



NOOR ISLAMIC
EDUCATION
Engage | Educate | Empower



JE DEVIENS UN HOMME...

UN GUIDE ISLAMIQUE QUI ACCOMPAGNE LES
GARÇONS DURANT LEUR ADOLESCENCE ET BOUTLOUGH



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Publié et diffusé par :



Première impression en anglais en juin 2023

Noor Islamic Education fait partie de Noor Trust Charity.
Numéro d'enregistrement en Angleterre et au Pays de Galles : 1089506

AVANT-PROPOS

AU NOM D'ALLAH, LE PLUS COMPATISSANT, LE PLUS MISÉRICORDIEUX

Nous aimons être reconnus et félicités. Nous nous sentons aimés et chéris. Lorsque d'autres personnes nous reconnaissent et nous disent des choses agréables, nous nous sentons positifs et motivés. Imaginez que ces éloges et cette reconnaissance viennent de notre Créateur, le Seigneur Tout Miséricordieux et Tout Compatissant, Allah [swt]. Cela se produit lorsqu'Il nous fait entrer dans une nouvelle étape passionnante de notre vie : Boulough.

Boulough est le terme islamique désignant la transition du garçon à l'homme, prêt à accepter les belles responsabilités et les merveilleuses instructions de Dieu le Tout-Puissant. On parle parfois de *Takleef*, c'est-à-dire le fait de se voir confier une tâche. Cependant, certains érudits ont dit qu'il valait mieux l'appeler *Tashreef*, c'est-à-dire le fait d'être honoré ! C'est tout à fait approprié, car dans un monde où nous avons soif d'attention et de reconnaissance, où les gens sont désespérément à la recherche de « likes » et de « followers », Allah [swt] nous offre une opportunité passionnante de devenir ce qu'Il veut que nous soyons : les meilleurs êtres humains. Pour ce faire, nous devons suivre ce qu'Allah [swt] nous a ordonné, nous soumettre à Ses lois et décrets et nous souvenir constamment de Lui.

Dans le monde actuel où tout va très vite, il est facile de penser que le succès réside dans la gloire et la richesse. Nous sommes constamment bombardés d'idées et d'images qui donnent l'impression que le bonheur ne peut être atteint que lorsque l'on acquiert des biens matériels ou que l'on est reconnu par les autres. Le Saint Qur'an, cependant, nous donne des conseils inspirés sur la manière dont tout être humain peut acquérir sa véritable force et sa dignité :

أَيَّتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا

<< ...Est-ce la puissance qu'ils recherchent auprès d'eux ? (En vérité) la puissance appartient entièrement à Allah. >>

Saint Qur'an [4 : 139]

Le succès réel et véritable ne peut être atteint que lorsque nous développons notre âme et notre vie pour servir Allah [swt] et Sa cause. Cela signifie que nous devenons plus forts grâce à l'Islam et au fait de suivre le Saint Prophète [s] et ses glorieux Ahlou Bayt [a].

Aussi passionnant et gratifiant que soit le Boulough, un jeune garçon qui commence son parcours aura besoin de beaucoup d'aide et de soutien. Comme pour beaucoup de choses dans la vie, nous avons besoin de conseils et d'assistance de la part de ceux qui ont appris et qui ont de l'expérience, afin que nous puissions InshAllah maximiser notre potentiel et atteindre le succès. D'où la nécessité de cette publication, qui sert de guide pour nous aider et nous motiver à naviguer sur le chemin de Boulough. Il est parfois difficile de comprendre la perspective islamique sur des questions telles que les relations avec le sexe opposé, sans parler des règles qui en découlent.

Cette publication a été rédigée dans cette optique, afin d'aider un jeune garçon en train de passer par le Boulough à acquérir autant de compréhension et de connaissances pratiques que possible.

Je voudrais remercier mes chers frères Shaahid Hasan Jaffer, Shabbar Dhalla, Mazaheer Rajwani et Mohamedkazim Bhaloo pour la lucidité dont ils ont fait preuve en rédigeant ce guide. Noor Islamic Education est ravi de contribuer à la publication de ce guide sur le Boulough et nous prions Allah [swt] pour qu'Il accepte nos actes ainsi que pour le succès de tous ceux qui ont travaillé dur pour compiler, concevoir et publier cet ouvrage.

إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى

<< ...Ce sont des jeunes gens qui croyaient en leur Seigneur ; et Nous leur avons accordé les plus grands moyens de se diriger [dans la bonne voie]. >>

Saint Qur'an [18 : 13]

Sheikh Mohammed Al-Hilli

Directeur exécutif - Noor Islamic Education

Londres, juin 2023

NOTE DE L'ÉDITEUR

AU NOM D'ALLAH, LE PLUS COMPATISSANT, LE PLUS MISÉRICORDIEUX

En enseignant à de jeunes garçons dans mon madressa local, j'ai été frappé par le fait que beaucoup d'entre eux n'avaient pas nécessairement quelqu'un vers qui se tourner pour obtenir de l'aide sur les questions et les problèmes que nous rencontrons tous au cours de ces années de transition entre l'enfance et le passage au statut de jeune adulte.

Parfois, ils n'avaient pas de figure masculine plus âgée autour d'eux, ou une relation dans laquelle ils se sentaient à l'aise pour poser ces questions. Dans certains cas, ce sont les pères/frères/oncles eux-mêmes qui ont eu du mal à initier et à avoir ces conversations.

D'après mon expérience, si certains des défis auxquels sont confrontés les enfants d'aujourd'hui sont propres à cette génération, beaucoup sont remarquablement similaires à ceux auxquels j'ai été confronté il y a vingt ans, et à ceux que mon père a peut-être traversés vingt ans avant moi.

Ce petit livret vise à répondre à certains de ces défis. Il s'adresse aux jeunes garçons à l'âge de la puberté ou juste avant, mais il peut également servir de guide aux adultes qui réfléchissent à la meilleure façon d'aborder ces sujets avec leurs enfants, leurs frères ou leurs neveux.

Shaahid Hasan Jaffer
Londres, Juin 2023

REMERCIEMENTS

AU NOM D'ALLAH, LE PLUS COMPATISSANT, LE PLUS MISÉRICORDIEUX

Avant tout, nous remercions que ce travail est le résultat de la miséricorde et de la grâce d'Allah (SWT), sans lesquelles ce petit livret n'aurait pas été possible. Nous Lui demandons de nous guider continuellement tout au long de notre vie.

En tant que parents de garçons, nous étions à la recherche d'une boîte à outils concise mais large à utiliser lorsque nous discutons de ce sujet important avec nos propres enfants. Nous sommes redevables à Shaahid Hasan d'avoir pris en charge ce projet et de l'avoir mené à bien avec diligence, expérience et connaissance.

Nous tenons également à exprimer notre gratitude à Muhammad Datoos pour son travail initial et à Sheikh Nuru Mohammed et Sheikh Mohammed Al Hilli pour les conseils qu'ils nous ont prodigués.

Nous espérons que cette brochure servira de catalyseur à de nombreuses conversations entre les parents et leurs garçons, frères et neveux.

Nous espérons que cette petite contribution vous sera utile dans votre parcours de parent.

Mazaheer Rajwani | MohamedKazim Bhaloo | Shabbar Dhalla
Londres, Juin 2023

UN NOUVEAU CHAPITRE

Considérez votre vie comme la lecture d'un livre ou le visionnage d'un film, où vous pouvez choisir la fin de l'histoire. Grâce à vos actions et à vos choix, vous pouvez écrire l'histoire la plus incroyable qui soit, où vous finirez par réaliser votre potentiel et tirer le meilleur parti de chaque minute.

L'étape de la vie que vous abordez maintenant est le pont entre le garçon et l'homme. Elle implique de nombreux changements, physiques, émotionnels et spirituels, qui peuvent être accablants et un peu effrayants au début, mais qui sont autant d'occasions de grandir et de réaliser pleinement le potentiel que Dieu a donné à chacun d'entre nous. C'est au cours des prochaines années que vous aurez l'occasion de prendre le contrôle de votre histoire. En tant qu'adulte, vous avez la liberté de faire vos propres choix de vie et de décider quel genre de personne vous voulez être.

Cela peut être intimidant, mais la bonne nouvelle, c'est que vous aurez beaucoup de soutien tout au long du chemin ! La famille, les bons amis, les membres de la communauté et des livres comme celui-ci sont tous là pour vous aider à naviguer sur votre chemin et à planifier votre parcours au cours de ces années et à rendre ce voyage aussi facile et confortable que possible.

Dans le Saint Qur'an, Allah [swt] nous dit :

C'est Lui qui vous a créés de terre, puis d'une goutte de sperme, puis d'une adhérence ; puis Il vous fait sortir petit enfant pour qu'ensuite vous atteigniez votre maturité et qu'ensuite vous deveniez vieux - certains parmi vous meurent plus tôt - et pour que vous atteigniez un terme fixé, afin que vous raisonniez.
Qur'an [40 : 67]

Tout le parcours de la vie, de la naissance (et même avant !) à la vieillesse, et tous les hauts et les bas entre les deux, sont là pour nous permettre de « comprendre » la vérité. Si nous ne traversons pas ce voyage, nous serions comme une chenille qui reste dans son cocon, sans grandir, ni progresser, et sans jamais atteindre son véritable potentiel de papillon. La seule façon de progresser est d'avancer dans la vie, en apprenant constamment, en faisant des erreurs, puis en les corrigeant, mais en grandissant tout le temps.



SOMMAIRE

PRENDRE LE VOLANT !	1
'OUSSOUL ET FOUROU' DE LA RELIGION	3
Tawhid	3
Adalah	3
Nabouwah	4
Imamah	4
Qiyamah	5
Les dix branches (fourou')	6
Taqlid	8
LE CORPS	9
LES SIGNES DU BOULOUGH (PUBERTÉ)	9
Voix	11
Acné	11
Sueur	12
Cheveux	12
ÉRECTIONS	14
RÊVES HUMIDES	14
GHOUSL	15
WOUDHOU	16
LES GRANDES QUESTIONS	17
QUI SUIS-JE ?	17
ET SI JE COMMETS UNE ERREUR ?	18
QUI DOIS-JE CHOISIR COMME AMIS ?	18
WILAYAH ET BARA'A	19
AMR BIL MA'ROUF ET NAHY ANIL MOUNKAR	19
GHIBAH	20
DÉFENDRE SES CONVICTIONS	21
LGBTQ	22
BIEN PARAÎTRE	23
LES FILLES	24
HIJAB	25
EN LIGNE	26
PORNOGRAPHIE	27
LES PARENTS	28
MAIS POURQUOI ?	30
ET C'EST AINSI QUE TOUT COMMENCE	31

PRENDRE LE VOLANT !

L'entrée dans l'âge adulte entraîne de nombreux changements, dont le plus important est le fait d'être responsable pour la première fois ! Jusqu'à présent, vous étiez un passager sur le siège arrière de la voiture, toujours attaché ! Le passager n'a pas le droit de choisir où va la voiture, ni quel itinéraire elle emprunte. Maintenant, en passant à l'avant, vous allez conduire vous-même la voiture de votre vie. Le revers de la médaille, c'est que lorsque vous conduisez la voiture, vous avez aussi plus de responsabilités pour vous assurer que tout se passe bien ! Vous avez besoin non seulement de beaucoup de chance, mais aussi de connaissances sur la façon de conduire la voiture !

Lorsque vous étiez enfant, vous n'aviez peut-être que peu de contrôle sur votre vie. Presque toutes vos décisions étaient prises par d'autres personnes, le plus souvent vos parents, car vous n'aviez pas la maturité ou la sagesse nécessaires pour faire des choix par vous-même.

Au cours des prochaines années, vous aurez de plus en plus de contrôle sur votre vie, qu'il s'agisse de l'heure à laquelle vous vous couchez, des aliments que vous mangez ou des endroits où vous allez avec vos amis ! Au fur et à mesure que vos parents vous verront grandir et mûrir, ils commenceront à se détendre un peu et à vous laisser plus de latitude pour faire vos propres choix.

En fin de compte, vous ferez des choix sur ce que vous voulez faire de votre vie, sur vos études, sur votre carrière, sur votre lieu de travail, sur votre lieu de vie et, un jour, sur la façon dont vous fonderez votre propre famille !

C'est vraiment passionnant, car vous allez progressivement prendre le contrôle de votre vie ! C'est comme si vous enlevez les petites roues de votre vélo. Cela signifie que vous pouvez aller plus vite et plus loin, mais aussi que vous devez faire plus attention à ne pas tomber et à ne pas vous blesser.

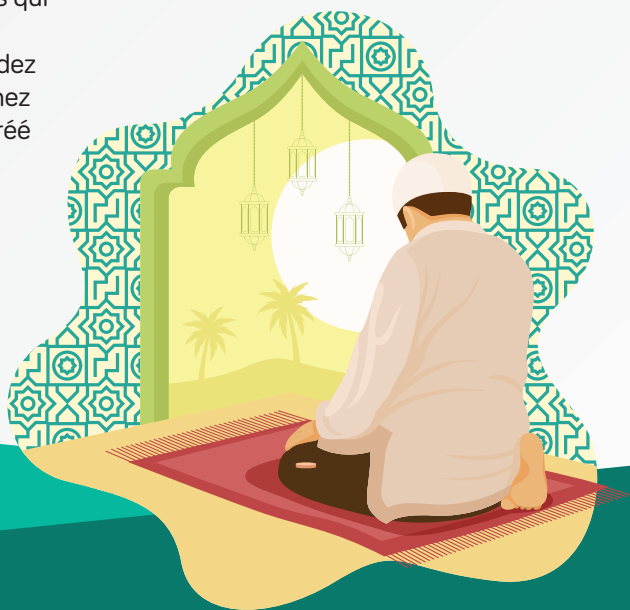


Si vous vouliez savoir comment fonctionne une Tesla, vous feriez mieux de demander à Elon Musk, et si vous vouliez savoir comment tirer le meilleur parti de votre PC, vous pourriez demander à Bill Gates, parce qu'en tant que fabricants de ces machines, ce sont eux qui en savent le plus sur ce qui les fait fonctionner. Celui qui sait le mieux comment nous fonctionnons et ce qui est le mieux pour nous est notre Créateur suprême, Allah (SWT). Il nous a créés à partir de rien et, dans Son infinie sagesse, Il sait exactement ce qui nous aidera à grandir et ce qui nous fera trébucher et aller dans la mauvaise direction.

Il a rendu *Wajib* (obligatoire) les choses qui sont essentielles à notre croissance, et a rendu *Haram* (interdit) les choses qu'il est essentiel d'éviter. Les choses qui nous aident dans notre cheminement, mais qui ne sont pas absolument essentielles, sont *Moustahab* (recommandées), et celles qui le rendent plus difficile sont *Makrouh* (détestées). Ainsi, lorsque vous entendez qu'il est *Wajib* pour vous de prier, sachez que c'est parce que Celui qui vous a créé sait que vous priez pour progresser.

Et lorsque vous entendez qu'il est *Haram* de mentir, c'est parce que Celui qui vous a créé sait que si vous mentez, vous aurez beaucoup plus de mal à atteindre vos objectifs.

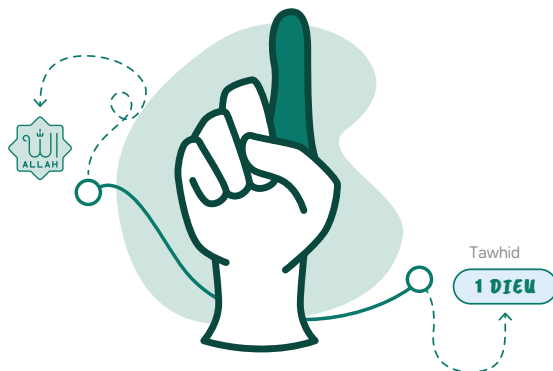
Lorsque vous êtes un jeune enfant à la compréhension limitée, vous n'êtes pas tenu pour responsable de vos actes. Dieu ne récompense ni ne punit les enfants parce qu'ils ne comprennent pas vraiment ce qu'ils font. Cependant, en tant que jeune adulte (*Boulough*), vous êtes assez âgé pour comprendre le bien et le mal, et par conséquent, lorsque vous entrez dans l'âge adulte, les règles du *Wajib* et du *Haram* s'appliquent à vous.



'OUSSOUL ET FOUROU' DE LA RELIGION

En Islam, nous parlons de cinq racines et de dix branches qui constituent notre religion. Les cinq racines [*'oussoul*] sont souvent considérées comme notre théologie, ou *Aqa'id*, mais en termes plus simples, il s'agit des choses que vous devez croire pour être musulman. Il s'agit de nos principales **croyances** :

TAWHID - l'unicité de Dieu en tant que Créateur suprême, soutien et Dieu unique à adorer. Ce point est assez explicite. L'ensemble de notre religion repose sur la croyance en Dieu. Il existe de nombreuses preuves de l'existence de Dieu, que vous pouvez lire ailleurs ou demander à l'un de vos professeurs de madressa, à vos parents ou à des érudits locaux, mais l'importance de la croyance en Dieu est le fondement sur lequel repose l'ensemble de notre système de croyance. Bien entendu, contrairement aux autres religions, nous ne croyons qu'en un seul Dieu, et non en plusieurs, car comme le dit Dieu Lui-même dans le Qour'an, « ... S'il y avait dans le ciel et la terre des divinités autre qu'Allah, tous deux seraient certes dans le désordre. » **Qour'an [21 : 22]**
Que se passerait-il s'ils étaient en désaccord ou s'ils se battaient ?



ADALAH - La justice de Dieu. Parfois, la vie semble injuste. Nous pouvons traverser des épreuves ou être confrontés à des moments difficiles, qu'il s'agisse de la mort d'un parent ou d'un proche, d'une maladie ou d'un incident à l'école, comme le harcèlement. Ce qui nous donne de la force dans ces moments-là, c'est la conviction que Dieu est juste. Il a promis que le bien sera récompensé et que le mal sera puni, même si nous n'en voyons pas les résultats immédiatement. Si nous gérons les difficultés avec patience et veillons à toujours faire ce qui est juste, quelles que soient les actions des autres, nous savons que nous serons récompensés. Nous savons que ceux qui agissent injustement ou mal feront face aux conséquences de leurs actes, en raison de la justice ultime de Dieu. S'il était injuste ou inéquitable, quel intérêt y aurait-il à L'écouter ?

NABOUWAH - la Prophétie de Mouhammad [s] [et des autres Prophètes]. La justice de Dieu signifie qu'il ne s'attend pas à ce que nous comprenions tout par nous-mêmes. Au cours de l'histoire de l'humanité, il a envoyé 124 000 Prophètes pour nous guider, le premier étant Adam, et le dernier et le plus important étant le plus grand des Prophètes, Mouhammad [s]. La tâche du Prophète [s] était de nous guider, par ses paroles et ses actions, ainsi que par le Qour'an qui lui a été révélé par Dieu. Dieu nous dit dans le Qour'an que le Prophète [s] « ne prononce rien sous l'effet de la passion ; ce n'est rien d'autre qu'une révélation inspirée. » **Qour'an [53 : 3-4]**. Ce qui signifie que ce que dit le Prophète [s] est exactement ce que Dieu veut. Par conséquent, si nous suivons ses conseils, nous sommes assurés d'être sur la bonne voie.

IMAMAH - les douze Imams des Ahloulbayt [a] sont les héritiers et les successeurs du Prophète [s]. Le premier est l'Imam Ali [a], successeur et héritier immédiat, et le dernier est notre Imam actuel et vivant, l'Imam Mahdi [a]. La justice de Dieu signifie qu'il ne laisserait pas la terre sans un représentant pour être le lien entre Lui et Sa création. Le premier représentant a été le Prophète Adam [s], et il y a eu depuis une chaîne ininterrompue composée de tous les Prophètes et, à leur suite, des Imams, jusqu'à l'Imam Mahdi [a].



QIYAMAH – le Jour du Jugement. La croyance au Jour du Jugement est liée à la croyance dans la justice de Dieu. Nous pouvons tous penser à des personnes qui ont toujours été bonnes, mais qui ont eu une vie très dure, et à d'autres qui se sont mal comportées, mais qui ont eu une vie confortable et facile. Si le Jour du Jugement n'existait pas, cela signifierait que le premier groupe ne serait jamais récompensé et que le second groupe ne serait jamais puni. Si les gens ne sont pas tenus responsables de leurs actes, pourquoi feraient-ils attention à ce qu'ils font ?



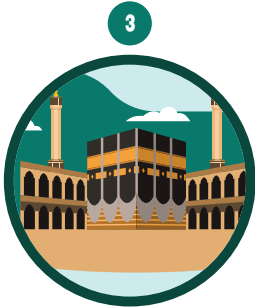
LES DIX BRANCHES (FOUROU') sont les actions qui sont wajib (obligatoires) pour tout musulman adulte :



Salah - les cinq prières quotidiennes obligatoires



Sawm - Jeûner pendant le mois de Ramadhan



Hajj - se rendre en pèlerinage à La Mecque au moins une fois dans sa vie



Zakat - payer une taxe de 2,5 % sur certains articles



Khoums - verser 20 % de son épargne en tant que taxe aux pauvres et à d'autres causes, comme le stipule la loi islamique



Jihad - combattre dans la voie d'Allah [swt] lorsqu'un Massoum [a] le demande

7



Amr bil Ma'rouf - encourager
les autres à faire le bien

8



Nahy anil Mounkar - interdire
aux autres de faire le mal

9



Wilayah - aimer et s'associer
aux Ahloul Bayt [as] et à
leurs disciples

10



Bara'a - se dissocier des
ennemis des Ahloul Bayt [a]

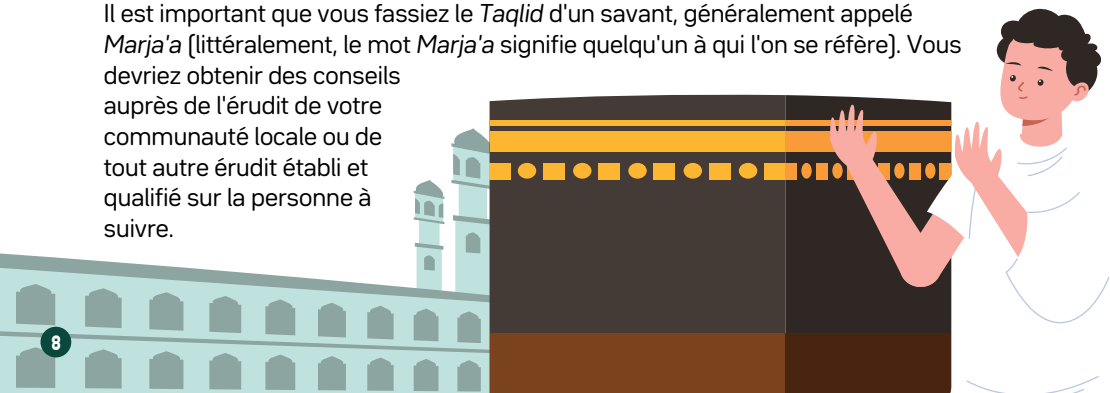
Nous examinerons certains d'entre eux plus en détail ultérieurement, mais vous êtes probablement déjà familiarisé avec certains d'entre eux, si ce n'est tous. Il se peut que vous fassiez déjà beaucoup de ces actions, mais qu'elles revêtent désormais une nouvelle importance. Avez-vous déjà regardé l'échauffement avant un match de football ? Les joueurs s'entraînent aux coups francs, aux tirs et aux passes. S'ils ratent un tir de loin pendant l'échauffement, il n'y a pas de réelle conséquence. De même, si vous manquez une *salat* ou si vous la priez mal avant d'être Baligh, il n'y a pas de véritable conséquence. Si le même joueur rate une occasion très facile pendant le match, cela a beaucoup plus d'importance ! De la même manière, si vous manquez une Salat après avoir été Baligh, cela a de l'importance ! La vie jusqu'à présent a été l'échauffement, et devenir Baligh est comme l'arbitre qui siffle le coup d'envoi et le vrai match qui commence.

Il est important que vous compreniez bien les règles qui entourent ces actions et que vous sachiez comment les réaliser, afin d'assumer correctement vos responsabilités et de vous assurer que vous ne manquerez pas de buts une fois le match commencé !

TAQLID

Il y a deux façons de procéder. La première consiste à étudier l'intégralité du *Qur'an*, les *Ahadith* [récits du Prophète (s) et des Ahloul Bayt (a)] et d'autres sources en détail afin de comprendre toutes les exigences. Cela prendrait énormément de temps et n'est pas pratique pour la plupart d'entre nous. C'est pourquoi la grande majorité des gens choisissent la deuxième solution, qui consiste à choisir un érudit qui a déjà fait toutes les recherches, et à se référer à lui pour les questions relatives au *Fiqh* [droit islamique]. C'est ce qu'on appelle le *Taqlid*. C'est comme s'adresser à un médecin quand on est malade, ou à un opticien quand on ne voit pas. Si vous étiez malade et aviez besoin d'un remède, vous pourriez passer des années à étudier de nombreux manuels et des années d'école de médecine, ou vous pourriez simplement consulter un médecin qui a fait tout le travail. Il en va de même pour le *Fiqh*.

Il est important que vous fassiez le *Taqlid* d'un savant, généralement appelé *Marja'a* [littéralement, le mot *Marja'a* signifie quelqu'un à qui l'on se réfère]. Vous devriez obtenir des conseils auprès de l'érudit de votre communauté locale ou de tout autre érudit établi et qualifié sur la personne à suivre.



LE CORPS

Comme toute chose dans la vie, la puberté comporte de nombreux hauts et bas. L'une des choses qui peut s'avérer un peu plus difficile, ce sont les changements qui se produisent dans votre corps. Nous en présentons quelques-uns ci-dessous, mais n'oubliez pas que chacun vit des expériences différentes : certains de vos amis peuvent vivre des choses que vous ne vivez pas, et vice versa. Certaines personnes peuvent vivre certains changements plus tôt ou plus tard que d'autres, mais n'oubliez pas que tout le monde finit par y arriver !

Le passage de l'enfance à l'âge adulte s'accompagne de nombreux changements physiques. Les plus évidents sont la croissance et la taille. Chacun change de manière différente et à des rythmes différents. Il n'est pas rare que certaines personnes atteignent la maturité physique plus tard ou plus tôt que d'autres. Tout le monde finit par y arriver. Ne vous inquiétez donc pas si votre expérience est différente de celle des autres. Si vous avez des inquiétudes, il est toujours préférable d'en parler à quelqu'un d'un peu plus âgé que vous - un frère ou une sœur, un parent, un enseignant ou un médecin. Même si vous vous sentez gêné, souvenez-vous que tout le monde est passé par là !

LES SIGNES DU BOULOUGH (PUBERTÉ)

Boulough est un mot arabe qui signifie responsabilité islamique - *Takleef*, c'est-à-dire cette période de la vie où l'on passe de l'état d'enfant à celui de jeune adulte. Dans la plupart des pays, l'âge adulte est défini par l'atteinte d'un âge spécifique, généralement 16 ou 18 ans. Cette définition ne tient pas compte des différents niveaux de maturité entre les hommes et les femmes, ni du fait que certaines personnes deviennent matures à un âge plus précoce que d'autres. En revanche, l'Islam définit l'âge adulte par des signes physiques et des changements corporels. En tant que garçon, si vous présentez l'un des signes suivants, vous êtes considéré comme Baligh :



1 La croissance de poils épais et rugueux autour de vos parties intimes (les poils doivent être épais et rugueux ; des poils doux et fins ne sont pas un signe de Boulough). La présence de poils sous les aisselles n'est pas non plus un signe de Boulough.

2 Pilosité faciale (barbe/moustache)

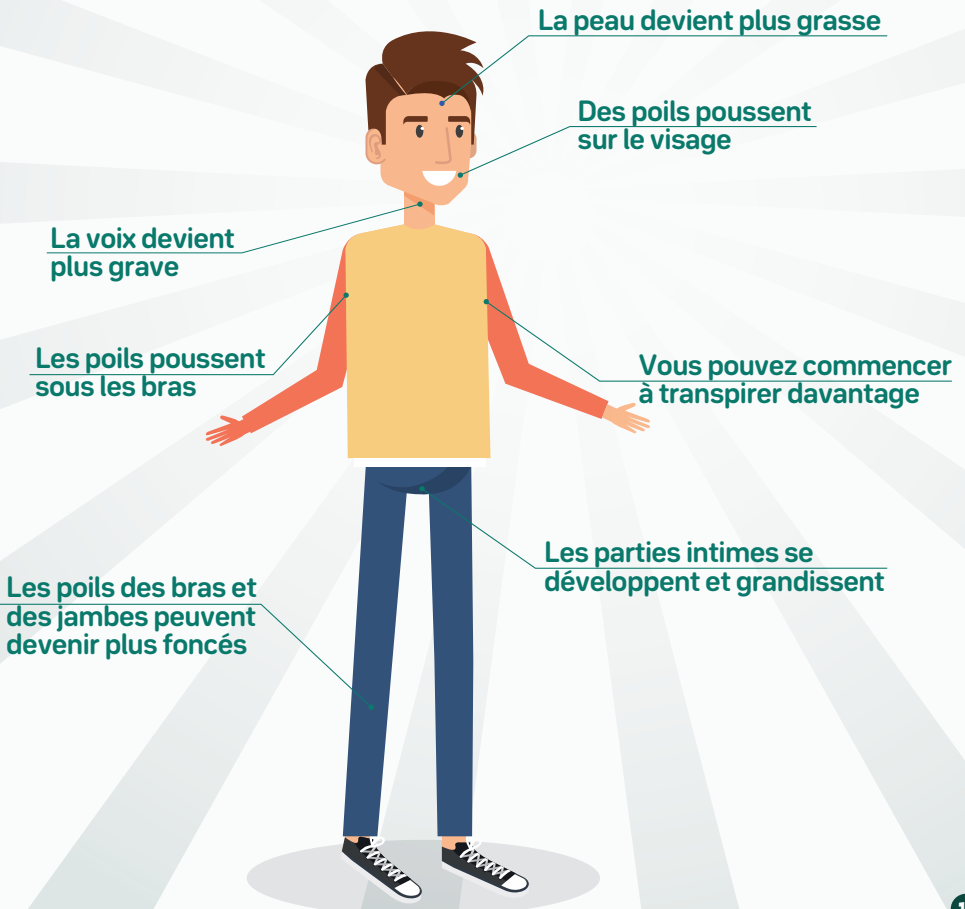
3 Faire un rêve humide (éjaculation de sperme)

4 Si aucune des situations ci-dessus ne se produit, lorsque vous atteignez l'âge de 15 ans selon l'Islam (environ 14 ans et 7 mois selon le calendrier grégorien)

Nous reviendrons plus tard sur les points 1 à 3.

QUELQUES AUTRES CHANGEMENTS DANS VOTRE CORPS

Il s'agit d'autres changements que votre corps subira, mais qui ne sont pas des signes islamiques de boulough. Les femmes subissent des changements différents, mais elles deviennent généralement Baligh à un âge beaucoup plus jeune, normalement autour de neuf années islamiques.





Voix :

Votre voix va souvent se « casser » ou devenir plus grave. Cela peut prendre un certain temps, et pendant ce temps, votre voix peut parfois devenir grinçante au milieu d'une phrase. C'est tout à fait normal et cela ne dure pas très longtemps.

ACNÉ :



Pendant la puberté, le corps produit davantage certaines hormones qui font que les glandes graisseuses de la peau produisent plus d'huile. Le sébum réagit avec les bactéries qui vivent sur la peau, ce qui provoque une inflammation et du pus. Les hormones font également en sorte que les pores se bouchent plus facilement. Environ 95 % des personnes âgées de 11 à 30 ans sont touchées par l'acné dans une certaine mesure. Cela signifie que pratiquement tout le monde aura des boutons à un moment ou à un autre, et la plupart d'entre eux à votre âge ! La plupart des gens ont de l'acné sur le visage, mais environ la moitié d'entre eux en ont aussi sur le dos, voire sur la poitrine. L'acné disparaît normalement vers le milieu de la vingtaine.

Comment réduire l'acné :

- 1 Lavez votre visage avec un savon doux et de l'eau tiède - évitez l'eau très chaude ou froide
- 2 Évitez les produits à base d'huile (préférez les produits à base d'eau, qui risquent moins d'obstruer vos pores)
- 3 Lavez votre visage deux fois par jour (un lavage trop fréquent peut irriter votre peau et l'aggraver) et vos cheveux régulièrement
- 4 Mangez bien et buvez suffisamment d'eau
- 5 Évitez de toucher ou de presser les boutons - cela peut les aggraver et provoquer des cicatrices permanentes
- 6 Dans les cas les plus graves, consultez un pharmacien ou votre médecin de famille qui pourra vous prescrire des médicaments



SUEUR :

Pendant la puberté, vous commencez à transpirer davantage. C'est tout à fait normal et il n'y a pas lieu d'en avoir honte, mais cela peut parfois entraîner des odeurs corporelles. Les odeurs corporelles ne sont pas dues à la sueur elle-même, mais plutôt à sa réaction avec les bactéries qui vivent naturellement sur votre peau. Vous ne sentez peut-être pas votre propre sueur, mais tout le monde la sentira !

Nous vous suggérons de suivre les trois conseils ci-dessous :

- Veillez à changer et à laver vos vêtements régulièrement, en particulier après un exercice physique ou une journée bien remplie.
- Utilisez un déodorant ou un anti-transpirant au niveau des aisselles. Vous pouvez l'obtenir en spray, à bille ou en poudre. Sans ces produits, la plupart des gens finissent par sentir les mauvaises odeurs à la fin de la journée (ou avant), même s'il ne fait pas particulièrement chaud.
- Se doucher quotidiennement à l'eau chaude et au savon.

En plus d'un anti-transpirant ou d'un déodorant, vous devriez envisager de porter un parfum, qui vous fera sentir bon, et qui est également *Moustahab* !

L'Imam al-Ridha [a] a dit : « Porter du parfum est une caractéristique noble des Prophètes. »*

L'Imam al-Kadhim [a] a dit : « Un homme ne doit pas passer un jour sans se parfumer, et s'il n'en a pas les moyens, il doit se parfumer tous les deux jours, et s'il ne peut pas le faire, il doit le faire [au moins] tous les vendredis sans faute. »**

TOILETTE :

CHEVEUX :



Pendant la puberté, vous commencez à avoir beaucoup plus de poils, souvent à des endroits où vous n'en aviez pas auparavant ! Vous aurez des poils sous les bras et sur le visage, et les poils qui étaient déjà présents autour de vos parties intimes commenceront à devenir plus épais et plus grossiers (plus filandreux et plus rugueux).

Il est *Moustahab* (recommandé) d'épiler les poils sous les bras et autour des parties intimes, mais il est *Haram* (interdit) de raser complètement les poils du visage (barbe et moustache) lorsqu'ils commencent à pousser.

La barbe est *Wajib* (obligatoire) pour les hommes, tout comme le foulard pour les femmes. C'est un élément important qui nous identifie en tant qu'homme. Il existe des exemptions pour ceux qui trouvent cela impossible, mais heureusement, nous vivons à une époque où la barbe est courante et souvent considérée comme à la mode, et il est peu probable que vous rencontriez des difficultés en la portant.

* Makarim Al-Akhlaq Vol. 1, P.102

** Al-Kafi, Vol. 6, P.510

Se raser, utiliser un rasoir tranchant :



- 1 Veillez à appliquer d'abord une crème ou une mousse à raser
- 2 Allez-y doucement la première fois
- 3 Rasez-vous dans le sens du poil (dans le sens de la pousse naturelle du poil), afin de ne pas vous couper et d'éviter les poils incarnés

Les zones que vous rasez sont sensibles et les coupures peuvent être douloureuses, alors faites attention ! Si vous ne savez pas comment faire, demandez à un homme plus âgé de votre famille ou regardez une vidéo sur YouTube. Certaines personnes n'ont besoin de se raser qu'une fois par semaine ou moins, tandis que d'autres doivent se raser tous les jours ; la croissance des poils est différente d'une personne à l'autre.

Sur le visage, il est normalement plus facile d'utiliser des tondeuses qui, lorsque vous réglez les paramètres de l'appareil, raccourcissent les poils à votre convenance. Au début, votre pilosité faciale sera normalement irrégulière et vague, mais au fur et à mesure que vous grandirez, elle s'étoffera. La longueur de la barbe que vous devez garder selon l'Islam est celle qui serait suffisante pour être considérée comme « une barbe » dans la société dans laquelle vous vivez.

Vous pouvez expérimenter différents styles et longueurs pour voir ce qui vous convient le mieux, mais commencez toujours un peu plus long que ce que vous voulez et descendez ensuite [sinon vous risquez d'enlever trop de choses] !

Enfin, tout le monde ne se laisse pas pousser la barbe tout de suite, certains mettent plus de temps que d'autres. Si votre pilosité faciale n'a pas encore fait son apparition, ne vous inquiétez pas : elle finira par apparaître !



ÉRECTIONS ♂

On parle d'érection lorsque le pénis devient rigide [en érection]. Cela se produit lorsque davantage de sang circule dans la région et commence à se produire après la puberté. La raison de cette érection est que les hommes adultes peuvent avoir des relations sexuelles, et elle se produit donc normalement lorsque quelqu'un est sexuellement excité. Si c'est la raison pour laquelle cela s'est produit dans votre cas, essayez de vous éloigner de la situation qui a provoqué ces sentiments. Vous pouvez faire le 'Woudhou' et essayer de penser à autre chose. Aller dans un lieu public peut aider ; essayez d'éviter d'être seul.

Cependant, les érections surviennent parfois sans aucune cause sexuelle. Cela se produit normalement le matin, immédiatement après le réveil, et dure quelques minutes : il suffit de l'ignorer pour qu'elle disparaisse d'elle-même. Pendant la puberté, cela se produit aussi souvent de manière aléatoire au cours de la journée, sans raison particulière. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter et c'est tout à fait normal.

RÊVES HUMIDES

Après la puberté, votre corps produit du sperme, un liquide blanc épais contenant des spermatozoïdes, qui est éjaculé [libéré] par votre pénis. Les spermatozoïdes font partie du processus de reproduction : lorsque vous aurez des enfants, vos spermatozoïdes se combineront avec l'ovule de votre femme pour donner naissance à votre bébé, ce qui est une façon pour votre corps de se préparer à devenir père.

Entre-temps, votre corps doit trouver un moyen de se débarrasser du sperme à intervalles réguliers. Comme vous n'avez pas de relations sexuelles à cet âge, le sperme est évacué naturellement pendant votre sommeil. Cela peut se produire après un rêve à caractère sexuel ou tout simplement au hasard. Souvent, vous vous réveillez sans vous souvenir de ce qui s'est passé.

Si vous vous réveillez et constatez que vos sous-vêtements, votre pyjama et/ou vos draps sont mouillés ou collants, vous avez probablement fait un rêve humide. C'est normal et il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Lorsque cela se produit, allez aux toilettes pour uriner, puis faites un *Ghousl*, c'est-à-dire prenez une douche. Vous devez faire le *Ghousl* avant de prier, car si vous avez fait un rêve mouillé, vous devenez temporairement *Najjis* [impur] et ne pouvez pas prier. Vous devrez également laver tout ce que le sperme a touché [sous-vêtements, pyjamas, draps etc.] - vous pouvez les mettre dans la machine à laver - et vous laver les mains.

Les rêves humides peuvent se produire une seule fois [au moment de la puberté], plusieurs fois ou pas du tout - toutes ces situations sont parfaitement normales.



GHOUSL

Le Ghouisl est essentiellement une douche religieuse, un cran au-dessus du Woudhou, qui doit être pratiquée dans certaines situations. La raison la plus courante pour les jeunes hommes est après un rêve humide. C'est très facile et cela ne prend que peu de temps. Il y a deux façons de le faire, mais la première est plus pratique au quotidien.

Remarque : avant de commencer votre Ghouisl, vous devez aller aux toilettes (uriner) afin d'évacuer le sperme qui n'est pas encore sorti, puis laver le sperme qui se trouve sur votre corps. Sortez ensuite de l'eau (ou éloignez-la de vous) avant de commencer votre Ghouisl.

La première méthode est appelée **Ghouisl Tartibi [séquentiel]**. Il s'agit de laver le corps étape par étape. Elle se fait de la manière suivante.

- 1 Effectuez votre niyyat : Je fais le Ghouisl Janabat Wajib Gourbatan ilAllah (Janabat signifie une impureté causée par l'écoulement du sperme, Wajib signifie obligatoire et Gourbatan ilAllah signifie « pour se rapprocher de Dieu »).
- 2 Lavez vos cheveux, votre tête, votre visage et votre cou avec de l'eau.
- 3 Sortez de l'eau (ou éloignez-la de vous si vous utilisez la douchette, ce qui est beaucoup plus facile).
- 4 Lavez tout le côté droit de votre corps, du cou jusqu'en bas (y compris vos parties intimes).
- 5 Lavez tout le côté gauche de votre corps, du cou jusqu'en bas (y compris vos parties intimes).

La deuxième façon d'accomplir le Ghouisl est appelée Ghouisl Irtimassi (immersif). Il s'agit du Ghouisl par immersion dans un lac ou une piscine par exemple :

- 1 Effectuez votre niyyat comme indiqué ci-dessus.
- 2 Plongez la tête la première dans l'eau en vous assurant que tout votre corps est immergé dans l'eau.



WOUDHOU

Imaginez qu'on vous dise qu'Allah [swt] vous aime. Comment vous sentiriez-vous ? L'état de joie serait probablement indescriptible, car l'amour de Dieu ne peut être comparé à aucune autre affection de Sa création.

Le Qur'an [9 : 108] nous dit qu'Allah [swt] aime ceux qui se purifient :

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ

... et Allah aime ceux qui se purifient.

Gardez cela à l'esprit lorsque vous faites votre *Woudhou* tous les jours. Une pensée peut vous venir à l'esprit : Pourquoi le *Ghousl* ? Pourquoi le *Woudhou* ? Que faisons-nous en faisant cela ? Une chose que nous devrions nous rappeler est qu'en tant que Créateur, Allah [swt] sait ce dont nous avons besoin et ce dont notre âme a besoin. C'est pourquoi Il a prescrit le *Woudhou* et le *Ghousl* afin que nous puissions atteindre la *Tahara* (pureté) parce qu'Il aime ceux qui sont purs. S'il ne les avait pas rendus *Wajib* (obligatoires), nous ne serions certainement pas dans l'état de pureté autant que nous le sommes avec le *Woudhou* et le *Ghousl*.

En fait, Dieu, dans son infinie miséricorde, a béni l'eau même avec laquelle nous effectuons notre *Woudhou* et elle contient une lumière spirituelle qui est ensuite transférée sur notre corps ! C'est pourquoi les savants recommandent de ne pas sécher l'eau après le *Woudhou* : la lumière bénie doit rester sur notre corps aussi longtemps que possible. Certains de nos péchés sont également effacés par l'acte du *Woudhou*, et nous devrions aussi essayer de faire le *Woudhou* juste avant de dormir.

Souvenez-vous aussi de ceci : nous devons utiliser de l'eau pure, sans rien ajouter, comme du jus d'orange ou de courge ! Cela signifie essentiellement que Dieu veut que nous nous rapprochions de Lui par la pureté. Le *Woudhou* est un acte qui nous aide à développer la sincérité : faire tout pour Dieu, et Dieu seul.



LES GRANDES QUESTIONS

Les hormones - ces substances chimiques qui flottent à l'intérieur de notre corps - qui modifient notre corps physiquement pendant la puberté, affectent également notre état émotionnel.

Cela signifie que toute cette période peut être déroutante et accablante. La meilleure chose à faire est de savoir à l'avance à quoi s'attendre, de réaliser que vous n'êtes pas seul et de savoir que nous avons tous, à un moment ou à un autre, ressenti la même chose.

QUI SUIS-JE ?

Lorsque vous étiez un jeune enfant, vos parents prenaient des décisions pour vous parce que vous n'aviez pas la maturité ou les connaissances nécessaires pour les prendre vous-même. Ils décidaient de petites choses, comme les vêtements que vous alliez porter et ce que vous alliez manger au dîner, et de choses plus importantes, comme les personnes avec qui vous alliez passer du temps ou l'école où vous alliez. Maintenant, en grandissant, vous allez commencer à prendre ces décisions vous-mêmes. Lorsque vous faites ces choix de vie, petits et grands, vous décidez et remodelez constamment le type de personne que vous voulez être. Qu'est-ce qui vous caractérise ? Quelles sont vos forces et vos faiblesses ? Quel genre de personne voulez-vous être ? Qui êtes-vous ?

Ce sont de grandes questions auxquelles il peut être intimidant de réfléchir à un jeune âge. Il faut souvent des années pour trouver les réponses - mais la bonne nouvelle, c'est que l'Islam, en tant que mode de vie, est très ouvert à ce que vous décidiez de votre propre voie. Il n'y a pas une seule bonne réponse à la question de savoir quel chemin prendre, tant que vous arrivez à la destination finale !

Dieu dit dans le Qur'an [51 : 56]

<< Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. >>

En tant que musulman, mon objectif doit être de me rapprocher de Dieu en L'adorant de la manière dont Il l'a ordonné. Chaque action que vous faites, si l'intention est bonne, est un moyen d'adorer Dieu et de Le rejoindre. Aller à l'école pour acquérir des connaissances et les mettre au service de l'Islam, c'est adorer Dieu. Travailler comme médecin pour aider les gens, c'est adorer Dieu. Travailler dans la haute technologie pour gagner beaucoup d'argent afin d'aider les pauvres par la Sadaqa (charité) est un acte d'adoration envers Dieu ! Soyez qui vous voulez : gardez simplement Dieu au centre de vos préoccupations et rappelez-vous que l'adoration de Dieu est le but ultime de toute la création, y compris la nôtre !



ET SI JE COMMETS UNE ERREUR ?

Il est normal de faire des erreurs, c'est ainsi que l'on grandit. L'important n'est pas de savoir combien de fois vous trébuchez et tombez, mais de vous relever à chaque fois et de continuer à avancer dans la bonne direction. Dans le Qur'an [3 : 135], Dieu fait référence aux *Mouttaqine* (ceux qui ont de la piété) en disant :

<< ...et pour ceux qui, s'ils ont commis quelque turpitude ou causé quelque préjudice à leur propre âme [en désobéissant à Allah], se souviennent d'Allah et demandent pardon pour leurs péchés... >>

Dieu sait que même les meilleurs d'entre nous font des erreurs et commettent des péchés ! Nous sommes entourés de tentations partout où nous regardons, et il nous arrive de commettre des erreurs. L'essentiel est de ne pas commettre ces erreurs trop souvent et de ne jamais les faire exprès. Si nous faisons de notre mieux, Dieu promet d'être miséricordieux chaque fois que nous commettons une erreur, à condition que nous ne la répétions pas continuellement :

<< ...et qui est-ce qui pardonne les péchés sinon Allah ? >>



QUI DOIS-JE CHOISIR COMME AMIS ?

Quand on y pense, on passe probablement plus de temps avec ses amis qu'avec certains membres de sa famille. Vous étudiez peut-être ensemble, vous faites du sport avec eux après l'école ou le week-end, ou vous passez simplement du temps à jouer ou à socialiser en ligne. L'Imam Ali (a) dit que les amis sont nos « réserves dans la joie et...nos refuges dans les malheurs ».*

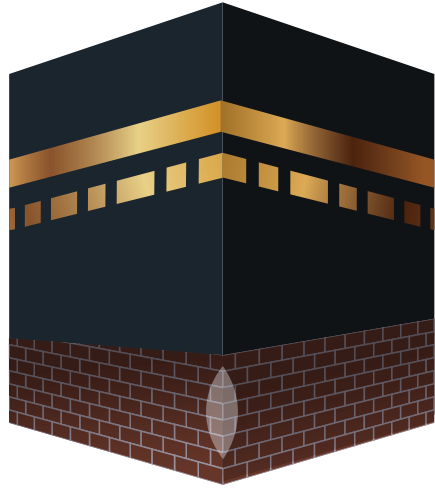
Il est très important de choisir les bons amis, pour plusieurs raisons :

Parce que vous passez beaucoup de temps avec eux, ils déteindront inévitablement sur vous. Si vous passez du temps avec des personnes généreuses, il y a de fortes chances que vous finissiez par l'être aussi. Si vous passez du temps avec des personnes qui disent constamment des gros mots, il y a de fortes chances que vous finissiez par utiliser ces mêmes mots sans même en avoir l'intention. Si vous fréquentez des personnes qui ont de bonnes habitudes, vous prendrez également certaines de ces habitudes sans vous en rendre compte, mais la même chose fonctionne à l'inverse...les mauvaises habitudes déteindront également sur vous.

* Bihar Al-Anwar Vol 71, P. 187

WILAYAH ET BARA'A

Wilayah et *Bara'a* sont deux des 'Fourou (branches) de la religion dont nous avons parlé précédemment ; il s'agit des actions que vous devez accomplir. Elles sont très importantes lorsqu'il s'agit de choisir des amis. La *Wilayah* ne consiste pas seulement à aimer les Ahloul Bayt [a], mais aussi à aimer ceux qui les aiment, et la *Bara'a* consiste à s'éloigner des ennemis des Ahloul Bayt [a] et à ne rien avoir à faire avec eux. Évidemment, les gens ne viennent pas nécessairement vous voir pour vous dire qu'ils aiment ou détestent les Ahloul Bayt [a] lorsqu'ils se lient d'amitié avec vous, alors il s'agit plutôt de voir quel genre de personne ils sont. Si l'Imam Ali [a] était ici aujourd'hui, est-ce que ce serait le genre de personne qui voudrait passer du temps avec lui, ou est-ce qu'ils l'éviteraient, ou pire encore, seraient ses ennemis ?



AMR BiL MA'ROUF ET NAHY ANIL MOUNKAR

Il s'agit de deux autres branches ('Fourou) de la religion dont nous avons parlé précédemment. Amr bil Ma'rouf signifie encourager le bien et Nahy anil Mounkar signifie interdire le mal. En fait, il ne suffit pas d'être bon soi-même, il faut aussi encourager les autres à faire de même. Il y a plusieurs raisons à cela. La première est que nous formons tous une communauté et que Dieu aime nous voir progresser ensemble vers Lui. La seconde est que cela nous rend la vie plus facile. Il est très difficile d'être la seule personne dans un groupe qui essaie d'être bon ; le faire ensemble est beaucoup plus facile. Par exemple, si vous décidez de prier la Salah à l'heure du déjeuner à l'école, c'est plus facile si vous êtes deux à le faire plutôt que si vous êtes seul. Si vous essayez d'éviter de mentir, c'est plus facile si vous avez encouragé tous vos amis à faire de même, de sorte que vous n'êtes pas le seul.

GHiBAH

L'une des choses les plus faciles à faire lorsqu'on est entre amis est la Ghibah, ou médisance. Il s'agit de parler négativement (avec de mauvaises intentions) d'autres personnes en leur absence. Il suffit que quelqu'un commente quelque chose que quelqu'un d'autre a fait pour que vous passiez les dix dernières minutes à dénigrer d'autres personnes. Parler négativement des autres est un signe d'insécurité. Vous avez probablement entendu le verset du Qur'an qui compare la médisance au fait de « manger la chair de son frère mort ». Dieu dit que cette analogie « vous dégoûte » ; c'est le même niveau de dégoût que Dieu ressent lorsqu'il vous voit médire de quelqu'un d'autre.



Souvent, les gens tentent de justifier la Ghibah en affirmant que ce qu'ils disent est vrai et qu'il est donc permis de le dire. Quelqu'un a un jour présenté cet argument au Prophète [s], qui a répondu que si ce qui était dit était faux, il s'agirait alors de Tohma [calomnie], ce qui est encore pire. Ghibah [médisance] concerne les choses qui sont vraies : elles n'ont tout simplement pas besoin d'être partagées.

Le fait même de faire partie d'un groupe qui médit est grave. Le Prophète Mouhammad [s] a dit un jour que quelqu'un qui entend des médisances et ne les arrête pas sera « humilié par Dieu dans ce monde et dans l'au-delà ».*

Il est parfois difficile d'être celui qui empêche les autres de médire ; vous pouvez craindre d'être exclu de la conversation ou d'être mis à l'écart du groupe. Ce seul fait devrait vous amener à vous demander si c'est vraiment un groupe dont vous voulez faire partie ; peut-être devriez-vous envisager de passer moins de temps avec ces personnes. S'ils dénigrent les autres quand ils ne sont pas là, il se peut qu'ils le fassent aussi quand vous n'êtes pas là !

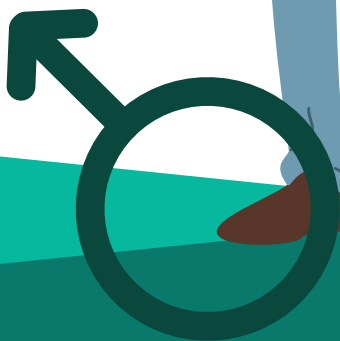
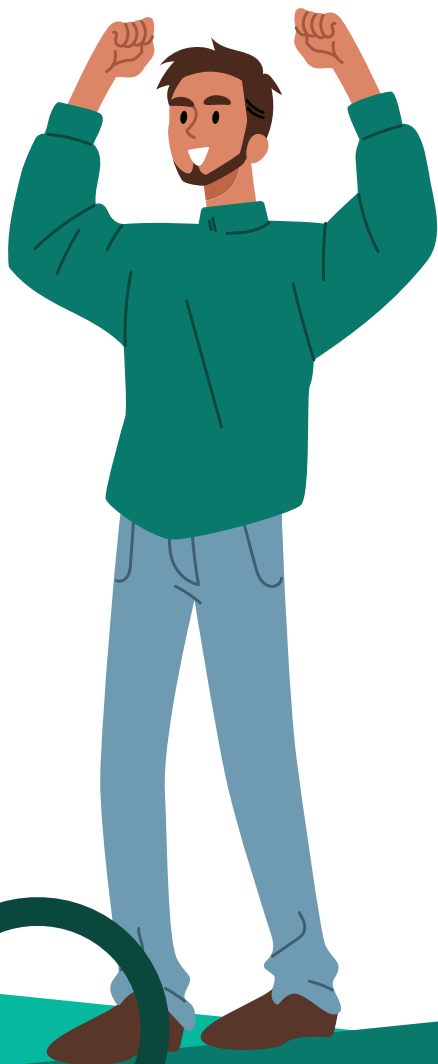
N'oubliez pas non plus qu'il n'est pas toujours nécessaire de le faire de manière évidente. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour interpellier le groupe, vous pouvez essayer de changer de sujet. En tout cas, vous devriez quitter le groupe lorsqu'il est en train de médire, afin de ne pas prendre part au péché.



* Wassail Shia Vol. 8, H. 1

DÉFENDRE SES CONVICTIONS

Il est vraiment important de toujours défendre ses convictions. Vous devez savoir avec quoi vous vous sentez à l'aise et quelles sont vos lignes rouges (les choses que vous ne ferez pas, quoi qu'il arrive). Les vrais amis respecteront ces limites et ceux qui ne le font pas ne valent probablement pas la peine que vous soyez amis avec eux. Les vrais amis voudront vous voir réussir dans ce monde et dans le suivant, et finiront donc naturellement par avoir une bonne influence. Il se peut que vous ayez parfois moins d'amis, mais ceux que vous vous ferez seront de vrais amis et dureront plus longtemps !



LGBTQ

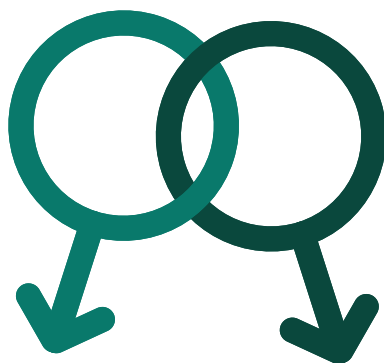
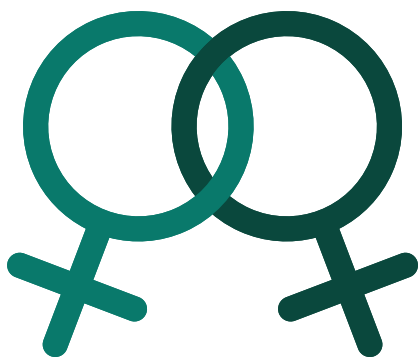
Ce que les gens considéraient comme mauvais il y a vingt ans peut être considéré comme bien aujourd'hui, et ce que les gens considéraient comme bien dans le passé peut être considéré comme mal aujourd'hui. Ce qui est considéré comme normal dans certaines parties du monde est interdit dans d'autres, et ce que certaines communautés ou certains pays considèrent comme mauvais peut être célébré ailleurs.

L'une des choses qui a beaucoup changé ces dernières années est notre attitude à l'égard des relations entre personnes de même sexe. Il n'y a pas si longtemps, ces relations étaient illégales, puis elles ont été légalisées, mais toujours mal vues, puis elles ont été tolérées, et aujourd'hui, elles sont célébrées et encouragées.

Il est parfois difficile de se tenir au courant de ce que la société considère comme acceptable à un moment donné. Heureusement, nous pouvons nous référer à quelque chose de plus élevé : la loi de Dieu. Dieu n'est pas affecté par les tendances ou influencé par ce que les gens peuvent dire, et donc Sa loi est la même aujourd'hui qu'elle l'était il y a 1400 ans.

Notre position est que le seul type de relation sexuelle autorisé est celui du mariage entre un mari et sa femme. Toute autre relation est un péché, selon Dieu. L'Islam n'autorise ni ne reconnaît les relations entre personnes de même sexe.

Toutefois, cela ne signifie pas que nous devrions manquer de respect aux personnes homosexuelles. Dans la vie, nous serons toujours en contact avec des personnes qui font des choses ou vivent d'une manière que nous considérons comme mauvaise. Nous pouvons ne pas être d'accord avec les choix de vie d'une personne tout en la traitant avec respect, et c'est d'ailleurs ce que l'Islam encourage.



BIEN PARAÎTRE

En grandissant, vous devenez plus conscient de votre apparence et vous vous souciez davantage d'être « beau ». Vous passez probablement plus de temps à choisir vos vêtements ou à vous coiffer qu'il y a trois ou quatre ans. C'est une bonne chose : l'Islam veut que nous nous mettions en valeur. Bien paraître est moustahab !

Il se peut aussi que vous commenciez à vous comparer aux personnes qui vous entourent. Vous remarquerez peut-être que les autres ont une plus belle peau, de meilleurs cheveux, des dents plus droites ou de plus gros muscles. Cela peut être une pente glissante, surtout si vous vous comparez à des célébrités en ligne ou à la télévision, dont les images et les vidéos sont souvent retouchées à des niveaux irréalistes. Pourtant, il est difficile de ne pas le faire, même si c'est inconscient, et cela peut nuire à votre confiance en vous !

Le problème de la beauté est qu'elle est très subjective. Ce qui était considéré comme élégant et beau il y a dix ans peut être considéré comme étrange aujourd'hui, et ce qui est beau aujourd'hui sera probablement considéré comme bizarre dans dix ans. Nous sommes tous attirés par des choses et des personnes différentes. Pour s'en convaincre, il suffit de se promener dans la rue et de voir les différents types de couples qui s'aiment à la folie !

N'oubliez pas que chacun a quelque chose de naturellement beau en lui. L'une des meilleures choses à faire pour améliorer votre confiance en vous est de trouver quelque chose que vous aimez dans votre apparence et de vous concentrer dessus. Vous aimez peut-être vos cheveux, votre sourire, votre nez ou votre taille. Quoi qu'il en soit, trouvez cette caractéristique et concentrez-vous dessus chaque fois que vous vous sentez intimidé par les normes de beauté de la société. Cela vous donnera un sentiment de confiance, et la confiance est toujours attrayante pour les personnes qui vous entourent.

En fin de compte, la beauté physique n'est pas si importante. La plus belle personne du monde vieillira un jour et perdra son apparence physique. Ce qui reste, et ce qui transparait toujours, c'est la beauté de votre caractère.

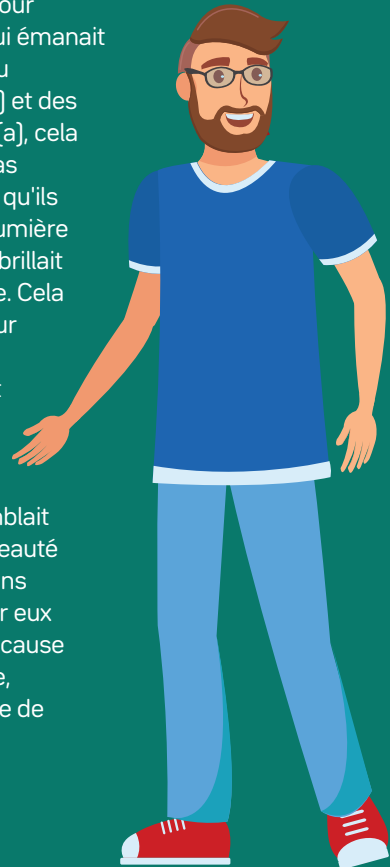
Pensez-y. Combien de fois avez-vous trouvé quelqu'un attirant, mais lorsque cette personne a commencé à parler, vous vous êtes rendu compte qu'en fait, sa beauté disparaissait ? Il y a peut-être eu quelqu'un à l'école pour qui vous avez eu un énorme coup de foudre, mais il a dit ou fait quelque chose que vous avez trouvé déplaisant, et juste comme ça, vous avez réalisé qu'il n'était plus si attirant que cela. Pourquoi ? Parce que son caractère n'était pas attirant, même si son corps l'était. Lorsque nous entendons parler du Nour

(lumière) qui émanait du visage du

Prophète (S) et des Ahloul Bayt (a), cela

ne signifie pas littéralement qu'ils avaient une lumière éclatante qui brillait sur leur visage. Cela signifie que leur Akhlaq, leur caractère, était si incroyable qu'il attirait

les gens autour d'eux, et ressemblait presque à une beauté physique. Les gens étaient attirés par eux non seulement à cause de leur apparence, mais aussi à cause de leur beauté !



LES FILLES



En grandissant, vous commencerez probablement à remarquer davantage les filles et les femmes. C'est tout à fait normal et, en fait, ces désirs naturels que Dieu a mis en chacun de nous sont la raison pour laquelle nous finirons par rencontrer la bonne personne, par nous marier et par avoir des enfants. Si nous n'étions pas attirés par les femmes, cela n'arriverait jamais !

À votre âge, le mariage vous semble probablement très éloigné, et ce n'est pas grave. Il viendra un moment dans votre vie où vous voudrez vraiment un compagnon de vie, quelqu'un avec qui vous pourrez avancer dans votre voyage vers Allah [swt], et c'est à ce moment-là que vous commencerez à chercher cette personne spéciale.

En attendant, si vous vivez dans un pays non musulman, tout le monde autour de vous semble avoir un petit ami ou une petite amie dès son plus jeune âge. Il est normal de se demander si l'on ne passe pas à côté de quelque chose. L'Islam interdit toute relation romantique avec une femme avant le mariage, ce qui peut sembler un peu sévère à première vue.

La raison en est simple. L'Islam part du principe qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Plutôt que d'essayer de résoudre les problèmes causés par ce type de relations occasionnelles et à court terme, il recommande de les éviter complètement. La plupart des relations occasionnelles se terminent par un désastre. Vous l'avez probablement constaté avec vos amis. L'une des parties, ou les deux, est souvent bouleversée, a le cœur brisé, est en colère et cela cause des problèmes entre les personnes. Il ne s'agit là que des dommages émotionnels, sans parler des conséquences involontaires des relations à court terme, comme les grossesses non désirées.

L'Islam nous enseigne plutôt d'attendre d'être un peu plus âgés et d'avoir une relation amoureuse et intime avec une personne - celle que vous choisirez - mais la personne avec laquelle vous

voulez passer le reste de votre vie. Que penseriez-vous si votre future femme avait eu plusieurs petits amis et partenaires lorsqu'elle était plus jeune ? Imaginez l'impact que cela aurait sur votre mariage, les doutes et l'insécurité que cela engendrerait.

Tout cela est logique sur le papier, mais qu'en est-il dans la vie réelle ? Que se passe-t-il lorsque vous tombez amoureux de quelqu'un à l'école ? C'est ce qu'on appelle le béguin et nous en avons tous eu. On pense tout le temps à cette personne, on change ses loisirs et son emploi du temps pour les adapter aux siens, on cherche constamment à être plus proche d'elle, mais on peut se sentir un peu gêné lorsqu'on lui parle vraiment. Parfois, elle ne sait même pas que vous avez le béguin pour elle, ou elle ne vous remarque même pas.

Alors, comment faire face à un coup de foudre ? Ce qui est important, c'est de se rappeler que, quelle que soit la force du coup de foudre, il ne durera que quelques jours ou quelques semaines. C'est comme un feu qui est brûlant au début, mais qui s'éteint de lui-même après peu de temps. Si vous revenez en arrière et que vous regardez les cendres du plus grand feu après son extinction, il ne reste plus rien. C'est la même chose avec les béguins. Parce qu'ils ne sont pas fondés sur la réalité, mais seulement sur l'émotion, ils s'arrêtent un jour. Cela peut prendre un jour, une semaine, un mois ou même une année, mais ils s'arrêteront. En attendant, n'oubliez pas vos responsabilités islamiques. Respectez-vous et respectez la jeune fille en maintenant vos interactions avec elle dans les limites de la shari'a. Vous ne devez pas la regarder avec convoitise ou désir. Évitez de passer trop de temps avec elle, surtout en tête-à-tête. Veillez à rester modeste dans votre comportement, votre habillement et vos paroles, et essayez de vous occuper de vos amis et de vos activités loin d'elle.

HiJAB

En tant que jeunes hommes, nous avons deux responsabilités en ce qui concerne le hijab. La première est de s'assurer que nous portons nous aussi le hijab. Le hijab n'est pas seulement le foulard que porte votre mère ou votre sœur. Il s'agit d'une tenue vestimentaire modeste et respectueuse, ainsi que d'actions et de paroles. Vous devez veiller à vous habiller correctement, par exemple avec des vêtements pas trop serrés et des pantalons pas trop bas. Vous devez veiller à agir modestement avec les filles, sans flirter ni passer trop de temps seul avec elles. Cela peut paraître anodin, mais l'expérience vous montrera ce que Dieu nous dit : lorsqu'un homme et une femme sans lien de parenté sont seuls, Shaitan est toujours la troisième personne présente.

Si vous vivez dans un pays non musulman, il y a de fortes chances, surtout en été, que vous soyez entouré de femmes portant souvent très peu de vêtements. Vous ne pouvez pas vous promener les yeux fermés, mais essayez de ne pas laisser votre regard s'attarder ou de ne pas jeter un second coup d'œil. Évitez les endroits où vous savez que les femmes seront habillées de manière inappropriée, par exemple les plages ou les piscines, et ne fréquentez pas inutilement des filles et des femmes avec lesquelles vous n'avez aucun lien de parenté. Dieu dit dans le Qur'an [24 : 30] :

Dis aux croyants de baisser leurs regards et de garder leur pudeur. C'est plus pur pour eux, car Allah [swt] est conscient de ce qu'ils font.



EN LiGNE

SUPPRIMABLE (NON SUPPRIMABLE)

La façon la plus simple de se comporter en ligne est de se rappeler deux règles principales : premièrement, ne faites rien que vous ne feriez pas dans la vie réelle et deuxièmement, rien n'est effaçable de façon permanente.

La première règle signifie que si quelque chose est répréhensible dans la vie réelle (comme flirter avec une fille par exemple), c'est également répréhensible en ligne, même si cela semble moins « réel ». La médisance est répréhensible dans la vie réelle, et parler d'un camarade de classe ou d'un ami sur les médias sociaux est également répréhensible. Un bon moyen de savoir si ce que vous allez envoyer ou poster est acceptable ou non est d'imaginer que vous êtes assis devant des personnes que vous connaissez et que votre message est affiché sur un grand écran. Si ce n'est pas le cas, vous ne devriez probablement pas le publier en privé non plus !

La deuxième règle signifie que vous ne devez jamais penser que ce que vous partagez en ligne, que ce soit en privé (c'est-à-dire uniquement avec un ami ou un groupe d'amis) ou en public (sur un site web ou une application), ne sera vu que par le public visé. Même les applications qui promettent de supprimer vos données au bout d'un certain temps peuvent être contournées, et ce que vous pensez être une plaisanterie inoffensive peut s'avérer plus grave par la suite.

En gros : Ne partagez jamais sur les médias sociaux un message, une photo ou une vidéo - même si vous n'en êtes pas l'auteur - sur lequel vous n'accepteriez pas de mettre votre nom en public dans la vie réelle.

Une grande partie du temps que vous passez en ligne sera probablement consacrée aux médias sociaux. Cela peut poser quelques problèmes, même si vous faites attention à la manière dont vous interagissez, comme nous l'avons vu plus haut.

Tout d'abord, les gens se montrent toujours sous leur meilleur jour en ligne. Personne ne publie jamais un selfie montrant un double menton sous un mauvais éclairage ou faisant le ménage dans sa chambre ! Naturellement, ils s'affichent sous leur meilleur jour, en vacances ou avec des vêtements ou des accessoires coûteux. Il est tout à fait normal de commencer à comparer sa vie à celle des autres personnes que l'on voit en ligne, et cela peut nuire à l'estime de soi ou à la confiance en soi si l'on a l'impression de ne pas être à la hauteur. Parfois, c'est inconscient et vous ne vous en rendez même pas compte. N'oubliez pas que ce que vous voyez sur les médias sociaux n'est pas toujours le reflet exact de la vie réelle des autres !

Deuxièmement, les médias sociaux peuvent vous faire perdre beaucoup de temps. Nous vous suggérons d'essayer ceci pendant quelques jours : chaque soir avant de vous coucher, regardez les paramètres de votre téléphone et voyez combien de temps vous passez sur les différentes applications, puis ajoutez toutes les heures que vous passez sur d'autres appareils comme les ordinateurs ou les tablettes. Vous pourriez être surpris par le nombre d'heures que cela représente ! Même si vous ne passez « qu'une » heure par jour sur Instagram ou Snapchat - ce qui ne semble pas énorme - sur une année, cela représente plus de quinze jours (et nuits !) entiers, à rester assis là à faire défiler sans but, sans véritable produit final.

Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas utiliser les médias sociaux du tout, mais faites attention à ne pas les utiliser à l'excès, car ils peuvent facilement vous consumer !



PORNOGRAPHIE

L'un des plus grands problèmes en ligne est le porno. De nos jours, il est partout ! Vous êtes peut-être en train de regarder un match de football en ligne ou d'utiliser les médias sociaux et soudain, la pornographie apparaît. Ou bien vous êtes dans un groupe WhatsApp avec des amis de l'école et il y a ce type qui n'arrête pas de partager des vidéos.

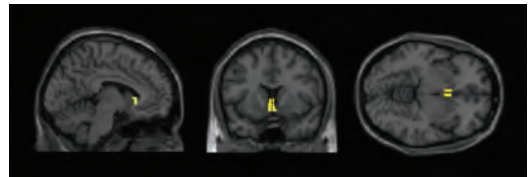
Le porno est particulièrement dangereux parce que la plupart des contenus disponibles en ligne sont abusifs et désobligeants [insultants] à l'égard des femmes. Même les contenus qui ne sont pas abusifs restent dangereux, principalement en raison du fonctionnement de notre cerveau. Notre cerveau est comme de la pâte à modeler : il change constamment en fonction de ce avec quoi nous interagissons. Les connexions qu'il contient sont constamment refaites et reconnectées en fonction de ce que nous voyons, entendons, sentons et touchons. C'est la raison pour laquelle nous adoptons des passe-temps ou des addictions. Le terme technique pour désigner ce phénomène est la plasticité neuronale, qui se produit encore plus chez les jeunes. Des recherches ont montré que le cerveau des personnes qui regardent régulièrement du porno se modifie physiquement. Regardez la photo ci-dessous. Les zones jaunes montrent comment certaines zones du cerveau changent (sont plus actives) chez les personnes qui regardent régulièrement du porno.

Cela signifie que, malheureusement, de nombreux hommes sont incapables d'entretenir des relations avec leurs femmes lorsqu'ils sont plus âgés, parce que les années passées à regarder du porno pendant leur adolescence ont pratiquement ruiné leur cerveau. Cela peut ruiner les relations et la façon dont nous voyons les femmes, et c'est la raison pour laquelle Dieu l'a rendu totalement Haram. Il n'y a rien de mal à avoir des relations sexuelles, mais uniquement dans le cadre d'une relation saine et halal.

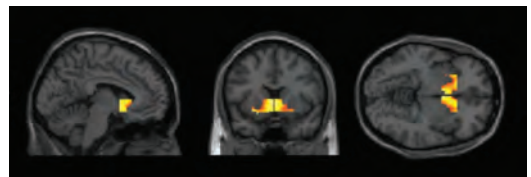
L'une des meilleures choses que vous puissiez faire est de limiter votre exposition au porno. Comme nous l'avons dit plus haut, nous en voyons souvent sans le vouloir, et la première chose à faire est donc d'essayer d'empêcher que cela ne se produise. Ne suivez plus les personnes qui partagent ce genre de contenu sur les médias sociaux et quittez les groupes Whatsapp où vos amis envoient des contenus inappropriés. Installez des bloqueurs de fenêtres pop-up sur votre ordinateur et évitez certaines émissions de télévision et certains films.

N'oubliez pas que Dieu sait ce que nous faisons. C'est ce qu'on appelle le Taqwa (être conscient de la présence de Dieu).

VOLONTAIRES EN BONNE SANTÉ



CONSOMMATEURS COMPULSIFS DE PORNOGRAPHIE



LES PARENTS

Au fond de nous, nous savons que nos parents nous aiment, même s'ils ne le montrent pas toujours très bien ! Vos parents vont probablement vous contrarier, vous frustrer ou même vous mettre dans l'embarras, et vous aurez peut-être envie de les éviter complètement de temps en temps.

N'oubliez pas qu'il y a un énorme fossé entre les générations : ils sont bien plus âgés que vous ! Le monde était peut-être un peu différent lorsqu'ils avaient votre âge, et ils peuvent donc parfois avoir du mal à comprendre ce que vous ressentez ou ce que vous traversez. Parfois, leurs efforts pour vous aider peuvent être maladroits, voire aggraver la situation.

Le plus important est de toujours se souvenir de la première phrase, à savoir qu'ils vous aiment. Tout ce qu'ils font pour vous est ancré dans l'amour, même si vous ne le voyez pas maintenant. L'Imam Sajjad [a] a publié un ouvrage intitulé *Rissalatoul Houqouq*, dans lequel il énumère les droits que chacun possède sur l'autre. Lorsqu'il parle des droits de votre mère, il dit :

« Elle ne se souciait pas d'avoir faim tant que vous mangiez, d'avoir soif tant que vous buviez, d'être sans vêtement tant que vous étiez vêtu, d'être au soleil tant que vous étiez à l'ombre. Elle a renoncé au sommeil pour vous, elle vous a protégé de la chaleur et du froid. »

À propos de votre père, il dit :

« Le droit de votre père est que vous sachiez qu'il est votre racine. Sans lui, vous ne seriez pas. Chaque fois que vous voyez en vous quelque chose qui vous plaît, sachez que votre père est la racine de cette bénédiction sur vous. »



La vérité est que nous ne commencerons à apprécier tout ce que nos parents ont fait pour nous que bien des années plus tard, après avoir eu nos propres enfants, et même dans ce cas, seulement dans une certaine mesure. Nous ne pourrons jamais leur rendre toutes les nuits blanches de notre enfance, et il est donc juste de les laisser un peu tranquilles lorsque vous avez l'impression qu'ils ne sont pas raisonnables. Et qui sait ? Parfois, ils n'ont pas tort !

Dieu dit dans le Qur'an que nous ne devrions même pas leur dire « Ouff », et ailleurs, l'Imam Ja'far as-Sadiq [a] dit que s'il y avait eu un mot plus insignifiant que « Ouff », Dieu l'aurait utilisé à la place. Élever la voix, répondre ou se disputer avec ses parents, c'est la garantie d'un échec dans ce monde et dans l'autre. Que vous soyez d'accord ou non avec ce que vos parents vous disent, vous devez les respecter, même si ce qu'ils disent est faux ou si vous avez l'impression qu'ils ne vous traitent pas avec respect. Pourquoi ? En raison du statut que Dieu leur a donné. Le Qur'an nous enseigne un célèbre Dou'a pour les parents :



« Ô mon Seigneur, fais-leur, à tous deux, miséricorde comme ils m'ont élevé tout petit. »
Saint Qur'an [17 : 24]

La prochaine fois que vos parents font ou disent quelque chose de déraisonnable, essayez de tenir votre langue et ne répliquez pas ou ne répondez pas grossièrement. Dieu vous récompensera d'une manière que vous ne pouvez même pas imaginer, dans ce monde et dans l'autre !

MAIS POURQUOI ?

Parfois, Dieu nous dit de faire des choses que nous ne comprenons pas complètement ou avec lesquelles nous ne sommes pas d'accord. Il peut être difficile de faire quelque chose dont on ne voit pas l'intérêt, mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'Il sait bien mieux que nous ce qui nous aidera et ce qui nous fera du mal. Imaginez que vous vous occupiez d'un jeune enfant, qu'il voie que le poêle est allumé et qu'il veuille toucher le feu. Pour lui, le feu, avec ses couleurs vives et sa chaleur, a l'air amusant. Parce que vous êtes plus sage et que vous savez mieux que lui, vous l'empêcherez de s'approcher du feu, et donc de se blesser. Dieu est pareil avec nous. Il sait que ce que nous pourrions vouloir faire est mauvais pour nous, et c'est pourquoi Il le rend Haram. Il sait ce qui est bon pour nous et l'a donc rendu Wajib. Il se peut que vous ne voyiez pas la sagesse derrière certains actes maintenant, mais faites confiance à Dieu et soumettez-vous à Lui, car Il ne veut que votre bien.



ET C'EST AINSI QUE TOUT COMMENCE



Au cours des prochaines années, vous serez certainement confronté à votre part de défis et de difficultés, mais ils contribueront tous à vous façonner et à vous transformer en un jeune homme prospère InshAllah. De la même manière qu'une chenille doit s'efforcer et lutter pour sortir de son cocon et devenir un magnifique papillon, ou qu'un morceau de charbon doit être ébréché et poli pour devenir un diamant, un garçon doit passer par les difficultés de la puberté pour devenir un homme. Cela ne veut pas dire que tout est sombre - les prochaines années seront parmi les meilleures de votre vie, car vous grandirez, vous mûrirez et vous commencerez lentement à prendre votre destin en main !

N'oubliez pas qu'il n'y a rien que vous traversez que des millions de personnes n'aient déjà vécu. Si vous avez des questions ou des doutes, demandez à un membre plus âgé de votre famille, à un enseignant ou à l'imam de la madressa ou de la mosquée de votre quartier. Le vieil adage est vrai : il n'y a pas de question idiote, et il vaut mieux poser dix questions inutiles que de faire une supposition erronée parce qu'on a eu peur ou qu'on s'est senti gêné de demander !

Bonne chance et bon voyage !

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

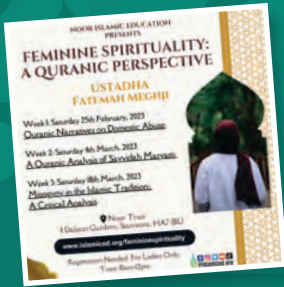
اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيِّكَ الْحَبِيبِ بْنِ
الْحَسَنِ صَلِّ وَأَتِّكْ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ
فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ
وَلِيًّا وَحَافِظًا وَقَادًّا وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا
وَعَيْنًا حَتَّى تُسْكِنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا
وَتُمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا وَهَبْ لَنَا
رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدُعَاءَهُ وَخَيْرَهُ
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

« Ô mon Dieu ! Sois pour Ton Représentant, Ta Preuve (Houjjat),
Fils d'Al Hassan, que Tes prières soient sur lui et sur ses pères, à cette
heure-ci et à toute heure un Maître, un Protecteur, un Chef, un Secours,
un Guide, un Œil, jusqu'à le faire résider sur Ta terre de bon gré et le
laisser y jouir de la vie longuement, par Ta Miséricorde. »

Première impression en anglais en juin 2023

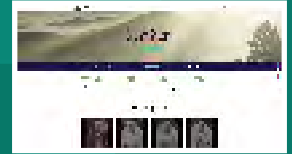
Noor Islamic Education fait partie de l'organisme caritatif Noor Trust.
Numéro d'enregistrement en Angleterre et au Pays de Galles : 1089506



1 Evènements et séminaires

2 Cours sur le mariage, la parentalité et bulough

3 Livres, calendriers, journaux, brochures



4 Vidéos instructives et inspirantes

5 Publications instructives sur les réseaux sociaux

6 Site internet interactif avec de nombreuses fonctionnalités

ENGAGE

minds in the beautiful teachings of Islam.

EDUCATE

by disseminating knowledge.

EMPOWER

people to positive change.