Psychologie Sunnah

PSY MUSULMANE

LE GUIDE COMPLET

La Mouqabala

Se connaître, reconnaître une personne sincère et choisir celui qui te convient

NEUROSCIENCES · PSYCHOLOGIE COGNITIVE · CORAN ET SUNNA

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH

SOMMAIRE

Ce que tu vas trouver dans ce guide

Avant-propos · Comment utiliser ce guide

PARTIE I **Se connaître avant de choisir**

1. Pourquoi tout commence par toi
2. Ton histoire d'attachement
3. Tes blessures et tes schémas
4. Tes besoins profonds
5. Tes valeurs et tes non-négociables

PARTIE II **Le cerveau face à l'attirance**

6. La chimie de l'attirance
7. Les pièges de la pensée
8. Intuition ou anxiété ?

PARTIE III **Les repères du Coran et de la Sunna**

9. Le mariage, un engagement solennel
10. La religion et le caractère
11. Le cadre de la mouqabala

PARTIE IV **Reconnaître une personne sincère**

12. Les marques de la sincérité
13. Lire le caractère
14. Manipulation et signaux d'alerte
15. Quand la religion devient un masque

PARTIE V **Est-ce qu'il me convient ?**

16. La compatibilité profonde
17. L'intensité ou la paix
18. Les questions à poser

PARTIE VI **Décider avec sérénité**

19. S'informer, consulter, demander à Allah
20. Savoir dire non, accepter un non

CARNET **Exercices et grilles personnelles**

AVANT-PROPOS

Garder le cœur ouvert et l'esprit lucide

La mouqabala n'est pas un examen à réussir. C'est un moment de vérité, pour lui comme pour toi.

Beaucoup de sœurs arrivent à la mouqabala avec un mélange d'espoir et d'inquiétude. L'espoir que ce soit enfin la bonne personne. L'inquiétude de se tromper, de ne pas savoir quoi demander, de passer à côté d'un signe important, ou au contraire de laisser passer une belle opportunité par excès de méfiance.

Dans ce climat émotionnel, le cerveau ne fonctionne pas comme d'habitude. Il espère, il anticipe, il comble les vides avec ce qu'il a envie de voir. Et lorsque l'on a déjà été blessée, il peut aussi faire l'inverse : tout soupçonner, tout interpréter comme un danger, et refermer des portes qui méritaient d'être ouvertes.

Ce guide a été pensé pour t'aider à traverser ce moment avec **lucidité et sérénité**. Il repose sur trois piliers qui se complètent :

- **Les neurosciences**, pour comprendre ce qui se passe réellement dans ton cerveau lorsqu'une personne te plaît, et pourquoi ton jugement peut être modifié sans que tu t'en rendes compte.
- **La psychologie cognitive et la psychologie de l'attachement**, pour comprendre qui tu es, ce dont tu as besoin, ce que tu répètes et pourquoi certaines personnes t'attirent plus que d'autres.
- **Le Coran et la Sunna**, selon la compréhension des pieux prédécesseurs, qui posent les vrais critères du choix, le cadre de la rencontre et la manière de décider en s'en remettant à Allah.

Ces trois sources ne s'opposent pas. La science décrit des mécanismes qu'Allah a placés dans Sa création ; la révélation nous dit quoi en faire et vers où nous orienter. Quand tu comprends comment fonctionne ton cœur, tu comprends mieux pourquoi Allah t'a donné tel cadre, tel critère, telle limite.

> *« Ne connaît-Il pas ce qu'Il a créé, alors que c'est Lui le Subtil, le Parfaitement Connaisseur ? »*
>
> Sourate Al-Mulk, 67 : 14

Comment utiliser ce guide

Ne le lis pas d'une traite la veille d'une mouqabala. Prends le temps. La première partie, consacrée à toi, est la plus importante : on ne peut pas savoir qui nous convient si l'on ne sait pas qui l'on est, ce dont on a besoin et ce que l'on a tendance à répéter.

Tu trouveras tout au long du livret :

- des encadrés **« Ce que dit la science »**, qui résument les recherches utiles ;
- des encadrés **« Exercice »**, à faire par écrit, au calme ;
- des rappels du **Coran et de la Sunna**, avec leurs références, pour que tu puisses les vérifier ;
- un **carnet** à la fin, avec des grilles à remplir avant et après chaque rencontre.

Une précision importante

Ce guide est un outil de réflexion. Il ne remplace ni les conseils de ton wali, ni l'avis des gens de science pour les questions religieuses, ni un accompagnement thérapeutique si tu portes des blessures profondes. Si en le lisant tu te reconnais dans des schémas douloureux, ce n'est pas un hasard : c'est souvent le signe qu'il y a de la matière à travailler.

I

Se connaître avant de choisir

On ne choisit jamais avec ses seuls yeux.
On choisit avec son histoire, ses manques et ses espoirs.

CHAPITRE 1

Pourquoi tout commence par toi

Avant de te demander « est-il le bon ? », il faut pouvoir répondre à une autre question : « qui suis-je, et qu'est-ce que je cherche vraiment ? »

Lorsque l'on prépare une mouqabala, toute l'attention se porte naturellement sur l'autre : sa religion, son métier, sa famille, son physique, ses intentions. C'est légitime. Mais on oublie souvent l'instrument avec lequel on va l'évaluer : **soi-même**.

Or cet instrument n'est jamais neutre. Ta façon de percevoir un homme est filtrée par ce que tu as vécu : la relation avec ton père, le climat affectif de ton enfance, tes relations passées, les phrases que l'on t'a répétées sur toi, sur les hommes, sur le mariage. Deux sœurs peuvent rencontrer le même homme et en ressortir avec deux impressions opposées, simplement parce qu'elles ne regardent pas avec les mêmes lunettes.

L'examen de soi dans l'islam

L'islam accorde une place centrale au travail sur l'âme. Allah fait dépendre la réussite de cette purification intérieure :

> *« Par l'âme et Celui qui l'a harmonieusement façonnée, et lui a alors inspiré son immoralité et sa piété. A réussi, certes, celui qui la purifie, et est perdu, certes, celui qui la corrompt. »*
>
> Sourate Ash-Shams, 91 : 7-10

Et Il nous invite à regarder ce que nous préparons pour demain :

> *« Ô vous qui avez cru ! Craignez Allah. Que chaque âme voie bien ce qu'elle a avancé pour demain. »*
>
> Sourate Al-Hashr, 59 : 18

Les savants ont tiré de ces versets la pratique de la **muhâsaba**, l'examen de soi. Se connaître n'est pas un luxe psychologique moderne : c'est une démarche que la religion encourage, pour corriger ce qui doit l'être et pour avancer en conscience.

CE QUE DIT LA SCIENCE

En psychologie cognitive, on parle de **schémas** : des structures mentales construites dès l'enfance, qui organisent notre façon d'interpréter les situations. Un schéma agit comme un filtre automatique. Il sélectionne les informations qui le confirment et ignore les autres. Tant qu'il reste inconscient, il décide à notre place, y compris dans le choix d'un conjoint.

Trois questions pour commencer

Avant d'aller plus loin, prends un moment pour te poser trois questions simples, et réponds-y honnêtement, sans chercher la « bonne » réponse :

- **Pourquoi est-ce que je veux me marier maintenant ?** Par désir sincère de construire, pour obéir à Allah et préserver ma religion, ou aussi pour fuir quelque chose : la solitude, la pression familiale, une situation pesante, le regard des autres ?
- **Qu'est-ce que j'attends du mariage ?** Qu'il me rende heureuse, qu'il me répare, qu'il me sauve ? Ou qu'il soit un cadre dans lequel deux personnes déjà en chemin grandissent ensemble ?
- **De quoi ai-je peur ?** D'être abandonnée, d'être contrôlée, de ne pas être à la hauteur, de m'ennuyer, de revivre ce que j'ai vu chez mes parents ?

Aucune de ces réponses n'est honteuse. Mais chacune influence ce que tu vas chercher chez l'autre, et ce que tu vas être prête à tolérer. Une sœur qui veut avant tout fuir une situation familiale difficile acceptera plus facilement un homme qui ne lui convient pas, simplement parce qu'il représente une porte de sortie.

À retenir

Le mariage n'est pas une réparation. Il amplifie ce que chacun apporte : la paix comme les blessures. Plus tu arrives consciente de toi-même, plus tu as de chances de choisir avec justesse.

CHAPITRE 2

Ton histoire d'attachement

La manière dont tu as été aimée enfant a dessiné, sans que tu le saches, la manière dont tu cherches à être aimée aujourd'hui.

Dans les années 1950-1960, le psychiatre John Bowlby a montré que l'enfant développe un lien d'attachement avec la personne qui prend soin de lui, et que la qualité de ce lien façonne son sentiment de sécurité. La psychologue Mary Ainsworth a ensuite observé comment des enfants réagissaient à une courte séparation d'avec leur mère, et a décrit plusieurs **styles d'attachement**. Dans les années 1980, les chercheurs Cindy Hazan et Phillip Shaver ont montré que ces styles se retrouvent chez l'adulte, dans la relation de couple.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Dans les premières années de vie, le cerveau de l'enfant apprend, à travers des milliers de micro-interactions, si l'autre est fiable. Les régions qui gèrent la peur et l'alerte, comme l'**amygdale**, et celles qui régulent les émotions, comme le **cortex préfrontal**, se développent en fonction de cette expérience. Un enfant rassuré de façon constante apprend à se calmer ; un enfant confronté à de l'imprévisibilité reste davantage en état d'alerte. Ces apprentissages précoces deviennent des automatismes à l'âge adulte.

Les quatre grands styles

Style	Ce que l'on ressent souvent en relation
Sécure	On fait confiance sans naïveté, on supporte la distance, on exprime ses besoins sans drame. On peut être proche sans se perdre.
Anxieux	Peur d'être abandonnée, besoin fréquent d'être rassurée, hypervigilance aux signes de distance (un message tardif devient une catastrophe). Tendance à s'investir très vite.
Évitant	Malaise face à l'intimité émotionnelle, besoin de garder le contrôle et son indépendance, difficulté à exprimer ses besoins. On se protège en restant à distance.
Désorganisé	On désire la proximité et on la craint en même temps. Les relations sont vécues comme intenses et confuses, souvent liées à une enfance où la figure d'attachement était aussi source de peur.

Ces styles ne sont pas des étiquettes définitives, ni des diagnostics. Ce sont des tendances, plus ou moins marquées, qui peuvent évoluer. Beaucoup de personnes ont un style principal et des traits d'un autre selon les situations.

Pourquoi c'est essentiel pour la mouqabala

Ton style d'attachement influence directement ce qui t'attire. Une sœur au style anxieux sera souvent attirée par un homme distant, qui lui fait ressentir le manque et l'incertitude, car cette sensation lui est **familière** : elle la confond avec l'amour. Elle risque à l'inverse de trouver « ennuyeux » un homme stable et disponible, simplement parce qu'il ne déclenche pas cette montée d'adrénaline.

Le schéma le plus fréquent et le plus douloureux est le duo **anxieuse – évitant** : plus elle cherche la proximité, plus il prend de la distance ; plus il s'éloigne, plus elle s'accroche. Chacun active la blessure de l'autre. Beaucoup de mariages malheureux reposent sur ce cercle.

> *« Allah ne modifie point l'état d'un peuple tant que les individus qui le composent ne modifient pas ce qui est en eux-mêmes. »*
>
> Sourate Ar-Ra'd, 13 : 11

Exercice · Repérer ton style

- Quand quelqu'un qui compte pour moi tarde à répondre, qu'est-ce que je ressens et qu'est-ce que je fais ?
- Quand quelqu'un se rapproche beaucoup de moi, suis-je soulagée ou ai-je envie de reculer ?
- Enfant, quand j'étais triste ou que j'avais peur, vers qui pouvais-je aller ? Comment réagissait cette personne ?
- Dans mes relations passées (amitiés, famille, fiançailles), quel rôle est-ce que je reprends souvent ?

Comprendre ton style n'a pas pour but de te juger, mais de t'aider à repérer le moment où ta réaction vient du passé plutôt que de la personne en face de toi.

CHAPITRE 3

Tes blessures et tes schémas

Ce qui n'a pas été guéri cherche à se rejouer. Non pas pour te faire souffrir, mais dans l'espoir, cette fois, d'une fin différente.

Le psychologue Jeffrey Young a décrit, dans la **thérapie des schémas**, des croyances profondes sur soi et sur les autres, construites lorsque des besoins essentiels de l'enfance n'ont pas été comblés. Ces schémas sont particulièrement actifs dans les relations amoureuses, car c'est là que l'on retrouve l'intensité affective de l'enfance.

Les schémas les plus fréquents en relation

Schéma	La croyance cachée	Le piège dans le choix
Abandon	« Les gens que j'aime finiront par partir. »	Choisir des hommes instables ou peu engagés, ou s'accrocher à n'importe qui.
Méfiance / abus	« On finira par me blesser ou me trahir. »	Soupçonner les hommes bienveillants, ou être attirée par ceux qui confirment cette peur.
Manque affectif	« Personne ne répondra vraiment à mes besoins. »	Ne pas exprimer ses besoins, se contenter de peu, choisir des hommes froids.
Imperfection / honte	« Si on me connaissait vraiment, on ne m'aimerait pas. »	Se sentir reconnaissante d'être choisie, même par quelqu'un qui ne la respecte pas.
Assujettissement	« Mes besoins comptent moins que ceux des autres. »	Choisir un homme dominant, tout accepter pour éviter le conflit.
Sacrifice de soi	« Je dois prendre soin des autres pour avoir de la valeur. »	Être attirée par des hommes « à sauver », blessés ou en difficulté.

La répétition

Freud parlait déjà de **compulsion de répétition** : la tendance à recréer des situations douloureuses connues. Aujourd'hui, les neurosciences offrent une lecture complémentaire : le cerveau préfère le **familier** au nouveau, parce que le familier est prévisible, même lorsqu'il fait mal. Un circuit neuronal souvent utilisé devient une autoroute. L'emprunter demande moins d'effort que d'en construire un nouveau.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les chercheurs ont montré que l'exposition répétée à quelque chose augmente notre préférence pour lui : c'est l'**effet de simple exposition** décrit par Robert Zajonc. Appliqué à l'attachement, cela signifie qu'une personne qui a grandi dans la froideur ou l'imprévisibilité peut ressentir une attraction immédiate pour ce qui y ressemble, et un malaise face à une tendresse stable qu'elle ne connaît pas.

Le piège de la sauveuse

Beaucoup de sœurs, souvent très généreuses, sont attirées par des hommes qui ont souffert : une enfance difficile, un passé chargé, une pratique religieuse fragile, des addictions ou une instabilité. Elles se disent : « avec moi, il va changer », « il a juste besoin d'amour ». Derrière ce mouvement sincère se cache souvent le besoin d'être indispensable pour se sentir aimée.

Le soutien mutuel fait partie du mariage, mais une épouse n'est pas une thérapeute. Elle ne peut pas porter à la place de l'autre un travail qu'il n'a pas décidé de faire lui-même. Allah dit :

> *« Tu ne guides pas celui que tu aimes, mais c'est Allah qui guide qui Il veut. »*
>
> Sourate Al-Qasas, 28 : 56

Si ce verset a été révélé au sujet du Prophète ﷺ et de son oncle qu'il aimait profondément, il nous rappelle à plus forte raison que changer un homme n'est pas en notre pouvoir.

Exercice · Mon fil rouge

Pense aux personnes qui t'ont le plus attirée ou marquée (même sans relation). Note trois traits qu'elles avaient en commun. Puis demande-toi : qui, dans mon enfance, avait aussi ces traits ? Qu'est-ce que je cherchais à obtenir de cette personne, sans jamais l'avoir vraiment reçu ?

CHAPITRE 4

Tes besoins profonds

Savoir ce dont on a besoin, c'est éviter de chercher chez l'autre ce qui n'existe pas, et de passer à côté de ce qui compte vraiment.

Beaucoup de sœurs savent dire ce qu'elles **veulent** : un homme pieux, grand, qui travaille, qui a un bon niveau d'études. Peu savent dire ce dont elles ont **besoin** pour se sentir en paix dans une relation. Or ce sont les besoins, bien plus que les critères visibles, qui déterminent si une relation sera vivable au quotidien.

Désirs, besoins et blessures

- **Un désir** est une préférence : je préférerais qu'il soit grand, qu'il aime voyager, qu'il habite près de ma famille. On peut s'adapter si ce désir n'est pas comblé.
- **Un besoin** est essentiel à ton équilibre : être respectée, pouvoir parler sans être moquée, se sentir en sécurité, être soutenue dans sa pratique. S'il n'est pas comblé, tu souffriras.
- **Une blessure qui se déguise en besoin** : « j'ai besoin qu'il me rassure en permanence », « j'ai besoin qu'il me prouve qu'il m'aime chaque jour ». Ce n'est pas un besoin à combler par l'autre, mais une blessure à soigner.

Les besoins fondamentaux selon la psychologie

Jeffrey Young décrit plusieurs besoins émotionnels fondamentaux : la **sécurité** (savoir que l'autre est stable et fiable), la **reconnaissance** (être vue et valorisée), l'**autonomie** (exister en tant que personne, avec ses idées), la **liberté d'exprimer ses émotions**, et des **limites** saines. D'autres chercheurs ajoutent le besoin de **sens** : sentir que sa vie est orientée vers quelque chose de plus grand.

Les besoins tels que le Coran les décrit

Le verset de la sourate Ar-Roum décrit en trois mots ce que le mariage doit apporter :

> *« … afin que vous trouviez auprès d'elles la quiétude, et Il a mis entre vous de l'affection et de la miséricorde. »*
>
> Sourate Ar-Roum, 30 : 21

- **As-sakîna, la quiétude :** le besoin de sécurité intérieure, de paix, de se sentir chez soi auprès de l'autre.
- **Al-mawadda, l'affection :** l'amour qui se manifeste, la tendresse exprimée, le plaisir d'être ensemble.
- **Ar-rahma, la miséricorde :** la bienveillance qui demeure quand l'affection fluctue, l'indulgence face aux défauts, la patience dans les épreuves.

Allah décrit aussi les époux comme des vêtements l'un pour l'autre (Al-Baqara, 2 : 187) : ce qui protège, couvre les défauts, réchauffe et embellit. Un homme qui te conviendra est un homme auprès de qui ces besoins peuvent exister.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les travaux de Naomi Eisenberger ont montré que le rejet social active des zones cérébrales proches de celles de la douleur physique, notamment le cortex cingulaire antérieur. Se sentir exclue, méprisée ou ignorée dans son couple n'est donc pas « juste dans la tête » : le cerveau le traite comme une véritable blessure. C'est pourquoi le besoin de respect et de considération n'est pas un caprice, mais une nécessité.

Exercice · Mes besoins essentiels

Complète ces phrases, en pensant à des situations concrètes :

- Je me sens en sécurité avec quelqu'un quand…
- Je me sens respectée quand…
- Je me sens blessée quand quelqu'un…
- Dans ma pratique religieuse, j'ai besoin que mon mari…
- Pour me sentir moi-même, j'ai besoin de garder…

CHAPITRE 5

Tes valeurs et tes non-négociables

Ce que tu refuses dit autant de toi que ce que tu recherches.

Les valeurs sont ce qui guide tes choix quand personne ne te regarde : la sincérité, la pudeur, la générosité, la justice, la famille, la science, le travail, la simplicité. Deux personnes pieuses peuvent avoir des valeurs très différentes dans la manière de vivre leur religion et leur quotidien. Ce sont souvent ces différences, et non les grands principes, qui créent les conflits.

Les non-négociables

Un non-négociable est un critère sur lequel tu ne transigeras pas, même si tout le reste te plaît. Il doit être **clair, peu nombreux et assumé**. Trop de non-négociables, et personne ne correspondra ; pas assez, et tu risques de tout accepter.

Certains non-négociables découlent directement de la religion : un homme qui ne prie pas, qui consomme ce qui est interdit, qui entretient des relations illicites, qui refuse le cadre du wali. D'autres sont personnels et légitimes : le lieu de vie, le désir d'enfants, la place de la famille, le travail.

Ce qui peut évoluer

- Les goûts, les loisirs
- Certaines habitudes de vie
- Le niveau de connaissance religieuse, s'il y a la volonté d'apprendre
- La situation matérielle, s'il y a le sérieux et l'effort

Ce qui change rarement

- Le caractère de fond
- La manière de gérer la colère
- Le rapport à la vérité et au mensonge
- Le respect, ou le mépris, envers les femmes

Être réaliste sans renoncer

Le Prophète ﷺ a enseigné une règle d'équilibre très précieuse pour la vie conjugale :

> *« Qu'un croyant ne déteste pas une croyante : s'il désapprouve chez elle un trait de caractère, il en agréera un autre. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 1469)

Ce hadith, qui s'adresse aux maris, contient une sagesse valable dans les deux sens : personne n'est parfait, et chercher un être sans défaut est une forme de fuite. L'enjeu est de distinguer les défauts avec lesquels on peut vivre et ceux qui détruisent la paix d'un foyer.

Exercice · Ma hiérarchie

- Écris dix critères qui te viennent spontanément.
- Classe-les en trois colonnes : **essentiel**, **important**, **souhaitable**.
- Ne garde que trois à cinq critères dans la colonne essentiel.
- Pour chacun, demande-toi : est-ce vraiment mon critère, ou celui de ma mère, de mes amies, des réseaux sociaux ?

À retenir

Une sœur qui connaît ses besoins, ses blessures et ses non-négociables n'arrive pas à la mouqabala pour « être choisie ». Elle vient aussi pour **choisir**. Cette posture change tout : elle te protège de la peur de déplaire et te permet d'observer avec calme.

II

Le cerveau face à l'attirance

Comprendre ce qui se passe en toi,
pour ne pas confondre une émotion avec une preuve.

CHAPITRE 6

La chimie de l'attirance

Quand une personne te plaît, ton cerveau change réellement de fonctionnement. Le savoir ne retire rien à la beauté du sentiment ; cela t'aide à ne pas te laisser emporter.

L'anthropologue Helen Fisher, qui a consacré une grande partie de sa carrière à l'étude du cerveau amoureux, distingue trois systèmes qui peuvent fonctionner ensemble ou séparément : le **désir**, l'**attirance** (l'élan vers une personne précise) et l'**attachement** (le lien calme et durable). Lors d'une mouqabala, c'est surtout le système de l'attirance qui s'active.

Les acteurs chimiques

Molécule	Ce qu'elle produit	Le risque pour ton jugement
Dopamine	Envie, motivation, impression de récompense, pensées tournées vers la personne.	Créer un « besoin » de l'autre avant même de le connaître.
Noradrénaline	Énergie, cœur qui bat plus vite, perte d'appétit ou de sommeil, excitation.	Confondre la nervosité ou l'adrénaline avec un signe du destin.
Sérotonine	Diminuée en début d'attirance selon certaines études, ce qui favorise les pensées répétitives.	Ruminer, ne plus penser qu'à lui, tout interpréter.
Ocytocine	Confiance, attachement, sentiment de sécurité, libérée lors d'échanges chaleureux et de contacts.	Faire confiance trop vite, s'attacher avant d'avoir vérifié.

CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2005, Arthur Aron, Helen Fisher et leurs collègues ont observé par IRM des personnes récemment amoureuses à qui l'on montrait la photo de l'être aimé. Les zones les plus actives appartenaient au **circuit de la récompense**, notamment l'aire tegmentale ventrale, riche en dopamine. Ce sont les mêmes circuits impliqués dans d'autres formes de dépendance. Une étude de Donatella Marazziti (1999) a par ailleurs relevé chez des personnes en début de relation amoureuse un taux de transporteurs de sérotonine comparable à celui de personnes souffrant de troubles obsessionnels, ce qui aide à comprendre l'aspect envahissant des pensées.

Quand le jugement se met en veille

Les chercheurs Andreas Bartels et Semir Zeki (2000, 2004) ont mis en évidence un phénomène frappant : lorsque l'on regarde une personne que l'on aime, certaines zones du cerveau impliquées dans le **jugement critique**, l'évaluation sociale et la perception du danger voient leur activité diminuer, notamment dans une partie du cortex préfrontal et l'amygdale.

Autrement dit, la nature a prévu que l'attachement baisse un peu notre vigilance, pour permettre le lien. Dans un mariage déjà construit, c'est une grâce : cela aide à pardonner, à tolérer les défauts. Mais au moment du choix, c'est un piège : c'est précisément le moment où tu as le plus besoin de ton esprit critique.

Ce que la Sunna a prévu

C'est l'une des sagesses du cadre islamique. Le regard est encadré, l'isolement interdit, le contact physique proscrit avant le mariage. Ce ne sont pas des restrictions arbitraires : chacune limite une source de libération d'hormones d'attachement qui pourrait t'attacher à quelqu'un avant que tu aies pu vérifier s'il te convient.

> *« Dis aux croyantes de baisser leurs regards et de garder leur chasteté. »*
>
> Sourate An-Nûr, 24 : 31

Le verset précédent adresse le même commandement aux hommes. Baisser le regard, c'est aussi protéger son cœur et sa lucidité.

À retenir

Ce que tu ressens au début est réel, mais ce n'est pas une information sur la personne. C'est une information sur ton cerveau. Le papillon dans le ventre ne te dit pas s'il est sincère, fiable ou bon. Seuls le temps, l'observation et l'enquête peuvent te le dire.

CHAPITRE 7

Les pièges de la pensée

Notre cerveau n'est pas fait pour voir la réalité telle qu'elle est, mais pour décider vite. Dans le choix d'un conjoint, cette rapidité peut coûter cher.

Le psychologue Daniel Kahneman, prix Nobel d'économie, a popularisé l'idée de deux modes de pensée. Le **Système 1** est rapide, intuitif, émotionnel, automatique : c'est lui qui te fait ressentir immédiatement de la sympathie ou de la méfiance. Le **Système 2** est lent, réfléchi, analytique : c'est lui qui compare, vérifie, pèse le pour et le contre. Le Système 1 est indispensable, mais il commet des erreurs prévisibles : les **biais cognitifs**.

Les biais à connaître absolument

L'effet de halo. Décrit par Edward Thorndike, il fait qu'une seule qualité visible colore positivement tout le reste. Un homme beau, éloquent, ou qui cite beaucoup de hadiths paraît automatiquement sincère, intelligent et bon. Or ces qualités ne sont pas liées entre elles.

Le biais de confirmation. Une fois que tu as une impression, tu cherches inconsciemment ce qui la confirme et tu minimises ce qui la contredit. « Il a été un peu sec avec le serveur, mais il devait être fatigué. » « Il n'a pas répondu clairement sur son divorce, mais c'est sûrement douloureux pour lui. »

La projection. Le cerveau fonctionne comme une machine à prédire : face à une information manquante, il la complète à partir de ses attentes. Si tu espères un homme doux et protecteur, tu vas spontanément lui prêter ces qualités, même s'il ne les a pas encore montrées.

Le biais des coûts irrécupérables. Plus tu as investi de temps, d'émotions ou d'espoirs dans une démarche, plus il devient difficile d'y renoncer, même face à des signaux clairs. « On a déjà présenté les familles », « ça fait trois mois qu'on échange ». L'investissement passé ne doit pas décider de l'avenir.

L'effet de rareté. Ce qui semble rare paraît plus précieux. La peur de « ne trouver personne d'autre » peut te pousser à accepter ce que tu aurais refusé en étant sereine.

La dissonance cognitive. Décrite par Leon Festinger, c'est l'inconfort ressenti quand nos actes et nos convictions ne s'accordent pas. Pour réduire cet inconfort, on modifie souvent nos convictions plutôt que nos actes : « finalement, ce n'est pas si grave qu'il ne prie pas toujours à l'heure ».

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les biais cognitifs ne sont pas un signe de faiblesse intellectuelle. Ils touchent tout le monde, y compris les experts, et sont encore plus forts en situation d'émotion intense, de fatigue ou de pression temporelle. La meilleure protection n'est pas de croire qu'on y échappe, mais de mettre en place des **garde-fous extérieurs** : écrire, attendre, consulter.

La vérification, un ordre divin

> *« Ô vous qui avez cru ! Si un pervers vous apporte une nouvelle, vérifiez-en la teneur, de crainte que par inadvertance vous ne portiez atteinte à des gens et que vous ne regrettiez par la suite ce que vous avez fait. »*
>
> Sourate Al-Hujurât, 49 : 6

> *« Et ne poursuis pas ce dont tu n'as aucune connaissance. L'ouïe, la vue et le cœur, sur tout cela on sera interrogé. »*
>
> Sourate Al-Isrâ', 17 : 36

Ces versets posent un principe que la psychologie moderne confirme : une impression n'est pas une connaissance. Ce que l'on se raconte à soi-même mérite, lui aussi, d'être vérifié.

Exercice · Démasquer un biais

Après une rencontre, écris trois choses qui t'ont plu et trois choses qui t'ont gênée, même légèrement. Pour chaque élément gênant, note l'excuse que tu lui as trouvée. Puis demande-toi : si une amie me racontait la même chose, que lui conseillerais-je ?

CHAPITRE 8

Intuition ou anxiété ?

« J'ai un mauvais pressentiment. » Est-ce une sagesse intérieure qui t'avertit, ou une ancienne peur qui se réveille ?

C'est l'une des questions les plus difficiles. Certaines sœurs ont appris à ignorer leurs ressentis et l'ont regretté. D'autres, blessées, ressentent de l'angoisse face à chaque prétendant et passent à côté de personnes bienveillantes. Savoir

distinguer les deux est essentiel.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le cerveau capte en permanence des informations du corps : battements du cœur, tension musculaire, respiration, sensations dans le ventre. Cette perception de soi s'appelle l'**intéroception**, et une région appelée l'**insula** y joue un rôle central. L'intuition est souvent le résultat de micro-signaux captés sans en avoir conscience : une incohérence dans un discours, un regard fuyant, un ton qui change. Mais l'amygdale, notre système d'alarme, peut aussi réagir à des éléments qui rappellent un danger passé, même si la situation présente n'est pas dangereuse.

Quelques repères pour les distinguer

Plutôt une intuition	Plutôt une anxiété ancienne
Elle est calme, claire, parfois discrète.	Elle est envahissante, agitée, accompagnée de scénarios catastrophes.
Elle porte sur quelque chose de précis : une phrase, une attitude, une contradiction.	Elle est diffuse : « je ne sais pas, j'ai peur, c'est trop beau ».
Elle persiste même quand tu te sens bien par ailleurs.	Elle apparaît face à presque tous les prétendants.
Elle se confirme quand tu vérifies.	Elle ne se calme jamais, même avec des preuves rassurantes.

Ce que la Sunna nous apprend sur le ressenti

An-Nawwâs ibn Sam'ân interrogea le Prophète ﷺ sur la bonté et le péché. Il répondit :

> *« La bonté, c'est le bon caractère. Et le péché, c'est ce qui trouble ton âme et que tu détesterais que les gens découvrent. »*
>
> Rapporté par Muslim (nº 2553)

Ce hadith reconnaît que le cœur du croyant porte une sensibilité au mal. Mais ce trouble intérieur concerne d'abord nos propres actes. Appliqué au choix d'un conjoint, il invite à prendre au sérieux un malaise précis, tout en le vérifiant par des faits et par la consultation, plutôt que d'en faire une certitude.

Que faire d'un mauvais pressentiment ?

- **Le nommer précisément :** qu'est-ce qui, exactement, m'a dérangée ?
- **Chercher son origine :** est-ce que cela me rappelle quelqu'un ou quelque chose de mon passé ?
- **Le vérifier :** poser une question, se renseigner, observer à nouveau lors d'une autre rencontre.
- **Le partager :** en parler à ton wali, à une sœur de confiance, à une thérapeute.

À retenir

Ni ignorer ton ressenti, ni lui obéir aveuglément. Le transformer en question, puis chercher la réponse dans les faits. C'est ainsi que l'intuition et la raison travaillent ensemble.

III

Les repères du Coran et de la Sunna

Allah connaît mieux que nous ce qui convient à nos cœurs.
Ses critères sont une miséricorde.

CHAPITRE 9

Le mariage, un engagement solennel

Avant de savoir qui choisir, il faut savoir ce que l'on s'apprête à construire.

Dans le Coran, Allah qualifie le contrat de mariage d'un terme d'une grande force :

> *« Et comment oseriez-vous le reprendre, après que vous vous soyez unis l'un à l'autre, et qu'elles aient obtenu de vous un engagement solennel ? »*
>
> Sourate An-Nisâ', 4 : 21

L'expression **mîthâqan ghalîdhâ**, « un engagement solennel », n'apparaît que trois fois dans le Coran : pour le mariage, et pour l'engagement qu'Allah a pris des prophètes et des fils d'Israël. Cela montre la gravité de ce lien. Le mariage n'est pas une étape sociale ou un simple contrat : c'est un pacte devant Allah.

Le mariage est aussi une adoration et une protection de la religion. Le Prophète ﷺ a dit :

> *« Lorsque le serviteur se marie, il a complété la moitié de sa religion ; qu'il craigne donc Allah pour l'autre moitié. »*
>
> Rapporté par Al-Bayhaqî dans Shu'ab al-Îmân, jugé hassan par Al-Albânî

Ce que le mariage n'est pas

- Une solution à la solitude intérieure : on peut être très seule à deux.
- Une preuve de valeur personnelle : être mariée ne fait pas de toi une meilleure personne, et ne pas l'être ne t'enlève rien devant Allah.
- Un projet de transformation de l'autre : on épouse une personne telle qu'elle est, pas telle qu'on espère qu'elle devienne.
- Une course contre l'horloge : la pression du temps est réelle, mais un mauvais choix fait perdre bien plus de temps qu'une attente.

Ce que le mariage est

Un lieu de **quiétude**, d'**affection** et de **miséricorde** (Ar-Roum, 30 : 21). Une alliance où chacun est un vêtement pour l'autre (Al-Baqara, 2 : 187). Un cadre où l'on s'entraide dans l'obéissance à Allah, où l'on élève des enfants, où l'on traverse ensemble les épreuves de la vie.

> *« Le meilleur d'entre vous est le meilleur envers sa famille, et je suis le meilleur d'entre vous envers ma famille. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (nº 3895), authentifié par Al-Albânî

'Â'isha, qu'Allah l'agrée, interrogée sur ce que faisait le Prophète ﷺ chez lui, répondit qu'il était **au service de sa famille**, et que lorsque venait l'heure de la prière, il sortait prier (rapporté par Al-Bukhârî, nº 676). Voilà le modèle : la grandeur d'un homme se mesure aussi à son comportement entre les murs de sa maison.

À retenir

Choisir un mari, c'est choisir la personne avec qui tu vas vivre ta religion au quotidien, le père de tes enfants et ton compagnon dans les épreuves. Ce choix mérite le meilleur de ta lucidité et de ta foi.

CHAPITRE 10

La religion et le caractère

Le Prophète ﷺ a résumé en deux mots ce qu'il faut rechercher. Encore faut-il comprendre ce qu'ils recouvrent vraiment.

> *« Si vient à vous quelqu'un dont vous agréez la religion et le comportement, mariez-le. Si vous ne le faites pas, il y aura sur terre une épreuve et une grande corruption. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (nº 1084), jugé hassan par Al-Albânî

Ce hadith est adressé aux tuteurs. Il fixe les deux critères principaux : **ad-dîn**, la religion, et **al-khuluq**, le comportement, le caractère. Les deux sont cités ensemble, ce qui signifie qu'aucun des deux ne suffit seul.

La religion : au-delà de l'apparence

La religion d'un homme ne se mesure pas à la longueur de sa barbe, à son vocabulaire religieux ou au nombre de conférences qu'il écoute. Elle se mesure à sa relation avec Allah dans les actes :

- La **prière** : la fait-il, à l'heure, avec constance ? C'est le premier critère, et la ligne de séparation la plus claire.
- Le respect des **interdits** : son argent, ses relations, ce qu'il regarde, ce qu'il consomme.
- La recherche de la **science** et l'humilité face à elle : accepte-t-il d'apprendre, d'être corrigé ?
- La **crainte d'Allah** dans le secret : comment se comporte-t-il quand personne ne le voit ?

> *« Allah ne regarde ni vos corps ni vos apparences, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. »*
>
> Rapporté par Muslim (nº 2564)

Le caractère : la religion en action

Le bon caractère n'est pas un complément facultatif à la religion : il en est le cœur visible.

> *« Les croyants dont la foi est la plus complète sont ceux qui ont le meilleur caractère, et les meilleurs d'entre vous sont les meilleurs envers leurs femmes. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (nº 1162), qui l'a jugé hassan sahih

Il est remarquable que le Prophète ﷺ ait relié la perfection de la foi au comportement envers les épouses. Un homme peut être respecté à la mosquée et dur chez lui. C'est précisément ce qu'il faut chercher à savoir.

Le bon caractère se manifeste dans la **douceur**, la **maîtrise de la colère**, la **justice**, la **parole vraie**, la **générosité**, la **pudeur**, la **reconnaissance de ses torts**. Les savants l'ont résumé ainsi : faire du bien, s'abstenir de nuire, et supporter la nuisance d'autrui avec patience.

Et les autres critères ?

Le Prophète ﷺ a dit au sujet du choix d'une épouse :

> *« On épouse une femme pour quatre choses : pour sa richesse, sa lignée, sa beauté et sa religion. Choisis celle qui a la religion, que tes mains se couvrent de poussière. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 5090) et Muslim (nº 1466)

Ce hadith décrit ce que les gens recherchent habituellement, puis oriente vers la priorité. Les autres critères ne sont pas interdits : l'attirance physique, la stabilité matérielle, l'origine familiale peuvent compter, et l'attirance en particulier est une raison pour laquelle la Sunna permet de se voir. Mais ils doivent venir **après** la religion et le caractère, jamais à leur place.

À retenir

Un homme religieux mais dur, ou gentil mais sans religion, ne remplit pas le critère prophétique. Cherche les deux ensemble, et vérifie-les dans les actes, pas seulement dans les paroles.

CHAPITRE 11

Le cadre de la mouqabala

Le cadre islamique de la rencontre n'est pas un obstacle à la connaissance de l'autre. Il en est la meilleure protection.

Se voir est une Sunna

Al-Mughîra ibn Shu'ba rapporte qu'il demanda une femme en mariage. Le Prophète ﷺ lui dit :

> *« Regarde-la, car cela est plus propice à ce que l'entente dure entre vous deux. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (n° 1087) et An-Nasâ'î, authentifié par Al-Albânî

La religion reconnaît donc l'importance de l'attirance et de l'entente. La mouqabala n'est pas une formalité : c'est une étape voulue pour que le mariage commence sur des bases claires.

Le rôle du wali

> *« Pas de mariage sans tuteur. »*
>
> Rapporté par Abû Dâwûd (n° 2085) et At-Tirmidhî (n° 1101), authentifié par Al-Albânî

Le wali n'est pas là pour décider à ta place : ton consentement est une condition du mariage. Il est là pour te protéger, pour poser les questions que tu n'oserais pas poser, pour observer avec un regard extérieur, et pour représenter une famille qui veille sur toi. Un homme qui cherche à contourner ton wali t'envoie un message très clair sur sa manière de respecter les cadres.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les recherches sur la prise de décision montrent que l'avis d'une personne extérieure, moins impliquée émotionnellement, corrige une partie de nos biais. Ce que les psychologues appellent la **distance psychologique** permet de raisonner plus clairement. Le wali et les personnes de confiance jouent exactement ce rôle.

Pas d'isolement

> *« Un homme ne s'isole pas avec une femme sans que le troisième d'entre eux soit Shaytân. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (n° 2165), authentifié par Al-Albânî

Ce cadre protège ta religion, mais aussi ta lucidité. L'isolement favorise l'intensité émotionnelle et la libération d'hormones d'attachement. La présence d'un mahram maintient la rencontre dans un espace de réflexion.

La manière de parler

> *« Ne soyez pas complaisantes dans votre langage, afin que celui dont le cœur est malade ne vous convoite pas. Et tenez un langage convenable. »*
>
> Sourate Al-Ahzâb, 33 : 32

Tu peux parler librement, poser des questions directes, exprimer tes attentes avec clarté et fermeté. Ce verset invite à une parole digne et sérieuse, sans séduction. C'est d'ailleurs la posture la plus efficace : une conversation sérieuse révèle beaucoup plus de choses sur l'autre qu'un échange léger.

Les échanges à distance

Aujourd'hui, beaucoup de démarches commencent par messages ou par appels. Les mêmes principes s'appliquent : des échanges sobres, centrés sur le projet, connus du wali, sans conversations intimes, sans échange de photos

privées, sans appels nocturnes qui créent une proximité illusoire. Les messages écrits favorisent particulièrement la projection : on imagine une voix, une intention, un visage. Ne laisse pas un écran construire un attachement avant la rencontre réelle.

À retenir

Un homme sincère accepte le cadre avec naturel, voire avec soulagement. Celui qui le trouve contraignant, qui pousse à le contourner « parce que nous sommes sérieux », te montre déjà comment il traitera les limites dans le mariage.

IV

Reconnaître une personne sincère

Les mots peuvent tout promettre.
Le temps et les actes, eux, ne mentent pas.

CHAPITRE 12

Les marques de la sincérité

La sincérité ne se reconnaît pas à l'intensité des paroles, mais à la cohérence entre ce que l'on dit, ce que l'on fait, et ce que l'on maintient dans le temps.

Le test prophétique

> *« Les signes de l'hypocrite sont trois : quand il parle, il ment ; quand il promet, il ne tient pas ; et quand on lui confie quelque chose, il trahit. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 33) et Muslim (n° 59)

Ce hadith te donne trois tests très concrets, que tu peux appliquer tout au long de la démarche :

- **La parole :** ce qu'il dit est-il vrai, y compris dans les petits détails ? Ses récits restent-ils les mêmes d'une rencontre à l'autre ? Ce que disent les autres de lui correspond-il à ce qu'il dit de lui-même ?
- **La promesse :** tient-il ce qu'il annonce ? Un appel prévu, une date fixée, une démarche promise auprès de ta famille. Les petites promesses tenues annoncent les grandes.
- **La confiance :** respecte-t-il ce que tu lui confies ? Garde-t-il pour lui ce que tu partages ? Respecte-t-il ta pudeur, tes limites, ton cadre ?

Les cinq piliers de la sincérité

1. La clarté de l'intention. Un homme sincère sait pourquoi il est là. Il parle de mariage, de délais, de projet. Il ne reste pas dans un flou prolongé du type « on verra », « apprenons à nous connaître » sans horizon.

2. La transparence sur sa situation. Divorce, enfants, dettes, problèmes de santé importants, situation professionnelle, liens familiaux : un homme sincère ne cache pas ce qui pourrait peser dans ta décision. Il peut avoir besoin de temps pour en parler, mais il ne ment pas et n'esquive pas indéfiniment.

3. La cohérence. Ce qu'il dit de ses valeurs se voit-il dans ses actes ? Il parle de respect des femmes, mais comment parle-t-il de sa mère, de ses sœurs, de son ex-épouse ?

4. L'acceptation d'être vérifié. Il trouve normal que ta famille se renseigne sur lui, qu'elle rencontre ses proches, qu'on lui pose des questions. Celui qui se vexe dès qu'on cherche à le connaître a souvent quelque chose à protéger.

5. La constance dans le temps. Un masque peut tenir une ou deux rencontres. Il tient rarement plusieurs mois, à travers des situations variées : un imprévu, un désaccord, un refus, une attente.

CE QUE DIT LA SCIENCE

En psychologie, l'un des principes les plus solides est que **le meilleur prédicteur du comportement futur est le comportement passé**, surtout lorsqu'il est répété et observé dans des contextes différents. Les déclarations d'intention, elles, prédisent beaucoup moins bien ce que les gens feront réellement. Observe donc ce qu'il a fait, plus que ce qu'il promet de faire.

> *« Le croyant ne se fait pas piquer deux fois dans le même trou. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 6133) et Muslim (n° 2998)

Si un homme t'a déjà menti, même sur un détail, ou n'a pas tenu un engagement sans explication sérieuse, ne l'efface pas. Note-le, et observe s'il se reproduit.

À retenir

Ne te demande pas seulement « est-ce qu'il dit les bonnes choses ? », mais « est-ce que ses actes, répétés dans le temps, correspondent à ses paroles ? »

CHAPITRE 13

Lire le caractère

Le caractère se révèle rarement dans les moments faciles. Il apparaît dans la frustration, la contrariété, l'attente et la relation aux plus faibles.

La colère

Un homme lui demanda conseil. Le Prophète ﷺ lui dit : « Ne te mets pas en colère. » L'homme répéta sa demande plusieurs fois, et à chaque fois il répondit : « Ne te mets pas en colère » (rapporté par Al-Bukhârî, nº 6116).

> *« Le fort n'est pas celui qui terrasse les gens, mais le fort est celui qui se maîtrise lors de la colère. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 6114) et Muslim (nº 2609)

Observe comment il réagit à une contrariété : un retard, une erreur de commande, un désaccord avec toi ou avec ton wali, une réponse qui ne lui plaît pas. Est-ce qu'il hausse le ton ? Est-ce qu'il devient froid et punit par le silence ? Est-ce qu'il rejette la faute sur les autres ? Ou est-ce qu'il reste calme, exprime son désaccord avec respect et passe à autre chose ?

CE QUE DIT LA SCIENCE

La capacité à réguler ses émotions dépend en grande partie du **cortex préfrontal**, qui freine les réactions impulsives de l'amygdale. Cette capacité se développe dans l'enfance et peut s'améliorer avec un vrai travail sur soi, mais elle ne se transforme pas par simple volonté ou par amour. Un homme qui ne gère pas sa colère pendant les fiançailles, période où il cherche à plaire, la gérera rarement mieux une fois marié et sous le stress du quotidien.

La manière de traiter les plus faibles

Regarde comment il parle à un serveur, à un enfant, à une personne âgée, à quelqu'un qui ne peut rien lui apporter. Le respect que l'on offre à ceux dont on n'attend rien est souvent le reflet le plus fidèle du caractère.

> *« N'est pas des nôtres celui qui ne fait pas miséricorde à nos petits et ne reconnaît pas le droit de nos aînés. »*
>
> Rapporté par At-Tirmidhî (nº 1920), authentifié par Al-Albânî

La relation avec sa famille

Sa relation avec sa mère est un indicateur précieux, dans les deux sens. Un homme qui méprise sa mère méprisera probablement sa femme. Mais un homme qui n'a jamais su exister face à sa mère, qui ne prend aucune décision sans elle et qui ne protège pas son foyer, posera aussi des difficultés. L'équilibre recherché : la bienfaisance envers ses parents, qui est une obligation, et la capacité de protéger son propre foyer.

La parole

> *« Celui qui croit en Allah et au Jour dernier, qu'il dise du bien ou qu'il se taise. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 6018) et Muslim (nº 47)

Écoute la manière dont il parle des autres : de ses collègues, de ses anciens proches, de son ex-épouse s'il a été marié. Médisance, moqueries, généralisations sur « les femmes » sont des signaux importants. Un homme qui ne reconnaît aucun tort dans ses échecs passés, et dont toutes les histoires se terminent par « c'était de sa faute », risque de te faire porter la responsabilité de tout ce qui ira mal.

Le rapport à l'argent

L'avarice, la dépense excessive, les dettes cachées ou le contrôle financier sont des sources majeures de conflit. Observe sa générosité, sa transparence, sa vision de la nafaqa et son sérieux dans le travail.

> *« Les gens sont comme des mines d'or et d'argent : les meilleurs d'entre eux avant l'islam sont les meilleurs en islam, lorsqu'ils acquièrent la compréhension. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 3493) et Muslim (n° 2526)

Ce hadith rappelle que le fond du caractère est une matière première durable. La religion l'affine et l'oriente, mais c'est bien ce fond que tu épouses.

CHAPITRE 14

Manipulation et signaux d'alerte

La manipulation ne ressemble presque jamais à de la manipulation. Elle ressemble souvent à de l'amour intense, à de l'attention ou à de la protection.

Le love bombing

Compliments en cascade, déclarations très rapides, projets d'avenir dès les premiers échanges, impression d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui te comprend parfaitement. Ce « bombardement d'amour » active puissamment le circuit de la récompense. Il crée un attachement avant même que tu aies pu évaluer la personne. Puis, souvent, l'attention diminue, devient conditionnelle, et tu te retrouves à chercher à retrouver cette intensité du début.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le **renforcement intermittent**, c'est-à-dire une alternance imprévisible entre attention et froideur, est l'un des mécanismes d'apprentissage les plus puissants connus. Il crée un attachement plus fort qu'une attention constante, parce que le cerveau reste en attente de la prochaine récompense. Les chercheurs Donald Dutton et Susan Painter ont décrit comment ce mécanisme peut créer des liens très forts dans des relations pourtant destructrices. C'est ce que l'on appelle parfois le **lien traumatique**.

Les autres signaux à connaître

La pression et l'urgence. « Il faut décider vite », « si tu doutes, c'est que tu ne m'aimes pas », « je ne vais pas attendre éternellement ». L'urgence empêche la réflexion. Un homme sincère respecte ton temps et ton istikhâra.

L'isolement. Critiquer ta famille ou tes amies, te suggérer qu'elles ne veulent pas ton bonheur, demander le secret, vouloir avancer sans ton wali. L'isolement est un prérequis de l'emprise.

Le contrôle. Vouloir savoir où tu es, avec qui tu parles, te dire comment t'habiller ou qui fréquenter avant même le mariage, sous couvert de jalousie protectrice ou de religion.

Le détournement de la réalité. Te faire douter de ce que tu as vu ou entendu : « je n'ai jamais dit ça », « tu es trop sensible », « tu interprètes tout ». Cette manœuvre, souvent appelée **gaslighting**, te fait perdre confiance en ta perception.

Le double visage. Charmant en public et devant ta famille, différent en privé ou par message. Ou l'inverse : distant devant les autres, très intime en secret.

Les demandes inappropriées. Photos, conversations intimes, argent, rencontres sans mahram. Ce sont des limites religieuses claires, et un test très simple de son respect.

Signal à observer	Signal d'alarme
Il est nerveux, maladroit, un peu réservé.	Il est trop parfait, trop rapide, trop intense.
Il a un passé difficile qu'il reconnaît et travaille.	Il a un passé difficile dont il accuse tout le monde.
Il n'est pas d'accord avec toi et le dit calmement.	Il te rabaisse, se moque ou t'humilie quand vous n'êtes pas d'accord.
Il a besoin de temps pour certaines décisions.	Il fuit toute question sur son engagement réel.

> *« Le musulman est celui dont les musulmans sont à l'abri de sa langue et de sa main. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 10) et Muslim (nº 40)

À retenir

Ce que tu observes au début, alors qu'il cherche à te plaire et sous le regard de ta famille, est souvent la version la plus douce de ce qu'il sera ensuite. Un signal d'alarme ne s'adoucit presque jamais avec le mariage.

CHAPITRE 15

Quand la religion devient un masque

Le plus douloureux pour une croyante n'est pas d'être trompée par un homme sans religion. C'est d'être trompée par un homme qui s'en sert.

Parce que la religion est le premier critère, certains hommes ont compris qu'en adopter l'apparence ouvre toutes les portes. Il ne s'agit pas de soupçonner tout homme pratiquant, mais d'apprendre à distinguer la **religion vécue** de la

religion affichée.

Les signes d'une religion utilisée comme outil

- Il cite beaucoup de textes sur les devoirs de l'épouse, très peu sur ceux du mari.
- Il utilise des versets ou des hadiths pour justifier son contrôle, son autorité absolue ou pour faire taire tes questions.
- Il se montre très exigeant envers les autres et très indulgent envers lui-même.
- Il juge facilement la pratique des autres, mais sa propre constance est faible.
- Il demande ta totale soumission avant même le mariage, sur des points qui ne sont pas des obligations.
- Il contourne lui-même les règles qu'il prétend défendre : échanges cachés, demandes de photos, isolement.

La qiwâma, la responsabilité du mari dans le foyer, est une charge et une responsabilité devant Allah, non un droit de domination. Le Prophète ﷺ, le meilleur des hommes, était le plus doux avec sa famille, ne frappait jamais une femme et aidait aux tâches de la maison.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les psychologues Delroy Paulhus et Kevin Williams ont décrit un ensemble de traits appelé la **triade sombre** : le narcissisme (besoin d'admiration, manque d'empathie), le machiavélisme (manipulation calculée) et la psychopathie (froideur, impulsivité, absence de culpabilité). Les personnes qui présentent ces traits savent souvent se rendre très séduisantes au début et s'adapter aux valeurs de leur interlocutrice. Dans un milieu religieux, elles peuvent adopter un discours religieux parfait. Leur point commun : un manque d'empathie réelle, visible dans la durée.

Les vrais signes de la piété

- L'**humilité** : il ne se présente pas comme un modèle et reconnaît ses manques.

- La **cohérence dans le secret** : il respecte les limites même quand personne ne le surveille.
- La **miséricorde** : sa religion le rend plus doux, pas plus dur.
- La **justice** : il connaît aussi bien tes droits que les siens.
- La **constance** : sa pratique est stable, pas spectaculaire puis absente.

> *« Il y a dans le corps un morceau de chair : s'il est sain, tout le corps est sain, et s'il est corrompu, tout le corps est corrompu. C'est certes le cœur. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 52) et Muslim (n° 1599)

À retenir

La vraie religion rend le caractère meilleur. Si la pratique d'un homme le rend plus dur, plus méprisant ou plus contrôlant, ce n'est pas sa religion que tu observes, mais son ego qui en a pris le vocabulaire.

V

Est-ce qu'il me convient ?

Un homme peut être bon et sincère,
et pourtant ne pas être celui qu'il te faut.

CHAPITRE 16

La compatibilité profonde

La compatibilité ne signifie pas être identiques. Elle signifie pouvoir construire ensemble sans que l'un écrase l'autre.

> *« Les âmes sont comme des troupes rassemblées : celles qui se reconnaissent s'accordent, et celles qui ne se reconnaissent pas divergent. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (nº 3336) et Muslim (nº 2638)

Ce hadith montre qu'il existe des affinités profondes entre les âmes. Cette entente ne se décrète pas. Elle se découvre, et elle se vérifie sur plusieurs plans.

La compatibilité religieuse

Partager la même religion ne suffit pas : il faut partager une manière proche de la vivre. Rapport à la science religieuse, à la pratique, au halal et au haram dans les détails, au travail, à la mixité, à l'éducation des enfants, à la hijra. Un écart trop grand crée des tensions permanentes, et l'un finit souvent par tirer l'autre, vers le haut ou vers le bas.

La compatibilité de projet

Lieu de vie, nombre d'enfants, travail de l'épouse, place des familles, rythme de vie, ambitions. Ce sont des questions concrètes, souvent laissées de côté par peur de « casser la magie ». Pourtant, ce sont elles qui feront le quotidien.

La compatibilité émotionnelle

C'est la plus négligée, et sans doute la plus déterminante. Comment chacun exprime-t-il ses émotions ? Comment chacun réagit-il au stress ? A-t-on besoin de parler quand ça va mal, ou de s'isoler ? Comment se réconcilie-t-on ?

CE QUE DIT LA SCIENCE

Le psychologue John Gottman a observé des milliers de couples pendant plusieurs décennies. Il a montré que ce n'est pas l'absence de conflits qui prédit la solidité d'un couple, mais **la manière de les gérer**. Il a identifié quatre comportements particulièrement destructeurs, qu'il appelle les « quatre cavaliers » : la **critique** (attaquer la personne plutôt que le comportement), le **mépris** (moquerie, sarcasme, supériorité), l'**attitude défensive** (refuser toute responsabilité) et la **fermeture** (se murer dans le silence). Le mépris est, selon ses recherches, le signe le plus inquiétant. À l'inverse, les couples solides savent faire des **tentatives de réparation** : un mot doux, un trait d'humour, une excuse au milieu d'une tension.

Les styles d'attachement ensemble

Reprends ce que tu as découvert au chapitre 2. Deux personnes sécures construisent plus facilement une relation stable. Une personne sécure peut aider une personne anxieuse ou évitante à se sentir plus en sécurité. En revanche, l'association d'une personne anxieuse et d'une personne évitante crée souvent un cercle douloureux, où chacun déclenche la peur de l'autre. Ce n'est pas une fatalité, mais cela demande que les deux soient conscients et prêts à travailler.

L'âge, le milieu, le niveau d'études

Lorsqu'Abû Bakr puis 'Umar demandèrent Fâtima en mariage, le Prophète ﷺ répondit : « Elle est jeune. » Puis 'Alî la demanda, et il la lui donna en mariage (rapporté par An-Nasâ'î, n° 3221, authentifié par Al-Albânî). Ce récit montre que la proximité, notamment d'âge, était prise en compte. Les savants ont parlé de **kafâ'a**, une forme d'équivalence entre les époux, la religion en étant le critère principal. Les autres aspects ne sont pas des obstacles en soi, mais des écarts importants demandent plus de maturité et de dialogue.

Exercice · Mes trois plans

Pour un prétendant précis, note de 1 à 5 ton ressenti d'accord sur chaque plan : religieux, projet de vie, émotionnel. Un 1 ou un 2 sur l'un des trois ne se compense pas par un 5 ailleurs. C'est ce plan-là qu'il faut explorer en priorité.

CHAPITRE 17

L'intensité ou la paix

Beaucoup de sœurs cherchent à ressentir quelque chose de fort. Elles oublient de se demander si ce qu'elles ressentent est bon pour elles.

L'une des confusions les plus fréquentes est de prendre l'**intensité** pour de l'amour, et le **calme** pour de l'indifférence. On se dit : « Avec lui, je ne ressens rien de spécial », et l'on écarte un homme stable, respectueux et bienveillant. Ou l'on se dit : « Avec lui, c'est fort, je ne peux pas l'expliquer », et l'on poursuit une relation qui fait mal.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Une expérience célèbre de Donald Dutton et Arthur Aron (1974) a montré que des hommes traversant un pont suspendu instable, donc en état d'alerte physique, trouvaient une femme plus attirante que ceux qui traversaient un pont stable. Le cerveau avait attribué l'activation de leur corps, causée par la peur, à l'attirance. C'est ce que les chercheurs appellent une **erreur d'attribution de l'excitation**. Dans une relation, l'incertitude, l'attente et l'instabilité créent le même type d'activation, facilement confondue avec la passion.

Ce que tu ressens peut venir de ta blessure

Si tu as grandi dans l'incertitude, le manque ou l'imprévisibilité, ton système nerveux associe peut-être l'amour à cette tension. Un homme qui te fait attendre, qui souffle le chaud et le froid, réactive cette sensation familière, et ton cerveau l'interprète comme un lien fort. À l'inverse, un homme disponible et constant peut te sembler « fade », simplement parce que ton corps n'a jamais appris que l'amour pouvait être calme.

La sakîna, critère coranique

Le Coran n'a pas décrit le mariage comme un lieu d'intensité, mais comme un lieu de **repos** : « afin que vous trouviez auprès d'elles la quiétude ». La racine du mot *sakana* évoque le fait de se poser, de s'apaiser, de demeurer. Le bon mariage est celui où l'on se sent chez soi.

Une relation qui apaise

- Je sais à quoi m'attendre
- Je peux être moi-même
- Je dors bien après nos échanges
- Je me sens plus proche d'Allah
- Mes proches me trouvent sereine

Une relation qui agite

- Je guette ses messages
- Je me surveille pour lui plaire
- Je rumine après nos échanges
- Je délaisse ma pratique ou mes proches
- Mes proches me trouvent anxieuse

Cela ne signifie pas que l'attirance n'a pas sa place, bien au contraire : la Sunna invite à se regarder pour que l'entente s'installe. Mais l'attirance doit grandir sur un sol stable. La mawadda et la rahma se construisent dans la durée, dans le soin, la fidélité et les épreuves traversées ensemble.

Une question simple

À ses côtés, est-ce que je me sens plus apaisée, plus proche d'Allah et plus moi-même ? Ou plus anxieuse, plus petite, et sans cesse en train de me justifier ?

CHAPITRE 18

Les questions à poser

Une bonne question ne cherche pas à piéger. Elle ouvre une porte sur la manière dont l'autre pense, ressent et agit.

Prépare tes questions à l'avance, avec ton wali si possible. Ne cherche pas à toutes les poser lors d'une seule rencontre : choisis les plus importantes pour toi. Et surtout, écoute **la manière** dont il répond autant que la réponse elle-même : aisance, gêne, agacement, précision, flou, cohérence avec ce que tu sais déjà.

Sa religion

1. Comment vis-tu ta religion au quotidien ? Comment se passe ta prière ? *(cherche des faits concrets, pas des principes)*
2. Qu'est-ce que tu as changé dans ta vie pour Allah ces dernières années ?
3. Auprès de qui ou de quoi apprends-tu ta religion ?

Son intention et son histoire

4. Pourquoi souhaites-tu te marier maintenant ?
5. As-tu déjà été marié ou engagé ? Que s'est-il passé, et qu'as-tu appris sur toi ? *(observe s'il reconnaît sa part)*
6. Y a-t-il quelque chose d'important que je devrais savoir sur toi ? *(enfants, dettes, santé, engagements)*

Son caractère

7. Qu'est-ce qui te met en colère ? Raconte-moi la dernière fois, et comment tu as réagi.
8. Quel défaut tes proches te reprochent-ils le plus souvent ?
9. Comment réagis-tu quand quelqu'un n'est pas d'accord avec toi ?

10. Quand tu as tort, comment le reconnais-tu ? Peux-tu me donner un exemple ?

Sa famille

11. Comment décrirais-tu ta relation avec ta mère, avec ton père ?
12. Quelle place tes parents auront-ils dans notre foyer ? Où souhaites-tu que l'on vive ?
13. Si ta mère et moi avions un désaccord, comment réagirais-tu ?

Le couple et le foyer

14. Comment vois-tu le rôle du mari et celui de l'épouse ? Quels sont, selon toi, mes droits sur toi ?
15. Comment règles-tu un désaccord dans un couple ? Qui consulterais-tu en cas de difficulté ?
16. Que penses-tu du travail ou des études de l'épouse ?
17. Combien d'enfants envisages-tu, et comment veux-tu les éduquer ?
18. Comment imagines-tu une journée ordinaire de notre vie ?

L'argent et la vie concrète

19. Quelle est ta situation professionnelle ? As-tu des dettes ou des crédits ?
20. Comment vois-tu la gestion de l'argent dans un foyer ?
21. Quels sont tes projets pour les cinq prochaines années ?

Et ce qu'il attend de toi

22. Qu'est-ce que tu attends de moi, concrètement, au quotidien ?
23. Qu'est-ce qui, chez une épouse, te ferait te sentir respecté et soutenu ?
24. Y a-t-il des choses sur lesquelles tu ne transigeras jamais ?

Après la rencontre

Le soir même ou le lendemain, note ses réponses principales, tes ressentis et tes questions restées sans réponse. La mémoire émotionnelle embellit ou noircit avec le temps. Ce qui est écrit reste fidèle. Le carnet à la fin de ce guide te propose une grille pour cela.

Et n'oublie pas : lui aussi a le droit de te poser des questions. Prépare-toi à y répondre avec la même sincérité que celle que tu attends de lui.

VI

Décider avec sérénité

Prendre les moyens,
puis s'en remettre à Allah.

CHAPITRE 19

S'informer, consulter, demander à Allah

La bonne décision ne naît ni de l'émotion seule, ni de la raison seule. Elle naît de l'effort, de la consultation et de la confiance en Allah.

1. Se renseigner sur lui

Ce qu'une personne dit d'elle-même ne suffit pas. Il est légitime, et même nécessaire, de se renseigner auprès de ceux qui la connaissent vraiment : son imam, ses collègues, ses voisins, ses amis de longue date, et pas seulement ceux qu'il propose lui-même.

On rapporte qu'un homme vint témoigner en faveur d'un autre auprès de 'Umar ibn Al-Khattâb. 'Umar lui demanda s'il était son voisin, s'il avait fait du commerce avec lui, s'il avait voyagé avec lui. L'homme répondit que non. 'Umar lui dit alors qu'il ne le connaissait pas vraiment, et qu'il l'avait peut-être seulement vu prier à la mosquée.

Athar rapporté par Al-Bayhaqî, authentifié par Al-Albânî dans Irwâ' al-Ghalîl.

Le voisinage, l'argent et le voyage : trois situations où le masque tombe, parce qu'elles impliquent la durée, les intérêts et la fatigue. Ce sont exactement les informations à rechercher.

2. Consulter

Fâtima bint Qays, après son divorce, fut demandée en mariage par Mu'âwiya et Abû Jahm. Elle consulta le Prophète ﷺ. Il lui dit que Mu'âwiya était pauvre et sans biens, et qu'Abû Jahm ne posait pas son bâton de son épaule, c'est-à-dire qu'il était dur avec les femmes. Il lui conseilla Usâma ibn Zayd. Elle hésita d'abord, puis l'épousa, et dit qu'Allah y mit un grand bien et qu'elle en fut enviée (rapporté par Muslim, n° 1480).

Ce hadith est une leçon complète. Il montre qu'il est permis de décrire honnêtement les défauts d'un prétendant à la personne qui consulte, que la dureté envers les femmes est un critère d'exclusion, et que le meilleur choix n'est pas toujours celui que l'on avait envisagé au départ.

> *« Celui que l'on consulte est dépositaire d'une confiance. »*
>
> Rapporté par Abû Dâwûd (n° 5128) et At-Tirmidhî, authentifié par Al-Albânî

Choisis avec soin les personnes que tu consultes : des personnes pieuses, sages, qui te veulent du bien et qui ne projettent pas sur toi leurs propres peurs ou leurs propres envies.

3. La prière de consultation, l'istikhâra

Jâbir rapporte que le Prophète ﷺ leur enseignait l'istikhâra dans toutes leurs affaires, comme il leur enseignait une sourate du Coran. On prie deux unités de prière en dehors des prières obligatoires, puis on dit :

> *« Ô Allah, je Te demande de m'orienter vers le bien par Ta science, je Te demande de m'en rendre capable par Ta puissance, et je Te demande de Ta grâce immense. Car Tu peux et je ne peux pas, Tu sais et je ne sais pas, et c'est Toi le Parfait Connaisseur de l'invisible. Ô Allah, si Tu sais que cette affaire (on la nomme) est un bien pour moi dans ma religion, ma vie et l'issue de mon affaire, alors décrète-la pour moi, facilite-la-moi, puis bénis-la pour moi. Et si Tu sais que cette affaire est un mal pour moi dans ma religion, ma vie et l'issue de mon affaire, alors écarte-la de moi et écarte-moi d'elle, et décrète pour moi le bien où qu'il soit, puis rends-moi satisfaite de lui. »*
>
> Rapporté par Al-Bukhârî (n° 1162)

L'istikhâra n'attend pas forcément un rêve ou un signe extraordinaire. Après l'avoir faite, on avance avec les moyens que l'on a, et Allah facilite ce qui est bien ou fait apparaître les obstacles. Elle ne remplace pas la réflexion : elle la couronne.

4. La confiance en Allah, après les moyens

Un homme demanda au Prophète ﷺ s'il devait attacher sa chamelle et placer sa confiance en Allah, ou la laisser libre et placer sa confiance en Allah. Il répondit : « Attache-la, et place ta confiance en Allah » (rapporté par At-Tirmidhî, n° 2517, jugé hassan par Al-Albânî).

Vérifier, s'informer et consulter n'est pas un manque de foi. C'est attacher la chamelle. La confiance en Allah vient ensuite apaiser le cœur sur ce qui échappe à notre contrôle.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les recherches sur l'anxiété montrent que le sentiment de devoir tout contrôler est l'un de ses principaux moteurs. Faire sa part puis accepter l'incertitude, ce que les thérapies cognitives et comportementales appellent la **tolérance à l'incertitude**, réduit nettement la rumination. Le tawakkul, la confiance en Allah après avoir pris les moyens, offre au croyant une forme profonde de cette sérénité.

CHAPITRE 20

Savoir dire non, accepter un non

Dire non à la mauvaise personne, c'est laisser de la place pour la bonne. Recevoir un non, c'est être protégée de ce qui n'était pas pour toi.

Dire non sans culpabilité

Beaucoup de sœurs, surtout celles qui ont appris à faire passer les autres avant elles, ont du mal à refuser. Elles craignent de blesser, de décevoir la famille, de paraître difficiles, ou de ne plus avoir d'autre proposition. Elles finissent parfois par accepter pour ne pas avoir à dire non.

Pourtant, ton consentement est une condition du mariage dans l'islam. Le Prophète ﷺ a dit qu'on ne marie pas une femme sans lui demander son avis (rapporté par Al-Bukhârî, n° 5136, et Muslim, n° 1419). Refuser un homme qui ne te convient pas n'est ni un péché ni une ingratitude. C'est un droit que la religion t'a donné, et une responsabilité envers toi-même.

Un refus peut être clair et respectueux : remercier pour la démarche, dire avec simplicité que tu ne ressens pas l'entente nécessaire, sans te sentir obligée de te justifier longuement ni de critiquer la personne.

Recevoir un non

Être refusée fait mal, parfois beaucoup. Ce n'est pas de la faiblesse : on a vu que le rejet active dans le cerveau des zones proches de celles de la douleur physique. Il est normal de ressentir de la tristesse, de la honte ou de la colère.

Le danger est de transformer ce refus en verdict sur ta valeur : « je ne suis pas assez bien », « personne ne voudra de moi ». C'est souvent un ancien schéma qui parle, comme celui de l'imperfection ou de l'abandon vu au chapitre 3. Un refus dit seulement qu'il n'y avait pas d'entente entre deux personnes, à un moment donné.

> *« Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle est un bien pour vous, et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est un mal pour vous. Allah sait, alors que vous ne savez pas. »*
>
> Sourate Al-Baqara, 2 : 216

> *« Étonnante est l'affaire du croyant ! Toute son affaire est un bien, et cela n'appartient qu'au croyant : s'il lui arrive une chose réjouissante, il remercie, et c'est un bien pour lui ; et s'il lui arrive un malheur, il patiente, et c'est un bien pour lui. »*
>
> Rapporté par Muslim (n° 2999)

Si tu as déjà été blessée

Si tu sors d'une relation douloureuse, d'un divorce, de fiançailles rompues, ou si tu as grandi dans un climat familial difficile, prends le temps de te reconstruire avant de t'engager à nouveau. On ne choisit pas bien quand on cherche d'abord à soulager une douleur. Le risque est de choisir quelqu'un pour combler un vide, ou de reproduire la même histoire avec un autre visage.

> *« Et quiconque craint Allah, Il lui donnera une issue favorable, et lui accordera Ses dons par des moyens sur lesquels il ne comptait pas. »*
>
> Sourate At-Talâq, 65 : 2-3

À retenir

Ton avenir conjugal n'est pas suspendu à une seule personne. Il est entre les mains d'Allah, qui sait ce que tu ne sais pas. Ton rôle est de prendre les bons moyens, de rester fidèle à tes valeurs, et de travailler sur toi pour accueillir le bien quand il viendra.

CARNET

Exercices et grilles personnelles

À remplir à ton rythme, au calme, et à relire avant chaque décision.

CARNET · 1

Mon portrait intérieur

Reprends les exercices des chapitres 1 à 5 et rassemble ici l'essentiel de ce que tu as découvert sur toi.

Pourquoi je souhaite me marier aujourd'hui

Mon style d'attachement dominant, et comment il se manifeste

Le schéma que j'ai tendance à répéter

Mes cinq besoins essentiels

Mes non-négociables

Ce que je ne veux plus jamais accepter

CARNET · 2

Journal après une mouqabala

À remplir le soir même ou le lendemain. Photocopie cette page si besoin, pour chaque rencontre.

Repère	Mes notes
Date, lieu, personnes présentes	
Ce qui m'a plu	
Ce qui m'a gênée, même légèrement	
Les excuses que je lui ai trouvées	
Ses réponses sur la religion	
Ses réponses sur le caractère, la colère, ses torts	
Ses réponses sur la famille et le projet	
Questions restées sans réponse	
Ce que j'ai ressenti dans mon corps	
Ce qu'en pense mon wali	

Mon niveau d'accord, de 1 à 5

Plan	1	2	3	4	5
Religion					
Caractère					
Projet de vie					
Entente émotionnelle					
Sentiment de paix					

Ce que je dois encore vérifier avant d'avancer

Les personnes que je vais consulter

Mes invocations pour cette démarche

CARNET · 3

Ma grille avant de dire oui

Reprends cette liste après plusieurs échanges, au calme. Si plusieurs cases restent vides, ce n'est pas forcément un non, mais c'est un signal pour prendre plus de temps, te renseigner davantage ou consulter.

Sa religion et sa démarche

- ☐ Sa démarche passe par mon wali ou ma famille, de façon claire.
- ☐ Sa prière et sa pratique sont visibles dans ses actes, pas seulement dans ses paroles.
- ☐ Il respecte le cadre de la mouqabala sans chercher à le contourner.

Sa sincérité

- ☐ Ses paroles sont cohérentes d'une rencontre à l'autre.
- ☐ Il tient ses engagements, même petits.
- ☐ Il a été transparent sur sa situation.
- ☐ Des personnes qui le connaissent vraiment en disent du bien.

Son caractère

- ☐ Il sait gérer sa colère et reconnaître ses torts.
- ☐ Il est respectueux, y compris avec les personnes dont il n'attend rien.
- ☐ Il parle des autres, et des femmes, avec dignité.

Notre compatibilité

- ☐ Nous partageons une manière proche de vivre la religion.
- ☐ Nous sommes d'accord sur l'essentiel du projet de vie.
- ☐ Nos désaccords se passent dans le respect.

Et moi

- ☐ Je me sens apaisée, pas sous pression.
- ☐ Je ne suis pas en train de minimiser quelque chose qui me dérange.
- ☐ Je ne choisis pas pour fuir une situation ou par peur de rester seule.
- ☐ J'ai fait l'istikhâra et consulté des personnes de confiance.

CONCLUSION

Un cœur ouvert, un esprit éveillé

Tu n'as pas à choisir entre ta foi et ta lucidité, ni entre ton cœur et ta raison. Allah t'a donné les deux pour qu'ils travaillent ensemble.

Tout au long de ce guide, nous avons vu que le choix d'un conjoint engage bien plus que ce que l'on voit lors d'une rencontre. Il engage ton histoire, tes besoins, tes blessures et tes espoirs. Il mobilise un cerveau qui, sous l'effet de l'attirance, peut baisser sa vigilance. Il demande de savoir lire la sincérité et le caractère d'un homme au-delà de ses paroles. Et il se fait dans un cadre que le Coran et la Sunna ont posé avec une profonde sagesse.

Ce cadre n'est pas fait pour te compliquer la vie. Il protège ton cœur au moment où il est le plus vulnérable. Il te donne des critères clairs quand tes émotions brouillent tout. Il t'entoure de personnes qui veillent sur toi. Et il te rappelle que la décision finale appartient à Celui qui sait ce que tu ne sais pas.

Si, en lisant ces pages, tu as reconnu des schémas qui se répètent dans ta vie, des peurs qui te paralysent ou des blessures qui orientent tes choix, sache que ce n'est pas une fatalité. Ces mécanismes se comprennent, et ils se travaillent. Le cerveau garde toute sa vie la capacité de créer de nouveaux chemins : c'est ce que les neurosciences appellent la **neuroplasticité**. Et Allah a promis Son aide à celui qui fait l'effort de changer ce qui est en lui.

> *« Certes, avec la difficulté il y a une facilité. Certes, avec la difficulté il y a une facilité. »*
>
> Sourate Ash-Sharh, 94 : 5-6

Qu'Allah t'accorde un époux pieux, doux et fidèle, qui soit pour toi une quiétude, et que tu sois pour lui une quiétude. Qu'Il mette entre vous l'affection et la miséricorde, et qu'Il fasse de votre foyer un lieu où Il est aimé et obéi.

Besoin d'y voir plus clair ?

Tu hésites, tu as peur de répéter les mêmes erreurs, ou tu veux comprendre ce qui t'attire vers certaines personnes ? Il y a de la matière à travailler, et tu n'as pas à le faire seule.

Je t'accompagne en consultation, avec une approche qui allie psychologie, neurosciences et repères du Coran et de la Sunna.

Prendre rendez-vous via mon site internet

Psychologie Sunnah

@PSYCHOLOGIE_SUNNAH