

Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 7

GARDER SES BONNES RESOLUTIONS

Comment maintenir sa foi

Rester constante et optimiste

8 masques de beauté faits maison

DECOUVRE AUSSI

Les saveurs de Douala et Limbé

EN EXCLU :

Conseils à la jeune mariée

Faridatou Nana, DG

d'Agence de Voyage

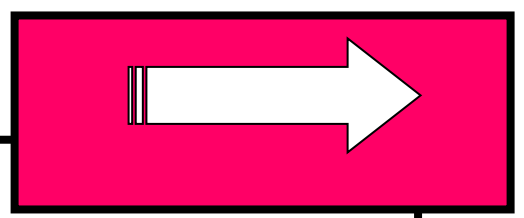
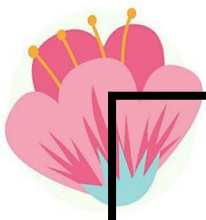




Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

« O homme ! Toi qui t'efforces vers ton Seigneur sans relâche, tu Le rencontreras alors. » 

Sourate *Al Inshiqaq* 84 *Ayah* 6



Tenir le cap

Bismillahi rahmani rahim

Prendre une décision est une chose, la maintenir en est une autre. Nouvelles résolutions, nouveau départ, bien souvent nous sommes très motivés et enthousiastes au début, mais au fil du temps, **notre motivation se dégrade**, voire même finit par devenir inexistante. **Comment donc maintenir le cap après un nouveau départ ?** Comment atteindre le changement que l'on désire ? Comment s'en tenir à nos résolutions ?

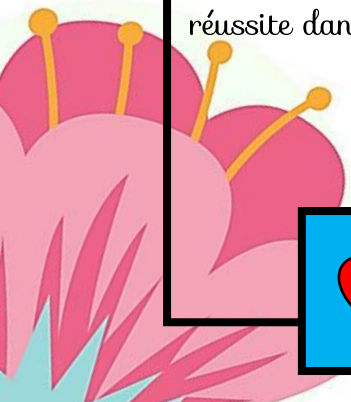
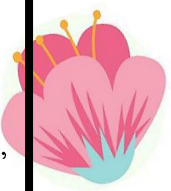
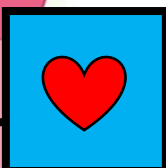
Malgré **la détermination et la motivation du début**, il arrive que nous ne parvenions pas à créer un environnement propice afin d'atteindre nos objectifs. **Nous devons constamment visualiser et échelonner nos objectifs** dans le temps. La première chose que nous devons nous imposer c'est **la discipline**, adieu la procrastination, il ne sert à rien de tout remettre à demain car demain ne sera jamais assez suffisant pour tout faire. « Ne jamais remettre à demain ce que l'on peut faire le jour même » Il est donc important **de passer à l'action**.

Agir, même si à nos yeux cette action ne représente rien, il faut bien commencer quelque part, la Mecque ne s'est pas faite en un jour, alors il faut une constance dans notre action, comme on dit « Petit à petit l'oiseau fait son nid » Allah aime la constance dans l'action, « **L'action la plus aimée d'Allah est l'action la plus régulière et la plus constante, même si elle est petite.** » [[Sahih Bukhari](#)] Nous pouvons rencontrer des obstacles sur notre parcours mais n'oublions pas que les obstacles ne sont là que pour être surmontés. **Hors de question de baisser les bras, et toujours s'en remettre à Allah azzawajjal car la réussite ne provient que de Lui.** Les vieilles habitudes ont certes la peau dure, mais il nous revient de **faire des efforts afin de créer de nouvelles habitudes plus productives et d'atteindre nos objectifs.**

J'espère mes sœurs que ce nouveau numéro de notre magazine saura vous apporter la motivation, la détermination et la rage d'être plus productive au fil des jours afin de devenir une meilleure personne. Qu'Allah soubhanahou Wa ta'ala nous facilite le chemin de la réussite dans dunia et dans akhira. Ameen. Bonne lecture mes chéries. 🤗

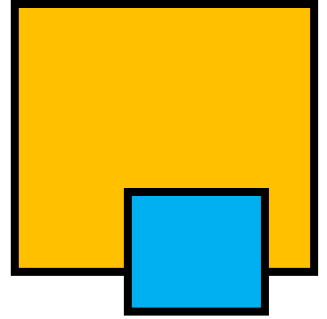
Fadimatou Bakary

Coéditrice



La Rédac

Merci les filles, du fond du cœur !



A

Adidja Oumarou

Employée au contrôle et gestion financière

Aïssatou Inna

Doctorante en Architecture

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fatimé Asta

Etudiante en M.B.A.

Madinatou Garga

Masters en Marketing et Publicité

H

Houreira Oumarou

Etudiante en Banque et Finance



n

Nasriya Nti

Etudiante en Sociologie

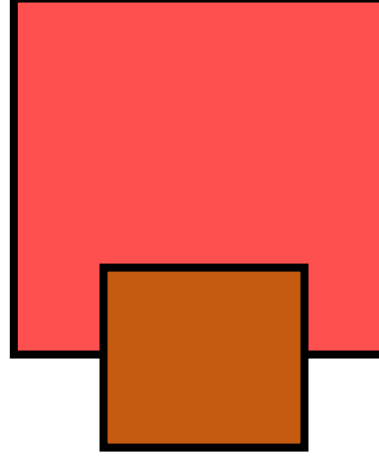
Nourah Nana

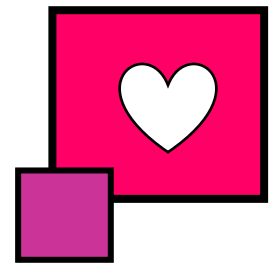
Etudiante en Finance et Economie

R

Rael Asta

Logisticienne





Spiritualité

La foi : Al Imane

Reconvertie, partie 2 : les amis

L'ombre du croyant

Beauté & Bien-être

Zoom sur les masques visage faits maison

Le Cordon Bleu

Le Zebra cake

Famille

Conseils à la jeune mariée

Musulmane active

La dépression : problèmes et solutions

Le perfectionnisme : bon et mauvais côtés

Grandes Dames

Faridatou nana : DG d'agence de Voyage

Entre Copines

Poème dédié aux femmes

Voyage & Découverte

Saveurs de Douala et Limbé

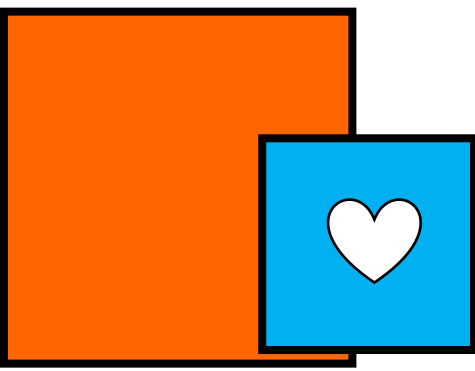
Voyage autour de la Graine aux pouvoirs multiples

Détente et Bonne Humeur

Questions pour une championne

L'atelier coran

Remerciements



Spiritualité



La foi : Al Imane

Les six piliers de la foi en Islam sont :

Premier pilier de la foi : L'unicité d'ALLAH constituée par :

2- L'unicité de la SEIGNEURIE

3- L'unicité de LA DIVINITE

4-L'unicité des Noms et des Attributs

Deuxième pilier de la foi : La foi aux anges créés par ALLAH.

Troisième pilier de la foi : La foi aux livres célestes

Quatrième pilier de la foi : La foi aux messagers d'ALLAH.

Cinquième pilier de la foi : La foi au jour du jugement dernier.

Sixième pilier de la foi : La foi au destin, qu'il soit bon ou mauvais.



As salamu aleykum les ouktynettes, le sujet choisi aujourd'hui portera inshaAllah, sur **la foi en islam** (*al imane*); et qui dit foi dit coeur (*al qalb*) car ces deux sont reliés et influencés soit par nos actes de dévotions et/ou nos péchés, comme le mentionnent les hadiths ci-dessous :

- Le Prophète saw a dit : « Allah ne vous juge pas en fonction de votre apparence ni de vos richesses, mais Il regarde vos cœurs et observe vos actions. » [Mousslim]
- L'imam Hassan El-Basri (qu'Allah lui fasse miséricorde) a dit : "la foi n'est pas une parure (par laquelle la personne peut se montrer aux gens) ni ne s'acquiert par des souhaits (ou des vœux) mais la foi c'est ce qui est ancrée dans les cœurs et que les actes rendent véridiques."

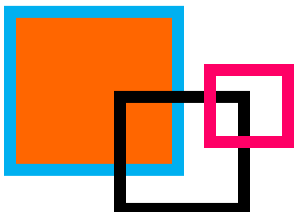


Le mot arabe Cœur vient de At-taqallub qui veut dire changement et fluctuation, c'est pourquoi il est ***tantôt rempli de foi et de piété, situation qui se traduit par le bonheur, la joie et la quiétude, tantôt il est rétréci donc contrarié et déprimé, c'est un signe du fléchissement et de l'affaiblissement de la foi.*** Tel est le cœur du fils d'Adam. Très conscient de cette réalité, le Prophète ne cessait d'implorer son Seigneur de garder son cœur stable sur la foi, la guidance et la piété. Ainsi, disait-Il : « **O toi qui fais fluctuer les cœurs, fais que mon cœur reste stable sur ta religion.** »

En effet, le Prophète (saw) a expliqué à Hanzalah* (qu'Allah soit satisfait de lui) que le cœur ne reste jamais stable sur la même situation. Lorsque Hanzalah fit la rencontre d'Abu Bakr* (qu'Allah soit satisfait de lui) ce dernier lui demanda: « **Comment es-tu ?** » **Hanzalah répondit :** « Hanzalah est un vrai hypocrite ». Abu Bakr lui dit alors :

«Pourquoi est-ce? »

Hanzalah lui explique: « Quand nous sommes avec le Messager d'Allah (saw) et qu'il nous fait une admonition concernant l'Enfer et le Paradis nous devenons si émus qu'on se croirait en face des deux (le paradis et l'enfer). Mais une fois sortis de chez lui on commence



à s'occuper de nos femmes, de nos enfants et de nos champs (c'est-à-dire à vaquer de nos affaires personnelles) et alors c'est l'insouciance totale. Après avoir écouté ceci, Abu Bakr (qu'Allah soit satisfait de lui) dit: « Je reconnais que je ressens la même chose ». Ils se sont alors précipités pour rencontrer le Messager d'Allah (saw) pour qu'il leur explique ce qu'il en était (concordance de temps). Le prophète (saw) leur dit alors : « Je jure par Celui Qui a pleine et entière autorité sur moi que si vous restez sur le même état d'esprit que celui que vous aviez lorsque vous étiez avec moi, les anges vous salueront en vous serrant la main aussi bien chez vous que dans les voies publiques, **mais Hanazalah, saches que le cœur de l'homme est volage.** » [Mousslim]

Cependant, la foi augmente et diminue selon nos actes. Parmi les preuves tirées du Coran et de la sunna nous citons les versets suivants (sens des versets) et hadiths:

« Les vrais croyants sont ceux dont les cœurs frémissent quand on mentionne Allah. Et quand Ses versets leur sont

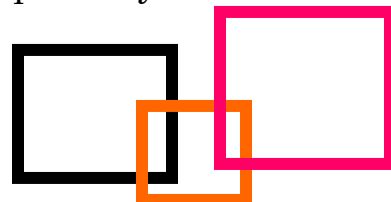
récités, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent leur confiance en leur Seigneur. »
[Sourate 8 Ayah 2]

« Et quand les croyants virent les coalisés, ils dirent : "Voilà ce qu'Allah et Son messager nous avaient promis ; et Allah et Son messager disaient la vérité". Et cela ne fit que croître leur foi et leur soumission. » [S. 33 A. 22].

Quand la foi augmente, elle se répercute positivement sur la vie de l'individu qui commence alors à en jouir comme s'il était dans les délices du jardin d'Eden. Certains de nos ancêtres pieux disaient :

« *Le cœur connaît parfois des moments de béatitude qui nous font dire que si les habitants du Paradis étaient dans un tel état de bonheur, cela implique qu'ils sont véritablement dans une très bonne situation.* »

Il arrive parfois que la foi s'ébranle et s'affaiblit au point de ne plus avoir de trace et de ne plus empêcher l'individu de succomber aux péchés, comme le dit le Prophète (saw): « Le fornicateur (ou fornicatrice) n'est pas croyant



au moment où il commet son forfait, le voleur (ou voleuse) n'est pas croyant au moment où il commet son vol et le consommateur (ou consommatrice) d'alcool n'est pas croyant au moment où il le consomme.» [Al-Boukhari]

Le hadith ci-dessus démontre que la foi est sujette à la faiblesse et qu'une fois dans ce cas-là, l'individu se sent mal à l'aise, déprimé et tout à fait étranger au monde où il vit comme parfaitement décrit dans le Coran (sens du verset) : **« Et quiconque se détourne de Mon Rappel, mènera certes, une vie pleine de gêne, et le Jour de la Résurrection Nous l'amènerons aveugle au rassemblement. »** [S.20 A. 124].



De ce fait, l'on se doit toujours

d'inspecter son cœur et de prendre toutes les dispositions nécessaires susceptibles d'accroître sa foi, car nos pieux prédécesseurs croyaient fermement et se recommandaient mutuellement des voies et moyens pour renforcer leur foi. Ainsi, il a été rapporté que 'Ammar ibn Yassir* (RA) avait l'habitude de dire à son entourage : *« Allons-y pour augmenter notre foi. »*

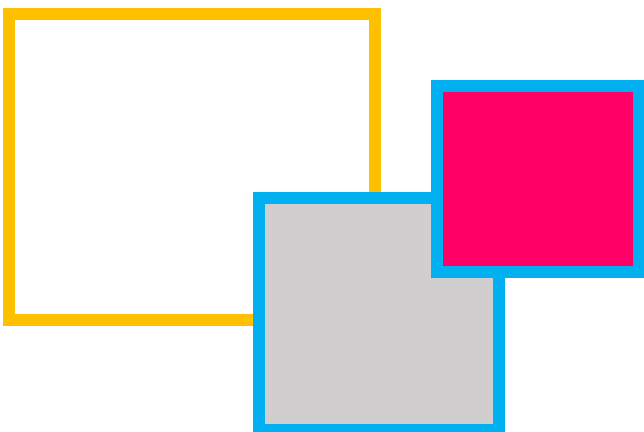


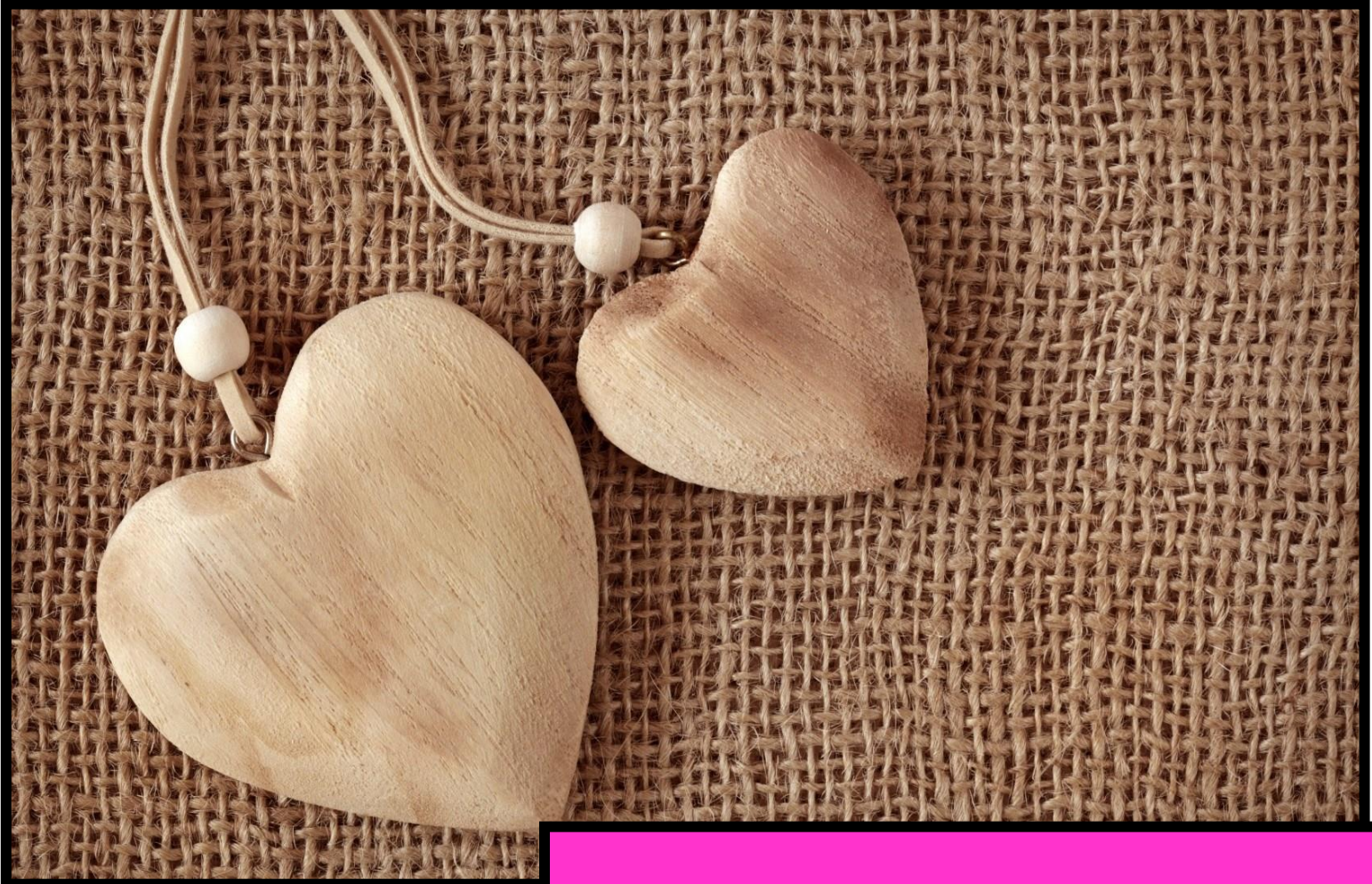
Mouaz Ibn Jabal* (RA), quant à lui, quand il rencontrait un frère de religion, il l'invitait à s'asseoir avec lui un moment pour maximiser, ne serait-ce qu'un instant, leur foi.

*** Compagnons du Prophète Saw**

**Allahumma inni as aluka
husna alqhati'ma ...Ya Allah
donnes nous une bonne fin.**

Adidja Oumarou

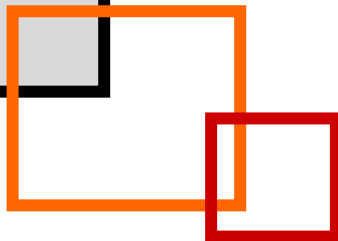




يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

*Ya Muqallib al-Quloob, Thabbit Qalbi Ala
Deenik*

« O toi qui fais fluctuer les cœurs,
fais que mon cœur reste stable sur
ta religion. »





Reconversion

Partie 2 : Les Amis

Illustration: Fadimatou Bakary



Notre religion nous encourage à bien choisir nos amies et illustre cela en comparant un bon ami avec un vendeur de parfum qui, même s'il ne te donne rien te fera **au moins bénéficiaire de la bonne odeur de ses parfums**. Le mauvais ami ou forgeron, par contre, salira tes vêtements tout au moins avec de la cendre. **Certains disent aussi que les amies sont la famille qu'on choisit**, tout cela pour dire que les amis occupent une très grande place dans notre vie vu qu'on « ...adopte la religion de notre meilleure ami... ». [hadith]

Au moment de ma reconversion, je souhaitais changer de vie, mettre de côté certaines connaissances que je jugeais inutiles et nocives à ma vie. Il existait tout de même certains que je souhaitais garder auprès de moi, avec qui j'avais passé de bons moments et que je souhaitais garder dans ma nouvelle vie même si les choses allaient être différentes.

Ceux-là furent les premiers informés de ma reconversion et leurs réactions furent aussi différentes et complexes que l'étaient leurs personnalités

respectives. La majorité ne comprenait pas pourquoi au lieu de profiter de ma vie comme toute jeune fille de mon âge, j'avais choisi d'intégrer une religion stricte ou les libertés étaient aussi rares que la verdure au milieu d'un désert. La majorité de mes amis désapprouva mon initiative et après les réactions violentes que je reçus d'eux, c'est avec douleur que je compris qu'il fallait que je me sépare d'eux. Une autre partie avait prétendu avoir accepté mon choix mais en parlait dans mon dos comme étant une absurdité et un moyen pour attirer l'attention. Ils cherchaient mon « supposé fiancé » qui m'avait « sûrement » mise enceinte, d'où le changement soudain de religion dans le but d'accéder à une union. De ceux-là, je n'ai eu aucun mal à me séparer car je ne voulais plus de personnes fausses dans ma vie qui prétendaient être ce qu'ils n'étaient pas. De la vingtaine de personnes que je considérais comme étant des amies, je me retrouvai avec moins de 10, prêts à accepter le nouveau moi et à me soutenir même s'ils ne comprenaient pas trop ce qui se



passait. L'épreuve ne s'est pas arrêtée là, car avec les changements (le voile, les études islamiques, le couvre-feu, mes difficultés familiales etc.) certains ont aussi quitté le navire.

Alhamdulillah je n'ai gardé que les meilleurs, ceux-là qui respectent complètement ma religion et me respectent en tant que musulmane.



En devenant musulmane, j'ai si on peut le dire ainsi changé d'univers et quand j'ai perdu mes amies, je me suis vraiment senti seule même si au fond de moi je savais que c'était un bien. Je savais qu'ils s'amusaient ensemble pendant que moi je m'avançais toute seule sur un chemin jusque-là mal éclairé sans quelqu'un pour me tenir la main. C'était assez déprimant par moment, mais mon désir d'être heureuse et ma soif de connaissances m'ont aidé à traverser cette phase. Je savais que le bonheur était au bout du chemin et je ne m'étais pas trompée car à la suite de cela Allah a mis des personnes formidables sur mon chemin. Aujourd'hui je me dis que c'était





une façon d'arracher la mauvaise herbe pour planter de magnifiques fleurs dans ma vie.



Oui oui je sais, je n'ai pas parlé de mes amies musulmanes : Patience patience. Je tiens à préciser qu'avant de devenir musulmane je n'avais pas vraiment d'ami musulman. Je connaissais deux musulmans avec qui j'avais fait une partie de mes études secondaires mais nous n'étions pas proches. J'ai renoué contact avec l'une de ces personnes mentionnées plus haut quelque temps avant de me reconverter, et la deuxième juste après. C'est auprès d'eux que mon apprentissage commença **Alhamdulillah et ils ont été l'une des meilleures choses qui me soit arrivée : les conseils, les livres, la présence etc.** Grâce à eux, j'ai connu d'autres personnes qui ont été très présentes dans ma vie et qui m'ont transmis beaucoup de choses dans le domaine islamique, et sont toujours là pour moi.

Je ne veux pas faire l'énumération de mes connaissances bien qu'Alhamdulillah je suis maintenant comblée sur ce point-

là. Beaucoup espèrent se faire des amis très vite et très facilement au sein de la communauté islamique vu les enseignements du coran et de la sunna de notre prophète, mais la vérité est toute autre. Quand on se reconvertit par moment, on a plus l'impression d'être une bête de foire qu'autre chose. Au départ on se sent comme une star et ça fait plutôt plaisir, mais on n'a pas ce dont on a vraiment besoin, c'est-à-dire des amis pour nous aider à trouver notre place.

Au départ, il y'a des gens qui veulent savoir qui nous sommes, et nous servent de guides, ma shaa Allah, c'est bien, mais ces personnes ne sont pas vraiment là pour nous. **On me donnait des livres, mais je ne savais pas vers qui me tourner pour qu'on m'explique ce que je ne comprenais pas vraiment.** On m'encourageait à apprendre l'Arabe mais personne ne me disait : « rencontrons-nous deux fois par semaine et je t'apprendrai à lire in shaa Allah ». Je connaissais juste trois musulmans qui alhamdulillah m'ont donné tout ce qu'ils



pouvaient mais **dans ces moments, on a vraiment besoin d'être entourée** et épaulée car beaucoup, se sentant seules durant cette période, font face aux persécutions sortent de l'Islam. Que dirons-nous à Allah quand nous serons questionnées au sujet de ceux que nous n'avons pas aidés ? pensons y.



Ce n'est qu'après des mois que j'ai rencontré des jeunes filles qui m'ont introduit au monde qui est le mien aujourd'hui (je leur en serai éternellement reconnaissante). Grace à elles, j'en ai plus appris sur ma religion, et je me suis beaucoup rapprochée d'Allah.



Au long de mon parcours, j'ai aussi appris que tout musulman n'est pas forcément un bon musulman. Comme quoi, « l'islam est une religion parfaite » mais les musulmans ne le sont pas forcément. J'ai rencontré des gens qui me semblaient être des modèles, que j'appréciais plus que tout mais qui au fil du temps se sont révélés être aussi horrible que des gens que j'ai connu par le passé. J'ai appris que le

mensonge, l'hypocrisie, la jalousie, l'envie etc. étaient des maux qui touchaient aussi bien les musulmans que les chrétiens et que je devais être un peu plus prudente dans le choix de mes fréquentations et des gens à qui j'accordais ma confiance, tout en restant toujours ouverte, accueillante et optimiste face aux nouvelles personnes que je rencontrais.

Certaines personnes se permettaient de me juger et se justifiaient en disant : « **c'est comme ça que les gens de chez vous sont** » ou « **tu n'as rien à dire tu n'es pas née dans l'islam tu ne connais rien** » ou encore « tu peux nous dire la vérité **on connaît comment sont les filles chez vous** ». Cela a été déconcertant pour moi de voir des gens qui se disaient bons musulmans avoir ce type de réflexion. J'avais quitté ma vie, m'attendant à être accueillie à bras ouverts mais je restais perçue comme une chrétienne de souche donc : fille facile, à la mauvaise éducation, ignorante de l'islam, ayant connu une vie de vice et ayant la même valeur qu'un esclave parce que pas

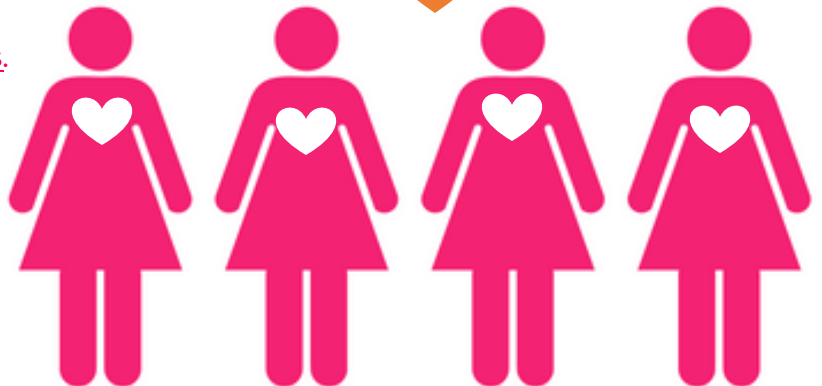


née dans l'islam. Ce qui me faisait parfois me dire que tous ceux qui m'avaient mis en garde avait raison. **Alhamdulillah, il restait tout de même des gens de bien auprès desquels je me sentais respectée et utile pour ma communauté.** Ils le font toujours. Ces personnes ne se sont pas arrêtées aux préjugés et sont toujours là pour moi.

En tant que convertie, tout ce que je voulais c'était des amies avec qui je pouvais apprendre ma religion et passer du bon temps, des gens avec qui je tisserais des liens pour la vie. Cela fut difficile à trouver à cause de ceux qui nous collent des étiquettes, ou encore des autres qui ne voient qu'en nous les converties un moyen de se distraire ou de se faire remarquer au sein de la communauté. *Pourtant tout ce qu'on veut, c'est être acceptée et aimée pour ce que nous sommes avant tout: des musulmanes.*

Anonyme

P.S. : La sœur a découvert l'Islam en 4^e année universitaire, et non 1^e année. Nous corrigeons notre erreur dans le numéro précédent.





Alors il a dit : Ô Ibn Abi Habib ! Je n'ai rien trouvé d'autre que cela dans ma maison que je puisse donner en aumône. Certes un homme parmi les compagnons du Prophète m'a informé que le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit : « L'ombre du croyant le jour du jugement est son aumône ».

(Rapporté par Ibn Khouzeima et authentifié par Cheikh Albani dans Sahih Targhib n°872)

L'ombre du croyant le jour du jugement

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

D'après Yazid Ibn Abi Habib, Marthad Ibn Abi 'Abdillah Al Yazani était le premier des habitants de l'Égypte à aller à la mosquée. « Je ne l'ai absolument jamais vu y rentrer sans qu'il n'ait dans sa manche une aumône, soit de l'argent, soit du pain, soit du blé au point où je l'ai vu apporter un oignon.

Je lui dit : Ô le père du bien (*) ! Ceci va donner une mauvaise odeur à ton vêtement.

(*) Les arabes donnaient ce genre de surnom lorsqu'une caractéristique était présente chez quelqu'un. Par exemple un jour le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a appelé 'Ali Ibn Abi Talib par le surnom - Abou Tourab / Père de la poussière- car il était couché dans la mosquée et avait de la poussière sur son habit.

Ceci est un tout petit rappel mes sœurs, pour celles qui trouvent l'aumône difficile. Nous n'avons pas besoin d'être millionnaires. Tout bien qu'on puisse donner, aussi petit soit-il, sera apprécié par Allah si nous sommes sincères.



Beauté & bien-être



Belle de la tête aux pieds

Zoom sur les masques faits maison



Assalamou alaikoum mes **QueenCess!** J'espère que vous allez bien. Dans cet article nous allons chouchouter notre visage avec des soins à base de produits du quotidien, produits que l'on retrouve généralement dans nos cuisines. Vous l'avez compris, nous allons prendre soin de notre visage sans dépenser d'argent pour des produits cosmétiques.

Pourquoi faire un masque visage ? Tout d'abord il faut rappeler que **se faire un masque est un moment privilégié de détente et d'apaisement que l'on s'offre.** Le masque est un soin important pour avoir une belle peau. Il permet de nourrir, d'apaiser ou de lisser votre peau.



Comment choisir son masque visage ?

Chaque masque visage est adapté aux besoins de votre peau :





Vous avez la peau sèche : Privilégiez les masques hydratants qui vont nourrir votre peau en profondeur et lui redonner de la souplesse.

Vous avez la peau mixte à grasse : Optez pour un masque purifiant. Il va vous permettre d'assainir et de normaliser votre épiderme pour un teint éclatant.

Vous avez une peau normale : Vous pouvez varier les plaisirs et les masques.

A quelle fréquence faire des masques ?

Un masque par semaine, c'est un bon rythme, quel que soit le type de masque visage choisi.

Comment appliquer son masque ?



Il est très important de toujours faire son masque visage sur une peau propre et démaquillée. Il est recommandé d'effectuer un gommage de la peau avant d'appliquer le masque, quel qu'il soit. Ainsi, les agents pénétreront mieux et l'effet sera optimal. Voici huit masques fait maison pour être au top.

♥ Masque exfoliant visage: miel et café

Pour préparer ce masque exfoliant maison, vous n'aurez besoin que d'une cuillère à soupe de miel et d'une cuillère à soupe de café. Mélangez le miel au café, puis ajoutez une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce mélange avec douceur sur le visage, avec des mouvements circulaires, puis laissez sécher pendant 15 minutes.

Rincez ensuite à l'eau tiède. Vous vous sentirez beaucoup plus jeune!





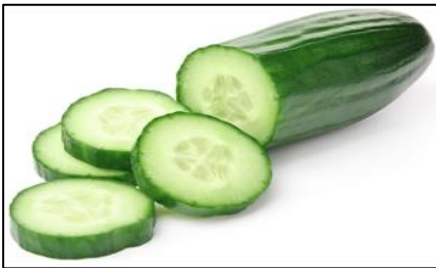
Masque hydratant à la banane

La banane est parfaite pour hydrater la peau grâce à sa haute teneur en eau. Vous pouvez utiliser une banane bien mûre pour faire une pâte que vous appliquerez sur le visage et le cou. Attendez 15 minutes, puis rincez à l'eau froide pour activer la circulation.

yeux durant le temps du masque afin de réduire les poches sous ces derniers.



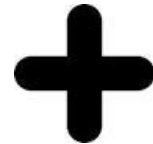
Masque hydratant au concombre



Le concombre a des effets incroyables sur la peau. Pour réaliser votre masque à base de concombre, vous épluchez un concombre et l'écrasez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez cette pâte sur votre visage et laissez agir pendant 15 minutes. Rincez abondamment à l'eau froide pour une peau rafraîchie et hydratée ! Vous pouvez en profiter et poser deux rondelles de concombre sur vos



Masque Nourrissant à l'avocat et à la banane

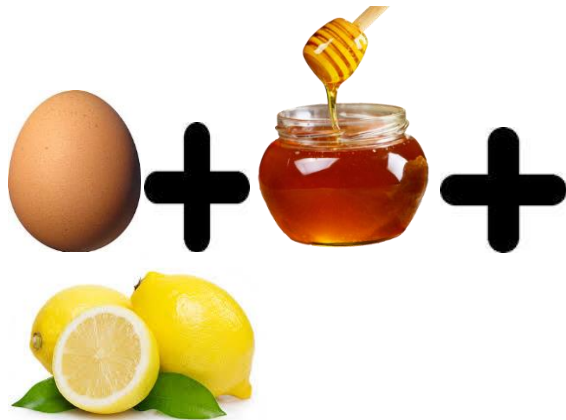


Efficace pour celles qui ont une peau à tendance sèche. Vous aurez besoin d'un



1/2 avocat bien mûr, d'une banane et d'une cuillère à soupe de miel. Mixez ou écrasez ensemble la banane et l'avocat de manière à obtenir une préparation parfaitement lisse. Ajoutez le miel pour rendre la purée bien onctueuse et appliquez 10 min sur le visage.

Masque anti rides à base d'œuf, miel et citron



Idéal pour les peaux matures qui souhaitent une alternative naturelle aux crèmes antirides. Le mélange œuf-miel est ici idéal. Il suffit de mélanger deux cuillères à soupe de miel avec un blanc d'œuf monté en neige. Ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron et appliquez le mélange sur le visage en massant doucement. **Vous sentirez votre peau s'étirer.** Laissez agir 20 minutes, puis nettoyez votre visage avec du lait écrémé tiède.

Masque anti boutons à la tomate

La tomate a plusieurs effets sur la peau: hydratant, tenseur, exfoliant,



etc. Si vous désirez vous débarrasser des points noirs et boutons gênants, coupez une tomate en rondelles que vous laisserez agir sur votre peau pendant 15 minutes. Rincez à l'eau tiède. Le **résultat est garanti!**



Masque anti taches au citron



Le citron a des millions de propriétés, même pour éliminer les taches sur la peau! **Mélangez donc une cuillère à soupe de miel avec une cuillère à soupe de jus de citron.** Appliquez ce mélange avec un coton et laissez agir pendant 20 minutes. Retirez ensuite le masque avec un autre coton et de l'eau minérale. Nettoyez bien votre peau, car le citron peut provoquer d'autres taches si vous vous exposez au soleil.

Masque douceur au miel:


Pour une peau douce et ferme, il suffit d'appliquer du miel sur tout votre visage. Laissez ce masque agir





pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau froide. **Une merveille!**

Voilà mes sœurs, vous pouvez maintenant choisir le masque que vous préférez, mais n'oubliez pas que votre peau est le reflet de votre santé. **Pour qu'elle reste douce et jeune,** vous devez adopter une alimentation équilibrée et boire beaucoup d'eau !

Chouchoutez-vous bien les filles. Bisous. 



Fadimatsu Bakary



Le Cordon Bleu



Le Zebra Cake

« Une recette approuvée par les enfants gourmands !!! »

Ingrédients :

- 4 œufs
- 100 g de lait
- 300g de farine
- 250g d'huile de tournesol/végétale
- 250g de sucre (moi j'en met toujours moins environs 100g)
- 25g de poudre de cacao (non sucre de préférence sinon réduire d'avantage le sucre)
- 2 cuillères à café de levure chimique.
- 1 cuillère à soupe d'arome de vanille /sucre vanillé (mettre ce qu'on préfère en termes de goût)
- 1 pincée de sel (efficace pour rehausser le goût des gâteaux)





Pour la préparation :

Prévoir une batteuse ou une spatule, trois récipients dont : 1 grand et deux petits (l'expérience prouve que les gâteaux fait à la main sont les plus excellent). Dans le grand récipient, casser les œufs, verser le sucre, l'huile, le lait, le sel.



Fouettez le tout jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène. Puis dans les deux petits récipients, réserver la pâte en deux parts égales.



Diviser ensuite la farine en deux soit 125g et 175g.





Dans une partie du liquide, rajouter les 125g de farine, la poudre de cacao, une cuillère à café de levure.



Dans l'autre partie du liquide rajouter le reste de farine et l'autre cuillère de la levure.



Bien mélanger les deux bases en incorporant l'arôme

(**Astuce** : pour maintenir sa senteur mettre toujours son arôme à la fin)

Beurrer un moule de 20 cm de diamètre environ (préférer les moules peu profonds pour mieux apprécier les rayures).



A l'aide d'une cuillère à soupe, puiser trois fois la partie chocolat mettre au fond du moule en suite mettre la pâte blanche,

Les superposer ainsi de suite en veillant à ce que l'un ne déborde pas sur l'autre jusqu'à épuisement.



Enfourner à 180°C pendant 30 min ou à 175° à chaleur tournante.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent. Laisser refroidir, démouler et voilà le résultat !!!



Astuce pour varier les sensations!!!



Si comme moi vous aimez épaté par l'aspect visuel, alors sachez que vous pouvez faire des frises à l'aide d'un couteau. Allez et venez tout simplement et vous aurez ça comme résultat et bien d'autres encore...



Miam! Bon Appétit!

Madinatou Garga



La Famille



Illustration: Noura Nana

Conseils à la jeune mariée:



Je me suis mariée à l'âge de 22 ans et je me souviens encore de nos premiers moments de tendresse à deux. Cela va bientôt faire 6 ans de mariage, soubhan'Allah, que le temps passe! Les choses ont changé, nous avons changé. De beaux enfants, de beaux souvenirs, mais aussi de nombreuses querelles, deux talaqs et une *khoulla**. *Alhamdulillah, aujourd'hui nous sommes encore ensemble, unis plus fort que jamais incha'Allah.* Nous avons appris à mieux nous connaître et avons muri de nos erreurs. Voici quelques conseils venant d'une jeune sœur comme vous.



Couvrez les défauts de votre mari :

Certaines sœurs ont tendance à évoquer leur mari dans à la moindre occasion. Et ce, en

général d'une manière négative. « Mon mari est comme-ci, il ne fait jamais ça ». Bien que cela puisse être des plaintes valides, *je trouve qu'il n'y a rien*



de bon à ridiculiser ou faire des commentaires péjoratifs sur son époux. Nous devrions être les premières à protéger leur honneur et couvrir leurs défauts, ils sont pour nous un vêtement et nous un vêtement pour eux, comme Allah (SWT) le dit dans la sourate al Baqara, ayah 187.



Courez les qualités de votre mari :

Ah bon ? Mais oui ! Etre reconnaissante pour les bienfaits de son mari c'est très bien. Mais en parlant des qualités de nos maris aux autres, **il faut tenir compte de leur situation**. La personne peut être célibataire n'arrivant pas à se marier, soit en train de traverser des moments difficiles dans son mariage, et nous voilà en train de vanter notre "chéri à 5 étoiles". En plus de cela, **la jalousie et le mauvais œil, même si ce n'est pas intentionnel, sont bien réels et sont destructrices** (et les 3 Qouls sont un puissant moyen de protection).



Prendre soin de soi-même :

Mes sœurs, prenez le temps de faire les choses que vous aimez

(après discussion et accord avec votre mari, bien sûr). Que ce soit passer du temps avec ses amis, la famille, **s'adonner à un passe-temps, progresser dans votre carrière, faites-le sans vous sentir coupable, mais sans jamais compromettre votre identité musulmane, votre rôle d'épouse ou de mère**. Si seulement, j'avais compris cela plus tôt dans mon mariage...

J'ai fait l'erreur de faire de mon mariage et par conséquent mon mari, le centre de mon existence. *Je passais tout mon temps à vouloir améliorer le mariage, désirant constamment que mon mari me complète et me rendre heureuse* (après tout, ne dit-on pas que notre conjoint est notre moitié ?). *J'en ai beaucoup souffert*. Je suis devenue libre quand j'ai appris que j'étais une personne à part entière, complète et heureuse, indépendamment de mon mari.



L'accomplissement de nos besoins spirituels est également crucial. En effet, nous sommes récompensées par Allah quand nous prenons soin de nos maris (et vice versa), et ceci est considéré comme un acte d'Ibada



(adoration). Toutefois, nous ne devons pas perdre la vision de notre raison d'être dans cette vie. Notre objectif ultime doit être la satisfaction d'Allah, notre créateur, pas le mariage en soi. Chaque fois que les choses n'allaient pas dans mon mariage, je me souvenais de ce conseil : « prends soin de ta foi et Allah prendra soin du reste ». Les femmes de l'époque du prophète (paix sur lui) et les générations suivantes, maa cha Allah, étaient pieuses et pleines de foi, indépendamment de ce que leurs maris faisaient.



Vivre au féminin :

L'apparence, l'attitude, la voix, la senteur ; ces petits trucs qui dessinent notre féminité, sont des ingrédients essentiels d'un bon mariage. Faites-vous belle et présentable pour vous-mêmes, et vous verrez l'effet que cela a sur vos humeurs et votre estime, mais aussi sur votre relation conjugale. Et quand vous êtes bien maquillée et sapée, rappelez-vous de cette phrase « Vous êtes belle, qu'il vous le dise ou pas, vous l'êtes déjà ». Ils ne le disent jamais assez.



Etre patiente ne veut pas dire souffrir en silence :



Il ne faut accepter les comportements inacceptables, sans rien dire, juste pour éviter les disputes. Il ne faut surtout pas réprimer ses sentiments d'insatisfaction ou de colère, pensant que l'on est par là une épouse obéissante (comme ordonné par Allah) et patiente. Ce n'est pas la patience. La patience est la capacité d'aborder ces problèmes, mais de manière respectueuse et décente (ce n'est pas facile !).

La façon dont vous vous adressez à votre mari est primordiale, le ton de la voix, le choix des mots. Parlez-lui quand vous êtes dérangées respectueusement mais dites-le. Evitez surtout d'accumuler les rancœurs sans les résoudre ou en discuter. Si nécessaire, abordez quelqu'un digne de confiance pour de vos problèmes, dans le but de recevoir des conseils (ce qui n'est pas la même chose que la médiance condamnée plus haut). Mais choisissez quand même vos batailles, ça ne vaut pas la peine de s'en prendre à la moindre erreur de notre mari, surtout que

nous-mêmes sommes loin d'être parfaites.



La belle-famille :

Les problèmes avec la belle-famille sont les causes les plus récurrentes de divorce de nos jours. Mes sœurs, je vous conseille d'éviter au maximum les interférences avec votre belle-famille, car les dommages sont souvent difficiles à réparer (par exemple quand vous avez un différend avec un membre de sa famille, et vice-versa). C'est l'une des épreuves qui peut laisser des séquelles permanentes dans votre vie de couple.

Au fond, lorsqu'on y réfléchit, le conflit ne vient pas forcément de

votre belle-famille, mais probablement de votre relation avec votre mari. Il vous faudra résoudre ce problème à deux, évaluer des solutions (imposer certaines limites par exemple). Le plus important, c'est surtout d'être là et de s'épauler l'un l'autre.



NB: Le mariage est une alliance que nous devons prendre en face d'Allah et le divorce n'est pas à prendre à la légère. La troisième Talâq est irrévocable, sauf si la femme se remarie avec un autre homme puis divorcer. C'est seulement à cette condition que son ex-mari l'approcher pour le mariage de nouveau. Le divorce de la femme est appelé Khula.

Anonyme

Entre copines



Que c'est beau d'être une femme et comme c'est meilleur
encore d'être une femme musulmane !

Sois *fière* de ta *féminité*

Avec tes *émotions* tu peux toucher l'*humanité*

Ta *douceur* et ta *délicatesse* font ta *spécificité*

Après de *toi*, on trouve la *chaleur* et on se sent *réconforté*

L'*enthousiasme* dont tu *débordes* apporte la *joie* et la *gaieté*



Tu es une personne au grand cœur du fait de ta sensibilité



Ton sourire illumine, ton charme attire, et tu fascines avec ta beauté

Ton cœur est si grand et tu offres l'amour sans compter

Prendre soin des autres est une de tes plus grandes qualités

Tendresse, finesse, dévotion et compassion font ta particularité

Battante et courageuse tu sais être forte malgré ta fragilité

Le fardeau de toute une famille, ce n'est rien tu sais le supporter

Endurer en silence ou te sacrifier, tu es prête à le faire sans hésiter

Tu sais aussi endosser le poids de la maternité

Ce n'est là qu'une partie de ta lourde responsabilité

Et tu l'accomplis avec fierté

Sois encore plus fière de ta religiosité

Ton plus bel atout tu le connais, c'est ta piété

La pudeur qui émane de toi t'embellit et ajoute à ta dignité

C'est parce que tu es une personne de bonne moralité

Tu fais usage de tes atouts de femme dans le bien avec sincérité

Avec ton voile tu preserves ton intégrité



Tu as compris la valeur de ta chasteté

Cela ne signifie pas que tu manques de sensualité



C'est tout simplement un signe de ta grande humilité

Ça ne fait qu'accroître ta pureté

Et ce n'est là, qu'une petite facette de ta spiritualité

Le cœur rempli de foi tu fais face aux épreuves avec sérénité

Ju sais aussi faire preuve d'une grande bonté

Réagir quand il le faut mais avec subtilité

L'honnêteté, l'hospitalité, la servabilité font partie de ta personnalité



Tu es une personne d'une étonnante simplicité

Sois forte, avance fièrement, tu occupes une place importante dans la société.

Aïssatou Inna



Musulmane Active



La dépression : problèmes et solution

Ces dernières années j'ai beaucoup entendu parler de la dépression autour de moi. Certaines disent en être touchés et d'autres considèrent cela comme étant « une maladie des blancs ».

La dépression est une maladie psychosomatique (parce qu'elle associe des symptômes psychiques et somatiques c'est-à-dire relatifs au corps) due à un dérèglement de l'humeur.



La dépression est **une maladie et non une fantaisie** ou autre niaiserie. Elle touche bon nombre de personnes autour de nous et les détruit souvent à petit feu sans que nous ne fassions quoi que ce soit pour leur venir en aide.

Il existe plusieurs types de dépressions, à savoir :

La dépression névrotique

Le terme "dépression névrotique" désigne une

dépression, d'intensité modérée, due (au moins en partie) à des traits de personnalité fragile (hyper-émotivité, manque de confiance en soi, caractère anxieux), déclenchée ou

entretenu par un contexte affectif ou social qu'une personne ne peut pas gérer harmonieusement.

La dépression psychotique

Le terme "psychotique" signifie : **perte de contact avec la réalité**. La dépression psychotique se caractérise par des symptômes intenses qu'aucun élément extérieur, même heureux, ne peut atténuer, même transitoirement (la personne ne réagit absolument pas aux changements de son environnement), et par des idées délirantes.

Ces idées délirantes sont en majorité des idées de culpabilité et d'auto-accusation. Par exemple :

« **Je suis nulle** », « **Je ne suis pas assez belle** », « **Je suis bonne à rien** ».

De telles idées sont nocives et renforcent l'humeur dépressive. Il existe par contre des idées délirantes qui ne renforcent pas forcément l'humeur dépressive, par

exemple des idées de **persécution**. Par exemple :

« **Je ne me sens pas en sécurité** »

« **Tout le monde m'observe** »

Etc.

Le Syndrome de Cotard

Ceci est une forme extrême de dépression psychotique. Elle associe :

-État dépressif sévère avec **douleur morale**, tristesse, insomnie, perte d'appétit et de poids...

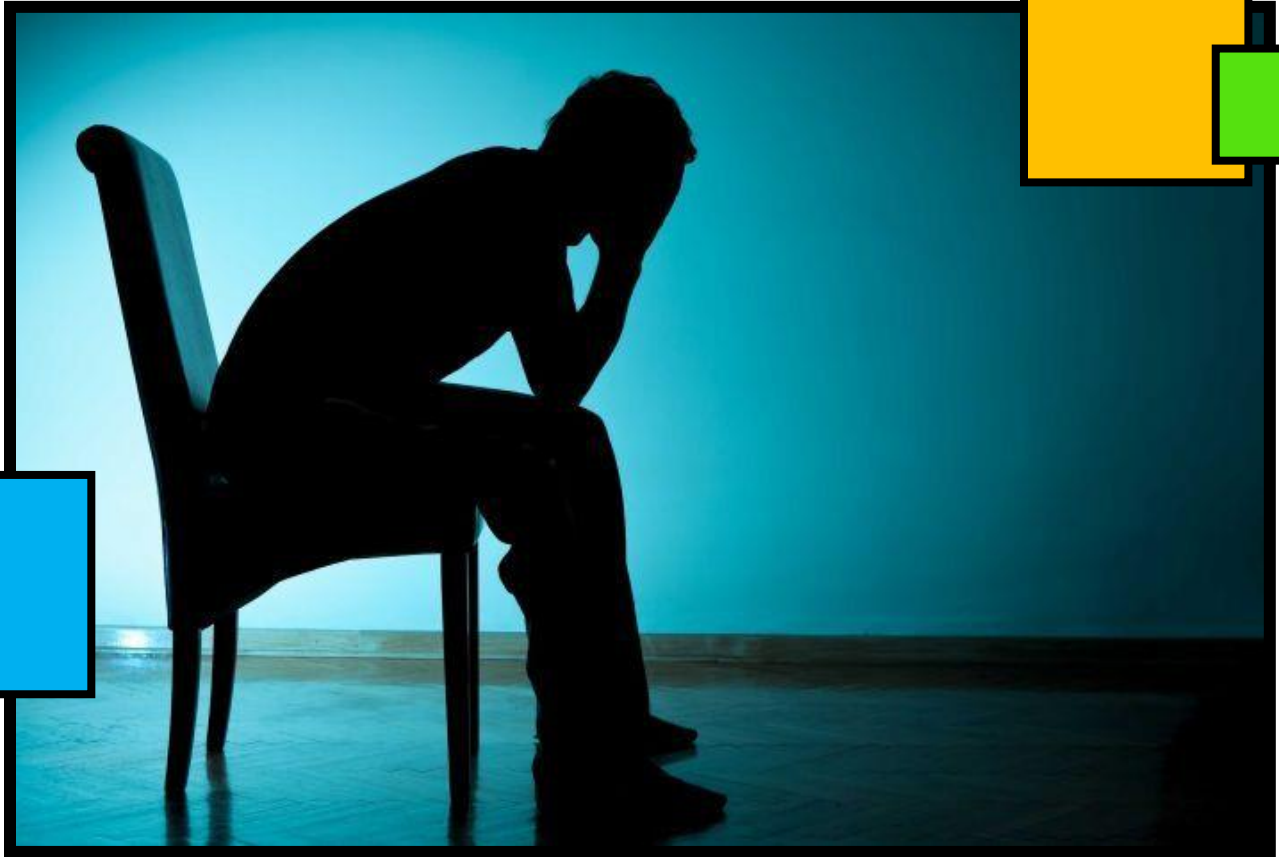
-**Négation d'organe** ou de fonction physiologique : la personne est par exemple convaincue de ne plus uriner, de ne plus avoir de cœur ...

-**Idées de damnation** : La personne pense être une personne si mauvaise et méprisante qu'elle est damnée, **et risque de causer du tort** à toute personne qu'elle croise ou regarde.

-**Idée d'immortalité** : son avenir est si bouché qu'il n'a même plus l'issue de la mort !



Divers synonymes peuvent être employés : dépression délirante, mélancolie délirante.



La dépression mélancolique:

Elle se définit comme un état dépressif survenant **sans cause apparente**, en quelques heures ou jours avec une forte intensité et un risque suicidaire élevé. De ce fait, **elle constitue une urgence médicale**. La dépression mélancolique peut également être délirante (délire de culpabilité, idées de ruine...) et associer les symptômes spécifiques suivants :

ralentissement psychomoteur, inhibition, perte de toute activité, dépression matinale avec tendance à l'apaisement en fin de journée, perte de l'appétit avec amaigrissement, insomnie de fin de nuit (réveil aux petites heures).

La dépression récurrente:

Ce sont des accès dépressifs à répétition. **On sait aujourd'hui qu'une personne sur deux ayant**



présenté une maladie dépressive connaîtra un nouvel épisode. Plus les accès dépressifs ont été

nombreux, plus le risque de récurrence est important.

Cela montre, mes sœurs, que la dépression est non seulement une maladie, mais que cette dernière peut revêtir des formes diverses, nécessitant chacune une attention particulière et parfois même une intervention médicale.

Pourquoi déprime-t-on ?

Les causes d'une dépression varient d'une personne à une autre et dépendent de plusieurs facteurs tels que : les relations socio-familiales, l'environnement dans lequel on vit, l'activité de vie qu'on mène, etc. Nous allons nous contenter de citer ici quatre raisons majoritaires :

1- Une baisse de foi :

Il peut arriver des moments où nous remettons notre foi en question cela à cause d'événements que nous avons vécus ou de personnes que nous avons rencontrées. Quoi qu'il en soit le fait de s'éloigner de notre religion sur le long terme ne peut que nous causer du tort et cela s'exprime souvent par un profond mal être.

2- Le manque de confiance en soi :

« Je ne suis pas assez intelligente », « je n'y arriverai jamais », « pourquoi je ne suis pas comme les autres », etc.

sont un tout petit exemple des phrases qu'on peut dire ou se dire à soi-même quand on manque de confiance en soi. Dans ce genre de cas, on a cette tendance à toujours penser que nous sommes incapables de faire ou d'être comme les autres qui nous entourent, personnes que nous idéalisons dans notre esprit.

3- Les attentes élevées par rapports aux personnes en face de nous :

Nous avons pour habitude d'attendre des autres qu'ils nous traitent exactement comme nous les traitons (ceci





dans le cas où on les traite bien). On s'attend donc constamment à ce qu'on nous rende service, **qu'on soit aux petits soins avec nous**, qu'on nous informe de tout et de rien, qu'on fasse pour nous des choses que nous même sommes incapables d'accomplir... **Dans le cas où l'une de ces situations ne se voit pas réalisée, on prend cela comme un manque d'affection** exprimé par l'autre, ou une injustice vu l'amour qu'on lui porte et apparaît donc le malaise du mal aimé / dépression.



4- Incapacité à atteindre un objectif :

Lors de nos études ou encore dans la vie de tous les jours, il arrive que nous devons réaliser des projets. Dans le cas où l'objectif visé n'est pas atteint, **les plus sensibles considèreront cela comme un échec dont on ne peut se relever et se renfermeront sur eux-mêmes** au lieu de se relever pour réessayer ou tenter autre chose. Cela peut conduire à une inactivité totale dans la vie d'un individu car ce dernier, ayant peur de l'échec ne prendra donc aucune initiative/aucun risque.



NB : il est très important d'identifier le problème ou encore la source du problème afin de pouvoir y faire face et surtout y remédier.

Comment s'en sortir ?

1-Connaitre son créateur et sa religion :

En faisant de notre mieux pour connaître notre créateur, on se rend compte **qu'il est plein d'amour et de miséricorde pour nous**. Il est

prêt à nous venir en aide, Il est toujours présent pour nous et veut le meilleur pour nous. Le musulman doit avoir pour reflexe lors de coup dur de se tourner vers son créateur pour y trouver refuge et solution à son problème.



Notre religion a été parfaitement élaborée pour répondre à nos besoins. Dans le Qur'an et la sunnah de notre prophète (saw), il existe des solutions pour chacune de nos difficultés. Si cela n'est pas suffisant, les *fatawas* (lois) élaborées par nos savants ne sont pas en reste. Pourquoi donc être triste quand on a nos côtés un créateur aimant et une source intarissable de solutions à nos problèmes, peu importe leurs natures et origines. Apprenons notre religion (l'histoire de nos prophètes, de nos pieux prédécesseurs), invoquons Allah, confions-nous à lui dans notre prière et restons fermes dans notre foi.



2- Se connaître soi-même :

Les filles, il est important de connaître nos capacités, forces, faiblesses et limites en tant qu'individu. Rien ne sert de se fixer des objectifs que nous savons hors de notre portée, cela ne sera que source de tracas pour nous. Avant de se fixer des objectifs ou de s'engager dans quoi que ce soit, il est important de toujours se demander si on peut y arriver et dans le cas contraire ne pas s'engager.



Connaître ce qui nous blesse ou nous rend heureuse est aussi d'une importance capitale dans le but d'éviter de se retrouver avec le cœur en miettes plus tard. Cherchez, en vous-mêmes, qui vous êtes vraiment, ce à quoi vous aspirez, ce que vous ne voulez pas, et tenez ferme à cela pour faciliter votre voyage sur terre.

3- Se reposer un peu plus sur soi et moins sur les autres :

Ma sœur, ne délègue pas tes affaires à autrui, garde ta vie privée pour ta propre personne et ne rend des services ou ne donne que dans le but de satisfaire ton créateur. La déception vient du fait qu'on se repose sur les autres et cela même en se doutant du fait qu'ils pourront nous décevoir. Le mieux reste de s'occuper au maximum de nos propres affaires. Cela vaut aussi pour l'aspect émotionnel. Gardez vos secrets si vous ne voulez pas les voir divulgués, n'attendez rien de spécial des autres ou rien en retour. Apprenez à rendre service seulement dans le but de satisfaire votre créateur sans attendre quoi que ce soit en retour, même le plus petit des remerciements. En faisant cela,



vous vous retrouverez moins dans des situations où une tierce personne vous aura déçue ou aura abusé de votre gentillesse et de votre confiance.

4- Avoir le bon soupçon vis-à-vis des autres si ces derniers ont failli à nous satisfaire :



Il peut arriver qu'une personne de notre entourage faillisse à une promesse ou encore ne respecte pas sa parole. Dans ce cas, il faut

juste donner des excuses à cette personne. Si par exemple cette personne n'a pas pu atteindre le but visé, **il y a sûrement une raison qui justifie cela**. Sans oublier bien sûr que cela pourrait nous arriver et surtout qu'en tant que musulmanes nous devons faire preuve de miséricorde à l'exemple de notre créateur et de notre prophète Muhammad (sws).

Notre esprit a droit à un entretien particulier et constant si nous voulons éviter de tomber dans la dépression. C'est à nous d'en prendre soin et de le développer telle une entreprise dans le but d'atteindre la réussite dans notre vie.



Nasriya Nti

Source: <https://www.etat-depressif.com>



Les bons et mauvais côtés du perfectionnisme

Mes parents ont beaucoup fait pour moi. Quand j'étais à l'école primaire, **ma mère était mon mentor et ma répétitrice**. A 17 heures, elle me demandait de sortir mes cahiers de science, d'histoire ou de géographie et de m'asseoir à la véranda pour mémoriser mes cours. Qu'il pleuvait ou qu'il faisait beau temps, mes soirées, je les passais dehors, assise à la table d'études. A travers la porte vitrée du salon, ma mère m'observait de l'intérieur. LOL. Même si elle regardait la télé, elle pouvait quand même jeter un coup d'œil sur son élève assise dehors. Dès



que j'avais l'air de me déconcentrer, elle me rappelait à l'ordre.

Mon père était très particulier avec mes résultats scolaires. **Toutes les moyennes au-dessus de 14 étaient les bienvenues**, tandis qu'on me réprimandait souvent lorsque j'obtenais les notes de 13 et en deçà. **Mes parents attendaient de moi des résultats extraordinaires**. Ils étaient rigoureux et même si à l'époque je pensais qu'ils étaient trop stricts, je comprends aujourd'hui qu'ils le faisaient parce qu'ils savaient que je pouvais réussir. ❤️

J'étais habituée aux bonnes notes, et je connaissais mes points forts (matières littéraires) ainsi que mes points faibles (matières scientifiques). Je mettais la barre haut, et je parvenais très souvent à obtenir ce que je recherchais, jusqu'à ce que j'arrive à l'université.



L'échec: Le contexte était complètement différent. J'étais dans un pays étranger où l'on parlait l'Anglais, et il fallait que je m'adapte au nouveau cursus scolaire : Histoire, Mathématiques, Physique, tous mes cours étaient désormais en une autre langue. **J'étais lente par rapport à mes camarades de classe.** Pour la première fois pendant longtemps, j'étais parmi les élèves « moyens » et **je descendais parfois au niveau « médiocre ».**

Ce qui m'est arrivée peut arriver à beaucoup d'entre nous. **Lorsqu'on est habituée au succès, et qu'Allah l'a rendu facile pour nous, on commence à oublier que le succès demande de l'effort, et que la difficulté et l'échec font partie de l'apprentissage.** Lorsque le professeur m'a remis ma copie de devoirs de Maths, je

n'en revenais pas. J'avais échoué. Pourquoi ? **Parce que je m'attendais à ce que le chemin soit aussi facile qu'il l'avait été par le passé.** Lorsqu'on est une perfectionniste, on n'apprend quelque chose que pour avoir un score parfait.

Selon le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (CNRTL), une personne perfectionniste est une personne qui est obsédée par **un souci exagéré** de la perfection en toute chose, notamment qui apporte un soin extrême, excessif dans la finition de son travail. (C'est moi tout crache ça.) **Il peut arriver que la personne recherche la perfection au point d'avoir la mésestime de soi** lorsqu'elle échoué. Je pense aux élèves qui pleurent souvent quand ils n'ont « que » 18/20 au lieu de 20/20. LOL. Pour revenir à l'histoire de ma note en Mathématiques, je pense qu'il est inutile de vous dire que mon père était déçu. Il était difficile pour moi d'assumer une mauvaise note, mais **il fallait bien que je redescende de mon nuage et que je me mette au travail.**



Il arrive qu'une personne perfectionniste doute

constamment d'elle-même. Elle n'apprend pas beaucoup de nouvelles choses parce qu'elle a peur de ne pas être à la hauteur. Elle se décourage et se frustre facilement lorsqu'elle n'obtient pas les résultats qu'elle a pourtant recherché avec beaucoup d'efforts. Elle vit mal le fait que ses efforts ne produisent pas souvent des résultats positifs et par conséquent, ne peut pas grandir en tant que personne.

La recherche de l'excellence:

Dans notre numéro précédent, nous avons parlé de prendre un nouveau départ. Le changement est parfois inconfortable, mais il est nécessaire. Lorsqu'on est perfectionniste, on a tendance à fuir les obstacles, coûte que coûte. On recherche le chemin le plus court, parce que tout ce qui compte à ce moment-là, c'est le résultat et pas forcément le processus. Selon le CNRTL, il arrive qu'une personne perfectionniste soit constamment insatisfaite de son travail, et devienne « incapable de poser tout acte positif » (Bastin1970).

J'ai dû apprendre qu'Allah (swt) n'attend pas de nous la perfection, mais l'excellence. Lorsqu'on nous demande de faire la prière, donner la zakat, et faire les bonnes œuvres avec *Ihsan*, cela veut dire que nous devons constamment faire de notre mieux, et chercher à progresser.

L'excellence est un processus qui nous permet de reconnaître que nous ne sommes pas sans défauts, que l'échec fait partie de l'apprentissage. L'excellence demande beaucoup d'efforts, de manière consistante. Je cite mon professeur de Philosophie qui disait : « la perfection n'est pas de ce monde. » Alors ma sœur, si comme moi, tu souhaites devenir une meilleure élève (ou étudiante), ne t'attends pas à ce que le succès te tombe du ciel ou alors qu'il vienne à toi sans faire d'efforts. D'un autre côté, ne te décourage pas non plus lorsque tes efforts sur le court terme ne portent pas leurs fruits. Chaque expérience négative est un moyen d'apprendre, de devenir une personne meilleure et surtout, de se rapprocher d'Allah et de Son paradis.



Grandes dames



Faridatou Nana: D.G. d'Agence de Voyage



Jeune Musulmane : Assalamou alaikoum ma très chère sœur et merci d'avoir bien voulu nous accorder de temps si précieux. Tu es à la tête de l'entreprise ASFAR du Groupe NANA BOUBA. On aimerait tout d'abord en savoir plus sur toi. Parle nous donc de toi, de ton parcours académique.

Faridatou : Wa Alaikoum Salam Wa Rahmatoullah wa Barakatouhou. Je me nomme FARIDATOU NANA et mon parcours académique est le suivant :

- ✚ J'ai eu mon BAC A4 au collège Charles et Thérèse ;
- ✚ SUP DECO : Licence en Science de Gestion
- ✚ IRIC : Masters en Finance

J.M : Qu'est-ce qui t'a amené à créer ton entreprise ? Et peux-tu nous décrire ton métier ?

Faridatou : Ayant grandi dans un milieu purement islamique, avec un maître et encadreur de pèlerins en même temps comme mentor, ma famille et moi avons réfléchi sur la façon d'améliorer les conditions de pèlerins à la Mecque. Au départ le pèlerinage était organisé par la

Fondation NANA BOUBA, et comme les activités Hajj/Oumra sont une activité touristique, nous avons ainsi décidé de créer **ASFAR TRAVEL** qui fait dans la vente des billets d'avions et l'organisation de la Hajj/Oumra et Tourisme et loisirs.



JM : Ma sha Allah ma sœur, très belle initiative ! Quelles sont les activités et tâches principales de ton métier ? Et à quoi ressemble ton quotidien au travail ?

Faridatou : Etant Directrice Générale de l'agence, mes tâches sont multiples. Je travaille plus avec les comptables, avec qui je fais les suivies des comptes, je suis aussi en relation directe avec la plupart de nos clients ainsi qu'avec les partenaires étrangers. Je m'assure de la conformité de nos contrats par rapport aux services rendus ; je négocie les contrats avec des étrangers dans le cadre du tourisme de loisirs et religieux.

J.M. : Emploi du temps très chargé à ce que je constate. Comment gères-tu la conciliation entre vie personnelle et vie professionnelle ?

Faridatou : Ce n'est pas du tout facile, vu que je suis appelée à voyager constamment. Je fais quand même de mon mieux. **Parfois pour mes rendez-vous de travail j'en profite pour m'y rendre avec mon époux.** De ce fait, il ne se sent pas délaissé. Rires.



J.M. : Hahaha, c'est bien de voir que tu ne lèses pas ta famille au détriment de ton travail, ma sha Allah. Quels sont les contraintes, les risques, les inconvénients de ta fonction ?

Faridatou : Comme toute activité économique, nous rencontrons tous des problèmes de tout ordre. Nous sommes appelés à gérer les hommes (clients, employés) et comme nous le savons tous ce n'est pas facile du tout. Nous avons souvent **des clients beaucoup trop exigeants**, jamais satisfaits, donc nous nous efforçons de garder le sourire et continuer de les servir. Par ailleurs, y'a aussi des contraintes d'ordre technique (panne de machine, **problème de connexion**, incompréhension avec les partenaires saoudiens, contrainte d'attendre les prix fixés par le gouvernement avant de fixer le nôtre...). Nous rencontrons aussi des problèmes de billets d'avions dus aux manques de



places pour les tarifs les plus bas. Nos pèlerins étant des clients sélects, ils sont très pointilleux au niveau des informations qu'on leur donne. Il suffit qu'ils lisent une information sur les flyers par exemple, pour s'y accrocher. Et vous imaginez la suite des problèmes.

Pour surmonter donc les contraintes il faut avoir certaines qualités :



- ✚ Savoir calmer les clients avec tact,
- ✚ Savoir se soumettre aux contextes juridiques et fiscaux
- ✚ Avoir une faculté d'adaptation
- ✚ Avoir le goût du risque ;
- ✚ Etre pragmatique ;
- ✚ Avoir une forte personnalité
- ✚ Etre inventif, imaginatif, et créatif

J.M. : Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ton métier ?



Faridatou : Ce que j'aime par-dessus tout c'est la satisfaction qu'on ressent après le service rendu. La satisfaction de savoir que notre client a été lui-même satisfait. Les doas (invocations) que nous recevons des clients satisfaits. Et aussi les relations que nous nous faisons dans ce milieu. **Et aussi et surtout le fait de se rendre constamment à la mosquée Sainte.**

J.M. : Ma sha Allah, comme quoi y'a du bon et du moins dans ton métier, qu'Allah te facilite ma sœur. Ameen. Sinon utilises-tu Internet et les réseaux sociaux pour faire connaître ton activité ? Si oui, comment ?

Faridatou : Oui bien évidemment, j'utilise whatsApp, Facebook... pour partager nos promotions et activités que mon entreprise propose.

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



Faridatou : Toujours persévérer dans la vie. Ne jamais baisser les bras face aux obstacles. Et surtout mettre ALLAH en avant.



J.M. : Merci beaucoup une fois de plus d'avoir partagé avec nous ton **expérience**. Qu'Allah augmente Sa barakat dans ton métier et qu'Il nous facilite à nous toutes. On souhaite tout le meilleur à ASFAR, et beaucoup de courage et de persévérance pour la suite.

Faridatou : Amine Ya Rabb. Ce fut un honneur pour moi. Je vous remercie pour votre attention.

Propos recueillis par **Fadimatou Bakary**

Voyage & Découverte



Saveurs de Douala et Limbé

Assalamou alaikoum les filles. Après avoir visitée le monde Arabo Musulman, l'Amérique et l'Europe, je vous propose une petite visite chez nous, au **Cameroon**. Douala, capitale économique du Cameroun, se situe au littoral et s'ouvre sur l'océan Atlantique. Selon le site « peuple sawa », la ville de Douala porte officiellement son nom actuel depuis le décret colonial allemand du 1er janvier 1901, mais le portait déjà rituellement depuis 1578 par la grâce de son fondateur Ewale.



Dans les années 1800, Douala fut « découverte », puis visitée par les colons Evangélistes Britanniques tels que **Alfred Saker**, et des explorateurs Allemands tels que Nachtigal. Son héritage historique lui donne un certain charme, et explique aussi sa nature cosmopolite. J'ai vécu à Douala pendant 1 an et j'ai aimé la ville sous tous ses angles : la famille, les amies, sans oublier les bons restaurants ! LOL. Grâce au site internet **Foursquare**, on peut facilement explorer la gastronomie cosmopolite de Douala.

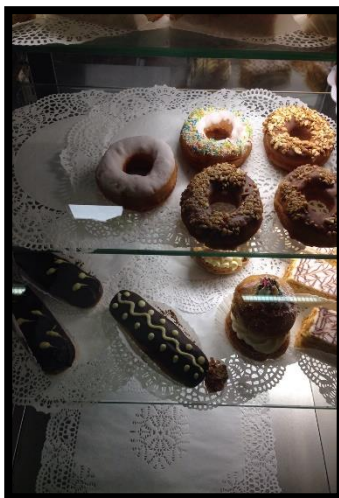
Les boulangeries :



Pour toutes les fans de pâtisseries et de viennoiseries françaises, je recommande les merveilleux croissants de Zepol. Située en plein centre-ville au quartier d'Akwa, la boulangerie accueille des clients **nu**it et **jo**ur. Elle est devenue une pause indispensable pour un petit déjeuner heureux. Essayez leur **petit pain** avec du fromage Kiri : c'est super !



La boulangerie, superette et salon de thé **Goodies** offre des mets assez particuliers tels que des donuts, des éclairs, et des shawarmas. Située au quartier huppé Bonapriso, la boulangerie attire aussi bien des clients réguliers que des clients épisodiques.



Un aprem pizza :

Pour un après-midi ensoleillé autour d'une pizza, je recommande le restaurant **Mandarine**, toujours situé à Bonapriso. Une décoration tropicale, des vérandas spacieuses, et un menu de pizzas au choix, recette parfaite pour du bon temps entre amies.



Un voyage en Inde :

Pour un repas indien succulent, le restaurant Bombay Massala sis au quartier Bonandjo offre un menu varié, et épicé, prêt à égayer vos papilles. (Revue sur [tripadvisor.com](https://www.tripadvisor.com))



Street food:



L'avantage que nous avons au Cameroun par rapport en Occident, c'est le fait que nos repas « *fast food* » sont aussi bons que les repas faits maison, alhamdulillah. Ainsi, dans les rues d'Akwa ou dans les marchés en plein air, vous pourrez trouver des dizaines de vendeurs de soya (brochettes de bœuf grille, façon barbecue), des vendeurs de **fruits frais**, sans bien sur oublier les vendeuses de **poisson braisé**, beignets haricots, **prunes et plantains grillés**. Miam !



A 1h45 minutes de Douala se trouve la ville côtière de Limbé. L'hôtel **Semé Beach** donne sur des kilomètres de sable noir, balayés par la mer. Sous les cocotiers qui entourent l'hôtel, on peut déguster de bons mets tels que le **poisson braisé**, un grand classique Camerounais. N'oubliez pas de faire des tours a bateau et des **promenades à dos de cheval** ! C'est ce qui rend le voyage encore plus **magnifique**.





D'ici là, portez-vous bien les filles !





Voyage autour de la Graine aux pouvoirs multiples



As salamou alaikum mes sœurs. Aujourd'hui nous allons à la découverte d'un précieux trésor, d'une graine miraculeuse, vous l'aviez sûrement deviné, il s'agit de **la graine de nigelle**. En arabe, la nigelle est appelée "**Habbaatul baraka**", ce qui signifie "graines de la bénédiction" dû aux immenses pouvoirs dont elle regorge. La graine de nigelle est issue d'une plante à fleur annuelle, la **Nigella Sativa** qui est une plante **herbacée, à tige dressée** pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Elle est cultivée pour ses graines aromatiques dans les régions méditerranéennes (particulièrement en Turquie et Syrie), en Asie occidentale jusqu'au Pakistan et en Inde, en passant par l'Arabie saoudite, le Soudan et l'Éthiopie.

Les graines de nigelles sont également connues sous le nom de **Cumin noir**, utilisées comme épices et très souvent sollicitées pour ses étonnantes qualités de guérison de nombreuses maladies. On l'utilise également sous forme **d'huile**, obtenue par pression à froid des graines de nigelle.

Une Recommandation prophétique

Notre bien-aimé alayhi salatou wa salam nous a transmis une multitude de remèdes pouvant nous accorder la guérison par la grâce d'Allah. C'est le cas de la **Graine de nigelle**. En effet, au regard d'un

hadith rapporté par Abou Houreyra (paix sur lui) « **Soignez-vous en utilisant la graine de nigelle, c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort** », nous pouvons déjà imaginer les bienfaits immenses de la graine de nigelle.



Les Bienfaits de la Graine de nigelle

La nigelle est anti-inflammatoire, analgésique, antibactérienne, antifongique, antioxydant, antivirale, antidiabétique, hypotensive, stimulante, digestive et diurétique.

Quelques recommandations d'usage

1-Contre le mal de tête

Ibn al-Qayyim affirme dans le chapitre « La médecine prophétique » de son ouvrage « Le bagage pour l'au-delà » : « L'application de l'huile de nigelle en pansement élimine les maux de tête non accompagnés de fièvre ».

Un second mode d'emploi : appliquer l'huile de nigelle sur la partie douloureuse puis masser.

Un troisième : mélanger les graines de nigelle pilées à de l'huile d'olive et administrer par voie nasale quelques gouttes du produit résultant.

2- Contre le rhume

« Si le patient met dans un bocal de la graine de nigelle pilée qu'il sent

régulièrement, il sera délivré de son rhume ». Ibn al-Qayyim in « Le bagage pour l'au-delà »

3- Le mal de dent, de la gencive, de l'aluette et de la gorge

Ibn al-Qayyim déclare : « Si la graine de nigelle est cuite avec du vinaigre et que le patient utilise la préparation dans des bains de bouche, le mal de dents du patient produit par la sensibilité au froid disparaît alors ».

Autre préparation : Faire bouillir de la graine de nigelle et utiliser l'eau obtenue pour des bains de bouche et des gargarismes. Étaler de l'huile de nigelle sur le cou également.

4- Dans le traitement de l'insomnie

Prendre une cuillerée d'huile de nigelle mélangée à du lait bien chaud sucré au miel

5- Les maux du dos et des articulations (le rhumatisme)

Réchauffer légèrement de l'huile de nigelle et masser énergiquement l'endroit douloureux. Consommer aussi une cuillère d'huile de nigelle trois fois par jour.

La liste étant non exhaustive, nous vous invitons à lire le livre d'Ibn Qayyim intitulé « *Les bienfaits de la graine de nigelle* »



Ma sha Allah on pourrait parler des bienfaits de la graine de nigelle durant des heures tellement elles sont nombreuses. Je vous invite vivement mes sœurs à utiliser cette graine au quotidien car ne l'oublions pas **l'utiliser c'est aussi faire vivre une sunna** de notre bien-aimé alayhi salatou wa salam.

{Et si vous comptez les bienfaits d'Allah, vous ne saurez pas les dénombrer. Car Allah est Pardonneur, et Miséricordieux} [Sourate : Les abeilles : 18].

Fadimatou Bakary

Détente & Bonne humeur



Questions pour une championne

Voici une occasion de te tester nos connaissances mes sœurs. Seule ou en groupe, essayez de répondre aux questions avant de lire les solutions !

- Question n°1 : A quel moment la porte du repentir sera fermée?
- Question n°2 : Quels sont les mois sacrés en islam ?
- Question n°3 : Que dit-on lors de l'appel à la prière? et qu'elle récompense obtient-on si on le dit avec sincérité?
- Question n°4 : Quel est l'homme qui détruira la ka'ba?



➤ Question n°5 : Quels sont les grands signes avant la fin du monde ?



Réponses



Question n°1 : A quel moment la porte du repentir sera fermée ?

Réponse : Lorsque le soleil se lèvera de son couchant.

D'après Zir ibn Houbaïch qui rapporte de Safwaane ibn Assaale (qu'Allah soit satisfait de lui) qui a dit qu'il a entendu le messager d'Allah (qu'Allah prie sur lui et le salue) dire : (Allah a ouvert une porte pour le repentir du côté de l'Ouest, sa largeur correspond à une distance de soixante-dix années, et elle ne sera pas fermée jusqu'à ce que le soleil se lève à l'Ouest) rapporté par Tirmidhi, An-Nassaa'i et Ibn Maajah.

Abû Malîk, Abû Mûssâ Al Asharî (radhia Allahu Anhu) rapporte que le Messager d'Allah (salut et bénédiction sur lui) a dit : « En vérité, Allah tend Sa Main la nuit pour accepter le repentir de celui qui a fauté durant la journée. Et Il tend Sa Main le jour pour accepter le repentir de celui qui a fauté la nuit. Et il en sera ainsi jusqu'à ce que le soleil se lève de l'ouest. » [Rapporté par l'Imam Muslim dans son recueil de Hadîth authentiques]

Question n°2 : Quels sont les mois sacrés en islam ?

Réponse : 4 mois : Dhoul-Qa'ada, Dhoul-Hijja, Mouharram et Rajab

Al-Boukhary (3167) et Mouslim (1679) ont rapporté d'après Abou Bakrata t que le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « Le temps a repris son cours tel qu'il était quand Allah créa les cieux et la terre : l'année compte douze mois dont quatre mois sacrés ; les trois se succèdent et ont pour nom Dhoul-Qa'ada, Dhoul-Hijja et Mouharram et le quatrième Rajab qui est intercalé entre Joumâda et Cha'baane. »



Question n°3 : Que dit-on lors de l'appel à la prière ?

Réponse : 1) la même chose que le muezzin sauf lorsqu'il dit « Venez à la prière. » on dit: « Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah. » et « Venez à la réussite. » on dit « Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah. »

Et qu'elle récompense obtient-on si on le dit avec sincérité ?



Réponse : 2) le paradis

Muslim (1/289) rapporte d'après 'Umar ibn Al-Khattâb que le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit : « Lorsque le muezzin dit : « Allahu Akbar Allahu Akbar » et que l'un de vous dit : « Allahu Akbar Allahu Akbar ». Quand le muezzin dit : « J'atteste qu'il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah » et que l'un de vous dit : « J'atteste qu'il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah ». Quand il dit : « J'atteste que Muhammad est Son serviteur et messenger » et que l'un de vous dit : « J'atteste que Muhammad est Son serviteur et messenger ». Quand il dit « Venez à la prière. » et que l'un de vous dit : « Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah. » Quand il dit : « Venez à la réussite. » et que l'un de vous dit : « Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah. » Quand il dit : « Allahu Akbar Allahu Akbar » et que l'un de vous dit : « Allahu Akbar Allahu Akbar ». Quand il dit : « Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah » et que l'un de vous dit : « Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah. » du plus profond de son cœur, il entrera au paradis.

Question n°4 : Quel est l'homme qui détruira la ka'ba?

Réponse : Dhûl-Suweyqatayn d'Abyssinie.

Hadith: 'Abdullah b.'Umar (qu'Allah l'agrée) rapporte avoir entendu le Messenger d'Allah (que la paix et la bénédiction d'Allah soient sur lui) dire:



« Celui qui détruira la Ka'ba est Dhûl-Suwayqatayn d'Abyssinie, il extraira son trésor et lui ôtera sa couverture. C'est comme si je le voyais: la petite tête chauve et les petits pieds distordus, la frappant à l'aide de sa pelle et sa pioche. » (rapporté par Ahmad, t.12, p.14-15, n°7053 avec explication et annotation d'Ahmad Shâkir qui dit: » Sa chaîne de transmission est authentique. » Les signes de la fin des temps, Dr Yûsuf al-Wâbil, edition al-hadith, p.258

Question n°5 : Quels sont les grands signes avant la fin du monde ?

Réponses

: 1) Le faux messie

2) La descente de 'Isa ('alayhi salam)



3) Ya'juj et ma'juj

4) Les trois engloutissements : un engloutissement en orient,

5) un engloutissement en occident

6) un engloutissement dans la péninsule arabique

7) La fumée (Al-Dukhan)

8) Le lever du soleil de son couchant

9) La bête

10) Le feu qui rassemblera les gens

L'imam Muslim (rahimoullah) rapporte selon Hudhayfa b. Asîd Al-Ghifâri (qu'Allah l'agrée) : que « le Prophète (salallah'alayhi wa salam) nous trouva tandis que nous entretenions, il (salallah'alayhi wa salam) demanda : « De quoi vous entretenez-vous ? » « Nous nous entretenons au

sujet de l'Heure » répondirent-ils. Il (salallah'alayhi wa salam) répliqua : « Elle ne viendra que lorsque vous verrez avant elle dix signes – il évoqua : la fumée, le Faux Messie, la bête, le lever du soleil de son couchant, la descente de 'Isâ b. Maryam (salallah 'alayhi wa salam), Ya'jûj et Ma'jûj et trois engloutissements par la terre, un engloutissement en Orient, un en Occident et un dans la péninsule arabique. Et le dernier de tout cela est un feu qui sortira du Yémen repoussant les gens vers leur lieu de rassemblement. » Rapporté par Muslim, t.18, p. 27-28 avec l'explication d'al-Nawawî

Madhi : Abdullah b. Mas'ûd (qu'Allah l'agrée) rapporte que le Messager d'Allah (salallah'alayhi wa salam) a dit : « Le monde ne disparaîtra pas ou ne prendra pas fin jusqu'à ce que règne sur les Arabes un homme des membres de ma famille dont le nom est identique au mien » (rapporté par Ahmad, Ahmad Shâkir juge la chaîne de transmission authentique. Rapporté par al-Tirmidhî et Abû Dâwud)

Um Salama (qu'Allah l'agrée) rapporte qu'elle a entendu le Messager d'Allah (salallah'alayhi wa salam) dire : « Le Mahdî est de ma descendance, des enfants de Fâtima » (Rapporté par Abû Dâwud et par Ibn Mâjah. Jugé authentique par Al-Albani dans Sahîh al-Jâmi') Les signes de la fin des temps, Les petits & Les grands signes à la lumière du coran & de la sunna, Dr Yûsuf al-Wâbil, édition: Al-Hadîth, p. 263-264 - 276

Qu'Allah nous préserve ! Amine.

Houreira Oumarou

Salaam les filles ! A l'occasion de l'approche du ramadan, Jeune Musulmane vous convie à son **premier atelier Coran**. Jus et gâteaux seront servis, et nous offrirons un bon moment d'apprentissage dans une ambiance de fun et de bonne humeur.

Contactez-nous au : 696224773 pour acheter votre billet en avance.



Jeune Musulmane

Vous convie à
L'Atelier Coran



Atelier Coran

Date : Samedi 13 Mai 2017

Heure : 13 heures précises

Lieu : Yaoundé, Mosquée de la
camsu sis au quartier Bonas

Prix d'entrée : 2500 frcs



Activités :

Exposés sur le Qur'an
Discussions et échanges,
Quizz
& des cadeaux à gagner!

😊 Venez nombreuses!



Remerciements

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

Foursquare.com

Lounge and Garden

Trip Advisor

Djolo.net

lejournaldgazelle.wordpress.com

Everbluetraining.com

Aliexpress.com

Science-all.com

Et bien d'autres...