



# Maisons SAINES

Construire une  
fondation basée sur la  
Sunnah du Prophète  
Muhammad ﷺ

« Le meilleur d'entre vous  
est celui qui est **le  
meilleur avec sa famille**  
et je suis le meilleur  
d'entre vous avec sa  
famille »

- Bukhari

nisafoundation.ca  
@ nisa.foundation



Une communauté saine commence par des familles saines, ce n'est pas une destination, cela demande des efforts continus, de la patience et de l'engagement de la part de toutes les personnes impliquées.

Créer un domicile sain et être satisfait de sa vie commence par une union familiale saine.

Bien que vos responsabilités quotidiennes puissent différer, l'objectif est de se compléter l'un l'autre tout en profitant d'un voyage paisible et plein d'amour incha'Allah.





## Choisissez le bon partenaire qui vous rapproche d'Allah swt

« Vos époux sont un vêtement (métaphore du confort, de la chasteté et de la protection) pour vous comme vous l'êtes pour eux. »

Coran 2:187

## Communiquer avec gentillesse et respect



« Et comportez-vous convenablement envers elles. Si vous avez de l'aversion envers elles durant la vie commune, il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose où Allah a déposé un grand bien. »

Coran 4:19

« Traitez-vous les uns les autres avec gentillesse, dans les bonnes comme dans les mauvaises situations, même dans le cas d'un divorce par Talaq, comme le dit Allah Tout-Puissant : Et n'oubliez pas d'être gracieux les uns envers les autres. »

Coran 2:237



## Dépenser de l'argent et du temps pour votre famille

Le Prophète ﷺ a dit « Lorsqu'un homme dépense quelque chose pour sa famille, dans l'intention de recevoir la récompense d'Allah, cela est considéré comme une aumône pour lui. »

Bukhari

« Il avait l'habitude de s'occuper au service de sa famille et quand venait l'heure de la prière, il s'y mettait. »

Bukhari



## Montrer de l'appréciation et de l'affection l'un pour l'autre

« Quand un mari et sa femme se regardent avec amour, cela plaît à Allah et Il les regarde avec miséricorde. »

Bukhari

## Maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée



« Certes ton Seigneur a un droit sur toi, ta propre personne a un droit sur toi et ta famille a un droit sur toi. Ainsi donne son droit à toute personne en ayant un. »

Bukhari



## Partage des responsabilités au sein du foyer

Aïcha, l'épouse du Prophète ﷺ, a déclaré : « Il cousait ses vêtements, réparait ses chaussures. C'était un homme comme les autres. Il enlevait les fleas de son vêtement et trayait ses brebis. »

Al Adab Al Mufrad

## Pratiquer la miséricorde et la compassion



« Chaque fois qu'il y a de la compassion dans quelque chose, elle l'orne, et quand elle est retirée de quelque chose, elle le déshonore. »

Muslim

« Celui qui ne fait pas preuve de miséricorde (envers ses enfants), aucune miséricorde ne lui sera faite. »

Al Adab Al Mufrad



## S'encourager mutuellement à prendre soin de soi en priorité

« En vérité, votre propre personne a des droits sur vous,  
alors jeûnez et rompez votre jeûne, priez et dormez. »

Sunan Abi Dawud

## Soyez un bon modèle pour vos enfants (et tous les membres de la famille)



Le Prophète ﷺ, a dit : « Aucun père n'a jamais donné à un enfant un  
cadeau qui soit supérieur aux bonnes manières ».

Tirmidhi

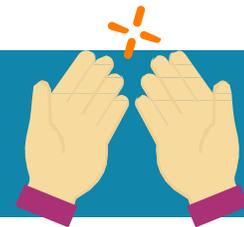


## "It Takes a Village" - Develop Your 'Support Community' Together

« La parabole des croyants dans leur affection, leur miséricorde et  
leur compassion les uns pour les autres est celle d'un corps.  
Lorsqu'un membre souffre, le corps tout entier réagit par l'insomnie  
et la fièvre. »

Bukhari

## Fixer les bonnes intentions et faire le Dua



« Notre Seigneur ! Accorde-nous, en nos épouses et nos  
descendants, la joie des yeux et fais de nous un modèle pour les  
pieux. »

Coran 25:74



Powered by Nisa Foundation

