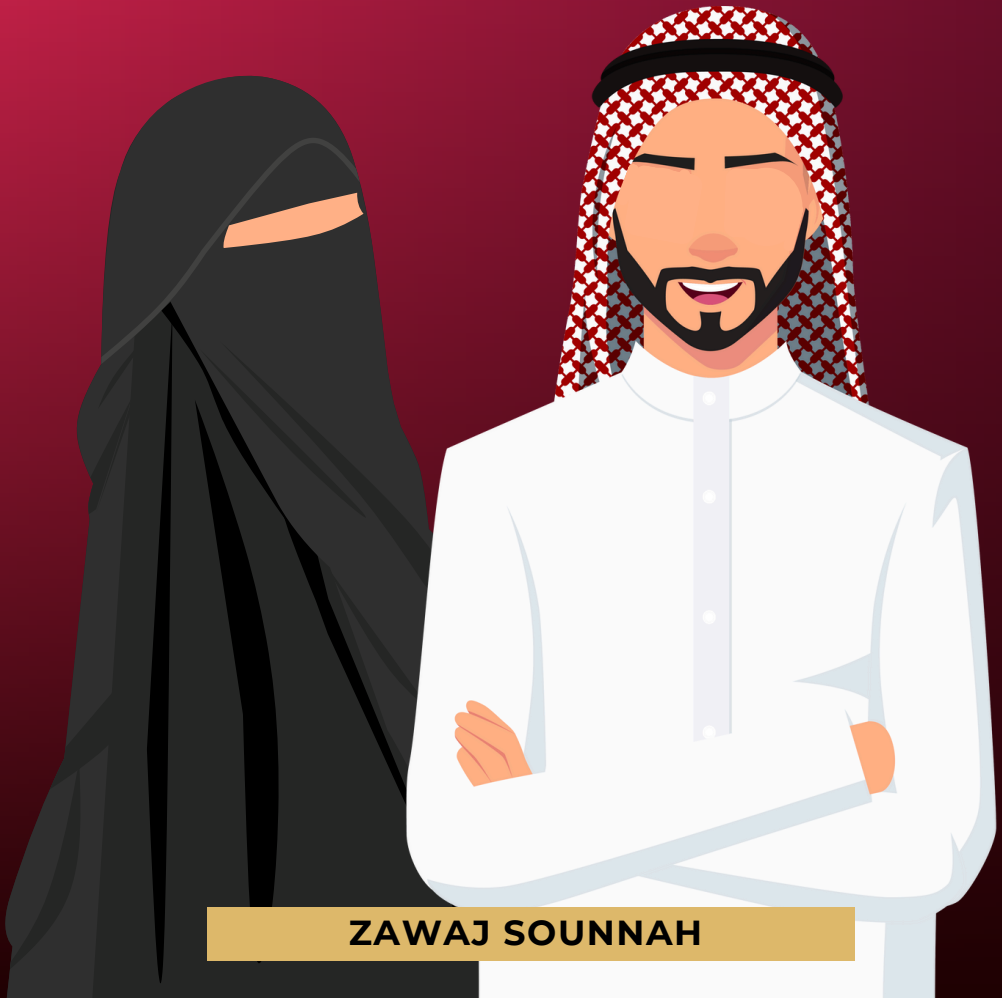


10 CONSEILS POUR RÉUSSIR SON MARIAGE

À LA LUMIÈRE DU CORAN ET DE LA SOUNNAH



INTRODUCTION

- 01 COMMENCER AVEC UNE INTENTION SINCÈRE (NIYYAH)
- 02 BIEN CHOISIR SON ÉPOUX(SE)
- 03 LA COMMUNICATION RESPECTUEUSE : BASE DE TOUT FOYER
- 04 LES DROITS ET DEVOIRS DES ÉPOUX
- 05 LA PATIENCE ET LA GESTION DES ÉPREUVES
- 06 LE PARDON : CLÉ D'UN FOYER HARMONIEUX
- 07 CULTIVER L'AMOUR ET LA TENDRESSE AU SEIN DU COUPLE
- 08 GÉRER LES FINANCES SELON LA SOUNNAH
- 09 S'ENTRAIDER DANS LA PRATIQUE RELIGIEUSE
- 10 PROTÉGER SON FOYER DES INFLUENCES NÉFASTES

RESSOURCES
SUPPLÉMENTAIRES

SOMMAIRE

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Le **mariage** est l'une des plus grandes bénédictions qu'Allah و سبحانه و تعالى a accordées à Ses serviteurs. C'est un acte de foi, une responsabilité et une opportunité unique de se rapprocher de Lui en construisant un foyer basé sur l'amour, la miséricorde et la piété. Dans une société où les **défis conjugaux** se multiplient, préserver son mariage et en faire une source de bonheur implique des efforts constants et une volonté sincère de suivre les enseignements du **Coran** et de la **Sounnah**.

C'est dans cet esprit que **Zawaj Sounnah**, la 1^{re} plateforme de rencontre sans mixité, vous offre cet ebook. Nous l'avons spécialement conçu pour tous nos **frères et sœurs musulmans**, qu'ils soient déjà mariés ou qu'ils aspirent à le devenir. L'objectif est de vous soutenir dans l'accomplissement d'un mariage réussi, en vous proposant des **conseils pratiques et spirituels** fondés sur les paroles d'Allah et les enseignements authentiques de Son Messager صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ.

À travers ces **10 conseils**, nous espérons vous aider à comprendre les principes essentiels qui favorisent une union bénie et harmonieuse. Que vous soyez en quête d'un(e) époux(se) ou déjà engagé dans la belle aventure du mariage, ce guide est une ressource précieuse pour bâtir ou renforcer votre foyer dans l'amour d'Allah.

Nous demandons à Allah و سبحانه و تعالى de bénir les mariages des musulmans, d'apporter la tranquillité dans leurs foyers et de faire de chaque époux et épouse des vêtements pour l'un et l'autre, comme Il l'a mentionné dans Son Livre : **"Elles sont un vêtement pour vous, et vous êtes un vêtement pour elles"** (Sourate Al-Baqara, 2 : 187).

Fraternellement.

L'équipe Zawaj Sounnah.

CONSEIL N°1

COMMENCER AVEC UNE INTENTION SINCÈRE (NIYYAH)

Le mariage est un acte noble et sacré en islam, un engagement envers Allah تعالى و سبحانه et notre époux(se). Comme tout acte de dévotion, il doit commencer par une intention sincère (niyyah) pour être pleinement accepté et béni. Ce chapitre explore pourquoi et comment la pureté de l'intention influence le succès et la baraka d'un mariage.

L'IMPORTANCE DE LA NIYYAH DANS LES ACTES

L'intention est un élément fondamental dans l'islam. Elle détermine la valeur spirituelle et la finalité de nos actions. Le Prophète صلی اللہ علیہ و سلم disait ainsi :

"Les actes ne valent que par leurs intentions, et chacun sera récompensé selon son intention" (Rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

Ce hadith souligne que la qualité et la valeur d'un mariage dépendent avant tout de l'intention derrière cet engagement. Si une personne se marie uniquement pour des raisons matérielles (argent, beauté, statut), ses intentions risquent d'affaiblir son lien avec son époux(se), surtout lorsque ces éléments disparaissent ou changent. En revanche, une intention tournée vers Allah تعالى و سبحانه apportera stabilité et force face aux épreuves.

FAIRE DU MARIAGE UNE ADORATION

Le mariage en islam n'est pas seulement une relation humaine, c'est avant tout un acte d'adoration (ibada). Lorsqu'un musulman ou une musulmane se marie dans le but de suivre la Sounnah et de plaire à Allah تعالى و سبحانه, cela devient un acte de foi.

"Parmi Ses signes, Il a créé de vous, pour vous, des épouses afin que vous viviez en tranquillité avec elles. Et Il a mis entre vous de l'affection et de la bonté. Il y a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent" (Souraté Ar-Roum, 30:21).

Avant de se marier, chacun doit prendre un moment pour réfléchir à ses motivations. Posez-vous cette question : **"Est-ce que je me marie pour plaire à Allah et bâtir un foyer conforme à Ses enseignements ?"** Si la réponse est positive, c'est un bon point de départ.

LUTTER CONTRE LES MAUVAISES INTENTIONS

L'être humain est parfois influencé par des motivations moins louables : désir de se conformer aux pressions sociales, recherche d'un statut, ou encore volonté de se marier juste pour satisfaire des besoins sexuels. Ces intentions, bien que compréhensibles, ne doivent pas être les seules raisons qui motivent un mariage. Le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit :

"Le monde est une jouissance passagère, et la meilleure jouissance de ce monde est une femme pieuse" (Rapporté par Mouslim).

Cela montre que l'intention doit viser à trouver un(e) partenaire pieux(se), qui nous aide à nous rapprocher d'Allah سبحانه و تعالی. Purifiez régulièrement votre intention par des dou'as. Une formule simple est :

"Ô Allah, facilite ce mariage pour qu'il devienne une cause de Ton agrément et un moyen de construire une famille pieuse."

FAIRE CONFIANCE À ALLAH DANS LE CHOIX DU CONJOINT

Avoir une intention sincère implique aussi de mettre sa confiance en Allah سبحانه و تعالی. Cela passe par des pratiques comme l'istikharah (prière de consultation) et le tawakkul (placer sa confiance en Allah).

"Lorsque l'un de vous est hésitant à propos d'une décision, qu'il accomplisse deux unités de prière et dise : "Ô Allah, si Tu sais que cette affaire est bonne pour moi dans ma religion, ma vie présente et ma vie future, destine-la-moi et facilite-la-moi" (Rapporté par Al-Boukhari).

Prenez le temps d'invoquer Allah pour vous guider. La sincérité de votre intention attirera la baraka dans votre décision.

LES FRUITS D'UNE INTENTION SINCÈRE

Un mariage fondé sur une bonne intention apporte des bénédictions, même face aux difficultés. Voici quelques bénéfiques d'une niyyah tournée vers Allah سبحانه و تعالى :

- **baraka dans la relation** : l'amour et l'affection entre les époux sont renforcés par leur sincérité envers Allah.
- **facilité face aux épreuves** : les désaccords et les difficultés sont mieux gérés lorsque les deux partenaires partagent une intention commune de plaire à Allah.
- **récompenses continues** : chaque effort pour maintenir le mariage devient une source de bonnes actions (sadaqah).

CONSEILS POUR CULTIVER UNE INTENTION SINCÈRE

Avant le mariage, il est essentiel d'invoquer Allah سبحانه و تعالى en faisant des dou'as spécifiques pour être guidé(e) vers un(e) époux(se) pieux(se) qui vous rapprochera de Lui. Prenez également le temps de clarifier vos priorités, en vous rappelant que le mariage n'est pas simplement un objectif matériel, mais avant tout un engagement spirituel et une forme d'adoration.

Pendant le mariage, prenez l'habitude de renouveler votre intention régulièrement en vous rappelant pourquoi vous vous êtes engagé(e) dans cette union. Par exemple, commencez chaque journée par une invocation demandant à Allah سبحانه و تعالى de bénir et de faciliter votre foyer.

**Je me marie pour me
rapprocher de mon
Créateur...**



CONSEIL N°2

BIEN CHOISIR SON ÉPOUX(SE)

Le choix de l'époux(se) est une étape essentielle pour poser les bases d'un mariage solide et durable. En islam, cette décision doit être prise avec réflexion, sagesse et une attention particulière aux enseignements du Coran et de la Sounnah. Ce chapitre met en lumière les critères recommandés par notre belle religion, l'importance de la piété et du bon caractère, ainsi que les outils spirituels accessibles pour faire un choix éclairé (prière d'istikharah).

LES CRITÈRES DE CHOIX SELON LA SOUNNAH

Dans un hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim, le Prophète صلى الله عليه وسلم a enseigné : **"La femme est épousée pour quatre raisons : sa richesse, son rang social, sa beauté et sa religion. Choisis celle qui est pieuse, que tes mains se couvrent de poussière !"** (Boukhari et Mouslim).

Ce hadith souligne que plusieurs critères peuvent motiver un homme à choisir une épouse, mais le Prophète صلى الله عليه وسلم recommande de donner la priorité à la piété. Voici une brève explication de ces critères :

- **la richesse** : bien qu'elle puisse offrir une certaine stabilité financière, elle est éphémère et ne garantit pas le bonheur dans le mariage
- **le rang social** : le statut ou la notoriété peuvent être attirants, mais ils ne doivent pas éclipser les autres aspects essentiels
- **la beauté** : elle peut captiver au départ, mais elle ne suffit pas à maintenir un mariage, surtout si d'autres qualités manquent.
- **la religion** : c'est le critère prioritaire. Une personne pieuse orientera son mariage vers la satisfaction d'Allah سبحانه و تعالی et apportera Sa baraka dans le foyer.

De même, pour une femme qui cherche un époux, le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Si quelqu'un dont vous appréciez la religion et le comportement se présente à vous, mariez-le, sinon la corruption et le désordre se répandront sur la terre" (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Ainsi, la religion et le bon comportement sont des fondations incontournables pour bâtir un foyer solide.

L'IMPORTANCE DE LA PIÉTÉ ET DU BON CARACTÈRE

La piété (taqwa) et le bon caractère (khuluq) sont les deux critères qui garantissent une relation saine et épanouissante.

Pourquoi la piété est-elle essentielle ?

Un conjoint pieux ou une conjointe pieuse considère le mariage comme une adoration et s'efforce d'agir conformément aux ordres d'Allah. Cette personne :

- place Allah au centre de ses décisions et interactions.
- traite son époux/épouse avec respect, bienveillance et justice.
- est guidée par des valeurs solides, même en période d'épreuve.

"Et les femmes vertueuses sont obéissantes [à leur mari] et protègent ce qui doit être protégé, pendant l'absence de leur époux, avec la protection d'Allah" (Sourate An-Nisa, 4 : 34).

Le rôle du bon caractère :

Le Prophète صلى الله عليه و سلم 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 ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses"** (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Le bon caractère se manifeste dans la patience, la douceur, la générosité, et la capacité à pardonner. Ces qualités sont indispensables pour surmonter les défis inévitables du mariage. Une personne pieuse sans bon caractère risque d'être difficile à vivre au quotidien, d'où l'importance d'équilibrer ces deux critères.

LE RÔLE DE LA CONSULTATION FAMILIALE

Le mariage ne concerne pas uniquement deux individus, mais également deux familles. L'islam encourage à consulter des proches bienveillants et sages avant de prendre une décision.

Pourquoi consulter sa famille ?

Les parents et les proches peuvent apporter une perspective précieuse, fondée sur leur expérience et leur attachement sincère à votre bien-être. Leur avis peut vous aider à identifier des qualités ou des défauts que vous n'auriez peut-être pas remarqués.

Exemple pratique :

Lorsqu'une femme pieuse nomme un tuteur (wali) pour l'aider dans le choix d'un époux, elle bénéficie d'une protection spirituelle et sociale.

"Et consulte-les à propos des affaires. Puis, une fois que tu t'es décidé, mets ta confiance en Allah" (Sourate Al-Imran, 3:159).

LA PRIÈRE D'ISTIKHARAH : DEMANDER LA GUIDANCE D'ALLAH سبحانه و تعالی

Une fois les critères analysés et les consultations effectuées, il reste essentiel de s'en remettre à Allah سبحانه و تعالی pour faire un choix éclairé. La prière d'istikharah est une pratique prophétique qui consiste à demander à Allah de nous guider dans nos décisions importantes.

Comment accomplir l'istikharah ?

- **Faites vos ablutions** et accomplissez deux unités de prière.
- **Récitez la du'a d'istikharah**, qui commence par : *"Ô Allah, je Te demande de m'orienter par Ta science et de me donner la capacité par Ta puissance, et je Te demande de m'accorder de Ta grâce infinie..."*
- **Après cette invocation**, laissez Allah orienter votre cœur et observez les facilités ou les difficultés qui se manifestent dans cette décision.

"Lorsque l'un de vous est hésitant à propos d'une décision, qu'il accomplisse deux unités de prière et dise la prière d'istikharah" (Rapporté par Al-Boukhari).

**C'est la bonne...
j'en suis sûr !**



CONSEIL N°3

LA COMMUNICATION RESPECTUEUSE : BASE DE TOUT FOYER

L'un des piliers fondamentaux pour préserver l'harmonie du couple est la communication bienveillante et respectueuse. En islam, le bon comportement et la douceur dans les échanges sont vivement encouragés, car ils renforcent le lien entre les époux et permettent de surmonter les épreuves du quotidien. Dans ce chapitre, nous verrons pourquoi la communication est essentielle dans un mariage et quels sont les conseils pratiques à connaître.

L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION EN ISLAM

L'islam nous enseigne que les paroles ont un impact puissant sur les relations humaines. Dans le cadre du mariage, elles peuvent soit renforcer l'amour et la complicité, soit créer des tensions et des blessures. Allah سبحانه و تعالی dit dans le Coran :

"Dis à Mes serviteurs d'exprimer les meilleures paroles, car le diable sème la discorde parmi eux. Certes, le diable est pour l'homme un ennemi déclaré" (Sourate Al-Isra, 17:53).

Ce verset nous rappelle que le choix des mots est crucial, et qu'une mauvaise communication peut être une porte ouverte aux conflits et aux disputes. À l'inverse, des paroles douces et respectueuses favorisent la compréhension et la sérénité dans le foyer. Le Prophète صلی اللہ علیہ و سلم a également dit :

"Le croyant qui a la foi la plus complète est celui qui a le meilleur comportement. Et les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses" (Rapporté par At-Tirmidhi).

La communication fait partie du bon comportement. Un bon époux ou une bonne épouse est celui ou celle qui sait écouter, comprendre et parler avec sagesse.

LES PRINCIPES D'UNE COMMUNICATION RESPECTUEUSE EN ISLAM

L'islam nous donne plusieurs principes fondamentaux pour une communication saine et harmonieuse dans le couple :

Parler avec bienveillance et douceur

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ était un modèle de douceur dans ses paroles, même lorsqu'il corrigeait ses compagnons ou donnait des conseils. Cette attitude est d'autant plus importante dans le cadre du mariage. Allah تَعَالَى dit dans le Coran :

"Et parlez aux gens avec douceur" (Sourate Al-Baqara, 2:83).

Les mots durs, le ton agressif ou le mépris peuvent causer des blessures profondes et briser la confiance au sein du couple. À l'inverse, la bienveillance dans le langage apaise les tensions et renforce l'amour.

Éviter les disputes inutiles

Les désaccords sont inévitables dans un mariage, mais il est essentiel d'apprendre à les gérer avec sagesse. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a dit :

"Je garantis une maison à l'entrée du Paradis pour celui qui abandonne la dispute même lorsqu'il a raison" (Rapporté par Abou Dawoud).

Un couple qui sait éviter les querelles inutiles et privilégier le dialogue constructif vivra plus sereinement.

Écouter activement son époux(se)

L'écoute est une qualité essentielle dans un mariage. Un époux ou une épouse qui ne se sent pas écouté(e) peut vite se sentir rejeté(e) ou incompris(e). L'écoute active consiste à prêter attention aux paroles de l'autre sans interrompre, sans juger et en reformulant pour montrer que l'on comprend.

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ était très attentif aux besoins de ses épouses et prenait le temps de les écouter avec patience et considération.





CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

Voici quelques conseils concrets pour instaurer une communication saine et respectueuse dans votre mariage :

- **exprimez vos besoins clairement et calmement** : plutôt que d'attendre que l'autre devine vos attentes, dites-les avec bienveillance.
- **choisissez le bon moment pour discuter** : parler d'un sujet important quand l'autre est fatigué, stressé ou en colère peut mener à un dialogue infructueux.
- **utilisez des phrases positives** : au lieu de dire "*Tu ne fais jamais attention à moi*", dites plutôt "*J'aimerais qu'on passe plus de temps ensemble*".
- **apprenez à vous excuser et à pardonner** : l'orgueil est un frein à la communication. Acceptez vos erreurs et soyez prêts à pardonner celles de votre conjoint.
- **faites des dou'as ensemble** : demandez à Allah de mettre la baraka dans votre relation et de vous accorder une communication harmonieuse.

L'IMPACT D'UNE BONNE COMMUNICATION SUR LE MARIAGE

Un couple qui communique bien :

-  renforce son amour et sa complicité.
-  résout ses conflits avec sagesse et maturité.
-  se sent écouté, compris et valorisé.
-  évite les malentendus et les rancœurs accumulées.

Le mariage est un voyage où la communication est le pont entre deux cœurs. Cultiver des échanges bienveillants et respectueux, c'est poser les bases d'un foyer paisible et béni par Allah.

**La communication,
c'est le secret d'un
foyer paisible...**



CONSEIL N°4

LES DROITS ET DEVOIRS DES ÉPOUX

Le mariage en islam est une alliance sacrée qui repose sur des droits et des devoirs mutuels. Allah سبحانه و تعالی a établi un équilibre entre les responsabilités de l'homme et de la femme afin de garantir l'harmonie et la stabilité du foyer. Lorsque chacun des époux respecte ses engagements et accomplit ses devoirs avec sincérité, la vie conjugale devient une source de sérénité et de bénédictions. Dans ce chapitre, nous explorerons les droits et devoirs de chaque conjoint selon le Coran et la Sounnah.

L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE ENTRE DROITS ET DEVOIRS

L'islam met un point d'honneur à établir une justice entre l'homme et la femme dans le cadre du mariage. Allah سبحانه و تعالی dit dans le Coran :

"Quant à elles, elles ont des droits équivalents à leurs obligations, conformément à la bienséance. Mais les hommes ont cependant une prédominance sur elles" (Sourate Al-Baqara, 2:228).

Ce verset nous rappelle que les époux ont des responsabilités réciproques, tout en précisant que l'homme est investi d'une charge particulière en raison de son rôle de protecteur du foyer. Cette responsabilité ne signifie pas une supériorité, mais plutôt une obligation d'assurer le bien-être de son épouse et de sa famille. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a également dit :

"Certes, vous avez des droits sur vos épouses, et elles ont des droits sur vous" (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Un mariage réussi repose donc sur l'équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit.

LES DROITS DE L'ÉPOUSE ET LES DEVOIRS DU MARI

L'obligation de subvenir aux besoins de son épouse

L'homme a la responsabilité d'assurer le bien-être matériel de son épouse. Cela inclut la nourriture, l'habillement, le logement et les autres dépenses nécessaires, en fonction de ses capacités financières. Allah سبحانه و تعالی dit :

"Les hommes ont autorité sur les femmes, en raison des faveurs qu'Allah leur a accordées sur elles, et à cause des dépenses qu'ils font de leurs biens" (Sourate An-Nisa, 4:34).

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a également rappelé ce devoir en disant :

"Celui qui a en charge des épouses et qui ne les traite pas convenablement sera interrogé sur cela le Jour du Jugement." (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim)

Un mari ne doit donc jamais être négligent dans l'entretien de son épouse, car c'est une responsabilité devant Allah.

Le respect et la bienveillance envers son épouse

Le bon comportement envers son épouse est un signe de perfection de la foi. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a dit :

"Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses. Et je suis le meilleur d'entre vous avec mes épouses" (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Un époux doit donc se montrer doux, patient et respectueux envers son épouse, en évitant toute forme d'injustice, de mépris ou de violence.

L'obligation d'intimité et de satisfaction conjugale

L'homme doit veiller à l'épanouissement de son épouse, y compris dans l'intimité. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ insistait sur la nécessité de satisfaire son épouse et de faire preuve de tendresse. L'intimité conjugale est une obligation mutuelle et une protection contre la tentation. Allah سبحانه و تعالی dit :

"Elles sont un vêtement pour vous, et vous êtes un vêtement pour elles" (Sourate Al-Baqara, 2:187).

Ce verset illustre la complémentarité et l'importance du respect mutuel dans la relation intime.

Le droit au bon traitement en cas de conflit

Si des désaccords surviennent, l'homme doit les gérer avec sagesse et patience. Allah سبحانه و تعالی recommande dans le Coran :

"Quant à celles dont vous craignez la désobéissance, exhortez-les, puis éloignez-vous d'elles dans leurs lits, et enfin, frappez-les légèrement. Mais si elles reviennent à de meilleurs sentiments, alors ne cherchez plus de voie contre elles" (Sourate An-Nisa, 4:34).

Ce verset doit être compris dans son contexte, en sachant que le Prophète صلى الله عليه و سلم n'a jamais levé la main sur ses épouses et a toujours prôné le dialogue et la réconciliation.

LES DROITS DU MARI ET LES DEVOIRS DE L'ÉPOUSE

L'obéissance dans le bien et le respect de l'autorité du mari

L'épouse doit respecter l'autorité de son mari dans la limite de l'obéissance à Allah سبحانه و تعالی. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit : **"Si la femme accomplit ses cinq prières, jeûne son mois (Ramadan), préserve sa chasteté et obéit à son mari, il lui sera dit : 'Entre au Paradis par la porte que tu veux'"** (Hadith rapporté par Ibn Hibban).

Cela signifie que l'obéissance au mari, tant qu'elle ne va pas à l'encontre de la religion, est un acte d'adoration et une source de récompense.

Le respect et la considération envers son époux

Une épouse pieuse doit éviter les paroles blessantes, l'insubordination et l'irrespect envers son mari. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit : **"L'ingratitude des femmes envers leur mari est une cause fréquente de leur entrée en Enfer"** (Hadith rapporté par Al-Boukhari).

Elle doit donc toujours chercher à préserver l'amour et l'harmonie dans le couple.

La préservation de l'intimité et des secrets du foyer

L'épouse ne doit pas divulguer les secrets de son mari ou de leur vie intime. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Parmi les pires des gens devant Allah au Jour du Jugement, il y a l'homme qui dévoile les secrets de son épouse et la femme qui dévoile les secrets de son mari" (Hadith rapporté par Mouslim).

La discrétion est une qualité essentielle pour préserver la dignité et l'honneur du couple.

L'entretien du foyer et le bon comportement avec le mari

L'épouse joue un rôle clé dans l'équilibre du foyer. Une maison propre, une atmosphère paisible et un bon accueil du mari contribuent à renforcer l'amour et la tranquillité du couple. Le Prophète صلى الله عليه وسلم a encouragé ce rôle en disant :

"La meilleure des femmes est celle qui, lorsqu'on la regarde, elle réjouit, lorsqu'on lui donne un ordre, elle obéit, et lorsqu'on s'absente d'elle, elle préserve son honneur et ses biens" (Hadith rapporté par Abou Dawoud).

VERS UN MARIAGE ÉQUILIBRÉ ET HARMONIEUX

Un mariage réussi repose sur un équilibre entre droits et devoirs. Chaque époux doit chercher à satisfaire l'autre en mettant en avant l'amour, la patience et la miséricorde. Le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit :

"Le croyant ne doit pas détester une croyante : si un trait de son caractère lui déplaît, il en appréciera un autre" (Hadith rapporté par Mouslim).

En cultivant le respect et l'indulgence, en remplissant leurs devoirs avec sincérité et en cherchant à donner avant de recevoir, les époux pourront bâtir un foyer paisible et béni par Allah سبحانه و تعالی.

**Ces fleurs ne sont pas
aussi belles que toi,
ma chère épouse...**



CONSEIL N°5

LA PATIENCE ET LA GESTION DES ÉPREUVES

Le mariage est une union bénie par Allah سبحانه و تعالی, un chemin vers la tranquillité et l'achèvement de la foi. Cependant, il est aussi un défi qui met à l'épreuve la patience des époux. Les difficultés et les désaccords sont inévitables dans la vie conjugale, et la clé d'un mariage durable réside dans la capacité des époux à faire preuve de patience (sabr) et à gérer les épreuves avec sagesse. Dans ce chapitre, nous verrons comment l'islam nous enjoint à cultiver une attitude positive face aux défis du quotidien.

L'IMPORTANCE DE LA PATIENCE DANS LE MARIAGE

La patience est une vertu essentielle en islam, particulièrement dans la relation conjugale. Allah سبحانه و تعالی nous rappelle dans le Coran que la vie est une succession d'épreuves et que ceux qui font preuve de patience seront récompensés. Allah dit :

"Très certainement, Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim et de diminution de biens, de vies et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants, qui disent, quand un malheur les atteint : 'Certes, nous sommes à Allah, et c'est à Lui que nous retournerons.' Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que la miséricorde Et ceux-là sont les bien-guidés" (Sourate Al-Baqara, 2:155-157).

Dans le cadre du mariage, la patience permet de surmonter les désaccords, d'éviter les réactions impulsives et d'apaiser les tensions. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"Le croyant qui se mélange aux gens et patiente face à leurs torts est meilleur que celui qui ne se mélange pas aux gens et ne patiente pas face à leurs torts" (Hadith rapporté par Ibn Majah).

Dans un couple, il est inévitable que chacun commette des erreurs ou ait des défauts. C'est en acceptant l'autre avec bienveillance et en faisant preuve de patience que l'harmonie conjugale est préservée.

LES ÉPREUVES COURANTES DU MARIAGE ET COMMENT LES GÉRER

Les désaccords et différends

Les désaccords font partie intégrante de toute relation humaine. Même les compagnons du Prophète ﷺ avaient des différends avec leurs épouses. Ce qui distingue un couple solide, c'est la manière dont il gère les conflits. Le Prophète ﷺ dit :

"Je garantis une maison au centre du Paradis à celui qui abandonne la dispute, même s'il a raison" (Hadith rapporté par Abou Dawoud).

Comment gérer les litiges ?

- **Éviter les paroles bénissantes et les accusations** : parler avec douceur et respect apaiser les tensions.
- **Ne pas laisser la colère dominer** : prendre du recul avant de répondre pour éviter de dire des choses regrettables.
- **Se rappeler les qualités de l'autre** : ne pas se focaliser sur les défauts, mais voir le bien en son conjoint.
- **Chercher la réconciliation rapidement** : le Prophète ﷺ a dit : *"Il n'est pas permis à un musulman de délaisser son frère plus de trois jours"* (Al-Boukhari et Mouslim). Dans le couple, il est d'autant plus important de ne pas laisser le conflit s'installer.

Les difficultés financières

Les problèmes financiers sont une source fréquente de tensions dans le couple. Pourtant, l'islam indique que la richesse et la pauvreté sont des épreuves, et que la solution réside dans la patience, la confiance en Allah et la bonne gestion des ressources. Allah ﷻ a dit :

"Et Nous vous éprouverons par le mal et par le bien, à titre de tentation. Et c'est à Nous que vous serez ramenés" (Sourate Al-Anbiya, 21:35).

Conseils pour gérer les épreuves financières :

🌹 faire confiance en la provision d'Allah سبحانه و تعالی et éviter de s'inquiéter excessivement.

🌹 être reconnaissant pour ce que l'on possède, même si c'est peu.

🌹 gérer les finances avec sagesse en évitant le gaspillage et les dettes inutiles.

🌹 faire des invocations pour demander la baraka dans les revenus.

LES ÉPREUVES LIÉES À LA FAMILLE (BELLE-FAMILLE, ENFANTS, STÉRILITÉ, ETC.)

Le mariage implique souvent des relations avec la belle-famille, ce qui peut être source de conflits. De même, certains couples sont éprouvés par l'attente d'un enfant ou par des difficultés parentales. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"Celui à qui Allah veut du bien, Il l'éprouve" (Hadith rapporté par Al-Boukhari).

Comment gérer ces épreuves ?

🌹 éviter de laisser des tensions extérieures affectant le couple (protéger son foyer des conflits familiaux).

🌹 faire preuve de patience et de diplomatie dans les relations avec la belle-famille.

🌹 accepter le décret d'Allah si l'épreuve concerne la stérilité et mettre sa confiance en Lui.

🌹 chercher des solutions ensemble et ne pas accuser l'autre des difficultés.

CULTIVER LA PATIENCE AU QUOTIDIEN

Se rappeler que le mariage est une adoration :

Le mariage n'est pas un simple contrat, c'est une adoration et un moyen d'atteindre le Paradis. Chaque effort fourni dans le mariage est une source de récompense.

Le Prophète ﷺ a dit :

"Tout malheur qui atteint le musulman, que ce soit une fatigue, une maladie, une anxiété, une tristesse, une douleur ou une simple piqûre d'épine, Allah lui pardonne une partie de ses péchés en compensation" (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

Pratiquer la gratitude et le rappel d'Allah

Un cœur reconnaissant est un cœur patient. Se concentrer sur les bienfaits du mariage et remercier Allah pour son époux(se) aide à relativiser les difficultés. Allah سبحانه و تعالى a dit :

"Si vous êtes reconnaissants, très certainement J'augmenterai (Mes bienfaits) pour vous." (Sourate Ibrahim, 14:7)

Chercher refuge dans la prière et les invocations

La prière et les dou'as sont des armes puissantes contre les épreuves. Lorsque les difficultés apparaissent, il est essentiel de se tourner vers Allah. Le Prophète ﷺ disait :

"Ô Allah, accorde-moi la patience dans les épreuves et la force d'endurer".

LA RÉCOMPENSE DE LA PATIENCE DANS LE MARIAGE

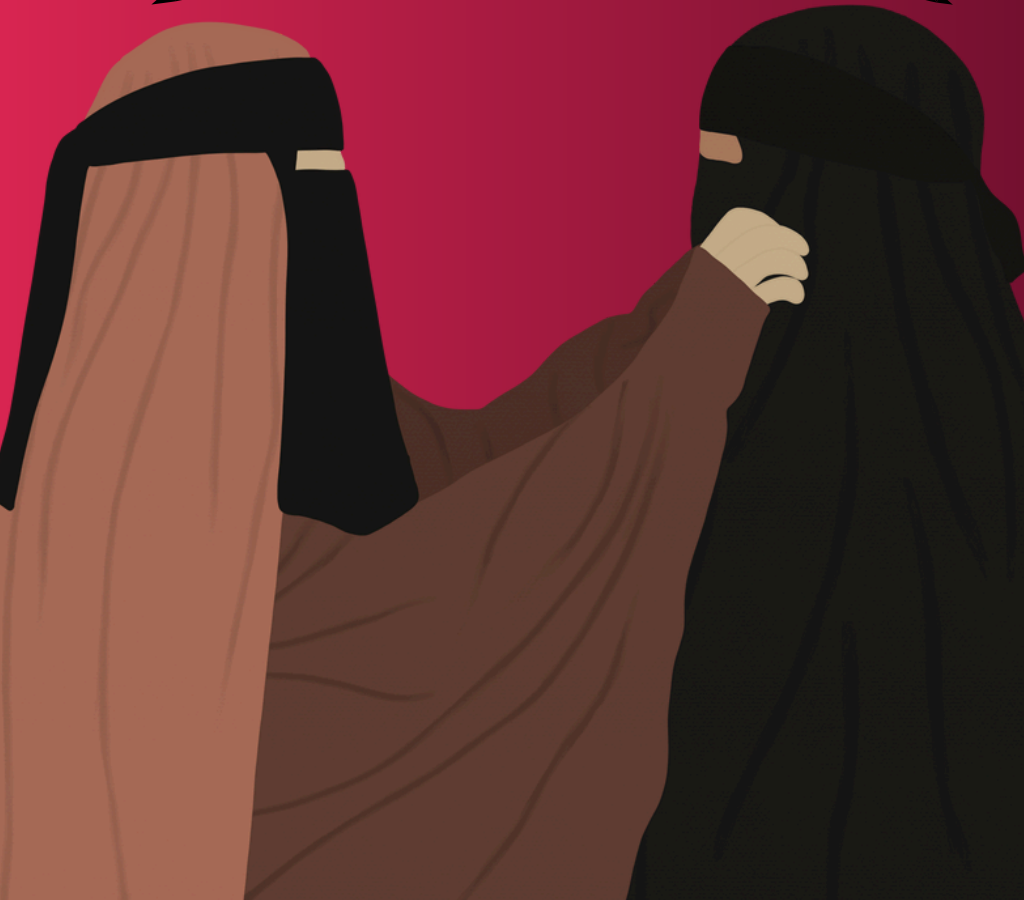
Un couple qui endure les épreuves ensemble, avec patience et confiance en Allah, verra son amour renforcé et bénéficiera d'une grande récompense dans l'au-delà. Allah سبحانه و تعالى a dit :

"Ceux qui endurent auront leur pleine récompense sans compter" (Sourate Az-Zumar, 39:10).

L'objectif du mariage n'est pas d'éviter les épreuves, mais d'apprendre à les surmonter ensemble, avec foi, patience et sagesse.

**Arrête de parler sous
le coup de la colère...**

**Je veux divorcer,
j'en ai marre de lui !**



CONSEIL N°6

LE PARDON : CLÉ D'UN FOYER HARMONIEUX

Le mariage est une relation basée sur l'amour, la miséricorde et la patience. Cependant, comme toute relation humaine, il est inévitable que des erreurs, des malentendus et des blessures surviennent entre époux. C'est pourquoi le pardon joue un rôle essentiel dans la préservation de l'harmonie conjugale. En islam, le pardon est une valeur fondamentale qui rapproche les cœurs et purifie les âmes. Dans ce chapitre, nous verrons comment cultiver l'esprit du pardon dans le couple et surmonter les rancœurs.

LE PARDON EN ISLAM : UN ACTE DE FOI ET DE MISÉRICORDE

L'islam nous enseigne que le pardon est une qualité noble et une source de proximité avec Allah. Dans la relation conjugale, le pardon permet d'éviter que les tensions ne s'accumulent et ne détruisent le foyer. Allah سبحانه و تعالی dit dans le Coran :

"Et que les gens de bien et de richesse ne jurent pas de ne plus donner à leurs proches, aux pauvres et à ceux qui émigrent dans le sentier d'Allah. Qu'ils pardonnent et absolvent. N'aimez-vous pas qu'Allah vous pardonne ? Et Allah est Pardonneur et Miséricordieux." (Sourate An-Nour, 24:22)

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a également dit : ***"Le fort n'est pas celui qui terrasse les gens dans un combat, mais le fort est celui qui sait se contenir lorsqu'il est en colère."*** (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim)

Dans le mariage, la colère et les ressentiments peuvent être destructeurs. Celui qui sait pardonner à son conjoint et ne garde pas rancune protège son foyer et renforce son amour envers son époux(se).

POURQUOI LE PARDON EST INDISPENSABLE DANS LE COUPLE ?

Le mariage est une école de la patience et de la tolérance. Chaque époux doit comprendre que personne n'est parfait et que des erreurs sont inévitables. Voici pourquoi le pardon est indispensable dans le couple :

Pour préserver la paix et l'harmonie dans le foyer

Lorsqu'un conflit éclate et que l'un des époux commet une faute, la rancune et la colère prolongée peuvent créer une distance émotionnelle entre les conjoints. Le pardon permet d'apaiser les tensions et d'éviter que le foyer ne devienne un lieu de souffrance.

Pour mériter le pardon d'Allah

Celui qui pardonne aux autres obtiendra à son tour le pardon d'Allah. Nous commettons tous des erreurs et nous espérons qu'Allah nous pardonne nos fautes. Allah سبحانه و تعالی dit :

"Ceux qui répriment leur colère et pardonnent aux gens – et Allah aime les bienfaisants." (Sourate Al-Imran, 3:134)

Le mariage est une occasion d'appliquer cette noble qualité au quotidien.

Pour renforcer l'amour et la complicité

Un couple qui sait se pardonner développe une relation plus forte et plus sereine. Chaque acte de pardon est une preuve d'amour et un engagement à continuer ensemble malgré les difficultés. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Aucune épouse ne doit détester son mari : s'il a un défaut, il a aussi des qualités." (Hadith rapporté par Mouslim)

Il est donc important de ne pas se focaliser sur les erreurs de l'autre, mais de voir également ses bonnes actions.

COMMENT PARDONNER EFFICACEMENT DANS LE COUPLE ?

Le pardon ne signifie pas ignorer ou minimiser une faute, mais il s'agit d'un processus qui permet de tourner la page et d'avancer ensemble. Voici quelques conseils pour apprendre à pardonner dans le mariage :

Prendre du recul et contrôler ses émotions

Lorsqu'un époux ressent de la colère ou de la peine, il est important de ne pas réagir sous l'effet de l'émotion. Le Prophète صلى الله عليه و سلم nous a enseigné :

"Si l'un d'entre vous est en colère, qu'il se taise. S'il est debout, qu'il s'assiede. S'il est assis, qu'il se couche. Car cela apaise la colère." (Hadith rapporté par Abou Dawoud)

Il est donc préférable de prendre du temps pour réfléchir avant de parler sous le coup de l'émotion.

Discuter avec bienveillance et honnêteté

Le pardon doit être accompagné d'une communication sincère. Si l'un des époux a été blessé, il est important qu'il exprime ce qu'il ressent sans accuser l'autre, mais en expliquant ses sentiments avec douceur. Allah سبحانه و تعالى dit :

"Parlez aux gens avec douceur." (Sourate Al-Baqara, 2:83)

Une communication respectueuse permet d'apaiser les tensions et de favoriser le pardon.

Se rappeler que le mariage est un engagement sacré

Il est important de se rappeler que le mariage est un engagement pris devant Allah سبحانه و تعالى. Se pardonner mutuellement est un moyen de protéger cette union et de ne pas laisser des erreurs passagères affaiblir le foyer. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Le croyant le plus parfait dans la foi est celui qui a le meilleur comportement, et les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses." (Hadith rapporté par At-Tirmidhi)

Ne pas ressasser les erreurs du passé

Le pardon doit être sincère et définitif. Une fois qu'une faute a été pardonnée, il ne faut pas la rappeler constamment dans les disputes. Garder un cœur pur et éviter les reproches permet de construire un mariage sain et apaisé. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"L'un des pires hommes est celui qui rappelle toujours à son épouse ses erreurs passées." (Hadith rapporté par Mouslim)

QUAND ET COMMENT DEMANDER PARDON ?

Pardonnez est essentiel, mais savoir demander pardon est tout aussi important.

Reconnaître son erreur avec humilité

Celui qui a commis une faute doit reconnaître ses torts sans chercher d'excuses ou accuser l'autre. Il doit exprimer son regret avec sincérité.

S'excuser avec douceur et sincérité

Une demande de pardon sincère doit être accompagnée d'une parole douce et humble. Un simple « **je suis désolé(e), je reconnais mon erreur** » peut apaiser le cœur du conjoint. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Le plus noble des hommes est celui qui commence par faire la paix avec l'autre." (Hadith rapporté par Al-Boukhari)

Faire des dou'as et invoquer Allah

Parfois, certaines blessures sont difficiles à surmonter. Dans ce cas, il est important de demander à Allah de purifier notre cœur et de nous accorder la force de pardonner. Le Prophète صلى الله عليه و سلم disait :

"Ô Allah, purifie mon cœur de toute rancune et remplis-le de lumière."

LE PARDON, UNE PORTE VERS LA TRANQUILLITÉ DU CŒUR ET DU COUPLE

Un mariage sans pardon est un mariage fragile. Chaque époux doit apprendre à être indulgent et à se concentrer sur le bien plutôt que sur les erreurs de l'autre. Allah سبحانه و تعالى nous enseigne :

"Repousse le mal par ce qui est meilleur ; et voilà que celui avec qui tu avais une animosité devient tel un ami chaleureux" (Sourate Fussilat, 41:34).

Pardonnez, c'est choisir la paix et la miséricorde. C'est un acte de foi qui renforce l'amour et la stabilité du couple.

**C'est plutôt agréable
de pardonner
finalement...**



CONSEIL N°7

CULTIVER L'AMOUR ET LA TENDRESSE AU SEIN DU COUPLE

L'amour dans le mariage ne se limite pas à un simple sentiment. C'est un engagement, un effort constant pour nourrir et renforcer la relation. Il se construit à travers les gestes du quotidien, les paroles bienveillantes et les actions empreintes de tendresse et de respect. Dans ce chapitre, nous verrons comment entretenir l'amour au sein du couple et renforcer la tendresse pour bâtir un foyer harmonieux et serein.

L'IMPORTANCE DE L'AMOUR ET DE LA TENDRESSE DANS LE COUPLE

Le mariage est un voyage dans lequel les époux doivent constamment entretenir leur amour pour éviter que la routine et les épreuves ne viennent affaiblir leur relation. L'islam accorde une place importante à l'amour et à l'expression des sentiments entre mari et femme. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Le croyant qui à la foi la plus complète est celui qui a le meilleur comportement, et les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs envers leurs épouses." (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Cela signifie qu'un époux pieux doit faire preuve de douceur, de respect et de tendresse envers son conjoint.

COMMENT ENTRETENIR L'AMOUR AU QUOTIDIEN ?

L'amour et la tendresse dans le couple ne doivent pas être définis comme acquis. Ils exigent des efforts et des attentions constantes pour grandir et se renforcer. Voici quelques moyens pratiques pour y parvenir :

Utiliser des paroles douces et affectueuses

Les mots ont un impact puissant sur la relation de couple. Une parole douce peut apaiser les tensions et renforcer les liens d'amour.

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ appelait son épouse Aïcha رَضِيَ اللهُ عَنْهَا par des surnoms affectueux, comme « Ya Houmayra » (petite aux joues rosées), démontrant ainsi l'importance d'exprimer son amour par les paroles. Quelques exemples de paroles bienveillantes à utiliser :

- **exprimer son amour** : « Je t'aime pour la cause d'Allah », « Je suis reconnaissant(e) de t'avoir dans ma vie ».
- **encourager son conjoint** : « Qu'Allah te récompense pour tout ce que tu fais », « Je suis fier(e) de toi ».
- **éviter les paroles bénissantes** : Ne pas rabaisser ou critiquer son époux(se) avec dureté, même en cas de désaccord.

Passer du temps de qualité ensemble

L'amour se nourrit de moments partagés et de complicité. Passer du temps ensemble, loin des distractions, permet de renforcer les liens. Quelques idées :

- partager un repas dans une ambiance étendue
- faire une promenade ensemble pour discuter et se reconnecter
- lire un livre islamique ou écouter un rappel ensemble
- se remémorer des souvenirs heureux et exprimer sa gratitude pour le temps passé ensemble.

Multiplicateur des gestes d'affection

Les petites attentions du quotidien ont un grand impact sur la solidité du couple. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ embrassait ses épouses avant d'aller prier, démontrant ainsi l'importance des gestes d'amour. Quelques gestes simples, mais puissants :

- **un sourire sincère** : c'est une sunnah et un acte de bienveillance qui illumine le cœur.
- **un regard tendre** : il peut transmettre plus d'amour et de réconfort qu'un long discours.
- **un geste de réconfort** : une main posée sur l'épaule, une étreinte, un geste qui montre que l'on est là pour l'autre.

Exprimer sa reconnaissance et remercier son conjoint

L'ingratitude est un poison qui peut affaiblir une relation. Remercier son époux(se) pour ses efforts et son engagement dans le foyer est essentiel pour cultiver l'amour. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ dit :

"Celui qui ne remercie pas les gens, ne remercie pas Allah."
(Hadith rapporté par At-Tirmidhi)

Dire simplement « *merci* » pour un repas préparé, pour une aide apportée, ou pour une gentillesse renforçant le respect et la considération mutuelle.

SURMONTER LES OBSTACLES QUI AFFAIBLISSENT L'AMOUR

Avec le temps, des épreuves peuvent affaiblir la relation entre époux. Voici quelques conseils pour éviter que l'amour ne diminue...

Éviter la monotonie et l'indifférence

Un des pièges du mariage est la routine, qui peut créer de l'ennui et de la distance entre les conjoints. Il est important de renouveler les moments de complicité et d'innovation dans la relation. Quelques idées :

- surprendre son époux(se) avec une attention spéciale (un cadeau, un message tendre, une sortie imprévue)
- apprendre à mieux se connaître et découvrir de nouveaux intérêts ensemble
- organiser un moment en tête-à-tête pour parler de ses projets et de ses rêves.

Gérer les conflits avec sagesse

Un désaccord mal géré peut briser la tendresse et l'amour. Il est important de toujours chercher la réconciliation et de ne pas laisser la rancune s'installer. Le Prophète **صلى الله عليه وسلم** dit :

"Le meilleur des hommes est celui qui est le meilleur envers son épouse." (Hadith rapporté par Ibn Majah). Pour préserver l'amour :

- éviter les litiges prolongés et chercher à se réconcilier rapidement
- ne pas laisser l'orgueil empêcher de demander pardon
- accepter de faire des compromis pour le bien du couple.

Se rapprocher d'Allah ensemble

L'amour véritable est celui qui est fondé sur la foi et la piété. Un couple qui place Allah **تعالى و سبحانه** au centre de sa relation verra son amour se renforcer naturellement.

Conseils pour un amour spirituellement fortifié :

- prier ensemble et invoquer Allah **سبحانه و تعالی** pour la bénédiction du mariage
- lire et méditer sur le Coran en couple
- encourager son conjoint à accomplir de bonnes actions et à se rapprocher d'Allah **سبحانه و تعالی**.

LA RÉCOMPENSE D'UN COUPLE UNI DANS L'AMOUR ET LA MISÉRICORDE

Un couple qui s'aime et se traite avec tendresse sera béni dans ce monde et dans l'au-delà. Allah **سبحانه و تعالی** promet une immense récompense aux époux qui vivent dans l'affection et la bienveillance. Le Prophète **صلی الله علیه و سلم** a dit :

"Toute chose qui ne contient pas le rappel d'Allah est distraction et amusement, sauf quatre choses : un homme qui joue avec son épouse..." (Hadith rapporté par An-Nassaï).

L'amour sincère entre époux est donc une adoration, une source de récompense et un chemin vers le bonheur éternel.

**Je t'aime Oum
AbduAllah...**

Moi aussi !



CONSEIL N°8

GÉRER LES FINANCES SELON LA SUNNAH

Le mariage est une responsabilité qui englobe plusieurs aspects, dont la gestion des finances. En islam, les biens matériels ne doivent pas être une source de tension dans le couple, mais plutôt un moyen de construire un foyer stable et harmonieux. Une gestion saine et équilibrée des finances permet d'éviter les conflits et de renforcer la confiance entre les époux. Ce chapitre abordera les principes de la gestion financière en islam, les responsabilités de chacun et les moyens d'éviter les problèmes d'argent dans le couple.

L'ARGENT DANS LE COUPLE : UNE ÉPREUVE ET UNE RESPONSABILITÉ

L'argent peut être une source de bien comme une source de discord dans le mariage. Mal géré, il peut provoquer des conflits et affaiblir la relation conjugale. C'est pourquoi l'islam insiste sur l'importance d'une gestion juste et équitable des ressources du foyer. Le Prophète صلى الله عليه وسلم dit :

"Certes, chaque gardien est responsable de ce dont il a la charge... L'homme est un berger dans sa famille et il est responsable de ceux qui sont sous sa responsabilité." (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

L'homme est donc responsable des dépenses du foyer, tandis que la femme doit gérer avec sagesse et éviter tout gaspillage.

LES RESPONSABILITÉS FINANCIÈRES DES ÉPOUX EN ISLAM

Le devoir du mari de subvenir aux besoins du foyer

En islam, c'est le mari qui a la responsabilité financière principale. Il doit assurer les dépenses de sa femme et de ses enfants, même si son épouse possède des biens personnels. Allah سبحانه و تعالى dit :

"Les hommes ont autorité sur les femmes en raison des faveurs qu'Allah leur a accordées sur elles, et aussi en raison des dépenses qu'ils font de leurs biens." (Souraté An-Nisa, 4:34).

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ dit :

"Il suffit comme péché à un homme de négliger ceux dont il a la charge." (Hadith rapporté par Abou Dawoud).

Le mari doit donc s'assurer que sa famille ait :

- de quoi manger et boire
- un logement convenable
- des vêtements adaptés
- une éducation et des soins de santé nécessaires.

Le droit de la femme sur ses biens personnels

En islam, la femme n'a pas l'obligation de dépenser son argent pour le foyer. Elle peut travailler et posséder des biens, mais son mari ne peut pas lui imposer de contribuer financièrement. Allah و تعالیٰ سبحانه a dit :

"Aux hommes revient une part de ce qu'ils ont acquis, et aux femmes une part de ce qu'elles ont acquis." (Souraté An-Nisa, 4:32).

Si elle souhaite aider son mari dans les dépenses du foyer, cela est un acte méritoire, mais non une obligation.

L'importance du consentement mutuel dans la gestion de l'argent

Même si l'homme est le principal responsable des finances, il est recommandé de consulter son épouse sur les décisions importantes, afin d'éviter toute incompréhension ou frustration. Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a dit :

"Les meilleures des femmes sont celles qui, lorsqu'on les regarde, réjouissent, lorsqu'on leur donne un ordre, obéissent, et qui, concernant leur personne et leurs biens, ne font rien qui déplaît à leur mari." (Hadith rapporté par Ahmad).

LES PRINCIPES D'UNE GESTION FINANCIÈRE ÉQUILBRÉE SELON LA SUNNAH

Éviter le gaspillage et l'excès

L'islam encourage à être équilibré dans ses dépenses et à éviter tout gaspillage.

Allah سبحانه و تعالى dit :

"Et ne gaspillez point, car Il (Allah) n'aime pas les gaspilleurs." (Sourate Al-Isra, 17:26)

Il est important d'adopter un mode de vie simple, en évitant les dépenses inutiles qui peuvent nuire à l'équilibre financier du couple.

Établir un budget et planifier les dépenses

Un couple doit organiser ses finances de manière intelligente afin d'éviter les dettes et les tensions. Il est recommandé de :

- lister les dépenses obligatoires (loyer, nourriture, factures, etc.).
- mettre de côté pour les imprévus et les besoins futurs.
- éviter les achats impulsifs et non essentiels.

Se prémunir des dettes et de l'usure (riba)

L'islam met en garde contre l'endettement excessif et l'intérêt (riba), qui peuvent être destructeurs pour un foyer. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"L'âme du croyant reste suspendue à cause de sa dette jusqu'à ce qu'elle soit réglée." (Hadith rapporté par At-Tirmidhi)

Il est donc conseillé de ne pas contracter dettes sans nécessité et d'éviter les emprunts avec intérêts.

Pratiquer la générosité et la sadaqa

Donner aux autres et aider les nécessiteux est une source de bénédiction dans le foyer. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"L'aumône n'a jamais diminué une richesse." (Hadith rapporté par Mouslim)

Il est recommandé au mari de faire des aumônes, et à l'épouse d'encourager cette pratique, car la baraka (bénédiction) revient sur toute la famille.

ÉVITER LES LITIGES FINANCIERS DANS LE COUPLE

L'un des principaux sujets de litige dans un couple concerne l'argent. Pour éviter cela :

- **communiquer avec transparence** : chaque époux doit exprimer ses attentes et ses préoccupations sans reproche ni colère
- **faire preuve de patience et de compréhension** : Il faut éviter de se comparer aux autres et accepter la situation financière du moment avec gratitude.
- **rechercher la bénédiction d'Allah** : un foyer basé sur la piété et la reconnaissance envers les bienfaits d'Allah sera préserver des tensions inutiles.

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ dit :

"Regardez ceux qui sont en dessous de vous (en richesse) et non ceux qui sont au-dessus, car cela vous empêchera de mépriser les bienfaits d'Allah sur vous." (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

LA RICHESSE VÉRITABLE EST CELLE DU CŒUR

En islam, la richesse matérielle n'est pas une finalité, mais un moyen d'atteindre la satisfaction d'Allah **سبحانه و تعالی** et de préserver l'harmonie du couple. L'important est d'adopter une gestion sage et équilibrée des finances, en respectant les principes de la Sounnah.

Gaspiller l'argent de son mari, c'est haram Fatima...



CONSEIL N°9

S'ENTRAIDER DANS LA PRATIQUE RELIGIEUSE

Le mariage en islam est bien plus qu'une simple union entre deux personnes ; c'est un partenariat spirituel dont le but ultime est d'atteindre l'agrément d'Allah **سبحانه و تعالی**. Les époux sont des compagnons de vie qui doivent s'entraider dans la foi, la piété et l'accomplissement des bonnes actions. Un couple qui met la religion au centre de son mariage renforce son amour et sa stabilité. Dans ce chapitre, nous verrons comment les époux peuvent s'encourager mutuellement dans la pratique religieuse et éviter la négligence spirituelle.

L'IMPORTANCE DE LA RELIGION DANS LE COUPLE

L'un des plus grands bienfaits du mariage est d'avoir un(e) époux(se) qui nous aide à nous rapprocher d'Allah. Lorsque la foi est solide au sein du foyer, les époux trouvent dans leur relation une source de sérénité et de baraka (bénédiction). Le Prophète **صلى الله عليه و سلم** a dit :

“Qu'Allah fasse miséricorde à un homme qui se lève la nuit pour prier et réveille son épouse, et si elle refuse, il asperge son visage d'eau.” (Hadith rapporté par Abou Dawoud et An-Nassai).

Ce hadith montre à quel point il est important que les époux se motivent l'un l'autre dans l'accomplissement des actes d'adoration.

COMMENT S'ENTRAIDER DANS LA PRATIQUE RELIGIEUSE ?

Encourager la prière en commun

La prière est le pilier central de la vie du musulman et un des meilleurs moyens de rapprocher les cœurs. Le Prophète **صلى الله عليه و سلم** a dit :

“Si un homme réveille son épouse durant la nuit et qu'ils prient ensemble deux unités de prière, ils seront inscrits parmi ceux et celles qui invoquent Allah fréquemment.” (Hadith rapporté par Abou Dawoud et Ibn Majah).

Conseils pratiques :

- le mari peut appeler sa femme à la prière de Fajr et prier avec elle lorsqu'il en a l'occasion.
- les époux peuvent prier ensemble les prières surérogatoires, notamment le Qiyam Al-Layl (prière de nuit).
- lire ensemble les invocations du matin et du soir pour s'habituer à invoquer Allah en couple.

Lire et méditer sur le Coran ensemble

Le Coran est une lumière pour le foyer. En le lisant ensemble, les époux renforcent leur lien spirituel et bénéficient des bénédictions qu'il apporte. Allah سبحانه و تعالى dit :

"Certes, ceux qui récitent le Livre d'Allah, accomplissent la prière et dépensent [dans le sentier d'Allah], en secret et en public, de ce que Nous leur avons attribué, espèrent un commerce qui ne périra jamais." (Sourate Fatir, 35:29).

Conseils pratiques :

- fixer un moment dans la semaine pour lire et méditer ensemble sur un passage du Coran.
- apprendre mutuellement des versets et les réciter à voix haute.
- écouter ensemble des tafsir (exégèses) pour approfondir la compréhension du Livre d'Allah.

Se conseiller avec sagesse et bienveillance

L'un des rôles les plus importants du couple est de s'encourager dans le bien et de se corriger avec douceur lorsqu'il y a des manquements. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"La religion, c'est le bon conseil."(Hadith rapporté par Mouslim)

Conseils pratiques :

- lorsque l'un des deux est faiblit dans sa pratique, l'autre doit l'encourager avec douceur, sans critique ni dureté.
- partager des rappels et des enseignements bénéfiques issus du Coran et de la Sounnah.
- ne pas minimiser les efforts religieux de son époux(se), mais toujours l'encourager dans le bien.

Multiplier les actes de bienfaisance en couple

L'adoration ne se limite pas aux prières et au jeûne. Les bonnes actions accomplies en couple renforcent la foi et l'harmonie du foyer. Le Prophète صلى الله عليه وسلم dit :

"Celui qui guide vers un bien à la même récompense que celui qui l'accomplit." (Hadith rapporté par Mouslim)

Quelques idées d'actions à faire ensemble :

- donner une sadaqa (aumône) en commun
- aider un proche ou un voisin dans le besoin
- participer ensemble à des œuvres de bienfaisance
- apprendre et enseigner la religion à leurs enfants.

SURMONTER LES OBSTACLES À LA PRATIQUE RELIGIEUSE

Faire preuve de patience et d'indulgence

Il arrive que l'un des époux soit plus assidu dans la pratique religieuse que l'autre. Dans ce cas, il faut éviter le reproche et plutôt montrer l'exemple par son propre comportement. Allah سبحانه و تعالى a dit :

"Et commande la prière à ta famille, et fais-la avec persévérance. Nous ne te demandons point de subsistance : c'est Nous qui te nourrissons. Et la bonne fin est pour la piété." (Sourate Taha, 20:132)

Éviter les distractions nuisibles à la foi

Les occupations de la vie quotidienne et les distractions excessives peuvent éloigner du rappel d'Allah سبحانه و تعالى. Il est important d'instaurer un équilibre et de fixer des moments consacrés à la spiritualité.

Demander l'aide d'Allah (douas et istighfar)

Il faut toujours invoquer Allah pour que le couple soit guidé et reste sur le droit chemin. Le Prophète صلى الله عليه وسلم a enseigné cette invocation :

"Ô Allah, je Te demande de m'accorder Ton amour, et l'amour de ceux qui T'aiment, ainsi que les actions qui me rapprocheront de Ton amour." (Hadith rapporté par At-Tirmidhi)

LA RÉCOMPENSE D'UN COUPLE UNI DANS LA PIÉTÉ

Un couple qui s'entraide dans la religion sera béni dans cette vie et dans l'au-delà. Leur amour ne sera pas basé uniquement sur des émotions éphémères, mais sur une base solide qui transcende le temps. Le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit :

"Qu'Allah accorde Sa miséricorde à un homme qui se lève la nuit pour prier et qui réveille sa femme, et si elle refuse, il asperge son visage d'eau. Et qu'Allah accorde Sa miséricorde à une femme qui se lève la nuit pour prier et qui réveille son mari, et s'il refuse, elle asperge son visage d'eau." (Hadith rapporté par Abou Dawoud)

Un couple qui se soutient dans la pratique religieuse devient une source de réconfort et de motivation mutuelle.

Le plus grand bienfait d'un mariage est d'avoir un(e) partenaire qui nous rappelle Allah et nous aide à cheminer vers Lui. En s'encourageant dans la foi, les époux construisent un foyer empli de sérénité et de bénédictions.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

CONSEIL N°10

PROTÉGER SON FOYER DES INFLUENCES NÉFASTES

Le mariage est une bénédiction d'Allah et un engagement sacré qui nécessite une protection constante contre les influences extérieures susceptibles de fragiliser le foyer. Dans un monde rempli de distractions et de tentations, il est essentiel pour les époux de préserver leur union des dangers qui pourraient l'affaiblir. Dans ce chapitre, nous aborderons les différentes menaces qui pèsent sur le couple et les moyens islamiques de s'en prémunir.

IDENTIFIER LES INFLUENCES NÉFASTES SUR LE COUPLE

Il existe plusieurs formes d'influences qui peuvent nuire à l'harmonie d'un couple musulman. Parmi les plus courantes, on trouve :

Les mauvaises compagnies

Le Prophète ﷺ dit : **"L'homme suit la religion de son ami intime. Que chacun de vous prend donc garde à qui il prend pour ami."** (Hadith rapporté par Abou Dawoud et At-Tirmidhi).

Les fréquentations ont un impact direct sur la relation de couple. Un entourage qui pousse à la désobéissance envers Allah و تعالیٰ سبحانه ou qui incite à la discorde conjugale est un danger pour le mariage.

Solution :

- choisir des amis pieux et bienveillants qui encouragent à préserver son foyer.
- éviter les discussions négatives qui incitent à la méfiance ou à la comparaison malsaine avec d'autres couples.

L'influence des réseaux sociaux et des médias

Aujourd'hui, l'omniprésence des écrans peut être une source de conflits dans le couple.

L'exposition excessive aux réseaux sociaux peut entraîner :

- une comparaison toxique avec d'autres couples
- une négligence des devoirs conjugaux
- la tentation d'interactions illicites.

Solution :

- limiter le temps passé sur les réseaux sociaux
- éviter d'exposer sa vie conjugale sur internet
- se méfier des idéologies contraires aux valeurs islamiques propagées par certains contenus médiatiques.

La jalousie et les conflits familiaux

Parfois, les tensions peuvent venir de l'entourage familial, notamment lorsqu'il y a un manque de respect des limites islamiques. Allah سبحانه و تعالی dit :

"Et ne convoitez pas ce qu'Allah a attribué aux uns d'entre vous plus qu'aux autres... Demandez à Allah de Sa grâce."
(Souraté An-Nisa, 4:32)

Solution :

- établir des limites claires avec la belle-famille et les proches pour protéger l'intimité du couple
- faire preuve de sagesse et de patience dans la gestion des conflits familiaux
- placer sa confiance en Allah سبحانه و تعالی et éviter l'envie ou la jalousie envers d'autres couples.

Les tentations et la corruption morale

Dans un monde où la pudeur et les valeurs islamiques sont souvent mises à mal, les tentations sont nombreuses. Le Prophète صلى الله عليه و سلم dit :

"Je n'ai pas laissé après moi une tentation plus dangereuse pour les hommes que les femmes." (Hadith rapporté par Al-Boukhari et Mouslim).

L'adultère, la consommation de contenus illicites et les interactions non autorisées entre hommes et femmes sont des fléaux pouvant briser un mariage.

Solution :

- abaisser le regard et éviter les situations de tentation
- respecter les règles de la mixité en islam
- multiplier les invocations pour demander la protection d'Allah contre les tentations.

METTRE EN PLACE DES PROTECTIONS ISLAMIQUES POUR LE FOYER

Instaurer un environnement spirituel dans le foyer

Un foyer où règne le rappel d'Allah est protégé contre les influences néfastes. Le Prophète صلى الله عليه وسلم dit :

"Ne faites pas de vos maisons des tombes. Certes, le diable fuit une maison où est récitée la sourate Al-Baqarah."

(Hadith rapporté par Mouslim)

Conseils pratiques :

- lisez le Coran quotidiennement en couple ou en famille
- multiplier les invocations et les adhkar (rappels) du matin et du soir
- accrocher des versets coraniques ou des hadiths inspirants dans la maison pour rappeler l'importance de la foi.

Maintenir une communication saine et bienveillante

Un couple uni par une bonne communication est plus résistant face aux influences extérieures. Le Prophète صلى الله عليه وسلم dit :

"Le croyant qui à la foi la plus complète est celui qui a le meilleur comportement, et les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses." (Hadith rapporté par At-Tirmidhi).

Conseils pratiques :

- prendre le temps d'échanger sur les préoccupations et les attentes de chacun
- faire preuve de patience et de clémence en cas de désaccord
- éviter de parler négativement de son conjoint à autrui.

Faire des douas pour protéger son foyer

L'invocation est l'arme du croyant. Un couple qui implore Allah ensemble bénéficie de Sa protection. Allah سبحانه و تعالى dit :

"Et votre Seigneur dit : Invoquez-Moi, Je vous exaucerai."
(Sourate Ghafir, 40:60)

Exemples de douas à réciter ensemble :

- **"Ô Allah, accorde-nous le bien dans ce bas-monde et dans l'au-delà, et préserve-nous du châtimeut du Feu."**
(Sourate Al-Baqara, 2:201)
- **"Seigneur, accorde-nous, en nos épouses et nos descendants, la prunelle de nos yeux, et fais de nous des guides pour les pieux."** (Sourate Al-Furqan, 25:74)

Rester attaché aux principes de la Sunnah

Le meilleur moyen de protéger son foyer est de suivre l'exemple du Prophète صلى الله عليه و سلم dans tous les aspects du mariage. Le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

"Accrochez-vous à ma Sunnah et à celle des califes bien guidés après moi. Agrippez-vous-y avec force et méfiez-vous des nouveautés (dans la religion), car toute innovation est un égarement." (Hadith rapporté par Abou Dawoud et At-Tirmidhi)

UN FOYER PRÉSERVÉ EST UN FOYER BÉNI

Le mariage est un cadeau d'Allah سبحانه و تعالى qui doit être protégé avec vigilance. Les influences extérieures peuvent affaiblir le couple, mais avec une foi solide et un engagement mutuel à la Sunnah, les époux peuvent préserver l'harmonie et la sérénité de leur foyer.



**Je ne veux pas sortir
avec vous ! Ma place est
avec ma famille...**



BONUS

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour approfondir vos connaissances sur le mariage islamique et ses nombreuses règles, Zawaj Sounnah met à votre disposition une série de ressources pédagogiques conformes au Coran et la Sounnah, selon la compréhension de nos pieux prédécesseurs. Ces outils vous accompagneront dans la construction d'un foyer épanoui et guidé par les enseignements prophétiques. Qu'Allah facilite votre chemin et bénisse votre union.




LIVRES RECOMMANDÉS

- Mari et Femme, droits et devoirs – **Sheikh Mohamed Ali Ferkous** (Éditions Ibn Badis)
- 54 questions sur les jugements du nouveau né – **Sheikh Mohamed Ali Ferkous** (Éditions Ibn Badis)
- Les fêtes de mariage : coutumes et jugements religieux – **Sheikh Mohamed Ali Ferkous** (Éditions Ibn Badis)
- Le Mariage islamique – **Sheikh al 'Uthaymin** (Éditions Tabari)

CONFÉRENCES ET AUDIOS À ÉCOUTER

-  **Slimibnhadi** – Apprendre l'islam authentique avec un étudiant en science du Yémen et d'Égypte
-  **Le Dictionnaire du Musulman** – Chaîne éducative qui définit et explique les termes et personnages clés de la religion musulmane.

SITES WEB ET PLATEFORMES ISLAMIQUES

-  **Islamy** – Apprendre l'islam avec Ilyas abou Roumayssa, diplômé faculté de Médiine
-  **Ibn Kun** – Découvrir les meilleurs ouvrages francophones pour apprendre l'islam authentique
-  **Salatijab** – Boutique en ligne et 1^{re} radio pour les femmes musulmanes

**BESOIN D'UNE AIDE POUR
SE MARIER DE MANIÈRE
LÉGIFÉRÉE ?**

**RENDEZ-VOUS SUR
NOTRE SITE WEB...**

 www.zawaj-sounnah.com



Zawaj  Souunnah