

Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 6

Un nouveau départ

Les délices du repentir

La prière nocturne

Se reconverter à l'Islam

VOYAGE

Bonjour Paris!

LE MARIAGE

Rêve, Réalité et Romantisme





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

7. Et par l'âme et Celui qui l'a harmonieusement façonnée ;
8. et lui a alors inspiré son immoralité, de même que sa piété !
9. A réussi, certes, celui qui la purifie.
10. Et est perdu, certes, celui qui la corrompt.

Sourate Shams ~ Le Soleil



Prends ton envol

Bismillahi Rahmani Rahim.

Dans la vie, il nous arrive souvent de traverser différentes étapes. Ces étapes nous poussent à sortir de notre zone de confort, de déployer nos ailes et de nous envoler vers de nouveaux horizons. Lorsqu'on est une petite fille, on cherche à faire « plus grande que notre âge ». On admire nos grandes sœurs qui sont au collège/lycée et on veut plus tard devenir comme elles.

Arrivées au CM2, on a hâte d'aller au collège (ou au lycée). On veut rejoindre la cour des grands, changer d'air, s'affirmer, se faire de nouvelles amies, et s'adapter à son nouvel environnement.

La même transition se répète lorsqu'on découvre la puberté et qu'on se métamorphose en une jeune femme. La transition se répète encore lorsqu'on passe son BAC pour aller à l'université. Il en est de même pour celles qui se marient et apprennent à cohabiter avec un homme pour la première fois.

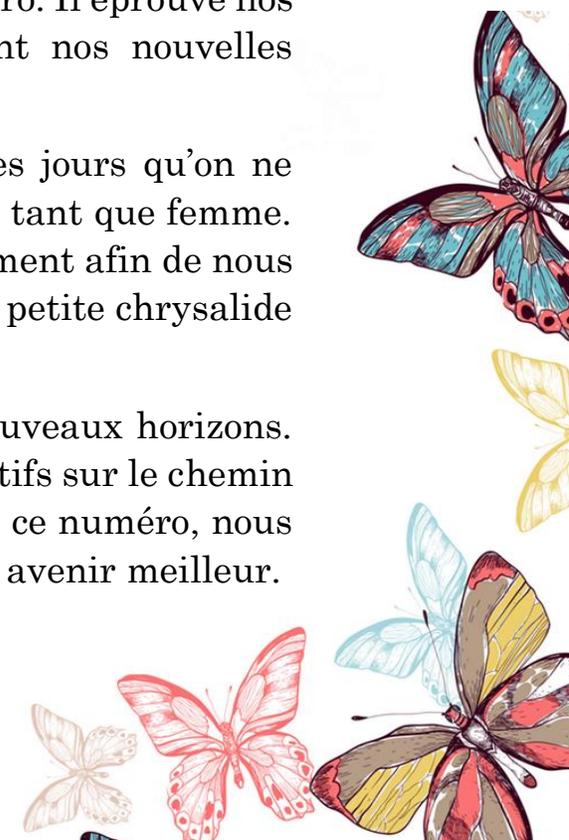
Le changement est omniprésent et inévitable. Le changement fait peur parce qu'il nous pousse parfois à repartir de zéro. Il éprouve nos notions préconçues et nous rend humbles devant nos nouvelles responsabilités.

Dans ma nouvelle vie d'adulte, j'apprends tous les jours qu'on ne cesse jamais de grandir en tant que personne et en tant que femme. Allah subhanhaou wata'ala nous éprouve constamment afin de nous permettre d'évoluer. C'est ainsi qu'Il transforme la petite chrysalide en majestueux papillon.

Dans ce numéro, nous nous envolerons vers de nouveaux horizons. Nous parlerons du repentir, de nos parcours respectifs sur le chemin d'Allah azawajal, de nos rêves et nos espoirs. Dans ce numéro, nous vous invitons à nous rejoindre pour une quête d'un avenir meilleur.

Fatimé Asta

Coéditrice



La Rédac

Un clin d'œil à nos jolis papillons

A

Adidja Oumarou

Assistante en Contrôle et Gestion financière

Aminatou Yousseuf

Informaticienne

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fatimé Asta

Etudiante en MBA

Houreira Oumarou

Etudiante en Banque et Finance

m

Madinatou Garga

Masters en Publicité et Marketing

Maimouna M. Nadya

Journaliste

Maryam Lamere

*Chercheuse et Enseignante Universitaire en Ingénierie et
Développement Durable*

Mounira Yaya

Etudiante en Chimie

N

Nouriah

Etudiante en ingénierie logistique et transport

R

Rael Asta

Logisticienne

Spiritualité

Le repentir : un nouveau départ pour le musulman!

Reconvertie, partie 1

La prière nocturne

Beauté & Bien-être

Les petites astuces de Maryam pour des cheveux sains et longs!

Le Cordon Bleu

Poulet aux arachides et lait de coco

La Famille

Je t'aime maman

Musulmane Active

La confiance en soi : partie 2

Mon top 5 des applications Islamiques

Grandes Dames

Adjidja, servante d'Allah

Assiyah Bint Muzahim

Entre Copines

A la recherche d'une vraie amitié

Le mariage : Rêve, Réalité et Romantisme

Voyage et découverte

Bonjour Paris !

De petite chrysalide à Majestueux papillon

Détente et Bonne Humeur

Tea talk sur les menstrues

Remerciements



Spiritualité



Le repentir : un nouveau départ pour le musulman !

Dans la vie du musulman ce qui compte c'est la fin, c'est de quitter le monde en étant sur le droit chemin. « Les actes ne valent que par leur fin. » Hadith rapporté par Bukhari, selon Sahl ibn Saad qu'Allah l'a agréé. Le passé est passé, le futur est à venir mais le présent nous appartient et on peut agir sur notre passé par le repentir et sur notre futur par nos bonnes œuvres.



Chaque jour est un jour nouveau et c'est à nous de choisir comment la vivre. Continuer dans le bien si Allah nous a guidés, continuer dans le mal si notre cœur est mort, ou alors se reformer et revenir vers notre Seigneur. « O vous qui avez cru, répondez à Allah et à son Messager lorsqu'il vous appelle à ce

qui vous donne la (vraie) vie et sachez qu'Allah s'interpose entre l'homme et son cœur, et que c'est vers lui que vous serez rassemblés. » [S8 V 24].

Allah est tellement bon qu'Il garde toujours ouvertes les portes pour revenir vers lui et se réformer. « Et ne désespèrent de la miséricorde

d'Allah que les égarés » [S15 V56]. Certes Allah est dur en châtement mais il est aussi miséricordieux et sa miséricorde englobe toute chose et dépasse sa colère. « [...] Et ma miséricorde embrasse toute chose. » [S7 V 156]. Dans un hadith rapporté par Bukhari et Muslim, Selon Abu houreira qu'Allah l'agrée, le prophète paix et bénédiction sur lui a dit : « Lorsque Dieu a créé la création, il écrivit un écrit à son sujet : Ma miséricorde domine mon courroux ; cela est écrit auprès de lui, au-dessus du trône ». En Islam l'appel pour prendre un nouveau départ est facilité par le Miséricordieux Lui-même. Allah aime le repentir : « Allah est plus heureux du repentir de son serviteur, quand il revient à lui repentant, que l'un de vous qui se trouve dans une région désertique isolée de tout, avec sa monture ; tout à coup, celle-ci lui échappe, en emportant toute sa nourriture et sa boisson ; alors, désespéré, il se couche à l'ombre d'un arbre, quand soudainement, sa monture se présente à lui. Alors, émerveillé, il dit, en la tenant par la bride : « Seigneur, tu es mon serviteur et je suis ton seigneur-sa joie extrême lui faisant faire ce



lapsus. » (hadith rapporté par Muslim) ». Le repentir nettoie les péchés et celui qui se repent devient comme le nouveau-né avec l'acceptation du pardon de son Seigneur. Aucun être humain sur la surface de la terre ne peut se suffire à lui-même. Allah est le seul qui possède cet attribut. Il est le suffisant à lui-même (Al Ghaniy) alors que nous sommes les besogneux. « Allah est le suffisant à soi-même et vous êtes les besogneux. » [Sourate 47 Ayah 38]. L'âme ressent le besoin de retourner à son seigneur dans ce monde où tout est éphémère, vil et périssable. Ce retour passe par la conformation à la législation divine, la réforme de ses actes, la purification de l'âme, « le retour au dine » comme certains disent, le repentir, la reconversion, l'acceptation de l'islam.

Le repentir est facile, il suffit de regretter son acte, demander pardon et prendre la ferme conviction de ne plus revenir sur son péché. Allah nous met souvent à l'épreuve dans le but de faire ressortir notre sincérité, notre résolution, et notre conviction.





La vie après le repentir :



Le premier jihad, est le *jihad-un-nafs*, le combat contre sa propre âme. « L'âme est certes incitatrice au mal. » [S12 V53]. Toutes sortes d'épreuves attendent celui qui se réforme mais ces épreuves ne constituent rien à côté du bonheur du repentir. « A réussi certes celui qui la purifie. Et est perdu, certes, celui qui la corrompt. » [Sourate 91 Ayat 9-10] On va appeler celui qui se conforme « oustaz », « taliban », etc. On va se moquer de son habillement, le prendre en raillerie, le regarder de haut ... « Les criminels se moquaient des croyants. Lorsqu'ils passaient à côté d'eux, ils se faisaient des clins d'œil. » [S83 V30-31]. Mais la réponse du croyant doit être digne d'une personne à qui Allah a donné l'immense grâce de connaître la vérité. Le croyant ne doit pas se « victimiser » ou regarder de haut celui qui le raille pensant être meilleur que lui mais il doit plutôt répondre par la miséricorde, la douceur, la bonne action, le bon conseil ... car il a la chance et l'honneur de savoir ce

âmes désireront et ce que vous réclamez.. » [S41 A30-31].

que beaucoup ne savent pas ou font semblant d'ignorer. « Les serviteurs du tout miséricordieux sont ceux qui marchent humblement sur la terre, qui, lorsque les ignorants s'adressent à eux disent 'paix'. » [S 25 Ayah 63] Le converti peut parfois subir le rejet de sa famille et de ses amis. On peut le jeter à la rue, ses parents peuvent le menacer de lui couper les vivres...etc. Admirable est le courage de ces hommes et femmes qui ont fait le choix ferme de se conformer, de retourner à Allah, de se repentir et sont restés dans cette voie malgré les difficultés extrêmes qu'ils ont subi. « Et après la difficulté certes la facilité. Sourate 94 Verset 6 ». « Ceux qui disent notre seigneur est Allah et qui se tiennent dans le droit chemin, les anges descendent sur eux. N'ayez pas peur et ne soyez pas affligés ; mais ayez la bonne nouvelle du paradis qui vous était promis. Nous sommes vos protecteurs dans la vie présente et dans l'au-delà et vous y aurez ce que vous

Convaincus d'être sur la bonne voie, ces hommes et femmes se



sont armés d'endurance pour avancer dans leur vie. Ils ont été guidés par l'amour de leur seigneur, détestant retourner sur leurs anciens pas comme ils détesteraient d'être jetés en enfer.

Une belle transformation:

Comme c'est magnifique de voir une sœur qui décide de couvrir ce que le très haut a demandé à la femme de couvrir comme ses parties les plus intimes après plusieurs années à dévoiler ce qu'elle a de plus magnifique, pur et sacré comme son corps. « [...] **C'est plus pur pour vos cœurs et leurs cœurs.** » [S 33 Ayah 33.]

Comme il est beau de voir un homme, après de longues années de vie dans la débauche, prendre conscience de ses erreurs. Comme il est beau de voir cet homme regretter ses fautes et revenir repentant auprès de son Seigneur !

Ces personnes ont compris que tout est vain dans ce monde sauf

Comme c'est beau de voir une personne qui reniait l'existence de Dieu, reconnaître avec conviction qu'il n'existe qu'un dieu unique digne d'être adoré et commencer à lui vouer un culte exclusif en multipliant prières, et autres actes d'adorations avec zèle, regrettant les années passées loin de son Seigneur.

Ces exemples existent par milliers dans le monde, ma shaa Allah. Tous les jours, des centaines d'hommes et femmes prennent un nouveau départ, et décident de mettre Allah au-dessus de tout. Des personnes riches, des célébrités, des pauvres, des jeunes, des plus âgés, des athées, des chrétiens, des juifs... En somme, des gens qui ont senti le besoin de changer. Ils ont rompu avec leur passé et ont démarré une toute nouvelle vie dans le bonheur et la félicité. « **O âme apaisée, retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée. Entre parmi mes serviteurs, entre dans mon paradis.** » [S 89 Ayah 27-30].

le visage du seigneur le très haut. « **Tout ce qui est sur la terre est**



voué au néant. Seul subsistera le visage de ton Seigneur, plein de majesté et de noblesse. S55 V26-27».

Personne n'est parfait!

Allah nous a créé pécheurs mais le meilleur c'est celui qui se repent. Et le Prophète de l'islam (paix et salut sur lui) a dit :

« Si les êtres humains ne commettaient pas de péchés, Allah créerait d'autres créatures qui commettraient des péchés pour ensuite les leur pardonner car il est le Pardonneur et le Miséricordieux ». [Tirmidhi]

On ne juge pas une personne à cause des péchés qu'elle commet car elle peut toujours revenir vers son seigneur même là la fin de sa vie ; mais celle qui quitte ce monde sans s'être repentie est certes une âme malheureuse.

Pharaon était un criminel qui s'est fait grand sur terre et qui a eu la prétention de se désigner Dieu : « Et il dit : Je suis votre seigneur le Très haut. » [S79 Ayah 24]. Pourtant Allah dans son infime bonté a appelé pharaon à se reformer malgré tout le mal qu'il pardonne les péchés si ce n'est Toi. Accorde-moi un pardon qui me vienne de toi et fais-moi

faisait sur terre « Et dis-lui voudrais-tu te purifier ? » [S79 V18]. Il ordonna à Moïse et Aaron de lui dire des paroles douces pour l'amener à se repentir : « Puis, dites-lui une parole douce, peut-être se rappellera-t-il ou me craindra-t-il. » [S20 A44]. Si Allah le Majestueux a appelé pharaon au repentir, et ce malgré tous ses crimes, alors combien de fois vous et moi ? Le repentir est ouvert et facilité à tous.

Allah dit à son serviteur selon un hadith rapporté par Mouslim « ... Celui qui viens vers moi en marchant je viendrai vers lui en courant... ». les portes du repentir sont ouvertes, il suffit d'y entrer avant que nous vienne la certitude (les affres de la mort). « Dis : O mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. C'est lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. S39 V53. »

« O Seigneur je me suis fait du tort à moi-même, et personne ne



miséricorde, Tu es certes le
Pardonneur et le
miséricordieux ».

« Point de divinité à part toi, à toi
la gloire, j'ai certes été parmi les
injustes ». [Sourate 21 Ayah 87]

« O Allah, tu es mon seigneur, point
de divinité à part toi, tu m'as créé et
je suis ton serviteur et je suis soumis



à tes engagements et à tes
promesses autant que je le
peux. Je cherche protection
auprès de toi contre le mal que j'ai
fait. Je reconnais les faveurs dont tu
m'as comblé et je reconnais ma faute
et mon péché. Pardonne-moi car nul
autre que toi ne pardonne les
péchés. »

Aissatou Inna





Reconvertie

Partie 1

Assalamu aleykum wa rahmatullahi wa barakatouh.

J'ai décidé de mettre une partie de ma vie en mots pour essayer de parler de ce que pourrait vivre une reconvertie à l'Islam et pour permettre in shaa Allah à notre communauté de cerner notre réalité. A travers mon histoire, vous découvrirez mon parcours et par là, le parcours de nombreuses personnes qui embrassent cette magnifique religion. J'espère pouvoir grâce à ces quelques lignes permettre à tous ceux qui sont nés dans l'Islam de se rendre compte de la chance qu'ils ont, encourager ceux qui n'ont pas encore sauté le pas à le faire, redonner du courage à tous ceux qui l'ont fait (vous n'êtes pas seuls), mais surtout essayer de montrer que nous sommes des personnes qui avons aimé l'Islam et non des parvenus s'attaquant à quelque chose qui ne leur appartiendra jamais.





Je ne vais pas vous raconter ma vie de façon chronologique. **J'ai plutôt choisi d'aborder certains aspects de ma vie sous forme de thèmes.** Ces aspects sont, selon moi, les plus importants dans la vie d'un individu qui s'apprête à changer de vie parce qu'ils peuvent grandement l'influencer en tant que musulman.

Avant de devenir musulmane, j'étais une jeune fille de confession chrétienne assez particulière. Je croyais en l'existence d'une force suprême mais avais perdu toute foi en ma religion. Mon errance religieuse avait débuté quand j'avais 10 ans. Je faisais le tour de plusieurs religions, notamment : le protestantisme, le catholicisme, la doctrine des témoins de Jéhovah, sans oublier ma fréquentation d'églises réveillées.

Certains verront cela comme un désordre spirituel, mais alhamdulillah c'était en toute franchise **la meilleure période de mon existence.** Durant ces années, j'ai eu le temps d'apprendre et d'étudier la Bible. Avec le temps j'ai pu me rendre compte que ces religions étaient toutes à mes yeux, incomplètes. Cette expérience accrut en moi la soif de

connaître mon Créateur. Puisque je n'avais trouvé aucune satisfaction auprès de ces groupes religieux, je décidai de ne plus fréquenter les églises et de m'adresser à mon Seigneur en le priant tout simplement. Je lui demandais la guidée mais j'avais arrêté de lire la Bible car trop choquée par ses incohérences. J'étais également déçue de voir que plusieurs Chrétiens n'appliquaient pas ce que leur ordonnait leur Livre.

Je passai trois ans dans un état de « croyante tout court ». Durant cette période, j'entendais parler de l'Islam mais je n'en savais pas grand-chose. C'était pour moi une religion d'injustice, d'oppression envers les femmes, où les prophètes qui avaient bercé mon enfance n'avaient pas de place. Je ne voulais même pas y penser.

Au début de ma quatrième année d'études universitaires, j'étais en mode gothique, métal et hard rock. Allah commença à me guider vers l'Islam à ce moment-là, et je fis la rencontre d'une jeune fille que je nommerais ici *Aicha*. Un jour, elle me demanda quelle était ma religion. Je lui ai répondu qu'auparavant j'étais Chrétienne,





que j'avais abandonné cette religion, mais je croyais toujours en Dieu. Elle m'a par la suite expliqué qu'elle était musulmane et des lors, nous parlions beaucoup de religion.



Quand je lui dis que je n'aimais pas l'Islam, je m'attendais à ce qu'elle se mette en colère. Au contraire, elle s'est proposée de m'aider à mieux comprendre sa religion comme elle l'a vécue. **Sa douceur m'a touchée et j'ai progressivement baissé ma garde.** Elle me parlait de l'Islam et me faisait lire de beaux écrits (hadiths et versets). Plus j'apprenais, et plus je me demandais **pourquoi une religion aussi pacifique suscitait autant de haine chez les Chrétiens.** Ces derniers ne rataient aucune occasion pour se moquer de l'Islam.

Je voyais l'Islam sous un autre jour, mais je n'étais pas encore décidée à revenir vers Allah. Malgré tout, Allah ne m'abandonna pas. C'est ainsi qu'une série de malheureux événements se succédèrent dans ma vie et je finis par sombrer dans la dépression. J'avais l'impression que je perdais le contrôle de ma vie. J'essayais d'oublier ma peine en

me faisant des amies et en m'amusant comme toute jeune fille mais dès que je me retrouvais seule, j'étais triste.

Un jour, j'en parlai à une ancienne amie de lycée qui était aussi musulmane. Elle me conseilla de prier pour sortir de cette phase. Je rétorquai que je le faisais déjà, à quoi elle ajouta : « peut peut-être que tu ne le fais pas de la bonne façon ». Je savais très bien où elle voulait en venir mais je fis mine de ne rien savoir.



Ses mots restèrent toutefois dans ma tête et quelques jours après, je voulus tester quelque chose. **Je me retrouvai seule chez moi, et me mis à me prosterner histoire de voir ce que ça faisait. Quand je posai mon front au sol, je fus parcourue de frisson et me releva sur le champ trouvant cela « trop bizarre »**

Les jours qui suivirent, je n'arrêtais pas de penser à toute sorte de scénarios : A quoi ressemblerait ma vie si je devenais musulmane : les réactions de mon entourage, mes études, je me demandais si j'allais tenir le coup, etc. Je n'arrivais pas à trouver de réponses mais je me

sentais confiante. *J'étais convaincue je deviendrais plus heureuse, parce que je parlerais à Dieu sans avoir besoin d'intermédiaire.* L'une des raisons pour lesquelles j'avais quitté le Christianisme était le fait qu'on faisait recours à un intermédiaire pour s'adresser à Allah.



Je me rendis chez Aïcha, mon amie du lycée, un Lundi pour lui dire que je souhaitais devenir musulmane. Elle me posa quelques questions au sujet de mes motivations et me fit des recommandations sur mon habillement. Puis, elle me donna rendez-vous à son domicile le Vendredi suivant.

Le jour-J

Vêtue d'une robe longue et d'un châle que j'avais emprunté à ma sœur, je me rendis chez Aïcha. Ensuite, nous partîmes à la mosquée où je vis de près des femmes prier pour la première fois. J'étais étonnée de savoir que les femmes avaient aussi accès à la mosquée les Vendredis. Elles étaient gentilles avec moi, même si elles ne me connaissaient pas, et



ça me réconfortait parce que j'étais anxieuse en ce moment-là.

Après la prière, je fus conduite auprès d'une femme âgée qui se chargea de me faire dire la *shahada* (l'attestation de foi). Elle m'expliqua le rituel du grand bain, sa nécessité et d'autres notions basiques et essentielles de l'Islam.

J'étais devenue musulmane, j'étais heureuse. Je rentrais chez moi ce jour-là les bras chargés de livres pour apprendre ma religion, et surtout avec un cœur apaisé.



La famille

La famille peut constituer un grand soutien dans la pratique de la religion, ou encore *une grande source de conflits et d'opposition. Ce fut le cas du Prophète (paix sur lui), et ce fut mon cas.* Je n'ai informé personne dans ma famille au sujet de ma reconversion. Je l'ai fait pour éviter d'être isolée par mes proches. Je me contentai d'une discussion avec mon père au sujet de l'Islam, et il me donna sa perspective « l'Islam est une religion comme les autres, une bonne religion, il y a juste de mauvais musulmans ... je n'ai aucun problème avec les musulmans, j'en fréquente même

beaucoup. Ce sont de bonnes personnes ». J'ai pris sa réponse comme un « oui » de sa part.



Quand ma famille découvrit plus tard que j'étais devenue musulmane ce fut la crise au sein de ma famille.

Je reçus des emails, des appels, messages, et visites de mes tantes et cousines qui me demandaient si j'avais perdu la tête. Elles se sont dit que je m'étais reconvertie parce que j'étais tombée amoureuse d'un musulman. C'était comme si je n'avais pas de cerveau pour décider par moi-même de devenir musulmane. Certaines d'entre elles décidèrent de m'isoler et ne m'adressèrent plus la parole. J'en étais choquée mais faisais l'effort de ne pas le laisser paraître.

Avec mes parents, c'était une toute autre histoire.

Mon père estimait que je traversais juste une phase : « elle a été témoin de Jéhovah, puis athée et gothique. Elle finira par redevenir Chrétienne » disait-il. Ma mère essayait au départ de discuter avec moi, elle me demandait d'attendre un peu, et elle demandait à voir l'imam qui

avait fait de moi une musulmane, ainsi que les gens qui a son sens, m'avaient endoctrinée. Quand elle se rendit compte que rien n'y faisait, elle céda à la pression de sa famille. Ses proches ne cessaient de lui dire qu'elle avait mal éduqué son enfant et elle finit par perdre patience.

Un soir, elle m'annonça qu'elle ne ferait plus rien pour moi et que je n'avais plus besoin de lui adresser la parole tant que j'étais musulmane. Ne sachant pas comment réagir, je gardai le silence et m'éloignai de ma famille en passant le plus clair de mon temps à l'extérieur. Pendant le peu de temps que je passais chez moi, ma mère se lamentait, m'ignorait ou encore m'insultait et parlait en mal de ma religion. Je finis par céder à mon *nafs* et répondis à ma mère. Je me montrais parfois très méprisante, ce qui ne faisait qu'empirer les choses.



Ce climat de tension fut mon quotidien pendant près d'un an. Je préférais la compagnie de mes amies à celle des membres de ma famille. Alhamdulillah, j'avais commencé à apprendre ma religion et je comprenais mieux le



concept du bon comportement, du respect envers les parents et de la patience. *C'est ce qui me fit comprendre que j'avais mal agi et que je devais améliorer mon comportement envers ma mère.*



En me basant sur cela et en suivant les conseils qui m'étaient donnés par les aînés, je décidai de ne plus répondre à ma mère et de faire de mon mieux pour la reconquérir en étant là pour elle même si elle ne voulait pas être là pour moi.



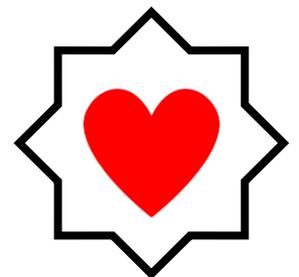
Cette démarche ne fut pas des plus faciles. Au début, elle était toujours aussi dure et même quand elle m'accordait un moment de complicité, elle l'effaçait de mon cœur en se montrant encore plus rude par la suite. J'ai plusieurs fois failli abandonner en me disant que ça ne valait pas la peine mais à chaque fois, *Allah me rappelait qu'elle restait ma mère et que je lui devais obéissance et respect.* C'est

ainsi qu'avec de la *patience* et de la *persévérance* j'ai pu regagner les clés du cœur de ma mère, ce qui m'a aussi donné accès aux membres de ma famille dont j'avais perdu la considération.

Aujourd'hui, ma mère est la plus grande de mes alliées dans ma religion : elle me réveille pour ma salat, me fait les repas pour mes jours de jeûne, me défend auprès des membres de ma famille qui n'ont toujours pas accepté ma religion et surtout est toujours là pour me reconforter et m'encourager à aller de l'avant quand je traverse des moments difficiles.



Anonyme





La prière nocturne Al quiyam oul layl



★ Ô ma sœur, t'arrive-t-il de te retourner la nuit dans ton lit ? De te relever en sursaut après avoir fait un rêve effrayant, ou après avoir entendu un bruit ? Profite de ce petit moment de réveil pour passer quelques minutes en prière. Voici quelques questions et réponses au sujet du quiyamoul layl, la prière nocturne :

Quand accomplir la prière de la nuit ?

Le quiyamoul layl peut être accompli avant d'aller se coucher dans l'espace entre la prière d'al-Ichaa et celle d'al fadjr (entre la prière de la nuit et la prière de l'aube). La prière des « tarawih »



fait partie de quiyamou-l-layl. At-tahadjoud est essentiellement accompli après s'être couché (l'on se couche donc après la prière de la nuit et l'on se réveille pour prier pendant le troisième tiers de la nuit, avant l'aube). Cette prière est très prisée vu l'effort déployé afin de lutter contre le sommeil, de se lever et de faire la prière.

Comment calculer le troisième tiers de la nuit ?

Il suffit de compter le nombre d'heures contenues entre le coucher du soleil et l'aube, puis de les diviser par 3. Supposons que le coucher du soleil soit à 18h et l'aube à 6h. Le nombre d'heures



entre 18h et 6h est de 12 heures. Puis, $12 : 3 = 4$. Le troisième tiers de la nuit commencera donc 4 heures avant l'aube, donc à 2h du matin.

Comment accomplir la prière de la nuit ?

Il convient d'accomplir au minimum deux rakats, et sans limite maximum. Le Messager d'Allah (sallallahou alayhi wa allam) avait l'habitude d'accomplir 11 rakaats (4+4+3) qui duraient environ 5 heures. Les Compagnons du temps de Omar, Osman et Ali (radiyallahou anhom) en accomplissaient 20. Il est donc possible d'augmenter la durée de posture debout et de diminuer le nombre de rakaats, ou de diminuer la durée de posture debout et d'augmenter le nombre de rakaats. Ce qui compte c'est le temps en général passé à faire la prière. Il est préférable, selon le Messager d'Allah (psl), d'accomplir le **tahadjoud en prières de 2 rakaats chacune**.

Quels sont les mérites de la prière de la nuit ?

Sourate 73- Al-Mouzammil, Ayah 6 : « **La prière pendant la nuit est plus efficace et plus propice pour la récitation.** »

Sourate 39-Az-Zoumar, Ayah 9 : « **Est-ce que celui qui, aux heures de la nuit, reste en dévotion, prosterné et debout, prenant garde à l'au-delà et espérant la miséricorde de son Seigneur...** » (est égal à celui qui ne le fait pas ?)

Sourate 32- As-Sadjda Ayat 15-17

« 15. Seuls croient en Nos versets ceux qui, lorsqu'on les leur rappelle, **tombent prosternés et, par des louanges à leur Seigneur, célèbrent Sa gloire et ne s'enflent pas d'orgueil.**

16. **Ils s'arrachent de leurs lits pour invoquer leur Seigneur, par crainte et espoir ; et ils font largesse de ce que Nous Leur attribuons.**

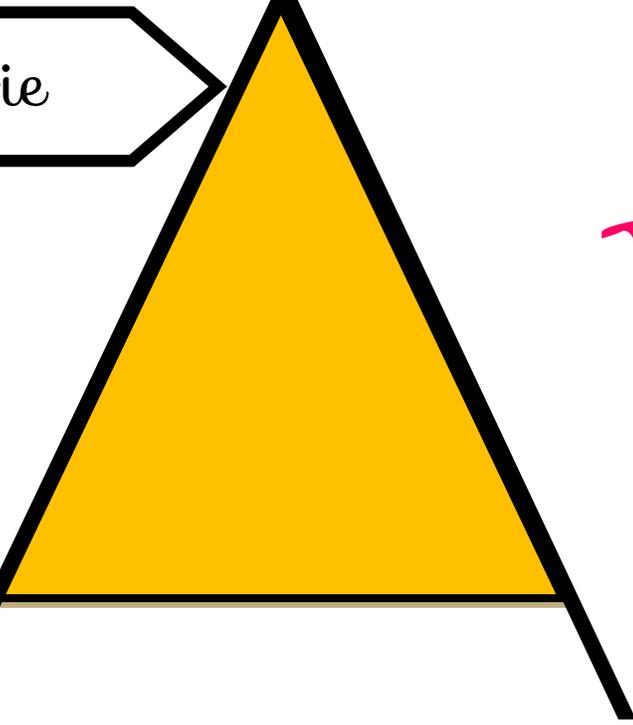
17. **Aucun être ne sait ce qu'on a réservé pour eux comme réjouissance pour les yeux, en récompense de ce qu'ils œuvraient !** » Qu'Allah agrée tous nos actes d'adoration !

Amine.

Rael Asta

Beauté & bien-être

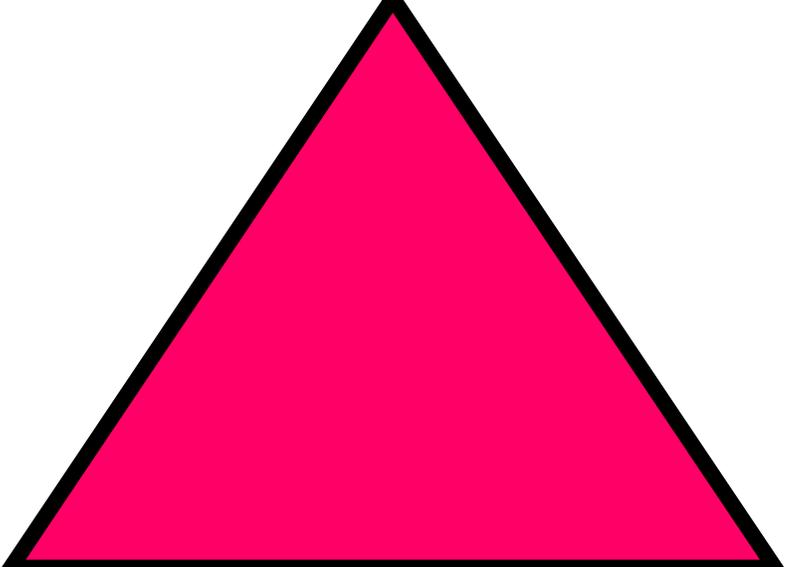
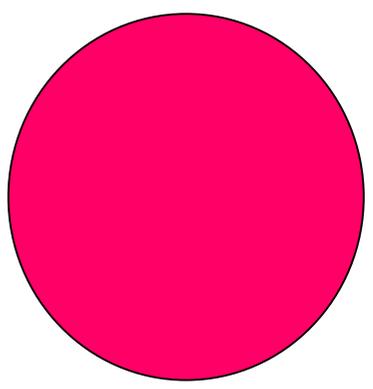
Série



Belle de

la tête

aux pieds



Assalamou alaikoum les chéries !
Cette année, notre équipe vous propose un voyage au pays de la beauté. Dans notre rubrique beauté et bien-être, nous parlerons de divers aspects de la beauté physique, et aussi morale de la femme Musulmane. Nous commençons notre voyage avec la sœur Maryam qui partagera avec nous des petites astuces pour avoir des cheveux naturels, beaux et longs in shaa Allah.

XOXO  

Les petites astuces de Maryam

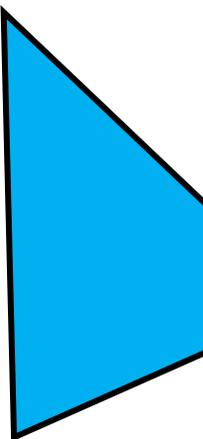
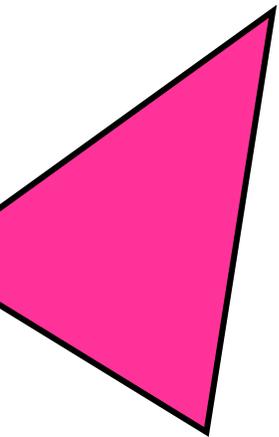
Pour des cheveux sains et longs !



J'ai toujours cru qu'il était génétiquement impossible pour les femmes aux cheveux crépus de les faire pousser très longs. Si seulement j'avais su plus tôt...

Après deux ans dans mon parcours capillaire, j'ai tenu à rédiger un guide qui résume tout ce que j'ai appris et je souhaite éduquer sur le meilleur moyen de prendre soin des cheveux que Dieu nous a donnés.

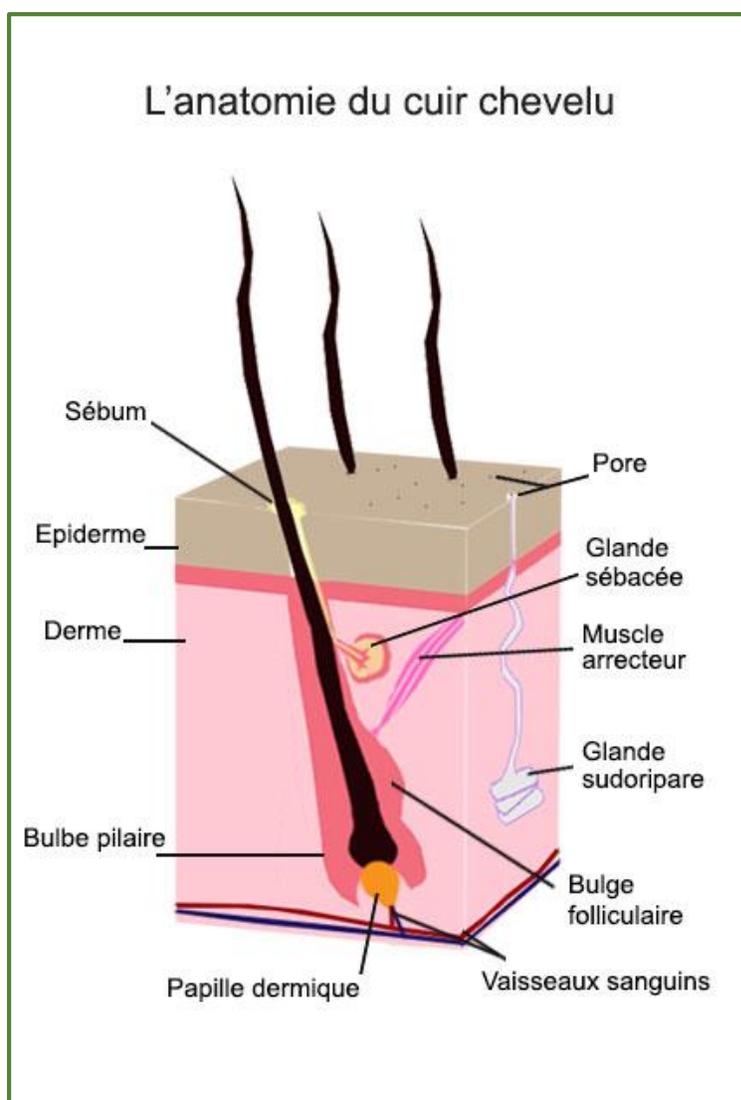
Ce guide contient quatre parties : 1. Pratiques essentielles pour favoriser la pousse de cheveux sains et longs ; 2. Le « Deep conditioning » (masque pour cheveux), le traitement aux huiles chaudes, la méthode d'inversion et autres astuce populaires utiliser pour la pousse des cheveux ; 3. Les problèmes capillaires communs (alopécie, chute de cheveux, pellicules, etc.); 4. L'effet du défrisage sur les cheveux crépus. Prêtes ? Alors, allons-y !





Partie I : Les 6 astuces pour avoir des cheveux beaux et longs.

Avez-vous entendu l'expression « une chevelure saine commence par une alimentation saine » ? Le diagramme ci-dessous nous explique pourquoi. C'est un croquis qui nous montre le cuir chevelu, et une tige de cheveu qui se nourrit de vaisseaux sanguins.



*NB. : Ce diagramme illustre une tige de cheveu naturellement droit. Pour nos cheveux bouclés et crépus, la racine du cheveu est légèrement différente, comme nous le verrons dans nos articles prochains in shaa Allah.



Source : Activilong

Ce qu'on comprend à partir de ce diagramme, c'est que notre cuir chevelu est un peu comme un pan de terre. **Le cheveu est comme une fleur** qui pousse du sol, et la racine puise les nutriments nécessaires à l'aide des vaisseaux sanguins. Nous retiendrons donc, que **la santé de nos cheveux** nécessite non seulement un cuir chevelu sain, mais aussi **une alimentation équilibrée et riche.**



1. Peigner ses cheveux avec douceur

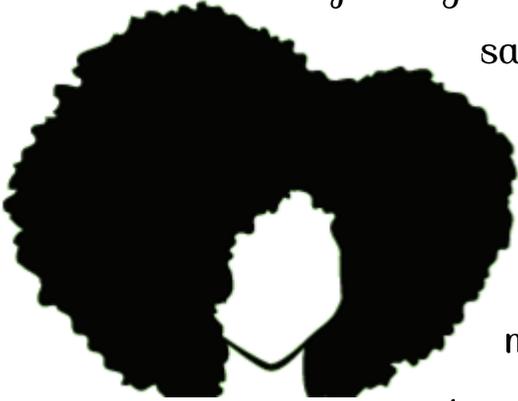
 Mettre un peigne dans de cheveux secs, bouclés et emmêlés et puis tirer avec force. N'est-ce pas comme cela que nous avons appris à peigner nos cheveux ? Cette pratique ne produit qu'une casse excessive de cheveux, et les cheveux resteront courts, quoique l'on fasse pour accélérer la pousse. Utilisez plutôt cette simple méthode de démêlage : **diviser les cheveux en quelques sections, et badigeonnez chaque section de démêlant ou d'eau et peignez-les soigneusement des pointes aux racines.** Vous pouvez aussi laisser tomber le peigne et démêler les cheveux avec vos doigts (cela prendra plus de temps mais vous aurez moins de chutes de cheveux.)



2. Garder ses cheveux hydratés et nourris :

Les cheveux secs sont naturellement faibles et se cassent facilement.

Hydratez-les en utilisant un liquide (de l'eau, du démêlant sans rinçage), puis avec de l'huile ou une crème (beurre de karité par exemple). Hydratez autant que vos cheveux en demandent, même s'ils en ont besoin chaque jour. Pensez aussi à incorporer un masque revitalisant dans votre régime capillaire, et ce au moins une fois par mois.

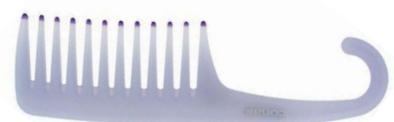


3. Déboucher les pores :

Il est conseillé de minimiser, voire éliminer l'utilisation des huiles grasses pour cheveux, faites à base des ingrédients minéraux ou de gelée de pétrole. Ce sont des pommades qui, certes font briller vos cheveux, mais ils bouchent aussi votre cuir chevelu, et ralentissent la pousse. Lavez et rincez votre cuir chevelu très souvent afin de le permettre de respirer et de se débarrasser des cellules mortes. Faites-le au moins une fois par mois.



4. Réduire les nœuds sur les longueurs de nos cheveux





Nos cheveux sont faits de boucles minuscules qui s'emmêlent et se cassent facilement. Pour éviter de produire des nœuds, qui causeront plein de casses au démêlage, il est préférable de porter des tresses/écharpes pendant le lavage des cheveux. Maintenir ses cheveux étirés empêche l'emmêlage et casse des cheveux; et les tresses en fil aussi sont efficaces.

5. Le PH de vos cheveux

 Alors, un peu de chimie. Le PH du cuir chevelu se situe généralement entre 4.5 et 5.5. Tous les produits qui ont un PH de moins de 4.5 ou un PH de plus de 5.5 peuvent causer des problèmes telles que des chutes excessives de cheveux, l'irritation du cuir chevelu et les pellicules. Par conséquent, nous devons faire attention aux produits qu'on utilise sur nos cheveux. Certains produits pour cheveux ont un label "PH balanced" ce qui signifie qu'ils ont le PH idéal pour maintenir les cheveux en bonne santé.

Il faut particulièrement faire attention à ne pas faire de mélanges de produits différents si on ne s'y connaît pas, surtout quand il s'agit des produits DIY (Do It Yourself- faits maison). L'ordre dans lequel on utilise certains produits est aussi très important. Utiliser un produit acide (avec un PH en dessous de 4.5) comme l'Aloès Vera, le vinaigre, le miel, le démêlant et ensuite ajouter un produit basique (avec un PH élevé) tels que le savon, le shampooing et de

l'argile causera un redressement des cuticules, et risque de les emmêler encore plus.

6. De l'amour et de la douceur les filles !

Évitez de couper les pointes de vos cheveux sans raison. Il est préférable de couper vos pointes uniquement lorsqu'elles en ont besoin. Évitez les tresses serrées qui irriteront le cuir chevelu. Dormir avec un foulard en satin ou alors avec une taie d'oreiller en satin, empêche les cheveux de vite se dessécher.



Voilà mes petites astuces pour avoir des cheveux sains et longs. L'astuce la plus importante à retenir est la numéro 1: ne peignez pas vos cheveux avec force! Je vous mets au défi : appliquez cette astuce pendant 6 mois à un an, et vous m'en direz des nouvelles ! Vous remarquerez que vos cheveux deviendront plus longs in shaa Allah.



Dans la 2e partie de notre série, nous parlerons de pratiques à ajouter dans notre régime capillaire pour stimuler la pousse des cheveux. Nous parlerons de la “méthode d'inversion”, du traitement aux huiles chaudes, du masque pour cheveux, des suppléments alimentaires, rincer les cheveux avec du thé, des bienfaits du jus d'oignon et plein d'autres techniques. Vous aurez tout le temps de découvrir diverses méthodes et de choisir lesquelles vous conviennent le mieux.

D'ici là, portez-vous bien, bisous



Maryam Lamere

Le Cordon Bleu



Le Poulet aux Arachides et Lait de Coco

Assalamou alaikoum les filles ! Aujourd'hui, nous revisitons un classique Camerounais avec une pincée de créativité. **La sauce d'arachide** est une sauce populaire qui se mange souvent avec des ignames, du manioc ou du riz. Essayez cette version et laissez vos papilles s'émerveiller. 😊

★ Notre petite liste :

- 1 Poulet
- 100g de Pâte d'Arachides
- 140g de Purée de Tomates
- 4 Tomates
- 2 Oignons
- 2 Gousses d'Ail
- 1 Piment, du sel
- 400ml de Lait de Coco
- Huile d'Arachide et 3 cubes





Préparation :

1. **Coupez le poulet** en morceaux et faites-les revenir dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Lorsque le poulet est prêt, récupérez 2 à 3 cuillères à **soupe d'huile** et faites-y revenir les oignons et l'ail hachés.
3. Ajoutez les **tomates** coupées en dés ainsi que la purée de tomates.
4. **Mélangez la pâte d'arachides et le lait de coco** de manière à obtenir une crème.
5. Dans la casserole contenant l'oignon, l'ail et la tomate, ajoutez les morceaux de poulet, **le mélange arachides-coco**.
6. Si nécessaire, ajoutez de l'eau à hauteur des morceaux de poulet, et les cubes Maggi.
7. **Laissez l'ensemble cuire 30 minutes**, et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Servez avec du **riz**, ou un complément de votre choix !

Bon appétit! 🍽️

Houraira Oumarou



La Famille



Je t'aime maman.



As salamou aleykoum mes sœurs !!!

Dans ce numéro, nous allons parler de l'importance de la famille et la mère.

La famille se définit comme un ensemble de personnes réunies par un lien de parenté ou une alliance.

En Islam, elle a une importance capitale dans la mesure où ALLAH nous demande de préserver les liens de parenté et d'avoir un bon comportement avec nos proches.

La conservation des liens de parenté est fondamentale en Islam car elle est une condition pour être agréée par ALLAH, et elle constitue l'équilibre de la famille et la nation toute entière.

ALLAH a dit dans la sourate 4 ayah 1 : « Craignez Allah au nom duquel vous vous implorez les uns des autres et craignez de rompre les liens de sang. Certes Allah vous observe parfaitement ».

Abou Houreyra (RA) a rapporté que le Prophète (SAW) a dit :



« Après qu'Allah le très haut a fini de créer les créatures, les liens familiaux ce sont levés et ont dit : ceci est le rang de ceux qui cherchent la protection d'Allah contre la rupture des relations familiales. Allah leur répond oui et leur dit : voulez-vous que je tiens à celui qui tient à vous et rompt avec celui qui rompt avec vous ? Elles répondirent : oui et Allah leur dit : je vous l'accorde »

On voit donc à travers ce hadith comment l'Islam incite le Musulman à bien maintenir les liens de parenté. Évitions donc de rompre les liens avec nos familles, rendons-leur visite, prenons de leurs nouvelles, et soyons aimables envers eux afin qu'Allah soit satisfait de nous.



Vous savez mes sœurs, parmi ces liens celui que l'on doit le plus entretenir est la relation que nous avons avec nos parents et en particulier notre mère.

L'Islam affirme clairement la prééminence de la mère sur le père à travers le hadith suivant :

« Un homme vint trouver le messenger d'Allah et dit : « Oh, messenger d'ALLAH quel est la personne la plus digne de ma bonne compagnie ? » Il répondit : « ta mère ». L'homme reprit « qui d'autre en plus ? » Il répondit « ta mère ». L'homme répéta : « qui d'autre ensuite ? » il répondit de nouveau « ta mère ». Ensuite demanda l'homme une dernière fois il répondit alors « ton père ».

C'est à travers ce Hadith que j'ai compris pour la première fois la place importante qu'occupait la mère en Islam.

Je me souviens qu'à l'âge de la puberté j'étais très agitée, j'avais envie de découvrir de nouvelles choses et tout (bref nous sommes toutes passées par là pas besoin de rentrer dans les détails). Alors à cet époque, ma maman était mon ennemie numéro 1. Notre



relation était très tendue et c'était tout le temps les disputes. Elle passait son temps à me réprimander et à me faire des remarques sur mon comportement et tout.

Ça m'énervait parce que j'avais l'impression qu'elle m'empêchait de vivre ma jeunesse.

Alors une fois on a eu une longue dispute, et à un moment donné elle m'a dit tu sais : **« c'est la dernière fois que je te fais des remarques fais ce que tu veux. Tu es grande, non ! Vasy. J'ai fait de mon mieux. Maintenant je vais seulement t'observer sans rien dire. Et puis elle me dit pardonne moi »**. A cet instant-là j'étais glacée parce que je ne savais quoi dire ni faire. Elle s'est levée et m'a laissé toute seule. Des jours sont passés et effectivement elle ne me « gérait » pas. Je faisais tout pour l'énervier mais elle ne disait rien. Et ça m'énervait encore plus.

Des jours sont passés et finalement je suis allée la trouver pour lui parler. Quand je lui ai demandé ce qu'il y avait elle m'a répondu : **« Tu sais tout ce que je fais c'est pour ton bien. As-tu déjà vu une mère détester**

son enfant ? Tout ce que je fais c'est pour te protéger. Et plus le temps passe je me rends compte que tu grandis et un jour tu partiras. Et aucune maman ne supporte cela. Mais comme tu as l'impression que je te déteste, j'ai décidé de te laisser parce que j'ai mal quand tu te mets en colère lorsque je te réprimande et je n'aime pas te voir en colère, c'est pour ça que J'ai pris cette décision. Mais je suis sûre qu'un jour tu comprendras ». Ce n'est qu'avec le temps que j'ai commencé à voir plus clair. **Aujourd'hui quand je vois les sacrifices que maman fait pour moi, je me demande bien ce que je ferais sans elle.**

Alhamdulillah, j'ai grandi je comprends mieux les choses et maintenant maman est passée d'ennemi numéro 1 à **ma meilleure amie, ma confidente, ma sœur**. Notre relation est plus soudée. Je remercie Allah de m'avoir fait réaliser cela et fait de mon mieux pour ne pas l'offenser.

Qu'Allah nous aide à bien prendre soin de nos mamans. Qu'Allah leur donne santé et longévité, et qu'il leur accorde



une bonne vie dans la Dounia
comme dans la Akhira. Amine.

Mounira Yaya

Entre copines



A la recherche d'une vraie amitié

L'amitié, pour tout le monde c'est ce sentiment là, ce sentiment réciproque qui engage deux personnes l'une envers l'autre. 🧡 🍑 🟡 ❤️

Cependant, pour nous les filles, étant plus émotives (enfin la plupart) on peut dire qu'on a toutes besoin de cette personne-là, cette autre sœur qui sera toujours là pour nous. Valable pour tout musulman, l'amitié est importante.

Dans cet article, nous allons parler d'un nouveau départ en amitié, pour vous qui avez connu des déceptions, pour vous qui êtes à la recherche d'une « BFF » c'est-à-dire d'une best friend forever. Et ceci, à travers mon expérience et d'autres histoires que je vais vous raconter. 😊



On dit souvent qu'on « attire ceux qui nous ressemblent » ou encore « qui s'assemble se ressemble » Mais jusque-là rien n'est encore fait. J'ai eu à rencontrer des gens, des gens qui parfois j'ai trouvé intéressants mais au final je ne vais pas dire qu'ils m'ont déçu mais qu'ils n'étaient pas des personnes appropriées où même qualifiées pour ce rôle (mdr on dirait un casting).



Eh bien, à l'école maternelle et primaire on a tous connu ces amis avec lesquels on a grandi. Arrivés au collège ou au lycée on se sépare. Rares sont celles qui grandissent et finissent la vie ensemble (cas général). Au collège on a une amie qu'on croit que c'est elle ma bbf mais qui arrivés à l'Université vos choix vous séparent et vous vous éloignez peu à peu sans le vouloir. A la fac c'est pareil, mais je me dis



c'est en grandissant qu'on fait mieux le choix. A la fac on rencontre des gens on est plus mature et on fait plus attention à soi-même. C'est à la fac qu'on commence la vie (choisir le droit chemin où dérapier)

Vient donc le moment où elle arrive. Cette amie qui te montre par A+B qu'elle est plus vraie que 1+1=2. Or, elle se rapproche de toi juste pour faire semblant pour un but précis (profiter de ton amitié pour obtenir un truc précis, te faire signe quand elle a besoin de toi et jamais là pour toi).



L'autre arrive. Ouf ! Celle-là c'est la bonne. Ah non, vous vous rendez compte que quelque chose vous lie vous êtes obligés d'être ensemble. Mais, elle copie tout ce que tu fais, toutes tes actions, (cas rare) et des fois tu te demandes si tu ne peux pas être unique en ton



genre. Mais tu prends le bon côté en disant que « elle le fait par ce que c'est bien non ? »

Une autre c'est celle avec qui tu t'entends bien, vous vous aimez bien mais qu'Allah me pardonne



il y a ce sentiment de « fausse fille » pour parler d'hypocrisie. Je

ne voulais pas le dire ainsi mais on le comprend comme ça. Genre

quand tu es dans la joie elle est toujours fâchée ou elle n'est pas

contente, ou alors c'est ta vie qui est dehors ; ou alors par les ragots, c'est elle qui te diffame.

Tu le comprends mais te dis que ça arrive, il y a des jours comme

ça. Mais c'est chaque jour que cela arrive et là tu n'en peux plus et tu

t'éloignes....



L'amitié est importante en islam et contient des règles que l'on peut citer entre autres :



Que l'amitié et la Fraternité se nouent pour l'agrément

d'Allah, Exalté et Glorifié soit -il



Que le compagnon fasse preuve d'un bon comportement et de piété, car le Prophète (SAW) a dit :

« La personne est influencée par la religion de son ami ; alors que chacun d'entre vous choisisse bien celui avec lequel il devient ami. »

« Si l'un de vous aime son frère, alors qu'il le lui dise » (Rapporté par Ahmed et Abou Daoud et jugé bon par Albani)



Qu'il fasse preuve de modestie à son égard et qu'il ne soit pas arrogant avec lui. Allah le Très Haut a dit : « Et abaisse ton aile (sois bienveillant) pour les croyants qui te suivent »



Qu'il ne divulgue pas ses secrets, ni ne manque à sa

promesse, ni ne s'allie à son ennemi dans ce qui le nuit.



Qu'il s'empresse de le féliciter et de lui annoncer les bonnes nouvelles...etc. La liste est longue.

Elles sont nombreuses...mais, je suis sûre, qu'elle est là parmi les créatures d'Allah. Ma meilleure

amie est là. C'est juste que comme on le dit « tout vient à point à qui sait attendre » Et c'est la patience. Allah est patient « As Sabour » et aime les patients.

Peut-être que ce n'est pas le moment, elle viendra. Peut-être qu'elle est là mais on cherche loin. Ou c'est peut-être notre façon de voir les choses. Ou alors que le problème vient de nous, de notre comportement envers les autres (au lieu d'accuser les autres il

faudrait aussi se poser des questions).

Mais, on a tous besoin de cette moitié, de cette personne qui nous comprend, avec qui nous partageons nos rêves mais surtout cette personne qui nous rapprochera plus d'Allah...Car, en amitié comme en amour c'est chacun qui apporte un plus à l'autre bien qu'il y ait des hauts et des bas. Et, le nouveau départ ici c'est d'être patient, bien observer et attendre que sa meilleure amie

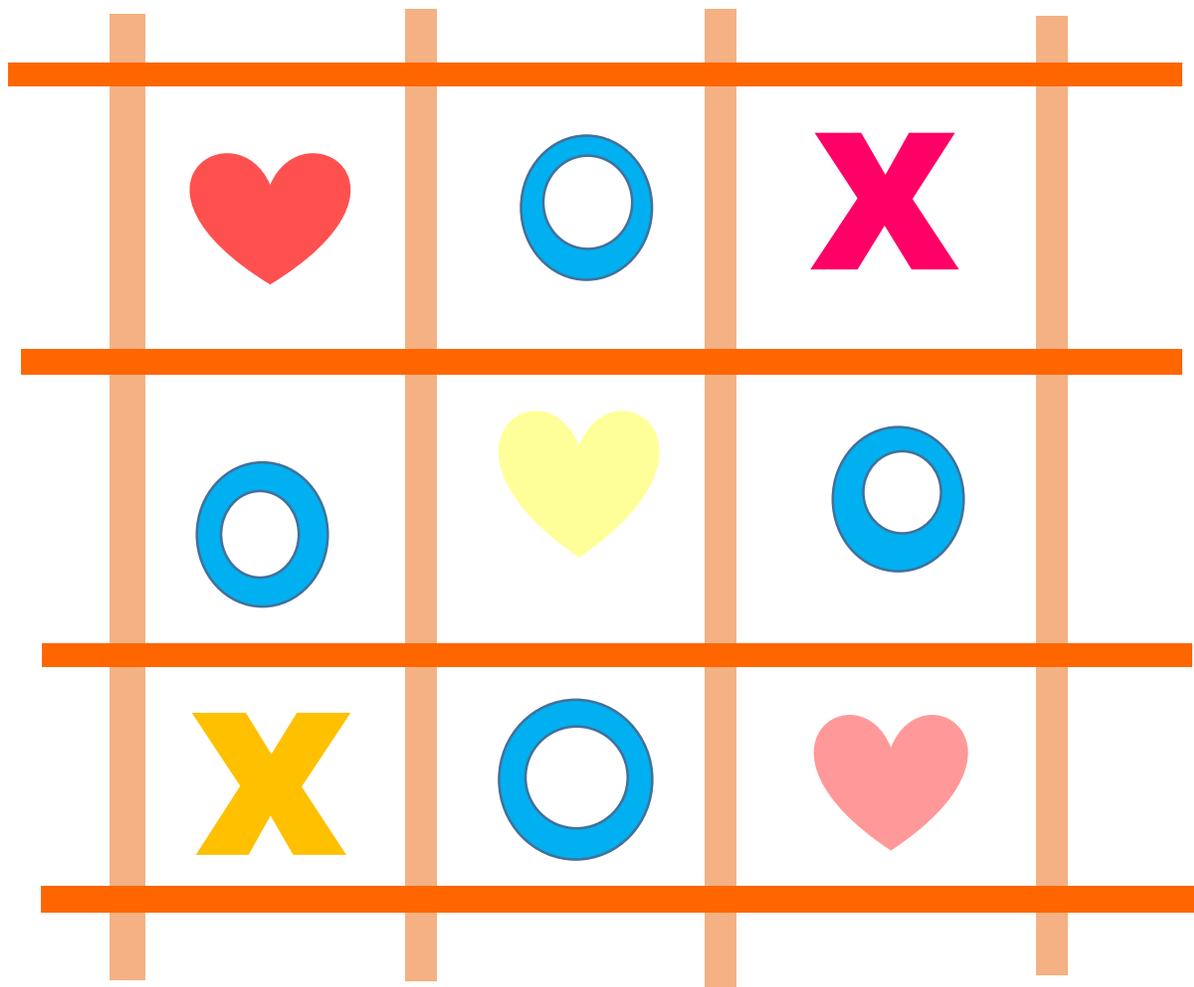
pointe son nez à l'horizon (lol) Car, j'en connais qui ont de très longues années d'amitié, j'en connais qui parlent bien d'une amie, qui ont confiance en une amie, j'en connais aussi celles qui vivent une relation d'amitié à distance, j'en connais qui passent leur temps à se disputer mais qui s'aiment et tout... Et alors pourquoi pas moi ? Insha Allah je



la trouverai...je garde espoir. *Il ne s'agit pas non plus de trouver la bonne personne mais de savoir vivre avec elle et de ne pas la laisser partir...*

A nous qui n'avons pas encore trouvé cette amie, qu'Allah nous entoure des personnes pieuses et sincères et à vous qui les avez déjà, qu'il les préserve et les couvre de sa lumière. Amine.

Maimouna M. Nadya



Série



No Boyfriend, No problem (Fin)

Le mariage : Rêve, Réalité et Romantisme

« Il est de ses Signes d'avoir créé de vous pour vous des épouses pour que vous vous reposez près d'elles et Il a assigné entre vous amour et miséricorde.

Voilà bien là des Signes vraiment pour les gens qui réfléchissent »

[Sourate 30 - Les Romains - Verset 21].

Assalamou aleikoum mes sœurs, aujourd'hui nous clôturons la série avec la cerise sur le gâteau : le mariage.



Le mariage est un acte d'adoration et une institution décrétée par Allah. C'est une union entre 2 personnes qui s'aiment et s'engagent à être là l'un pour l'autre, pour le reste de leur vie. Dans ma coutume peule, la cérémonie de mariage dure souvent 5 à 7 jours. Les deux familles se réunissent pour fêter ensemble, la jeune mariée reçoit des valises de beaux vêtements, de jolis meubles pour son salon, et de nombreux cadeaux. On l'embellit de jolies tresses, de henné et de bijoux en or.



Il va sans dire que le mariage nous fait rêver. Quand on est encore au collège ou au lycée, on rêve de rencontrer le prince charmant, autrement dit, « le mec idéal » pour nous marier avec lui. Si vous êtes comme moi, vous avez peut-être vu ou entendu parler des contes de Cendrillon, la Belle au Bois Dormant, Yasmine et Aladin, etc. Les contes Disney ont bercé mon enfance et je me disais, quand j'étais toute petite, qu'un jour, je pourrai aussi concrétiser ce rêve : « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants ». (Vivre heureux, d'accord. Beaucoup d'enfants... je ne sais pas... Lol).



Vivre heureuse pour toujours avec l'amour de sa vie... mais quelle fille ne rêverait pas d'une vie de couple pareille ?

Seulement voilà, le conte de fée et la réalité sont parfois diamétralement opposés. Dans mon adolescence, j'ai rarement connu des couples mariés et romantiques_ et je précise que c'est juste mon expérience personnelle. Je me demandais pourquoi est-ce que les gens consentiraient à rester ensemble si l'épouse était constamment insatisfaite de son mari et le mari cherchait toujours un moyen de tromper son épouse.

Je n'avais jamais vu un couple de chez nous (Nord Cameroun) se tenir par la main, ou même s'appeler par de petits noms tels que « chéri », « mon cœur », etc. On les voyait rarement sortir au restaurant ensemble, faire des voyages ensemble, ou même manger ensemble.

Après plusieurs années de mariage, la flamme s'éteint. Quand la femme rentre chez elle, elle ne s'embellit plus pour son mari. Avec la fatigue du boulot et l'éducation des enfants, le mari ne fait plus partie de ses top



priorités. **Naturellement, elle se laisse un peu aller, et le mari, lui, se sent délaissé et se désintéresse d'elle progressivement.** Après une longue journée de travail, il n'a pas envie de rentrer à la maison parce qu'il ne se sent plus à l'aise.



Il ne veut pas retrouver une épouse au visage froissé qui ne veut pas lui adresser la parole, ou alors qui va directement l'accueillir avec les problèmes à résoudre. Il préfère plutôt passer la soirée dehors avec ses amis, et parfois, ses amis (s'ils sont une mauvaise compagnie pour lui), peuvent le conduire à devenir un homme infidèle ou distant envers sa famille.

Pendant plusieurs années, à travers l'histoire des femmes que j'ai eu à côtoyer, le scénario était le même, ou similaire. J'étais loin de m'imaginer de ce que l'Islam disait au sujet du mariage. Des années plus tard, après avoir mieux appris ma religion, j'étais conquise par les trésors que j'ai découverts.

« Allah vous a fait à partir de vous-mêmes des épouses, et de vos épouses Il vous a donné des enfants et des petits-enfants. Et

Il vous a attribué de bonnes choses. Croient-ils donc au faux et nient-ils le bienfait d'Allah ? »

[Sourate 16 - Ayah 72]

D'après Anas (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « **Lorsque le serviteur se marie, il a certes complété la moitié de sa religion alors qu'il craigne Allah pour l'autre moitié** ».

(Rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani).

Contrairement à ce que je voyais dans les contes de fées, le mariage n'est pas un roman à l'eau de rose.

Il y'a des moments de joie, mais aussi des épreuves. Il y'a des éclats de rire, mais aussi des disputes, et cela demande parfois beaucoup de tact, de patience et de persévérances. Comme l'a dit mon amie Fadimatou, « le mariage n'est pas une chose faite, c'est une chose à faire. »

Après la cérémonie du mariage commence la vie de couple avec ses avantages et aussi ses difficultés. **L'amour est une fleur délicate que les deux époux doivent arroser ensemble, et ce, autant que possible in shaa Allah.**





La souannah du Prophète (paix et bénédictions sur lui), ainsi que de nos pieux prédécesseurs regorge de récits sur la vie de couple.

Abû Hurayra rapporte que le Prophète (sws) a dit :

« *Le croyant qui a la foi la plus complète est celui qui a le meilleur comportement et les meilleurs d'entre vous sont les meilleurs avec leurs femmes* » [At-Tirmidhi]

Le Prophète Muhammad (sws) était éperdument amoureux de sa femme, et le faisait savoir à son entourage.



On demanda au Prophète quelle est la personne que tu aimes le plus, il répondit : « Aïcha. » qui était son épouse. Rapporté par Tirmidhi

Il aimait voyager avec elle et passer du temps avec elle, et lui donner toute son attention.

Aïcha, qu'Allah l'agrée, rapporte : « J'accompagnais le prophète dans un de ses voyages alors que j'étais encore une jeune fille mince et svelte, puis le Prophète dit aux gens : « Avancez ! » Ils avancèrent, puis il me dit : « Viens faire la course avec moi. » Nous fîmes la course ensemble et je le battis. Il ne m'en parla plus pendant un long moment jusqu'à oublier ce fait. Plus tard, lorsque je pris du poids et je forcis, je l'accompagnais une nouvelle fois dans un de ses voyages, puis il dit aux gens : « Avancez ! » Ils avancèrent, puis il me dit : « Viens faire la course avec moi. » Nous fîmes la course ensemble et cette fois, il me battit. Il ria en disant : « cette fois c'est la revanche (de la première course perdue). » [Ahmad et Abou Dawoûd]



A la maison, le Prophète (sws) aidait sa famille et savait chouchouter sa femme.

Aïsha (RA) rapporte : « Le Prophète (paix sur lui) posait un baiser sur la joue d'une de ses épouses, alors qu'il jeûnait, et elle (a sur elle) lui riait. » [Muslim].

Dans son mariage, le Prophète (sws) a rencontré des difficultés,

XOXO





notamment des scènes de jalousie entre Aïcha (RA) et ses coépouses. **Pourtant, il faisait des efforts pour les réconcilier, être juste avec elles, et il les consultait au sujet d'affaires importantes.**

A mes sœurs qui rêvent un jour de se marier et de vivre heureuses, je vous encourage à croire en votre rêve. Soyez juste un peu plus patientes et ne laissez personne vous rire au nez, ou vous décourager. Allah ta'ala a déjà écrit le nom de votre âme sœur, et il existe bel et bien. Tout comme vous, il ne sera qu'un être humain, avec ses qualités mais aussi ses défauts.

Il ne faudrait pas oublier, en attendant « le prince Musulman », de se construire soi-même. Notre frère Nader Abou Anas, a dit : « ma sœur, tu auras un mari que tu mérites. »

Profite de ton célibat pour mettre la barre haut en termes de bon comportement. **Si tu veux un mari pieux, cherche à devenir une femme pieuse.** Si tu cherches un mari chaste, cherche aussi à préserver ta chasteté.

Quand le moment viendra, in shaa Allah, ton Seigneur mettra sur ton chemin celui avec qui tu seras compatible.



Pour aller plus loin dans vos recherches, je vous suggère les audios de www.dourous.net dans lesquels le frère Nader Abou Anas explique en toute simplicité le concept du mariage en Islam, la rencontre, les fiançailles, la cérémonie, la nuit de noce, et bien d'autres sujets intéressants.

D'ici-là, restez **célibattantes, patientes et confiantes en Allah.**

Fatimé Asta



Musulmane Active



La confiance en soi

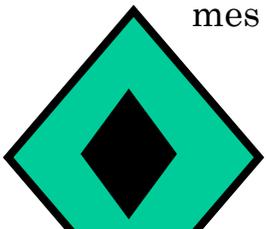
Partie 2

Mieux se comporter entre sœurs

Ne portez pas de jugement sur vos amies mes sœurs car, le jugement appartient à Allah et surtout ne divulguez pas leurs péchés. Vous pouvez juger une personne sur quelque chose à laquelle elle s'est repentie et proférer une phrase qui vous conduira en enfer. Je cite ici : « celui qui cache les défauts de son frère, Allah cachera les siens et celui qui divulgue les péchés de son frère commettra ces mêmes péchés avant de mourir ». Donc mes sœurs, faisons très attention



aux paroles qui sortent de nos bouches et au jugement que nous portons sur nos frères. D'après Anas Ibn Malik(RA), le prophète(SAW) a dit : « **Tous les fils d'Adam sont des pécheurs et les meilleurs des pécheurs sont ceux qui se repentent** », rapporté par Ibn Maja et authentifié par Cheik Albani dans Sahil Al Jami n 4515. Cultivons ainsi mes sœurs, **la bonne parole et le bon comportement**. Ya Oukthi conseillez bien vos amies en privé et non en public pour ne pas leur





faire du mal et porter atteinte à leur dignité car en effet d'après l'Imam Ach-Chafi'i Rahimahu llah : « celui qui conseille son frère en privé l'a certainement conseillé et embelli tandis que celui qui conseille son frère en public l'a certainement dévoilé et enlaidi » et c'est là, un devoir pour un musulman de bien conseiller son frère. Alors mes sœurs, proférons de bonnes paroles vis-à-vis de nos amies, car il se peut qu'une phrase que nous prononçons blesse notre amie à vie et la change complètement. Il se peut aussi que l'on encoure la colère d'Allah.



D'après Abou Houreyra (RA), le Messager d'Allah (SAW) a dit : « que celui qui croit à Allah et au jour dernier dise du bien ou se taise » rapporté par al Boukhari et Mouslim.

O ma sœur

Aime-toi, accepte-toi, assume-toi telle que tu es ma sœur et remercies Allah Swt. C'est lui **Al-Musawwir** (celui qui façonne ses créatures) et Il façonne chacune de ses créatures comme Il le veut, Il ne fait jamais d'erreurs : ceci relève de la "Connaissance et la croyance aux noms d'Allah et à



ses attributs" (3e branche de la Tawid). Sois toi-même ma sœur et ne change que pour plaire à ton créateur, ne désirant le succès qu'auprès de Lui. Et Allah dit :

« Je n'ai créé les Djinns et les Hommes que pour qu'ils m'adorent ».

[Sourate 51, Ayah 56]

Saches ma sœur que si tu changes pour plaire à l'être humain, tu n'acquerras jamais sa satisfaction car il est un éternel insatisfait et tu auras perdu ton temps, ta santé et tes biens pour rien. Fais-toi aimée et acceptée tel que tu es ya Oukthi: *Be Yourself, Be Special, Be Unique, Be Different* ! Oui ma sœur il y a mieux que toi, il y a pire que toi mais il n'y en a pas deux comme toi



Sois reconnaissante envers Allah ma sœur et en lui, places ta confiance. **Regarde et pense à tes sœurs autour de toi qui sont nées sans la vue, l'ouïe, handicapées...** et qui malgré tout, gardent le sourire, ne se plaignent pas et sont **reconnaissantes envers leur Créateur**. Et le plus souvent il faut qu'une maladie ou qu'un mal



nous atteigne pour que nous nous rendons compte des bienfaits d'Allah à notre égard.

Ne te soucie pas trop des préjugés et de ce que pensent les autres de toi ma sœur, mais surtout de ce qu'Allah pense de toi car, c'est vers lui que tu seras rétribuée et c'est à lui que tu rendras compte : « Certes nous sommes à Allah, et c'est vers lui que nous retournerons » [Sourate 2, Ayah 156].

Cherche à acquérir la beauté et la paix intérieure oukthi, toutes les autres beautés suivront et tu deviendras célèbre car tu seras aimée par Allah et mentionnée auprès des anges, aimée par tous les anges ainsi que par tous les hommes.



Souviens-toi toujours ma sœur que la beauté de ce bas-monde est éphémère : nous sommes faites de terre et c'est vers elle que nous retournerons. Seules nos œuvres sont prises en compte. **Aussi ma sœur, n'oublies jamais qu'Allah t'aime et rien ne peut t'arriver sans sa volonté** car « même si tous les gens se réunissaient pour t'être utile en quelque chose, ils ne te seraient utiles que pour une

chose que Dieu a déjà inscrit à ton profil et s'ils se réunissaient tous pour te nuire en quelque chose, ils ne te nuiraient que pour une chose que Dieu a déjà inscrit contre toi ... » : parole du prophète (SAW) d'après Abou Al-Abbas, Abdallah ben Abbas(RA) rapporté par Al-Thimidhi. **La patience et la soumission dans tous les décrets d'Allah bien ou mal oukthi**. Et saches ma sœur, que nous différons auprès d'Allah swt que par notre piété. La blanche, la brune, la grosse, la mince, la géante ; la courte, la noire, la sage, la naïve, la timide, la faible, la pauvre, la riche, la vulnérable, le fort ...toutes sont égales et la meilleure d'elles est celle-là qui est meilleure en piété».

Ya oukthi, ne compares pas ta vie à celle des autres, vis ta vie selon le Coran et la Sunna comme références, sois heureuse et satisfaite de ta vie, et sois reconnaissante envers Allah : **toujours Alhamdulillah et le sourire quoiqu'il arrive dans ta vie**, ne sois pas une servante ingrate. Et pour te rendre compte des bienfaits d'Allah a ton égard ma sœur : « regarde ceux qui sont



derrière toi et non pas ceux qui sont devant toi ».

N'envie et ne jalouse pas ton frère ma sœur pour ce que Allah lui a donné car, il accorde ce qu'il veut, à qui il veut et quand il veut. Je me rappelle de ce conseil que m'a donné ma mère qu'Allah lui fasse miséricorde et lui accorde le paradis firdaws (Amine) : « N'envie et ne jalouse jamais une personne : l'envie et la jalousie sont les maladies du cœur. Quand tu envies et jalouse une personne, tu ne cesseras jamais de voir en [cette] personne ce que tu lui envies. **Tu ne peux ni changer, ni reprendre cela car nul ne peut changer ce que Allah a fait et nul ne peut reprendre ce qu'il a donné** et tu vas ainsi pour rien, détester et même finir par haïr cette personne pour le restant de tes jours juste par jalousie et en vouloir à Allah ». Soubhanallah !

Et à chaque erreur, tire des leçons, à chaque épreuve garde la foi, l'espoir et rapproches-toi d'Allah Swt. Tout arrive à point nommé et « [...] Allah est certes avec ceux qui patientent » [Sourate 2, Ayah 153]. Et saches que dans la vie ma sœur, il y a

toujours des hauts et des bas, des bons et des mauvais moments : c'est une roue, rien ne demeure, **rien n'est éternel sur cette terre excepté la Royauté d'Allah.**

Quand on veut on peut Inshallah, tu as le potentiel pour réussir oukthi, ne baisse pas les bras face à un échec, redoubles d'efforts, sois forte : **tu es une winner et Allah aime les musulmans forts.** Surtout ma sœur place Allah et ta religion avant toute chose et au-dessus de toute chose : les invocations et le repentir sont les clés du succès de ce bas-monde et de l'eau delà. Et rappelle-toi ma sœur de cette parole d'Allah Swt : « A côté de la difficulté est, certes, une facilité' »

[Sourate 94, Ayah 5-6].

Ne reste pas focalisée sur la porte fermée ma sœur car, Allah ne nous ferme pas toutes les portes, lorsque qu'Il nous ferme une porte, Il nous ouvre une autre porte et rappelle-toi que **dans chaque décret d'Allah se trouve un bienfait et une sagesse.**

Alors ma sœur avoir confiance en soi c'est savoir s'aimer, s'accepter, se plaire, remercier Allah, vivre sa vie avec le Coran et la Sounna





comme guides. À cet effet le prophète (saw) dit : « je laisse derrière moi le Coran et la Sounna et si vous les suivez, jamais vous ne vous égarerez ».



Purifiez votre cœur de toute haine, rancune, jalousie, envie et n'y faites entrer que l'amour d'Allah et l'au-delà. Le Créateur avant la créature et cherchez la satisfaction d'Allah. Tu veux changer ou améliorer ta situation ma sœur, seul Allah peut le faire de par les invocations. Saisis tous les moments *Moustadjab* (pendant lesquels Allah exauce les Douas) entre autres pendant le mois de Ramadan, quand il pleut, en rompant le jeûne, dans le dernier tiers de la nuit, en *soudjoud*, en voyageant... et ne ramènes jamais à demain ce que tu peux faire aujourd'hui.

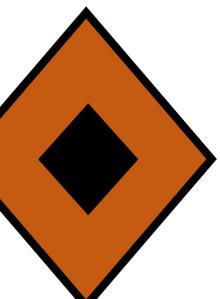
Tu veux avoir de beaux cheveux, un beau visage, rester belle et jeune, être célèbre, être élevée avec dignité et honneur, être respectée, réussir dans tous tes

projets, acquérir le succès ici-bas et dans l'au-delà ma sœur, alors : lis le coran, lèves-toi dans les derniers tiers de la nuit, **adores Allah sans l'associer**, purifies ton cœur de toutes maladies et préserve tes membres du Haram.

Tu veux avoir confiance en toi ma sœur ; alors place ta confiance en Allah et sois une servante esclave reconnaissante. Dis : « Allah me suffit. Il n'y a pas de divinité que lui. En lui je place ma confiance, il est le Seigneur du Trône immense. » [Sourate 9, Verset 129]

Voilà nobles sœurs, nous sommes parvenues au terme de cet article qui j'espère vous boostera avec une bonne dose de **CONFIANCE** à vie. Qu'Allah nous pardonne, nous facilite l'apprentissage de notre Dine et qu'il agrée nos œuvres (Amine). A très bientôt sœurs bien aimées, d'ici la portez-vous bien, prenez soin de votre Iman et très Bonne Année Scolaire 2017(Sante et Réussite). À très bientôt pour un nouvel article In shaa Allah.

Soubhanakal-Lahoumma Wa Bi Hamdika Ach-hadou an La Ilaha Il- lal lah Waa Toubou Ilayk.



Nouriah*

Pseudonyme

Mon top 5 des Applications Islamiques

As salamu alaikum mes oukhties

Selon une étude, les jeunes de 16 à 24 ans passent 4h en moyenne par jour devant leur téléphone. Nos Smartphones se révèlent être nos inséparables compagnons au quotidien. Et si l'on faisait de nos téléphones des outils pour progresser et apprendre davantage sur notre religion ? Des applications islamiques il y'en a plusieurs, avec des thématiques différentes. Aujourd'hui j'ai sélectionné pour vous cinq applications islamiques à avoir sur son téléphone (Android). C'est parti pour mon Top 5.



Numéro 1 : Time4Dhikr



L'indispensable, cette application est celle que l'on doit absolument avoir car elle regroupe les livres que nous avons –presque– tous dans nos bibliothèques (Riyad salihin, Hadith Nawawi, Hadith qudsi, Sahih Boukhari 1 et 2, Hisnul Muslim...). C'est une véritable bibliothèque mobile. Elle est idéale lorsqu'on n'a pas les moyens d'acheter des livres mais aussi et surtout pour avoir les principaux ouvrages importants en permanence à portée de main. Idéal pour se rappeler et se référer aux textes, chacun peut grâce à cet outil rechercher ce qui l'intéresse par mots-clés...



Numéro 2 : Muslim

Coran complet

avec Tajweed en couleurs et
récitations audios



Vous la connaissez sans doute, c'est l'une des applications préférées des musulmans. Reconnue par plus de 30 millions de Musulmans comme la meilleure application islamique pour les horaires de prières et l'adhan, **Muslim Pro** propose l'intégralité du Coran avec récitations audio, une boussole Qibla, la liste des restaurants halal et mosquées aux alentours, le calendrier hégirien, etc...

Cette application propose également de calculer le montant de votre zakat et de lire des versets du Coran quotidiennement. Le seul hic reste la pub, en effet, pour ne pas avoir de publicité, il faut acheter la version premium.

Horaires de Prières

avec choix multiples d'adhan





Numéro 3 : Mémoriser le Coran



J'aime beaucoup cette application. Elle vous aidera à mémoriser Le Coran, in sha Allah. Vous pouvez répéter continuellement un verset ou un ensemble de versets jusqu'à ce que vous les ayez mémorisés. Vous pouvez également choisir votre « récitant » et télécharger la récitation pour pouvoir utiliser l'application tout en étant hors connexion.





Numéro 4 : Islam Culture Générale

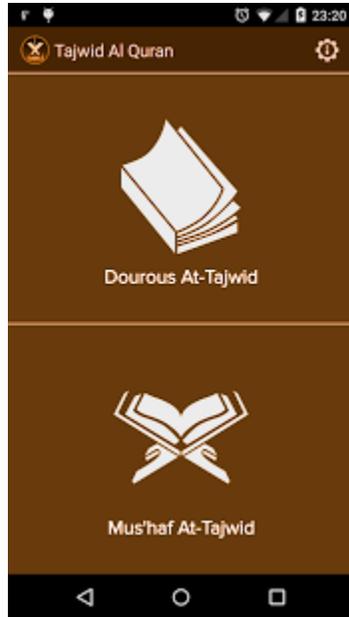
Islam Culture Générale est une application de culture générale islamique comme son nom l'indique présentée sous forme de quizz. Ce Quiz islamique vous permet de tester et d'accroître vos connaissances de la religion Musulmane. Elle comprend plus de 400 questions - réponses réparties en différentes catégories de différents niveaux.



Chaque bonne réponse est suivie d'une preuve tirée du Saint Coran, de Hadiths authentiques, du Tafsir du Noble Coran de Ibn Kathir (الله رحمه), de la biographie du Prophète Muhammad (ﷺ) : Le Nectar Cacheté (Ar-Raheeq Al Makhtoum) et d'autres livres islamiques de référence. Cette application est une bonne façon d'apprendre en se distrayant.



Numéro 5 : Tajwid Al Quran



Tajwid Al Quran est une application permettant l'apprentissage de la lecture du Qur'an, donnant une vision globale sur différentes notions accompagnées par des exemples.

Cette application permet de mettre l'accent sur les règles de tajwid car elle propose des cours à cet effet mais également un coran dans lequel les règles de tajwid sont mis en avant par différentes couleurs, en plus de la possibilité d'écouter le coran lu par un récitant.

Voilà , mes chères sœurs, mon **TOP 5** des applications islamiques à avoir dans vos téléphones, j'espère de tout cœur qu'elles vous seront bénéfiques ainsi qu'à moi également et j'attends vos feedbacks, vos suggestions et surtout dites-nous qu'elles sont vos applications islamiques préférées. Allez Bisous mes chéries, et profitez bien de vos nouvelles applications. As salamou alaikoum !



Fadimatou Bakary

Grandes dames



Miss Adidja Oumarou, Servante d'Allah

J.M. : Assalamou alaikoum Adidja, merci de prendre ton temps pour nous répondre. Alors, parle-nous un peu de toi. Où as-tu grandi, et quelles études as-tu faites ?



Adidja : Wa aleykumus sallam wa rahmatullahi wa barakatuhu, moi c'est Adidja communément appelée Hassana étant donné que je suis une jumelle. Je suis née à Douala (quartier Deido) dans les années 92 et j'y ai vécu et grandi dans cette même ville. Après l'obtention de mon BEPC j'ai viré dans le domaine technique plus précisément en comptabilité de gestion et par la suite, j'ai fait des formations pour me perfectionner dans **la comptabilité et la fiscalité**.

J.M. : Quelles étaient tes matières préférées à l'école et pourquoi ?

Adidja : J'ai la nostalgie. L'école me manque parfois, surtout l'ambiance qui y régnait. J'aimais beaucoup l'anglais parce que premièrement, c'est une langue mondialisée. **L'anglais** offre beaucoup d'ouvertures dans la vie et surtout dans le milieu professionnel. Je trouve aussi que l'anglais est une jolie langue. J'aimais également le deuxième volet de la comptabilité celui qui portait sur **l'analyse des coûts préétablis et ce qui**



me plaisait dans cette matière c'était son côté pratique et réel ; il permettait aussi de faire une bonne gestion dans sa vie quotidienne concernant la gestion financière.

J.M. : Ma shaa Allah ! Alors, dis-nous un peu comment se passe ta carrière. Quelle est ton occupation actuelle, et qu'est-ce qui te plaît le plus dans ce que tu fais ?

Adidja : Mon occupation actuelle est de participer à la gestion et le contrôle financier dans une société de transit dans laquelle je travaille depuis 2015. Alhamdulillah je remercie Allah de m'avoir permis de travailler dans une entreprise qui me permet d'accomplir mes obligations religieuses (prière à l'heure, lecture des invocations et récitation coranique) sans contraintes. Je suis tout à fait d'accord avec ce proverbe qui dit : le travail éloigne des vices. D'autres part quand je ne travaille pas je consacre deux jours du weekend pour en apprendre plus sur notre belle religion en suivant des cours de grammaire arabe (nahwou), jurisprudence islamique (fikhou), l'unicité (tawhid) et Tajwid dans une madrassa de la place.

J.M. : C'est formidable ma sœur ! Qu'Allah ta'ala nous aide à suivre ton bel exemple. Tu es une dame très active dans la da'wah (l'appel à l'Islam), peux-tu nous dire d'où te vient autant d'engouement pour la religion ?

Adidja : Je suis flattée, sinon j'essaye. L'homme est faillible mais le plus aimé d'Allah celui qui revient toujours vers son Seigneur une fois qu'il se rend compte de son infailibilité. Je fais tout simplement de mon mieux pour me conformer aux principes de l'Islam et faire la da'wa si possible quand l'occasion se présente. Avec notre ère où tout est mondialisé il est difficile pour la jeunesse musulmane de s'épanouir convenablement dans la religion, l'on dirait que tout est mis en œuvre pour faire dévier celle-ci dès le bas âge (mixité sans limites à école, les réseaux sociaux, la philosophie occidentale avec ses histoires de copinage, mode etc..). Le comble, c'est l'avènement d'internet qui est un mal indispensable. Pour



faire passer ma da'wa j'utilise beaucoup internet via Facebook (quand j'y étais jadis), WhatsApp et Gmail. Concernant ma propre évolution spirituelle, j'essaye de concilier boulot en semaine et cours islamiques en week-end et d'autres part j'écoute des rappels et sermons sur ces différents pages : dourous.com - sajidine.com - 3ilmchar3i sans oublier YouTube.

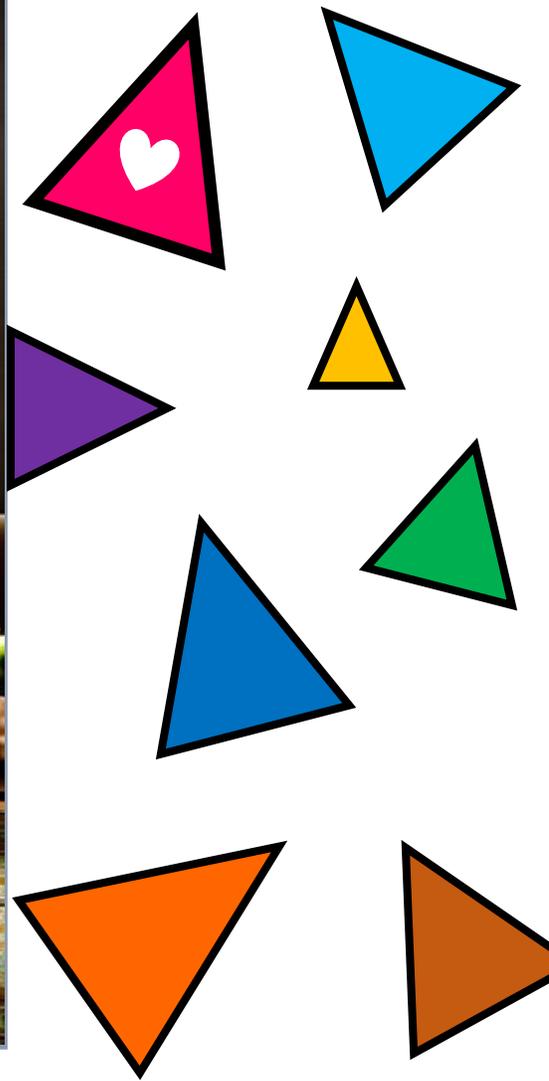
J.M. : Quel conseil aurais-tu à donner à nos jeunes lectrices, qui sont encore au collège et qui souhaiteraient un jour suivre ton exemple ?

Adidja : Mon conseil serait le suivant : Il faudrait bannir cette idée que nous jeunes adultes [ou] adolescents avons en tête : « chaque chose en son temps » et par là **chercher à repousser la religion pour plus tard en se disant que c'est uniquement pour les vieilles.** Ma sœur la mort ne connaît pas l'âge). Il ne faut pas qu'on oublie notre but principal ici-bas « Allah nous dit : « Je n'ai créé les Djinns et les hommes que pour qu'ils m'adorent » [Sourate 51 - Ayah 56]. Après la mort, on ne va pas demander ton niveau d'études, diplôme ou poste mais uniquement ce que tu as œuvré quand tu étais vivante. De ce fait ma chère ouktie je te recommande de **concilier tout ce dont tu fais dans ta vie avec la religion, fréquente mais que cela ne t'éloigne pas de ton dine. Je fais allusion aux** mauvaises fréquentations à l'école, aux sorties en boîte avec tes copines, se vêtir indécentement, etc. de ton dine. Soit une sœur qui ne néglige pas sa religion au détriment de la dounia et insha Allah les portes du succès (vie scolaire et professionnelle plus tard) te seront ouvertes.

J.M. : Merci, et jazakAllahou khairan kathira ma sœur, qu'Allah ta'ala nous accorde le meilleur dans ce monde et dans l'au-delà.

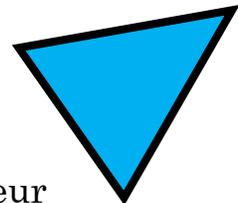


[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)



Assiyah Bint Muzahim, Femme de Pharaon

« Et Allah a cité en parabole pour ceux qui croient, la femme de Pharaon, quand elle dit «*Seigneur, construis-moi auprès de Toi une maison dans le Paradis, et sauve-moi de Pharaon et de son œuvre; et sauve-moi des gens injustes*» [Sourate 66 Ayah 11]



Assiyah est un exemple à suivre pour les femmes croyantes. En effet, **voilà une femme qui vivait dans des palais immenses, entourés de jardins verdoyants où coulaient les eaux bleues et pures du Nil.** Elle vivait dans la plus grande opulence avec son époux.



Malgré tout, **Assiyah** était insensible à tout ce luxe et son cœur voulait autre chose que les biens matériels. Elle voulait remplir son cœur de foi en Allah, elle voulait qu'Il la sauve de cet époux et de son peuple injuste. Elle ne voulait pas appartenir à un peuple mécréant, à commencer par celui qui est censé être la personne la plus poche d'elle, son époux.

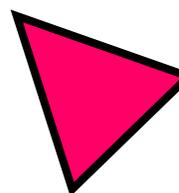
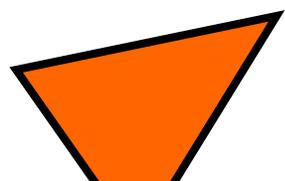


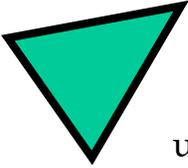
Pharaon était un roi injuste, dur, brutal envers ses sujets. Il les martyrisait de toutes les façons. Mais son injustice avait atteint son paroxysme avec une partie de ceux qui vivaient en Egypte sans être Égyptiens : les fils d'Israël. **Ces derniers furent très patients face aux persécutions de Pharaon sans se révolter.** Cependant, un des sorciers, oracle du roi lui dit un jour qu'un des fils d'Israël viendra au monde et ferait périr

son royaume. La haine et la peur s'emparèrent de lui au point il décida de tuer tous les enfants mâles d'Israël après qu'il eut sa funeste nouvelle. **C'est ainsi que naquit Mûsa** **السلام عليه**. Sa mère avait déjà réussi à le cacher pendant trois mois avant de se résigner à se séparer de lui. Elle prépara une caisse bourrée dans laquelle elle mit son fils et posa cette caisse dans le Nil. Elle chargea par contre sa fille de suivre la caisse autant que possible. **Les flots transportèrent la caisse tout le long de la berge jusqu'à ce qu'elle se coinçât entre des escaliers de marbre ; escaliers qui menaient au palais de pharaon bâti sur les berges du Nil, et c'est un endroit où venaient la femme et les filles de pharaon accompagnées de leurs servantes et coiffeuses. La femme de pharaon, installée à un balcon vit la caisse avec un joli bébé à l'intérieur.**



Les gardes accoururent pour tuer l'enfant mais Assiyah prit de pitié et de tendresse demanda à son époux de l'épargner afin qu'ils puissent l'adopter. « Et la femme de Pharaon dit : « (Cet enfant) réjouira mon œil et le tien! Ne le tuez pas. Il pourrait nous être



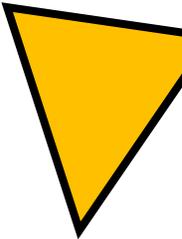


utile ou le prendrons-nous pour enfant ». Et ils ne pressentaient rien. » [Sourate 28 Ayah 9] **C'est donc ainsi que Mûsa grandit dans le palais de royal entouré de l'amour et de l'affection de sa mère adoptive.**

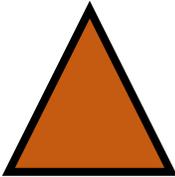


Un jour, alors que Mûsa عليه السلام était déjà un jeune homme, le mari d'une de ses servantes vint lui apprendre une terrible nouvelle : Mûsa عليه السلام avait tué un égyptien pour sauver un hébreu après que celui-ci ait sollicité son aide ! Au moment où il lui racontait ce qui s'était passé, Assiyah entendit pharaon crier de toutes ses forces, faisant vibrer les murs du palais. Elle eut peur pour Mûsa عليه السلام et elle se mit à implorer Allah le Tout-Puissant auquel elle a toujours cru au fond d'elle-même, Celui pour qui rien n'était impossible. Elle Lui demanda de sauver Mûsa عليه السلام des sanguinaires qui cherchaient à le tuer. Assiyah envoya donc le mari de sa servante qui lui aussi croyait en Allah de façon innée et ne se soumettait à pharaon qu'en surface, pour avertir Mûsa عليه السلام de ce qui l'attendait afin qu'il puisse s'enfuir : «O Moïse, les notables sont en train de se concerter à ton sujet pour te tuer.

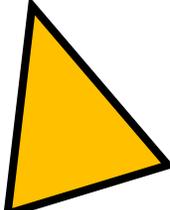
Quitte (la ville). C'est le conseil que je te donne». [Sourate 28 Ayah 20] Mûsa عليه السلام suivit donc à la lettre les conseils et le mari de la servante revint vers sa maîtresse afin de l'apaiser.



Des années passèrent et Mûsa عليه السلام ne revint pas en Egypte, laissant un vide dans le cœur de sa mère adoptive. Elle désespérait de le revoir à nouveau car il avait tout simplement disparu et aucune nouvelle ne lui parvenait de lui.



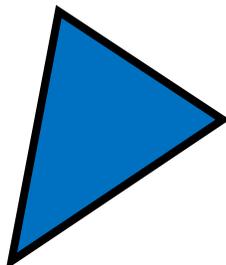
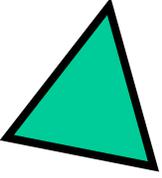
Par contre, Pharaon se réjouissait de cela. **Un jour, Mûsa عليه السلام revint, mais pas les mains vides : il revenait avec un message d'Allah véridique, Allah le Tout-Puissant,...** Mûsa عليه السلام était devenu un Prophète ! Lorsqu'on vint dire à Assiyah que Mûsa et son frère Hâroun عليهم السلام étaient au palais, elle fut prise de joie de le revoir, mais en même temps elle eut peur pour lui qu'il ne soit tué. Elle sut que Mûsa عليه السلام demandait à rencontrer pharaon pour l'entretenir d'une chose importante. Elle se mit alors à un balcon qui donnait sur la salle d'audience d'où elle pouvait tout voir et tout entendre. Assiyah écouta les paroles de son fils



adoptif et c'est ainsi **qu'elle eut la conviction que Mûsa عليه السلام était l'Envoyé de d'Allah, elle eut foi en lui, entrant ainsi dans la liste des premiers croyants.** Mûsa عليه السلام humilia donc pharaon et ses sorciers grâce aux miracles qui lui furent accordés par Allah.

Pharaon décida de ne pas se laisser faire et de se venger. Soudain, Assiyah entendit un homme tenir tête à pharaon : c'était le mari de sa servante et coiffeuse. Il n'en pouvait plus d'entendre pharaon débiter des menaces contre Mûsa عليه السلام, et sa foi lui donnait une force et un courage incroyables, il lui dit : « Tuez-vous un homme parce qu'il dit : « Mon Seigneur est Allah? » Alors qu'il est venu à vous avec les preuves évidentes de la part de votre Seigneur. S'il est menteur, son mensonge sera à son détriment ; tandis que s'il est véridique, alors une partie de ce dont il vous menace tombera sur vous ». Certes, Allah ne guide pas celui qui est outrancier et imposteur ! » Sourate 40 verset 28 Pharaon fut très en colère d'entendre ce discours d'un de ses serviteurs qui lui a pourtant été fidèle. Il se retira alors dans les quartiers de sa femme, Assiyah,

et lui dit toute la haine qu'il avait pour Mûsa عليه السلام et ses disciples qui lui tiennent tête alors qu'il l'avait élevé dans son propre palais, comme un fils ! **Mais tout d'un coup il se rendit compte que sa femme, sensée le soutenir et se mettre en colère tout comme lui contre Mûsa عليه السلام, n'était qu'indifférente et calme.** Il se mit aussitôt à lui crier à la figure : « N'es-tu pas ma femme, pourquoi ne partages-tu pas mes sentiments pour Mûsa ? » Elle lui répondit alors : « pourquoi hais-tu tellement Mûsa ? » Surpris, il dit : « parce qu'il ne reconnaît pas que je suis dieu et veut imposer une autre divinité que moi. » Elle dit : « Ne lui en veux donc pas, réfléchis à tout ce qui s'est passé aujourd'hui, pourquoi ne serait-il pas sincère alors que Haman, ton ministre, ne cesse de te raconter des mensonges ? **Il déteste Mûsa et voudrait que tu le haïsses toi aussi parce qu'il est jaloux et ne voudrait pas que tu écoutes quelqu'un d'autre que lui. C'est Mûsa qui a raison et Haman qui a tort.** » A partir de cet instant, le doute s'installa dans le cœur de pharaon et il se mit à espionner sa femme et sa coiffeuse.





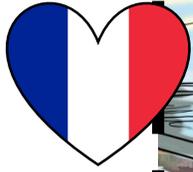
Mais un jour, des nouvelles lui confirmèrent que la coiffeuse de sa femme et de ses filles suivait la religion de Mûsa عليه السلام. Il demanda à ce que la pauvre femme ainsi que son bébé soient torturés sous ses yeux. Assiyah, en voyant cette scène affreuse, pleurait et implorait Allah en disant : « Maudis sois-tu pharaon. Allah te fera souffrir plus que tu ne le fais avec ces pauvres gens. » Pharaon l'entendit et dit : « Assiyah a aussi été attente du démon de Mûsa ! » Mais elle se retourna vers lui et lui dit : « Non, ce n'est pas un démon qui m'a touché mais la grâce d'Allah Tout-Puissant auquel je crois, ton Dieu et celui de tous les soldats et de tes ministres. C'est Allah le Dieu de tous les Hommes ! ». Ces paroles mirent pharaon hors de lui et il la frappa, la tortura, l'intimida au point de faire venir sa mère croyant que cela aurait servi à la raisonner mais Assiyah resta ferme sur sa foi. Il ordonna donc à ses soldats de l'emmenner dans le désert et d'attacher ses quatre

membres à quatre piquets de fer où elle était exposée au soleil, sans nourriture, ni boisson et pharaon venait la voir et lui fit la proposition de retourner sur ses talons. Mais elle refusa. Elle passa Trois jours dans cette situation et lorsque pharaon se rendit compte qu'il n'y avait plus d'espoir pour qu'elle revienne, il demanda à ce qu'elle soit tuée. Elle fit alors une invocation et implora son Seigneur en ces termes : « Seigneur, construis-moi auprès de Toi une maison dans le Paradis, et sauve-moi de Pharaon et de son œuvre; et sauve-moi des gens injustes » [Sourate 66 verset 11] Il ordonna qu'on soulève un rocher à l'endroit le plus haut et qu'on le jette sur elle. On lança alors le rocher et avant qu'il ne l'atteigne, Allah lui fit voir sa demeure au Paradis et saisit son âme.

En parlant des meilleures femmes au monde, le Prophète (sws) cita Maryam bint Imran, Assiyah la femme de pharaon, Khadidja bint Khuwaylid et Fatimah bint Muhammad.

Aminatou Youssef

Voyage & Découverte



Bonjour Paris !

« A Allah seul appartient 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

Ce que j'aime à Paris, c'est surtout la beauté de la ville, le mélange de toutes les cultures et la gastronomie, notamment car on y trouve de tout.



Si vous êtes à Paris, vous devez goûter les **viennoiseries bien chaudes de chez le boulanger** et aussi les escargots. Si vous aimez manger des salades, je vous recommande d'aller à « **Vert Midi** », qui est un peu cher mais qui propose beaucoup d'ingrédients pour créer vous-mêmes votre salade, ou sinon « **Le Pain Quotidien** » avec une grande carte de plats sains.



Si vous voulez manger une bonne crêpe sucrée ou salée, je vous conseille « **Breizh Café** » dans le 3e arrondissement ou encore « **L'atelier** » dans le 9e arrondissement. Pour vous régaler avec de **succulentes pâtes italiennes**, allez à « **Nove 9** » dans le 11e arrondissement. Enfin, pou:





manger dans des lieux atypiques, je vous conseille le brunch au « Pavillon des Canaux » dans le 19e où l'on peut notamment manger dans une baignoire, ou bien à « La Nouvelle Seine », un excellent restaurant-péniche avec vue sur la cathédrale de Notre-Dame et qui certains soirs, propose des spectacles.

Le soir, la ville est illuminée : les vitrines des [galeries Lafayette](#), les [Champs Élysées](#).



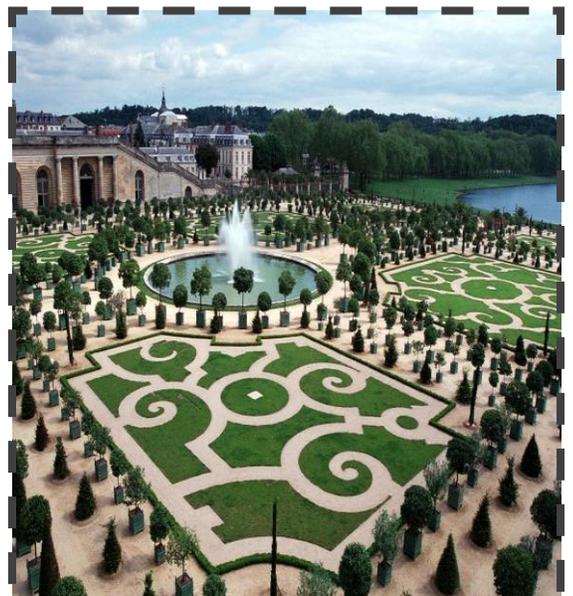
Pendant l'hiver, vous pouvez profiter de [l'immense patinoire aménagée au superbe Grand Palais](#).

Paris est aussi très agréable l'été. Prenez le temps de boire une boisson fraîche sur un transat en terrasse, de vous balader dans le sympathique quartier du Marais, de faire un tour sur la grande roue si elle est située place de la Concorde ou ailleurs, de faire les attractions [du jardin des Tuileries](#), de faire un pique-nique sur les quais de la Seine, au jardin du Luxembourg ou encore sur le Champ de Mars...





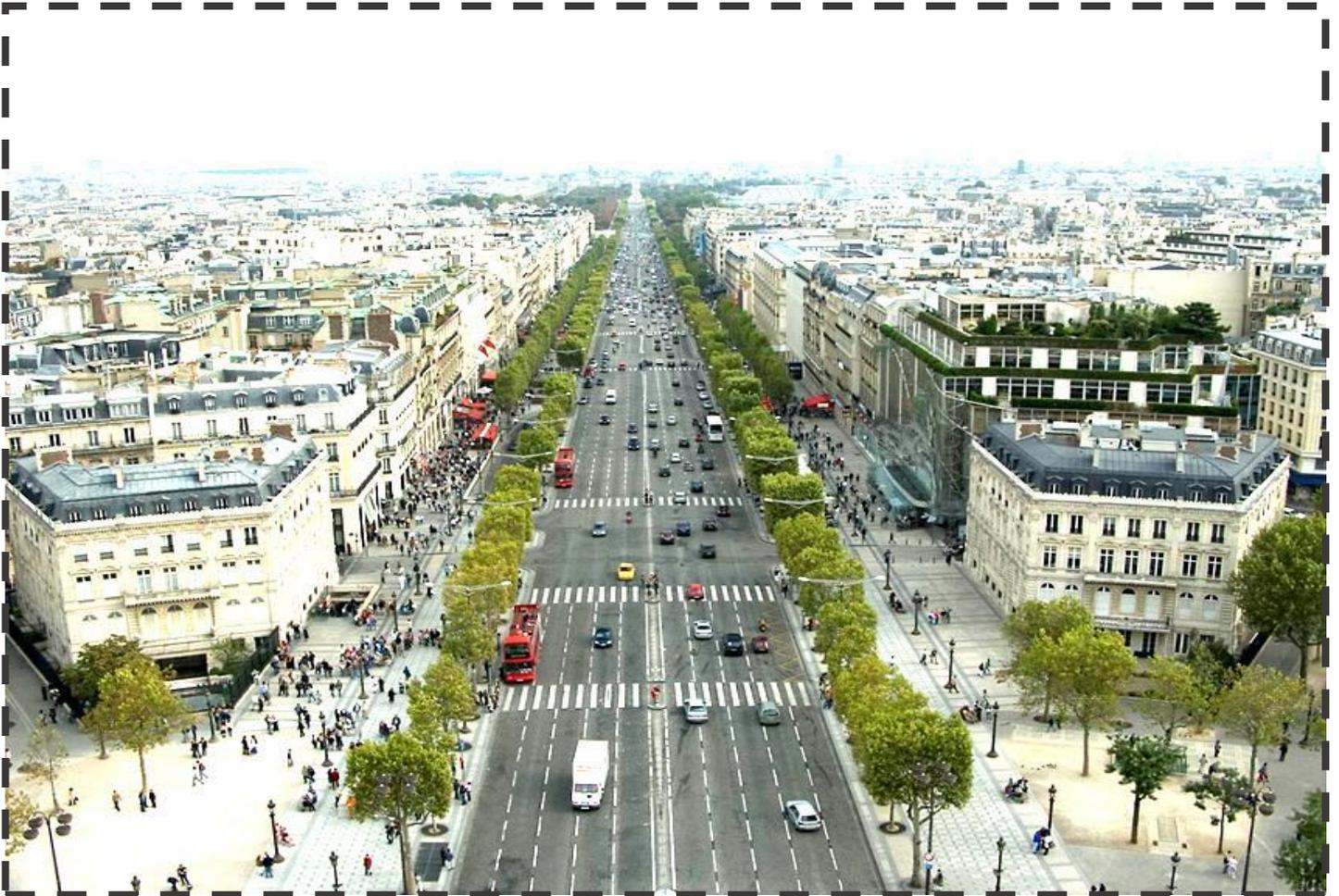
Le plus beau lieu que vous pouvez visiter à Paris selon moi, c'est [le château de Versailles](#), un jour ensoleillé. Puis le soir assistez au spectacle des eaux nocturnes en vous baladant dans les jardins.



Vous pourrez aussi voir de magnifiques feux d'artifice. De nuit, je trouve que le musée du Louvre est aussi très beau de l'extérieur, avec sa pyramide transparente. Une visite si ça vous dit ?

Paris est aussi connue pour ses nombreux ponts et selon moi, le plus beau pont est et restera toujours le très célèbre pont Alexandre III.

Si vous voulez avoir une belle vue de Paris pour prendre de belles photos, sans avoir à payer, allez sur la terrasse au sommet du magasin « Printemps ». Depuis la basilique du Sacré-Cœur, la vue est très belle aussi et le quartier très animé.



Si vous voulez faire les magasins dans un joli endroit chic, rendez-vous à la **Vallée Village dans le 77**.





Quelques douceurs françaises, pour les fanas du glamour



Parfum: Dior

Bracelet: Chanel



Robe: La Redoute



Sac: Louis Vuitton



Pour celles qui aiment l'art, je vous propose de visiter Beaubourg où les expositions varient régulièrement.

Si vous êtes tentés par les parcs d'attraction, il y a le Parc Astérix et l'incontournable Disneyland.



Enfin, je pense que vous ferez de belles découvertes en vous promenant dans les rues de Paris, même si vous n'avez pas d'itinéraire précis car c'est ce qui m'arrive toujours.



Madinatou Garga

De petite chrysalide à majestueux papillon



La métamorphose du papillon est pour moi, un phénomène extraordinaire. C'est une jolie métaphore qui contient des leçons de vie. **Allah swt a le pouvoir sur toute chose**, et peut transformer une créature en une autre.

Observons ce phénomène de plus près.

Étape 1 : La fabrication de la chrysalide et du cocon

La chenille, une fois sa taille adulte atteinte, tisse son cocon (papillon de nuit), toute la journée, avec de la soie qu'elle fabrique, pour ensuite se transformer en chrysalide à l'intérieur de son cocon. **Le papillon peut attendre plusieurs mois avant d'émerger** pour ne vivre que quelques jours.

Pour fabriquer **la chrysalide** (papillon de jour), la chenille s'accroche à une branche avec un fil de soie. Bien souvent, elle va prendre la couleur



des feuilles ou des branches de l'arbre sur laquelle elle se trouve, devenant ainsi quasiment invisible.

Étape 2 : La métamorphose

Mais que se passe-t-il dans la chrysalide ?



Le développement dans la chrysalide dure environ une à deux semaines mais le papillon ne verra le jour que lorsque les conditions d'ensoleillement et d'humidité seront favorables. Elle peut ainsi attendre entre quelques semaines et plusieurs mois (pour certains papillons de nuit).

Lors de la nymphose, la chenille va se transformer en papillon (ou imago). La nymphe vit sur ses réserves et ne se nourrit pas. Mais à l'intérieur, c'est le vrai chambardement : les organes de la chenille se réorganisent pour s'adapter à la vie future du papillon. Le cerveau et les yeux grossissent, les antennes s'allongent, les mandibules rétrécissent et la trompe se développe. Le tube digestif, lui, devient tout petit et les organes reproducteurs apparaissent.



Étape 3 : L'émergence

Lorsqu'un magnifique papillon sort de la chrysalide, on parle d'**émergence**. Le papillon inspire d'abord de grandes bouffées d'air pour gonfler son abdomen. Il va ainsi faire céder la chrysalide pour pouvoir faire sortir la tête, les pattes puis les ailes. Soyez attentifs, si vous entendez les chrysalides craquer, c'est qu'une émergence se prépare, le papillon va apparaître dans quelques secondes !

Le papillon reste en bonne position les ailes vers le bas. Ces dernières sont toutes chiffonnées, il va d'abord les gonfler d'air mélangé à un liquide qui va durcir les nervures des ailes. Une fois ses ailes rigidifiées, il va les laisser sécher puis **1 à 2 heures plus tard, il pourra s'envoler, ma shaa Allah !**



Une merveilleuse leçon pour chacune d'entre nous qui cherche constamment à devenir plus grande, plus mature, et qui cherchent à devenir une personne meilleure. ❤️

Source: jardinauxpapillons.com

Fatimé Asta

Détente & Bonne humeur



Tea Talk Sur Les Menstrues

As salamu alaikum wa rahmatuLlah chères lectrices bien-aimées. Après notre premier atelier qui portait sur la cuisine, nous avons tenu le samedi 12 novembre 2016 un atelier de discussion portant sur le thème **LES MENSTRUES**, au domicile de l'imam Aboubakar sis au quartier Mballa 2 à Yaoundé. Le cycle menstruel est un sujet qui touche toutes les femmes. Vu que c'est un sujet délicat, il est important pour nous d'en apprendre plus, surtout concernant ses sentences. Notre atelier avait pour but de nous permettre de mieux pratiquer notre religion, alhamdoulillah. Nous voulions apprendre comment éviter de commettre des erreurs préjudiciables, et aussi apprendre à calculer notre cycle (chose très utile dans la vie d'une femme mariée). Je ne rentrerai pas dans les détails. Lol. 😊

L'atelier a effectivement commencé à 14 heures et 30 minutes. Après le mot de bienvenue et une succincte présentation de Jeune musulmane par Nasriya, nous avons voyagé au cœur du Qur'an par une lecture émotive de la sourate **LA RESSURECTION** par Amina. Suite à cela, nous avons donc démarré l'exposé sur les menstrues tout en dégustant des donuts, des chouquettes, des jus de fruits et

du thé à la menthe qu'a eu la gentillesse de nous préparer *Madame Imam* (Qu'Allah la bénisse ainsi que son mari); exposé basé sur trois articulations à savoir :

- ♣ L'aspect scientifique,
- ♣ L'aspect religieux,
- ♣ L'aspect pratique.

Dans la première partie, la sœur *Asmaou* a expliqué d'où provenaient les règles et que le début des menstrues chez une femme marquait le début de sa période reproductive. Nous avons donc retenu que le *cycle menstruel est la période située entre le début des règles et la veille du début des règles suivantes.*

L'aspect religieux quant à lui a été exposé par la sœur *Amina*. Dans cette partie, il était principalement question de savoir que faire en période de menstrues en termes d'actes d'adoration et ce qui était interdit à une femme dans cet état. Elle a par la suite donné la sentence religieuse liée au remboursement de certaines prières et elle a fini son exposé par la projection d'une vidéo qui expliquait comment effectuer *le grand bain.*

Le volet pratique présenté par la sœur *Nasriya* avait pour objectif de permettre aux sœurs de mieux gérer l'aspect pratique des menstrues. Elle nous a détaillé *l'importance des protections pendant les menstrues.* Entre serviettes hygiéniques jetables et réutilisables, tampons et coupe menstruelle, un large éventail nous est offert en fonction du flux menstruel, de sa taille et de la taille de *son porte-monnaie.*

Nous avons ensuite effectué la prière de asr et la sœur *Nasriya* est revenue sur quelques points de son exposé qu'elle avait survolé avant la prière pour mieux les expliquer. *Les exposantes ont ensuite répondu à quelques préoccupations exprimées par les sœurs qu'elles aient ou non un rapport avec l'exposé.* Nous nous

sommes enfin séparées malgré le fait qu'on aurait aimé que la journée se prolonge à l'infini. 😘



Impression des filles

L'activité d'aujourd'hui était ma sha Allah. Je me suis bien amusée uAllah. Qu'Allah vous récompense, facilite nos projets et nous unisse davantage dans le bien. J'attends impatiemment que vous organisiez un autre atelier afin que nous puissions en profiter.



MADDA

L'initiative de l'activité était très bien et le thème très intéressant. L'ambiance était bonne. Les exposés étaient bien aussi alhamdulillah. On a beaucoup appris. J'ai apprécié les petits gâteaux et les boissons bonnes et digestes. L'activité a été une réussite pour ma part. Je félicite votre travail. Qu'Allah l'agrée, vous récompense et vous facilite la suite.

J'ai juste déploré le fait qu'il n'y ait pas de projecteurs et aussi il aurait été préférable qu'on ait des échantillons de matériels afin de montrer un aperçu bien sur si le thème le permet comme par exemple dans ce cas vous auriez pu apporter des échantillons de chaque type de protections.

SOU'AD N. P.

Ce qui m'a plu dans cette journée c'est la communication, l'entente entre les sœurs, la fluidité lors des exposés, l'accueil de la dame, la nourriture, la boisson, l'exposé et sa mise en pratique. J'aurais par ailleurs aimé qu'il y ait un peu de temps pour des questions qui n'ont pas un lien direct avec l'exposé. Mais dans l'ensemble c'était ma sha Allah. Si je peux vous être utile dans l'organisation d'un prochain événement, n'hésitez surtout pas à me faire signe. **HIDAYA**





Qu'Allah vous récompense grandement pour votre présence. Qu'Allah nous accorde la sincérité et nous aide à mieux pratiquer notre religion. Qu'Il nous pardonne et nous unisse dans Son Paradis. Amine.

Aminatou Youssouf



Remerciements

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

Studentsoftheworld.com

Daily Star

Pinterest.com

Womandot.com

Aliexpress.com

La redoute.com

Polyvore.com

Et bien d'autres...