



Extrait du islam.bf

<http://islam.bf/spip.php?article809>

# L'Art de se comporter avec son Epouse

- La Famille -

Date de mise en ligne : mardi 30 avril 2013

---

Copyright © islam.bf - Tous droits réservés

---

[[http://sajidine.com/titre/art\\_epouse.jpg](http://sajidine.com/titre/art_epouse.jpg)]

C'est un sujet très important dans le domaine social et beaucoup de choses ont été dites à ce sujet. Etonnamment, l'art de se comporter avec son épouse est une chose très facile et accessible pour le musulman.

Mais, on remarque naturellement qu'il y a beaucoup de manquements et de problèmes. On rappelle pour commencer qu'Allah[<http://sajidine.com/image/azawajalb.jpg>] dit dans le Coran :

[[http://sajidine.com/versets/30\\_21.gif](http://sajidine.com/versets/30_21.gif)]

« Et parmi Ses signes, Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour 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. »  
[ Sourate 30 - Verset 21 ]

Il y a 2 ou 3 mots-clés dont « affection, bonté » et surtout « pour des gens qui réfléchissent ».

Car c'est vrai que, lorsque l'on réfléchit, on arrive à arranger beaucoup de choses. Or, de nos jours, pour notre jeunesse ou certains adultes parmi nous, c'est souvent l'énerverment qui prime et c'est le regret qui vient par après et, souvent, il est trop tard.

Il est un fait que le mariage est un mot qui, de nos jours, est employé à toutes les sauces, n'importe qui veut se marier à un certain âge, encore plus lorsque l'on parle du côté religieux, on est heureux, on attend le mariage. Mais on n'a pas étudié tout ce qu'il y a dans ce mariage, les obligations, les devoirs, ce que l'on attend de toi en tant que mari et ce que l'on attend de toi en tant qu'épouse.

On va souvent chercher à savoir quels sont les devoirs, les obligations, qu'est-ce qu'elle peut faire, qu'est-ce qu'elle ne peut pas faire, ce qu'il peut faire et ce qu'il ne peut pas faire.

Il y a toutes ces choses qui parfois font peur à l'homme qui essaye déjà, avant de se marier, de se mettre en garde, de préparer certaines frontières pour que, une fois marié, il sache déjà que ceci ou cela est interdit, et ainsi de suite. Ca devient une sorte d'automatisme, des phrases qui sortent, qui se répètent dans le couple. Et lorsqu'elles sont mal comprises, mal interprétées, cela mène à une certaine routine, à un certain rabaissement de la personne et l'amour commence à diminuer et cela se solde en général par une séparation, puis un divorce.

Et l'on sait qu'Allah[<http://sajidine.com/image/azawajalb.jpg>] dans ce verset nous parle de deux cœurs qui se réunissent et naturellement, Il[<http://sajidine.com/image/azawajalb.jpg>] parle, pour réunir deux cœurs, de ce que l'on appelle l'affection, la bonté. Et vous allez voir que cette affection et cette bonté sont deux attributs que l'on ne retrouve pas chez n'importe qui. Quelqu'un qui est habitué à vivre d'une certaine façon, qui a le mal de vivre, qui fait

toujours la tête par exemple, cette personne sera étonnée si tu lui parles d'affection ou si elle entend certaines choses.

Abu Hureira[[http://sajidine.com/image/rad\\_anhou2.jpg](http://sajidine.com/image/rad_anhou2.jpg)] rapporte : « Le Messager de Dieu embrassa une fois son petit fils Al-Hassan Ibn 'Ali en présence de Al-Aqra' Ibn Habis qui lui dit : « J' ai une douzaine d'enfants et je n'en ai jamais embrassé un seul ». Le Messager de Dieu le regarda et lui dit : « Celui qui n'est pas clément avec les autres, Dieu n'est pas clément avec lui. »[Unanimement reconnu authentique ]

Il est clair que si la clémence est enlevée de ton coeur, tu n'arriveras pas à comprendre certains sujets, à les mettre en pratique directement. Donc ne soyez pas étonnés que pour certaines choses que l'on va citer, il faille un certain temps avant que cela puisse être mis en marche.

Cette affection et cette bonté sont aussi là pour être un apaisement, un repos, une stabilité, une joie dans le couple et beaucoup de savants décrivent le couple comme un royaume : le calife à la tête du royaume fait en sorte que tous ceux qui vivent dans son royaume vivent bien, qu'ils ne manquent de rien et c'est pour cela qu'en général, s'il y a un problème, c'est vers le calife que l'on revient, il est responsable, c'est lui que l'on vient voir pour arranger les choses.

Dans le couple, c'est ce qui se passe, il y a aussi ce calife responsable, qui a des droits, des devoirs, des obligations, parfois contraignantes, qui demandent de la patience. Cette notion est parfois mal comprise par certains frères.

Si l'on veut que ce royaume, donc ce couple, vive en paix, il faut que l'on retrouve certains mots-clé en dehors de ceux que l'on a cités tout à l'heure, affection et bonté.

Il y a ce que l'on appelle le sens des responsabilités, la maturité, qui n'est pas quelque chose de si simple. Ce n'est pas parce que l'on a quelques poils sur la figure et qu'on mesure 1.80 m qu'on l'a !

[<http://sajidine.com/images/coranv.JPG>]Lorsqu'on ne retrouve pas la psychologie, la patience, le comportement qui devrait émaner du Coran et de la Sunnah, la personne qui a un problème fera d'abord passer les sentiments, les nerfs et c'est seulement après qu'elle revient auprès de certains frères et remarque alors ce que l'islam dit au sujet de tel et tel problème.

Et, soubhan Allâh, il est presque trop tard pour rapprocher les deux personnes car, lorsqu'une personne a subi un fait assez grave qui l'a touché intérieurement, c'est rare de pouvoir recoller les morceaux.

On peut dire, on en est même persuadé, qu'en général, il y a un ou deux fautifs mais aussi un troisième, qui est externe, c'est shaytan la'anahu llâh ou un autre externe aussi, qui est la famille, les proches, les amis, avec leurs bons ou mauvais conseils.

La notion de couple, de mariage, est très difficile pour un musulman parce qu'il doit être, en quelque sorte, quelqu'un qui se contrôle du premier jour jusqu'à la fin et même avant le mariage, et l'on verra pourquoi après.

Beaucoup de plaintes émanent et c'est pour cela que l'on a choisi ce sujet. Ce sont toujours les mêmes plaintes qui reviennent.

On entend souvent des frères se plaindre de ne plus ressentir de repos dans leur couple, pas d'apaisement, qu'ils ne

supportent plus le caractère de leur épouse, son comportement, ou bien les entrées et les sorties répétées de celle-ci, ou bien les visites de cette dernière par-ci, par-là.

Certains frères ne supportent plus les demandes incessantes, aussi des choses bien plus graves, comme quitter le lit conjugal. Ces derniers temps, cela se passe très rapidement entre un frère et une soeur. Il y a aussi des plaintes quant à l'élégance de sa femme qui ne se fait belle que pour certaines occasions (mariage, fête...) mais pas pour lui.

Toutes ces choses ont leur importance dans la vie du couple et elles ont tendance à se perdre. D'autres se plaignent qu'elle ne s'occupe que des enfants ou bien le contraire, ou qu'ils n'entendent jamais de belles paroles.

On va reprendre tous ces exemples qui sont cités là en négatif et ils vont se retrouver dans le sujet mais en positif in sha allâh, parce que l'on va voir comment le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] se comportait avec ses épouses.

Il y en a aussi qui ont une mauvaise image de la femme ancrée dans la tête et il faut revenir à différents moments de la vie du musulman : avant le mariage, on conseille parfois mal le jeune musulman ou la jeune musulmane.

Au temps des pieux prédécesseurs, la mère conseillait sa fille ou le père conseillait son fils par rapport au mariage, mais de nos jours, on entend des gens qui vous disent franchement que, dès le début, on lui a dit que il ne faut jamais croire la femme. Et si on lui demande pourquoi, il répond « *parce que l'on m'a dit qu'elle est « shaytana », elles sont très rusées* » et il te cite le hadith du Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] disant que la femme est créée à partir d'une côte tordue, si tu veux la redresser, elle se casse, si tu la laisses, tu reçois du mal, donc quoi que tu fasses, tu es perdant !!

Et le frère part avec cette idée, même durant les premières semaines de mariage. Normalement, pendant ces premières semaines, il doit être heureux, se sentir dans un autre monde et pourtant, tu le retrouves quand même avec cette méfiance et a'oudhou billâh ça ressemble même à du mensonge parce que, d'un côté, tu montres à cette femme que tu l'aimes, mais de l'autre, tu as toujours cette réticence à l'intérieur par rapport à tes sentiments vis-à-vis d'elle.

Et en plus, Satan joue avec lui et il ne sait plus comment réagir parce que, même si un jour elle vient et lui fait un sourire, lui, il va imaginer autre chose, il va se méfier, penser qu'elle lui tend un piège. Il va trouver des exemples en disant par exemple que la première fitna de bani isra'ïl, c'était les femmes. Il reprend cette tradition, il la met dans un contexte qui est différent et après, il vous dit que n'importe quel problème qu'il y a à la maison, c'est elle. Si on lui propose de discuter, il te répond que c'est le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] qui a dit ça, donc le sujet est clos, il n'y a même pas de discussion possible.

Et c'est pour ça que dans un problème de couple, il faut entendre l'époux et l'épouse, car il se peut que l'épouse puisse prendre le conseil alors que l'époux refuse même de discuter. Là, on sait que la base du problème vient de tel ou tel côté.

Parmi les plaintes qui reviennent souvent chez les soeurs, il y a le mauvais comportement, le caractère rustre de certains d'entre eux, leur façon de parler. Il y en a qui ne font pas la différence entre le service militaire et la maison.

Des soeurs se plaignent aussi du silence, leurs maris ne discutent pas avec elles. Il y a des frères, dès qu'ils rentrent à la maison, ils ont un bon comportement, ils sont gentils mais ils ne parlent plus, ils ne sourient plus. Mais si tu les sors de la maison et que tu les mets avec des frères, ils rigolent du matin au soir.

Et une chose très grave, une habitude qui apparaît ces derniers temps, c'est le fait de frapper sa femme. Même s'il y a des versets qui parlent de cela, ils expliquent aussi que, s'il faut en arriver là, il y a une manière de faire.

[[http://sajidine.com/images/ring\\_boxe](http://sajidine.com/images/ring_boxe)] Et certains aujourd'hui ont pris l'habitude d'en arriver là très rapidement ; le frère ne fait plus la différence entre une séance d'entraînement de " kick boxing " et sa maison. Quand il rentre de son entraînement, il termine son dernier round sur sa femme au point de n'avoir plus aucune limite pour se retenir et il devient très brutal.

Et il y en a même certains qui souhaitent la mort de leur épouse...

Les soeurs ont en général les mêmes plaintes que celles citées au début de la conférence.

On remarque qu'il y a donc un genre de dilemme dans ce que je viens de citer, c'est-à-dire que les mêmes plaintes se retrouvent des deux côtés. Il ne faut pas mettre les torts, les problèmes d'un seul côté, il faut être juste.

Lorsque l'on parle des problèmes dans le couple, il y a un mot qui revient souvent : les erreurs.

Le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] a dit : « Tous les fils d'Adam font des erreurs mais les meilleurs sont ceux qui commettent des erreurs et se repentent. » [ Hadith rapporté par Abmad et Tirmidhî ]

Et cela est le but de cette conférence aujourd'hui.

Si quelqu'un se retrouve dans l'une des situations qui vont être citées, alors qu'il se corrige, qu'il ait le courage de reconnaître qu'il peut être dans l'erreur. Si jamais, et je le souhaite, la plupart d'entre nous peuvent dire qu'ils ne font pas partie des catégories qui vont être citées, alors al-hamdulillâh.

On vous dit aussi que pour tout ce qui est dans le domaine du pardon et de l'erreur, deux mots généralement liés, on peut reprendre une parole de Abi Dhaar [<http://sajidine.com/image/ra-hanou3.jpg>] , un sahabi, qui dit à son épouse en lui rappelant une règle très importante :

« Si tu me vois tomber dans la colère, essaye de me faire sortir de ce moment de colère en me rendant joyeux (et l'on sait que la femme a sa façon pour faire sortir un homme de cet état). Si je te vois entrer en colère alors c'est moi qui t'en ferai sortir en te rendant joyeuse. Sans ça nous ne pourrions jamais rester entre nous. »

Il faut que les deux s'entraident sinon, naturellement, cela ne peut pas fonctionner. Donc, à chacun ses erreurs, ses problèmes, mais aussi à chacun ses fonctions et il ne faut pas être étonné si parfois on a la même fonction pour l'homme et pour la femme.

Les savants sont unanimes sur le fait que si la communauté est ainsi touchée par tant de problèmes, c'est parce qu'elle est loin du Livre et de la Sounnah, qui devrait être le modèle dans notre vie. Au fur et à mesure que l'on s'éloigne de ce modèle, on se perd.

Et, si l'on revenait à ces deux moyens pour mener nos vies, beaucoup de problèmes se trouveraient résolus. Il est un fait que le meilleur exemple que l'on ait, c'est le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] .

On a dit que c'est un art car c'est quelque chose de vraiment très délicat.

Se montrer doux vis-à-vis de son épouse

**[<http://sajidine.com/image/couple-mari-femme.jpg>]** Le cheykh Ibrahim Ad-Douwaich, un des chyoukh sur lesquels je me suis basé pour faire cette conférence, dit que se montrer doux vis-à-vis de son épouse est l'un des meilleurs moyens et que pour se faire, on a différents petits moyens, comme appeler son épouse par des mots qu'elle aime bien entendre, jouer avec son nom, lui trouver un diminutif.

Ce sont des petits mots qui changent de la routine. Le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] , et c'est Aïsha [[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] qui le rapporte, lui disait : « Ya Aïsh ... ». Cela peut paraître tout simple et pourtant, on voit que c'est difficile à mettre en pratique.

On peut aussi embrasser son épouse mais sans systématiquement en venir à l'acte sexuel.

Comme le dit le cheikh, il ne faut pas que l'homme soit comme une sorte de robot qui va au rapport intime directement. Il y a des jeux intimes avec son épouse mais qui restent en dehors du rapport sexuel.

Aïsha [[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] raconte que le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] venait l'embrasser et qu'elle riait. Et il faisait cela même en état de jeûne.

Et il est vrai que ce geste a une valeur lourde de sens. S'il [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] l'a fait, c'est qu'il savait que dedans, il y a un bénéfice énorme. Il ne faut pas s'enorgueillir et voir ça comme une sorte de rabaissement devant sa femme, ni être dégoûté de ces choses-là, car cela dénote un problème chez cette personne. Il y a un hadith qui dit que *tout ce que tu fais est une aumône, même la bouchée de nourriture que tu mets dans la bouche de ta femme.*

Le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] , lorsqu'il mangeait avec Aïsha [[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] , prenait là où elle avait prit le morceau de nourriture. Malgré la lourdeur de sa mission, il prenait le temps d'avoir ces petits gestes envers ses femmes.

En conclusion, on peut dire que tous les savants sont d'accord pour dire que ce sont des gestes qui comptent, surtout pour une femme. C'est important pour deux choses. On gagne la satisfaction d'Allah [<http://sajidine.com/image/azawajal2.jpg>] car c'est une sadaqa que l'on fait et on gagne aussi le coeur de son épouse.

Le fait de laisser passer certaines erreurs dans la vie de couple

L'être humain commet des erreurs et il faut se dire : si c'est moi qui avais fait cette erreur, comment aurais-je réagi ? Aurais-je fait le même scandale que celui que je ferais contre mon épouse ? Certainement pas.

[<http://sajidine.com/image/tajine55.jpg>] Par exemple, si j'ai mon repas prêt dans un plat et, sans le faire exprès, je le fais tomber par terre, je vais dire que ce n'est pas si grave. Mais si c'est mon épouse qui le fait tomber, vais-je avoir la même réaction indulgente ?

Et pour des petites choses comme ça, il y a des couples qui vont jusqu'au divorce ou bien aux insultes. Il faut donc apprendre à fermer les yeux sur certaines choses. Il faut se rappeler que certaines erreurs peuvent venir de l'oubli, il ne faut pas en faire un drame.

L'homme a tendance à oublier que la femme est un être humain comme lui, elle peut aussi oublier. Si lui sort travailler à l'extérieur faire ses huit heures, elle, elle est dans sa maison et travaille dans sa maison.

Il se peut donc qu'elle oublie de faire certaines choses car elle est très occupée entre les enfants, la cuisine, le ménage, les imprévus...

Un frère est venu raconter que sa femme a eu un problème de santé grave, elle était paralysée du côté droit de son corps. Il s'est retrouvé seul pour s'occuper de la maison, des enfants, de son travail... et il explique que ce n'est que maintenant qu'il réalise que le travail d'une femme est énorme.

Et c'est vrai que nous les hommes, on a cette habitude de dire à nos épouses en rentrant le soir : « Mais tu n'as rien fait aujourd'hui ! ». Pour comprendre, il faudrait inverser les rôles un jour et faire le travail de sa femme et voir si c'est si peu de chose qu'on le pense. Le travail de la maison n'est pas forcément simple et il est alors normal que parfois la femme oublie certaines choses et il est important de temps en temps de la reconforter de ce côté-là.

Il y a une habitude qui apparaît chez certains frères et qui consiste à se disputer, à élever la voix pour des choses qui ne vont peut-être jamais arriver. Il ne faut donc pas rentrer dans ce genre de discussions.

Le cheikh ajoute que quelqu'un qui est en colère est comme une personne ivre, il ne sait pas ce qu'il fait, ni ce qu'il dit. Il vaut mieux parfois quitter l'endroit et laisser la personne pendant quelques minutes se calmer, évacuer sa colère, puis essayer d'introduire une discussion pour sortir la personne de cet état.

Se faire élégant pour son épouse, même s'il y a des limites, que ce soit pour la femme ou pour l'homme.

[<http://sajidine.com/images/miswak.jpg>] Il ne faut pas faire quelque chose d'interdit. Il faut donc savoir quelles sont les limites à ne pas dépasser.

On a demandé à Aicha [[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] ce que le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] faisant en premier en rentrant chez lui : il commençait par le siwak.

Certains savants disent qu'il se pourrait qu'il nettoie sa bouche pour pouvoir ensuite embrasser son épouse. Abû Hureira rapporte que le Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] a dit : " La fitrah (la nature primordiale) comporte cinq exigences - ou, selon une variante, il est cinq exigences de la fitrah - : la circoncision, le rasage des poils du pubis, le rognage des ongles, l'épilation des aisselles et la taille des moustaches ". [ Rapporté par El Jama'a

]

Tout ce qui touche au problème des odeurs est très important.

Il y a une belle histoire au temps du calife Omar ibn al Khattab :

Un jour, un homme et sa femme sont venus chez le calife qui, lorsqu'il a entendu la femme parler, a compris qu'elle voulait se séparer de son mari. Son mari était quelqu'un qui ne prenait pas soin de son apparence. Omar [[http://sajidine.com/image/rad\\_anhou2.jpg](http://sajidine.com/image/rad_anhou2.jpg)] a pris l'homme et l'a envoyé pour se laver, se couper les cheveux et les ongles... et lorsqu'il est revenu, la femme a pensé qu'il s'agissait de quelqu'un d'autre avant de le reconnaître et elle changea d'avis et retourna chez elle avec lui. Alors Omar [[http://sajidine.com/image/rad\\_anhou2.jpg](http://sajidine.com/image/rad_anhou2.jpg)] a dit : « C'est comme ça qu'il faut faire ; comme on aime bien qu'elles le fassent pour nous, et bien il faut le faire pour elles. »

Il faut se satisfaire de son épouse et accepter son épouse.

[<http://sajidine.com/image/divorce.jpg>] C'est un point très important car beaucoup de divorces arrivent à cause de cela. Cela touche surtout ceux qui ont la maladie du regard, qui ne savent pas baisser le regard quand ils passent devant une femme ou une soeur.

Certains hommes, même si tu leur donnes toutes les femmes du monde, si jamais il apprend qu'il en existe une qui vient d'apparaître sur une île, il ira la chercher pour voir si elle n'est pas plus belle que celles qu'il a.

Et c'est pour cela que certains frères n'arrivent plus à se satisfaire de leur épouse. Il ne faut pas enfreindre cet ordre d'Allah [<http://sajidine.com/image/azawajalb.jpg>] qui demande de baisser le regard. De plus, c'est quelque chose de normal chez l'être humain qui garde toujours ce besoin de renouveler. C'est un des points qui nous touche le plus car le frère pense qu'il va trouver mieux chez une autre femme. Les chouyoukh chez qui on allait étudier nous disaient que toutes les femmes étaient les mêmes mais qu'elles ne l'étaient que si on choisit la religion. Cela ramène à la parole du Prophète [<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] qui dit quesi tu veux réussir ton choix, prends la femme pieuse.

Il faut baisser le regard car Satan la'anahu llâh rentre à ce moment-là entre le mari et sa femme ; de plus, on sait que toute chose interdite, on a envie de l'avoir.

S'asseoir avec son épouse, discuter avec elle, demander des conseils sur certains sujets et cela dès le début.

C'est un moyen que l'on a pour mieux connaître son épouse et un moyen pour elle pour mieux connaître son époux. Un cheikh précise qu'il faut s'asseoir avec elle mais dans le bien, pas pour regarder un film pendant trois heures ou

autre.

Il faut prendre l'habitude de rester chez soi avec sa femme car le risque est grand de la perdre si on passe tout son temps dehors. Il ne s'agit pas de rester à la maison comme un coq dans un poulailler, du matin au soir, mais trouver un juste milieu. Certains frères sont tout le temps dehors et ne rentrent que lorsque tout le monde dort dans la maison, délaissant femmes et enfants. Cela dénote un malaise. Il faut passer du temps à l'intérieur de la maison car plus tard des problèmes peuvent survenir, notamment pour les enfants.

Il est aussi important de demander conseil à sa femme, par exemple pour meubler la maison ou la décoration intérieure, il n'y a rien de rabaissant là-dedans. Ou discuter de sujets religieux.

Il faut aussi se confier à sa femme, dire ce que l'on ressent face à une situation particulière. Il ne faut pas perdre de vue que la joie de ta femme dépend de ta joie à toi. De plus, en lui parlant d'un problème, il se peut qu'elle t'aide à trouver la solution.

[<http://sajidine.com/images/madin.jpg>]Le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] , après le pacte de Hudaïbia, dut faire demi-tour vers Médine alors qu'il était en route pour la Mecque.

[<http://sajidine.com/images/madina3.JPG>]Il ordonna de se défaire de l'état de sacralisation en se rasant le crâne et en sacrifiant les bêtes mais les Compagnons[[http://sajidine.com/image/radialah\\_hommes.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_hommes.jpg)] étaient si peïnés de ne pas pouvoir rentrer à la Mecque qu'ils avaient du mal à obéir.

Le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] en parlant à Oum Salama à son retour à Médine et elle lui dit de sortir, se raser les cheveux et d'immoler la bête mais sans parler et que les Compagnons [a href="http://sajidine.com/image/radialah\_hommes.jpg">http://sajidine.com/image/radialah\_hommes.jpg] feraient de même en le voyant. Et c'est ce qu'il se passa.

L'exemple a donc été donné par une femme. C'est pour cela qu'il faut écouter sa femme, cela ne coûte rien et peut aboutir à une solution.

Certains frères ne parlent qu'avec des verbes : « donne, prends, viens, regarde,... » il faut aussi faire attention à sa façon de parler avec son épouse, c'est important.

Egalement, se méfier de la routine car elle tue le couple.

Il faut profiter de ces moments où l'on s'assoit avec sa femme pour dire de belles paroles, la flatter sur sa beauté, lui faire des compliments. Parfois la femme se prépare pour son mari et lui, il ne remarque rien, comme s'il passait à côté d'un poteau. Pour la femme se sont des détails très importants.

Péparation du repas pour les invités

[<http://sajidine.com/image/tajine-.jpg>]Lorsque l'épouse prépare un repas pour les invités, le frère, après le repas, ne

va même pas remercier sa femme.

Par contre, si elle avait raté quelque chose dans le repas, là il lui aurait fait des remarques dès le départ des invités.

Cela peut la peiner. Rien n'empêche, lorsque ta femme te fait à manger, de lui faire une invocation, par exemple, lui dire « Allâh yardé 'lik » (que Dieu soit satisfait de toi ) ou autre.

Il ne faut pas lui rendre la vie difficile et s'excuser auprès d'elle.

Le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] a dit que le musulman ne doit pas détester sa femme pour quelque chose qui s'est passé, mais si jamais elle a un comportement qu'il n'aime pas, il trouvera chez elle un autre comportement qu'il agréera et c'est ce qui fait que le couple tient.

Il faut de la patience dans le couple car sans patience, cela ne donne rien.

Il faut montrer de l'affection et de l'amour pour son épouse.

On peut le faire par des paroles mais aussi par des gestes. Il est bon de rappeler de temps en temps à son épouse que l'on tient à elle, qu'on l'aime, il n'y a pas de honte à cela. Aicha[[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] raconte que lorsqu'elle était en état de menstrues, elle buvait et tendait le récipient au Prophète [http://sajidine.com/image/sws4.jpg] qui buvait en posant ses lèvres à l'endroit où elle-même avait bu. Il ne faut pas être dégoûté d'avoir ce genre de gestes, ils ont leur importance.

S'unir avec sa femme dans les actes d'adoration

[<http://sajidine.com/images/tapisalat.jpg>]

Faire la prière, des invocations.

Il y a une belle tradition rapportée par Abû Hureira[[http://sajidine.com/image/rad\\_anhou2.jpg](http://sajidine.com/image/rad_anhou2.jpg)] qui dit que le Prophète

[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] dit que :

" Lorsqu'un homme se lève pour prier, qu'il réveille sa femme en douceur en lui jetant un peu d'eau sur la figure ou que la femme qui se lève pour prier réveille son mari de la même façon. "

S'amuser, plaisanter avec son épouse.

Mais, toujours dans les limites permises, pas dans n'importe quoi.

La préserver

Pour terminer, lorsque celle-ci est fatiguée, il faut la préserver, pas trop la charger de travail, l'aider.

Il faut prendre en compte ses sentiments, c'est un être humain qui a ses faiblesses, qui plus est lorsqu'elle est enceinte par exemple ou lorsqu'elle a sa période de menstrues. Il faut faire attention à ces choses-là car certains événements peuvent changer le caractère, le comportement de la femme. Il faut y être attentif et la comprendre.

Le Prophète[<http://sajidine.com/image/sws4.jpg>] disait à Aïcha[[http://sajidine.com/image/radialah\\_femme.jpg](http://sajidine.com/image/radialah_femme.jpg)] :

" Je sais lorsque tu es contente de moi et lorsque tu ne l'es pas. Elle lui demanda pourquoi et il répondit que lorsqu'elle était contente de lui, elle disait « Par le Seigneur de Muhammad » et dans le cas contraire, elle disait « Par le Seigneur d'Ibrahim »."

Il ne faut pas l'insulter, la frapper, lui faire du mal.

Lui assurer des moyens d'existence corrects

Il ne faut pas être avare avec elle (*habillement, nourriture, logement...*).

### Conclusion

[<http://sajidine.com/image/coeur1.jpg>] Cette conférence est adressée aux frères musulmans dotés de sagesse et d'un bon comportement. Cela contribue à faire un bon époux.

Les moyens pour mener une vie de couple heureuse sont entre nos mains et faire de cette vie de couple un bienfait ou une prison, c'est aussi entre nos mains et dépend beaucoup de notre patience.

C'est pour cela que le mariage est aussi un acte religieux, un art, du temps, de la patience, des concessions, comme rester calme alors que l'on pourrait s'énerver. Tout ce que j'ai dit sont des choses très simples mais qui ont leur importance dans la religion.

Discours du frère Rachid Haddach

(Audio retranscrit à la demande de nos frères et soeurs malentendants par l'équipe Sajidine)