

Comment expliquer
le ramadan aux
enfants, et à
l'entourage non
musulman ?





« Ramadan... Qu'est-ce que c'est ? »

« Pourquoi vous jeûnez ? »

« Sérieusement Vous ne pouvez même pas boire de l'eau ?!?! »

« Comment vous faites pour rester toute la journée sans boire ou manger ?! »





Nous avons tous entendu ces questions et nous avons tous été confrontés à ce regard intrigant.

Que ce soit de la part de notre entourage non-musulman, de nos collègues du travail ou de nos propres enfants, les questions sur le Ramadan fusent dès le premier jour de ce mois.



Évaluer la situation





La meilleure façon pour répondre à ces questions, c'est de penser à la personne qui les pose. Que puis-je dire qui lui serait bénéfique ? Pourquoi pose t-elle ces questions ?



Quand cela vient des enfants, vous pouvez être certaines que c'est parce qu'ils sont vraiment intéressés. La plupart des enfants veulent imiter ceux qu'ils aiment. Ils ont vu comme leurs parents se comportent différemment pendant le Ramadan et ils veulent savoir pourquoi.





Il est bon de rappeler que le Ramadan peut être très perturbant pour un jeune enfant. La routine à la maison est complètement chamboulée, maman et papa sont plus fatigués que d'habitude, et pendant un mois entier ils ne vont pas manger la journée, se réveiller la nuit en catimini pour grignoter et le soir préparer une table avec des mets qu'ils n'ont jamais vu durant toute l'année. (« Maman, c'est quoi la Halila ? » ... « HaRiRa on dit mon enfant »)





Cette perturbation peut en fait conduire à un stress et un malaise inutiles pour nos enfants. C'est pourquoi il est important d'expliquer l'essence du Ramadan à nos enfants dès qu'ils sont capables de comprendre.





Par une communication efficace, nous pouvons expliquer pourquoi nous jeûnons et pourquoi c'est important. Cultivons un amour pour le Ramadan dans leurs cœurs et approfondissons leur lien avec ce mois qui n'est pas comme d'autres mois de l'année.





Le même principe s'applique également lorsque vous expliquez Ramadan à vos collègues du travail ou proches non-musulmans. Pourquoi demandent-ils ? Peut-être qu'ils connaissent très peu le Ramadan, ou même l'Islam, et veulent en savoir plus. Essayez de déterminer quelle est leur motivation à poser et ajustez votre réponse en conséquence.





Si vous pouvez surmonter la gêne initiale, en leur expliquant pourquoi vous jeûnez et ce que cela signifie, vous les aiderez à ressentir un lien avec ce que vous faites et à vous faciliter la tâche au travail ou chez vos proches non-musulmans. Une fois que les gens comprennent ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire, et comprennent pourquoi, tout le mois se déroulera dans la sérénité in shâ'-Llâh.





N'utilisez pas leurs questions polies
comme une opportunité de leur
donner une longue conférence dans
l'espoir de faire Da'wah ! Trop
d'information tue l'information
comme dit le dicton.



Ce n'est pas
seulement ce que
vous dites qui
compte ... mais
comment vous le
dites !



Restez simples





Ne pas trop compliquer les choses en s'attardant sur les règles ; ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Vous n'avez pas besoin d'expliquer le calendrier lunaire, les horaires du jeûne ou d'autres détails. Restez simples et apportez des réponses qu'ils peuvent comprendre.

Restez positifs





Il est tellement important de souligner les avantages du jeûne. Adopter la positive attitude.

Par exemple, au lieu de dire : « Je ne peux pas manger ou boire de l'aube véritable, jusqu'au coucher du soleil »

Dites plutôt : " Je mangerai et boirai au coucher du soleil ».Voyez-vous la différence ?La première réponse apparaît comme négative et confuse, tandis que la deuxième est positive et simple à comprendre.





Que dites-vous si quelqu'un vous pose cette question : « Pourquoi tu jeûnes ? »

Est-ce que vous dites : « Parce qu'il est dit dans le Coran que... »

OU...

« Parce que ça M'AIDE à devenir une meilleure personne » ?





Les deux réponses sont correctes, mais vous devez évaluer à qui vous parlez, et quelle réponse lui serait la plus bénéfique.

En fonction de la personnalité et des intérêts de votre enfant (ou de votre entourage), vous voudrez peut-être mettre davantage l'accent sur les différents aspects du Ramadan.

L'empathie





En faisant l'expérience de la faim et de la soif, le jeûne nous enseigne à éprouver de l'empathie pour ceux dans le monde qui ont peu à manger ou à boire.



La religion





Le jeûne du Ramadan est fait
uniquement pour Allâh. C'est une
adoration envers Lui et notre amour
pour Lui.





Grâce à cette dévotion, les musulmans se sentent plus proches de leur Créateur, et reconnaissent que tout ce qu'ils ont dans cette vie est une bénédiction de Lui.





Ramadan est le mois islamique au cours duquel le Coran a été révélé. Le jeûne en ce mois est l'un des cinq piliers de l'Islam qui façonnent la vie des musulmans.





Il est temps pour nous de nous rapprocher d'Allâh, en récitant le Coran et en contemplant sa signification.



L'honnêteté





En se souvenant qu'Allâh qui sait
tout et voit tout, cela nous enseigne
à être honnêtes.



L'auto discipline





Le jeûne est un exercice d'autodiscipline. Se priver de la nourriture n'en est qu'une partie. S'éloigner de mauvaises actions exige un contrôle considérable et la rigueur avec soi-même.

Le jeûne, Sawm en arabe, signifie littéralement « s'abstenir ».





Nous devons non seulement jeûner en s'abstenant de nourriture et d'eau, mais avec nos langues (s'abstenir de médire), nos yeux (s'abstenir de regarder ce qui est inapproprié), nos oreilles (s'abstenir d'écouter ce qui est illicite et des mots obscènes), nos pieds (ne pas aller dans des endroits inappropriés).





Le Prophète (salla Llâhu 'alayhi wa sallam) a dit : « Le jeûne et le Coran intercèdent pour le serviteur. Le jeûne dit : Seigneur ! Je l'ai certes privé de nourriture et de boisson durant la journée ainsi fais-moi intercéder pour lui » Rapporté par Ahmad.



L'aumône





Par l'intermédiaire de l'aumône accrue au cours de ce mois, les musulmans développent des sentiments de générosité et de bonne volonté envers les autres.

Le Prophète Muhammad (salla Llâhu 'alayhi wa sallam) a dit : « L'aumône que l'on fait ne diminue en rien les biens dont on dispose. Allâh n'ajoute au serviteur indulgent que considération. Nul ne s'humilie pour Allâh sans qu'Il ne l'élève. »



Guérison émotionnelle





C'est un moment où nous faisons la
paix avec ceux qui nous ont fait du
tort, renforçons les liens avec la
famille et les amis et nous
débarrassons des mauvaises
habitudes - c'est essentiellement un
printemps pur pour le corps et
l'âme !



Avantages physiques





En plus des avantages spirituels, qui peuvent être difficiles à expliquer à un non-musulman, il y a une multitude d'avantages physiques à mentionner





Un très grand nombre d'études
mettent en lumière les incroyables
vertus thérapeutiques et
purificatrices du jeûne





Lorsque nous jeûnons notre corps
se met systématiquement en mode
nettoyage





Il régule le poids et la satiété (faim)





Il diminue des risques
cardiovasculaires

Il aide à surmonter les dépendances

Il a des effets positifs sur le taux de
mauvais cholestérol dans le sang

Il favorise la dégradation des
graisses cumulées tout au long de
l'année





Il augmente la production de
cellules cérébrales

Le corps produit moins de cortisol,
ce qui signifie moins de stress

Le métabolisme devient plus
efficace et absorbe plus de
nutriments



Susciter
l'imagination chez
les jeunes enfants





Pour les jeunes enfants en particulier, parler de l'islam et de l'aspect extra-mondain du Ramadan peut vraiment faire appel à leur imagination.





Racontez des histoires et parlez-leur
de ces points :

Il est rapporté que le Prophète (salla
Llâhu 'alayhi wa sallam) a dit :
"Lorsque arrive le mois de Ramadan,
les portes du Paradis sont ouvertes
et celles de l'enfer fermées, tandis
que les " chayatines " (démons) sont
enchaînés." rapporté par Al Bukhâri
et Muslim





Le Prophète (salla Llâhu 'alayhi wa sallam) a dit : « Il y a certes dans le paradis une porte que l'on appelle Ar Rayan. C'est par elle que les jeûneurs vont entrer dans le paradis et personne d'autre qu'eux n'y rentrera par elle. Lorsque le dernier des jeûneurs sera rentré, cette porte sera fermée. Celui qui y entre boira et celui qui boira n'aura plus jamais soif » Rapporté par Ibn Khuzeima





Lailatul-Qadr : Il y a une nuit dans le mois qui vaut mieux que mille mois (c'est 83 ans d'ailleurs !). C'est la nuit où le Coran a été révélé au Prophète Muhammad (salla Llâhu 'alayhi wa sallam)





Raconter ces histoires et expliquer
aux enfants.

Demander aux enfants d'écrire une
du'a (invocation) spéciale pour cette
nuit.





Discuter du Ramadan avec nos enfants est important si nous voulons leur faire aimer ce mois.

En plus d'en parler, il y a beaucoup de livres disponibles qui visent à présenter le Ramadan aux jeunes enfants et à leur enseigner l'Islam.





Vos enfants aimeront in shâ'-Llâh
entendre partager votre
enthousiasme et vos espoirs pour le
mois.

Parlez de vos souvenirs d'enfance et
des expériences du Ramadan, les
aliments, les journées de jeûne
longues et chaudes, la prière de
taraweeh...etc.





Les enfants aiment l'idée du jeûne – et insisteront sans doute pour être réveillés pour Suhûr. Peut-être le week-end, vous pouvez organiser cela, afin qu'ils puissent prendre un peu de repos. Pour les jeunes enfants, laissez-les jeûner pendant quelques heures ou une partie de la journée, mais rappelez-vous qu'il n'y a pas de contrainte pour que les enfants jeûnent. Félicitez-les toujours pour leur jeûne, peu importe le temps qu'il a duré !



Découvrez de
nombreux autres
supports sur
Apprends-Moi
Ummi !

