle est morte d'une maladie à l'âge de 29 ans, son mari Ali Ibn Abi Talib a effectué les prières funéraires et elle fut enterrée à al-baqee' le 3^e jour du Ramadan Sacré.

Rael Asta

Voyage & Découverte



Une Visite à Houston

« A Allah seul appartiennent l'Est et l'Ouest. Où que vous vous tourniez, la Face (direction) d'Allah est donc là, car Allah a la grâce immense; Il est Omniscient. »

[Sourate 2 Ayah 115]

A Dieu appartient l'orient, mais aussi l'occident. On a souvent tendance à l'oublier, lorsqu'on pense aux pays tels que les Etats-Unis. A la télé, on ne nous montre qu'une seule façade de ce pays : Hollywood, le monde des stars, le pays de toute sorte de libertés et d'extravagance. C'est exactement l'image que j'avais des USA avant de les visiter. Mais une fois sur place, j'ai pu découvrir par moi-même des façades assez méconnues de ce pays. Détendez-vous, et rejoignez-moi pour une visite à Houston.





La ville de Houston se situe au Sud-est de l'Etat du Texas, dans le Sud des États-Unis. Elle s'étend sur une superficie de 1560 kilomètres carrés, selon la source boursedesvoyages.com.

La frontière avec le Mexique se trouve à environ 500 kilomètres au Sud-ouest de Houston.

Une ville à visage humain

Malgré ses innombrables échangeurs, ses immeubles époustouflants, ses gigantesques centres commerciaux et ses grands espaces verts, la ville de Houston reste une ville à visage humain. Comparée aux villes telles que New York et Chicago, **Houston est à mi-chemin entre une mégapole et une ville de taille moyenne.**



Une population très diversifiée

A Houston, on trouve de tout. Certaines populations de culture et de croyances similaires préfèrent habiter le même quartier. Il y'a, par exemple, le **quartier asiatique nommé « Chinatown »**, où vivent non seulement des familles Chinoises, mais aussi Vietnamiennes et Malaisiennes. Chinatown a tout d'une ville en elle-même : restaurants et supermarchés asiatiques, centres commerciaux, cliniques, plateaux de chaînes Télé (Chinoise) et des quartiers d'affaires. Dans ce quartier, même les panneaux en route sont en Chinois ou vietnamien !



Un autre quartier que je trouve fascinant, c'est le « Mahatma Gandhi District », plus communément connu sous le nom de Hillcroft.



L'ambiance y est familière pour tout visiteur Musulman. Dans ce quartier habitent des familles Indiennes, Pakistanaises, et Arabes. L'on y retrouve des restaurants Indo-Pakistanaïis, et Arabes. La viande y est halal, et on sert du Shawarma à volonté. Lorsqu'on entre dans un restaurant géré par un Musulman, on est accueilli par une généreuse salutation de la part des serveurs « Assalamou alaïkoum sister ». Ca fait chaud au cœur de voir que l'Islam n'a pas de frontières.



Dans ces restaurants se trouvent aussi des espaces de prière, ma sha Allah. Il est donc possible de prendre une pause, si besoin est, et de faire sa prière en toute quiétude.



L'on ne parlerait pas de quartier Indien sans parler de boutiques pour saris. Sur plusieurs mètres se dressent des centres commerciaux qui vendent des robes Indiennes, Pakistanaises, Bengali, des bijoux en or, ainsi que des épices et huiles importées. C'est une ambiance idéale pour toutes les fanas de culture Indienne !



Une commerçante de robes qui discute avec ses clientes

Jamais sans mon voile

L'une de mes plus grandes surprises, était de voir des jeunes filles voilées à l'école. C'était une première pour moi. Bien évidemment, on ne montre jamais cet aspect de l'Amérique à la télé (je parle des chaînes telles que MTV, Disney Chanel, E ! et autres). Alhamdoulillah, la liberté d'expression dans ce pays inclut aussi la liberté de religion. **Chacun est libre de s'habiller comme il l'entend, et la femme Musulmane y est libre de porter son voile.** Dans ce pays, il est interdit de discriminer contre une femme Musulmane voilée. Elle est libre de poursuivre ses études et travailler avec.

Muslim
Student
Association



Il y'a des Musulmanes de toutes les races : Afro Américaines, Blanches, Asiatiques, Africaines, Européennes, et Australiennes. SoubhanAllah. Il suffit juste d'avoir confiance en soi. Quel que soit le pays où l'on vit, mes sœurs, on doit faire de notre mieux pour craindre et obéir à Allah.



La communauté Camerounaise

J'ai fait la rencontre d'innombrables Camerounais à Houston, ma sha Allah. Des gens qui viennent du Nord Cameroun, de la partie Anglophone du pays, et en grande majorité, des ressortissants de l'Ouest. La plus grande association Camerounaise que je connais, c'est LAFABAH (la famille Bamiléké à Houston). C'est une communauté de personnes patriotes, travailleuses et très solidaires. Leur association contribue à de grands projets tels que l'assistance financière à

l'Université des Montagnes, de Baganté, et des projets de charité pour les orphelins et familles défavorisées au Cameroun.

Dans les familles, les parents sont généralement des immigrants (par Green Card) qui ont vécu aux Etats-Unis pendant des années. Leurs enfants sont Américains de nationalité, et Camerounais de culture. Lors de leurs grandes réunions, on sert des mets familiaux tels que le mets de pistache, les beignets haricot, et le *coki* !! LOL

J'ai aussi eu à rencontrer une femme battante qui a ouvert un « circuit » (fast food Camerounais) chez elle. Elle cuisine le capitaine braisé avec frites de plantains, le soya au piment, et d'autres mets qui nous manquent lorsqu'on vit à l'étranger.



Ce sont des personnes qui, malgré leur niveau de vie, ne se prennent pas la tête et sont fiers de leur identité. Des excellents modèles à suivre. 😊

Quartiers chics et Ghettos

L'un des plus grands mythes propagés sur l'Amérique, c'est le mythe que tout le monde y est riche. La réalité en est tout autre. A Houston comme dans plusieurs villes dans le monde, on y trouve des quartiers huppés et des quartiers défavorisés.

Les familles aisées vivent dans des immeubles et appartements de luxe, non loin des centres commerciaux les plus chics de la ville : **Galleria, Saks Fifth Avenue, Neiman Marcus**, des boutiques aux marques mondialement reconnues telles que **Chanel, Louis Vuitton, Armani et Gucci**.





Un grand contraste: Quartiers riches vs. Quartiers pauvres.



D'un autre côté, il y'a aussi les ghettos. Des quartiers pauvres, délabrés, où règne l'insécurité constante. J'ai appris ici, que la pauvreté qui n'épargne aucune race. **En route et sous les ponts, l'on peut apercevoir des mendiants de toute couleur de peau.** Hommes et femmes font la manche pour demander de l'aide.

Nous voilà arrivées au terme de notre voyage, les filles. Rappelons-nous que le monde est vaste, qu'il mérite d'être découvert, et ce, avec un esprit ouvert. **Partout où nous irons sur terre, on trouvera des avantages, mais aussi des inconvénients.** Telle est la nature de ce bas-monde. Peu importe où l'on va, on ne doit pas oublier un aspect essentiel dans notre valise : la crainte d'Allah.



Fatimé Asta

Un monde en couleur

Assalamou alaikoum les filles, vous êtes-vous déjà imaginées ce que ça ferait de vivre dans un monde sans couleurs ? Un ciel blanc, des arbres tous gris, et des herbes toutes sombres. A quoi ressemblerait un jardin de fleurs, ou un panier de fruits sans couleurs ? Les images seraient toutes tristes. L'un des 99 noms d'Allah Le Très Haut, c'est Al Khaleq (Le Créateur). Il a créé pour nous de jolies couleurs. Nous ne prêtons pas attention à ces détails parce que nous nous y sommes habituées. Toutefois, la couleur est l'une de Ses nombreux bienfaits.



27. N'as-tu pas vu que, du ciel, Allah fait descendre l'eau? Puis Nous en faisons sortir des fruits de **couleurs différentes**. Et dans les montagnes, il y a des sillons blancs et **rouges**, **de couleurs différentes**, et des roches excessivement **noires**.

28. Il y a pareillement des **couleurs différentes**, parmi **les hommes**, **les animaux**, et **les bestiaux**. Parmi Ses serviteurs, seuls les savants craignent Allah. Allah est, certes, **Puissant et Pardonneur**.

A partir d'aujourd'hui, essayons d'ouvrir les yeux et apprécier les merveilles de la création, en commençant par les couleurs basiques:

Les 3 couleurs primaires :

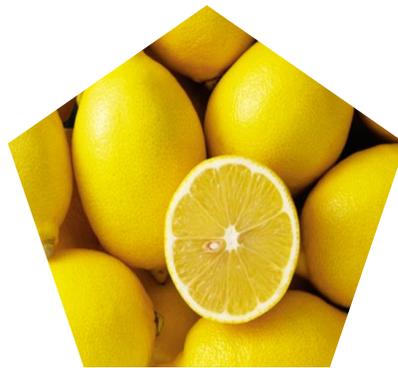
Le bleu



Le rouge



Et le jaune

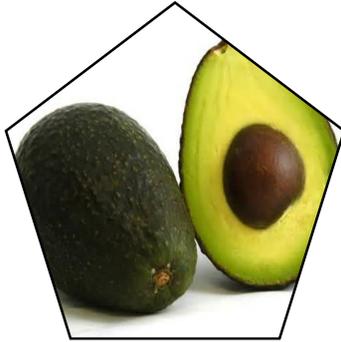


Les couleurs secondaires :

L'orange



Le vert



Et le violet



Qui d'autre que Dieu aurait pu décider d'inventer le concept des couleurs ? Des saisons ?

Qui d'autre que Lui aurait décidé de nous créer noirs, blancs, métisses, bruns, etc.

Qui d'autre que Lui aurait choisi la couleur de nos yeux ? De nos cils et sourcils ?

SoubhanAllah gloire à Allah, Seigneur du Trône Immense !

« Ce qu'Il a créé pour vous sur la terre a des couleurs diverses. Voilà bien là une preuve pour des gens qui se rappellent. » [Sourate 16 Ayah .13]

Fatimé Asta

Détente & Bonne humeur



L'atelier cuisine Jeune Musulmane

Le samedi 23 Avril 2016 s'est tenu à Yaoundé, en plein air au domicile de Farida, une de nos contributrices, le premier atelier Jeune Musulmane autour de la cuisine. L'atelier a réuni 16 participantes. Cet atelier visait à faire acquérir aux participantes une meilleure maîtrise de certains plats en maintenant les acquis et en apprenant de nouvelles choses pouvant servir au quotidien. Il avait également pour but, non seulement de valoriser le travail d'équipe, mais aussi d'allier le plaisir à l'apprentissage. Il permit aussi à nos sœurs de découvrir d'autres moyens de se divertir.

L'atelier a débuté plus tard que prévu à savoir à midi, sous la direction du **Chef Colbert** qui a présenté les différents plats que l'on devait réaliser à savoir : **salade d'avocat, blanquette de volaille, et tiramisu pour le dessert.** Très vite, il a incité les sœurs à mettre la main à la pâte et, l'atelier a débuté par la réalisation de la blanquette de volaille. L'apprentissage était de

taille : découper le poulet, cuisiner des champignons, vocabulaire culinaire, petites astuces tout ceci autour des questions des participantes. Ensuite, nous avons fait cuire le riz qui était notre garniture d'accompagnement, puis nous sommes passés à la réalisation du tiramisu, toujours sous la direction du chef, qui tout en nous développant la recette nous indiquait des techniques à utiliser au cas où il nous manquerait x ou y ingrédients.

Pour la salade d'avocat, la vinaigrette a été réalisée par le chef, avec une vinaigrette très délicieuse. Enfin, la salade a été réalisée par les sœurs. Après l'atelier, nous avons prié Dhur et **ensuite s'est suivie la présentation de Jeune musulmane par Fadimatou Bakary**, ce que s'est, ses réalisations, objectifs, attentes et projets.

La parole a également été donnée aux autres contributrices Jeune Musulmane présentes



notamment les sœurs **Nasriya**, **Aminatou** et **Souhad**.

A la fin de tout ceci, nous avons pu déguster nos plats qui étaient tout simplement exquis, de vrai délices, ma sha Allah. Nous avons rencontré quelques aléas durant l'atelier (retard du chef, retard même de certaines participantes, qui par rapport au chef étaient sur le coup à l'heure, lol, la bouteille de gaz qui se vide en pleine cuisson...) mais vraiment



alhamdulillah par la grace d'Allah nous avons pu surmonter tout cela et effectuer cet atelier dans la convivialité, la bonne humeur et beaucoup d'éclat de rires.



Après la prière de Asr et quelques échanges entre sœurs, nous nous sommes séparées gardant en mémoire ce merveilleux moment d'échange, d'apprentissage et de détente.

Quelques photos de l'atelier





Quelques impressions des filles

L'atelier culinaire fut une belle expérience tant sur le volet de l'apprentissage de nouvelles recettes de cuisine que sur celui du **contact qui fut vraiment chaleureux, les retrouvailles, et la connaissance de nouvelles personnes**. Alhamdulillah tout c'est bien passé et si c'était à refaire se serait sans hésiter.

Yasmine

Assalamou aleikoum. What can I say about this day? Words are not sufficient. It was so amazing; **the sisters are so kind and loving**. A cooking activity which united us in harmony, really loved the various dishes so delicious. **May Allah bless all those girls which contributed to it**. I propose we should meet quite often. Thanks.

Aminatou Samira

L'atelier cuisine du 23/04/2016 c'est très bien passé Alhamdulillah. J'ai beaucoup appris c'était ma sha Allah, étant donné que la cuisine aide beaucoup les femmes... ce fut une bonne idée. **Jeune Musulmane est une bonne initiative pour les femmes musulmanes**. Qu'Allah

facilite pour la suite des activités.

Fatima Zahra

La séance de l'atelier cuisine du samedi 23/04/2016 s'est bien déroulée. Déjà l'accueil était bien, les filles (sœurs) sont super sympa, **j'ai beaucoup appris et je promets de m'impliquer dans les prochaines activités** in sha Allah. Alhamdulillah.

Fadsya

L'activité Atelier cuisine JM a été ma sha Allah. J'ai beaucoup apprécié, l'ambiance a été très bonne et les plats délicieux. J'aime aussi le concept JM créé et présenté par les sœurs. **Toutefois, les horaires n'ont pas été respectées**. Qu'Allah nous aide et nous facilite pour les activités futures. Alhamdulillah {S.P.N}

Belle expérience, à multiplier in sha Allah. Je suis heureuse d'avoir fait partie de cette belle expérience, (LOL). **Je me répète mais c'était vraiment beau**. Pour les prochaines éditions, je propose prévoir **plus de ressources humaines** car il risque d'avoir plus de gens. Qu'Allah bénisse et



multiplie ce genre d'activité.

Souhad NK

As salamou alaikoum wa rahamtoullahi wa barakatouhu. Bon moment de plaisir entre filles. **Merci pour la belle initiative et puisse Allah nous permette d'avancer** et d'améliorer notre concept.

Hadidja Liman

Assalamu alaikum. Ma sha Allah par la grâce d'Allah nous

avons passé un moment agréable entre fille. Alhamdulillah cette initiative a permis d'apprendre à nous connaître et d'avoir des aptitudes dans plusieurs domaines. **Il faut juste améliorer le point sur la ponctualité.** Mais sinon j'encourage vraiment et je m'engage vraiment à aider pour l'avancement et la bonne marche de ce programme. **Qu'Allah vous récompense et qu'il nous aide.**

Madina Logone



P.s. : Le détail des recettes vous sera donné plus tard sur notre blog in sha Allah. Ecrivez-nous sur notre page Facebook si vous êtes intéressées par nos activités et si vous souhaitez y participer. Bisous de la part de toute l'équipe JM. As salamou alaikoum. 🙋❤️

Fadimatou Bakary



[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)



L'atelier beauté Jeune Musulmane

As salamou alaikoum mes chères sœurs, Le samedi 27 Août 2016 s'est déroulé à Douala au quartier Bonabéri, le premier atelier beauté de Jeune Musulmane. Cet atelier qui a porté sur une introduction à la beauté : La beauté à petit prix/ soin de visage de A à Z a regroupé sept participantes à savoir :

❁ Aminatou ❁ Fadimatou ❁ Faouzia ❁ Madina

❁ Mairama ❁ Leila ❁ Soukaina

Organisé par les contributrices de Jeune Musulmane, cet atelier dirigé par **Fadimatou Bakary** avait pour principal objectif d'aider à valoriser l'estime de soi et montrer l'importance de la beauté en Islam (Intérieure et extérieure) car comme le dit ce hadîth rapporte par Muslim : « **Allah est beau et Il aime ce qui est beau** ». Autres objectifs : Faire découvrir des astuces beauté et soin du visage, apprendre à faire des produits maison et partager les différentes routines de soin de visage de chacune.

L'atelier a débuté à 15h et s'est déroulé comme suit :

❁ Mot d'ouverture de l'atelier

❁ Présentation des différents produits a utilisé lors de la formation ainsi que leurs vertus pour le visage



❁ Fabrication de l'huile de coco



❁ Fabrication de l'huile d'avocat



❁ Fabrication de la lotion bonne mine à base de carotte



- ❁ Pause prière de *Asr*
- ❁ Début de fabrication d'huile de carotte (par macération)
- ❁ Partage D'astuces : Lait démaquillant, astuce Contre l'acné, les taches, les cernes...



- ❁ Séance soin de visage de A à Z.

Notre Mannequin **Mairama** a bien voulu tester les soins et s'est donnée à cœur joie pour se démaquiller le visage, le laver avec un savon exfoliant et hydratant fait maison, le nettoyer en profondeur, et enfin, poser le masque gommant sur son visage pendant 15 à 20min.

Ces concoctions se sont est faites avec des produits à la portée de tous : le citron, **le miel**, le jaune d'œuf, **le café**, **vinaigre de cidre**, huile d'olive et huile de nigelle.





*Nous remercions notre sœur Mairama et toutes les invitées de nous donner la permission de mettre leurs photos dans notre magazine et sur notre page.

Le résultat a été très apprécié et notre mannequin **Mairama** était très contente de retrouver une **peau de bébé**, un **visage propre**, éclatant et **plein de vitalité**, quoique pas très habituée à l'odeur des produits naturels qui peut paraître forte lors de la première utilisation. Toutefois, avec le temps, ces odeurs deviennent « gérables » et au fil du temps on ne les sent plus autant.

- ❁ Fabrication d'un sérum anti-taches
- ❁ Dégustation des délices (gâteaux+ boissons)



Fadi



Impressions des filles

L'atelier beauté est quelque chose de super intéressant, ça nous a permis de voir à quel point la nature nous offre beaucoup.

Notre hôte Mme Aliou [Fadimatou Bakary] nous a reçues avec beaucoup de plaisir et de gentillesse et nous a appris beaucoup d'astuces que nous ne connaissions pas. Cet atelier nous a permis également de faire connaissance avec les sœurs musulmanes et de se détendre en rigolant tout en dégustant de délicieux [gâteaux].

Mairama

Je vais être brève, j'ai trouvé l'atelier très cool, j'ai aimé et j'ai beaucoup appris. **Vraiment Seul Allah pourra récompenser notre hôte. Merci.** Jazak Allahou khairan

Madina

Ma participation à l'atelier beauté a été très bénéfique pour moi car j'ai appris pleins d'astuces beauté fait maison et les bienfaits de certains produits, comme le vinaigre de cidre ou l'huile d'olive. Concernant le côté pratique, la fabrication d'un savon exfoliant et hydratant à





base d'ingrédients de son choix, le masque à base de café pour un teint lisse et éclatant et le sérum tonique anti-taches furent mes favoris.

Puis y a eu ce côté convivial et participatif de toutes celles qui étaient présentes, ce fut une bonne expérience, de belles découvertes. J'encourage vraiment cette initiative et espère qu'un autre atelier sera pour bientôt. Merci

Aminatou



J'ai apprécié la séance beauté entre sœurs, j'ai appris beaucoup de trucs et in sha Allah j'en ferais bon usage. Jazak Allahou khairan, je vous encourage dans vos projets pour les jeunes sœurs musulmanes, et surtout je compte sur vous pour me tenir informée des activités. On apprend et on se divertit ma sha Allah. Au fait le gâteau à l'orange était délicieux, vivement la séance prochaine in sha Allah. Bisous. As salamu alaykum wa rahmatoullahi wa barakatuhu.

Fadimatou

C'était la première fois que je participais à un atelier, et l'atelier était super. On a appris beaucoup de choses, de petites astuces et à petit prix, c'était assez fascinant de découvrir qu'on pouvait faire tant de choses avec des choses qui ne nous servent qu'à manger généralement. C'était bien expliqué et détaillé. Hormis tout ça l'ambiance était géniale, c'était bien de se retrouver entre filles, je me suis bien amusée en tout cas. Merci aux organisatrices.

Leila

It was a beautiful and amazing day, I was far to imagine all the beauty secrets that could hide the fruits we eat every day! I was astonished not to say shocked by those numerous plus it adds up to our beautiful self! From Avocado to Eggs...one has reached the secret of natural beauty!

I have learned to make one soap based on this natural fruits, my own facial mask and a lot more!!

Thanks to the host of this day!

Soukaina



L'équipe Jeune Musulmane vous remercie d'avoir participé à cet atelier et espère vous retrouver très bientôt in sha Allah. **Bisous mes QueenCess !** 🥰

Ps : Le détail des recettes vous sera donné plus tard sur notre blog et dans nos prochains numéros in sha Allah. Écrivez-nous sur notre page Facebook si vous êtes intéressées par nos activités et si vous souhaitez y participer. Bisous de la part de toute l'équipe JM. As salamou alaikoum.

Fadimatou Bakary



[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)

Remerciements

Merci à tous les nombreux sites qui nous ont fourni des aides visuelles.

Hails_world: mannequin pour cheveux naturels

Essential natural oils.com

Pinterest

Zone Fulbe

www.tiranatienda.cl

Ecole magnicourt.fr

Mother nature.com

Aliexpress.com

Et bien d'autres...