



11 conseils de la part des convertis

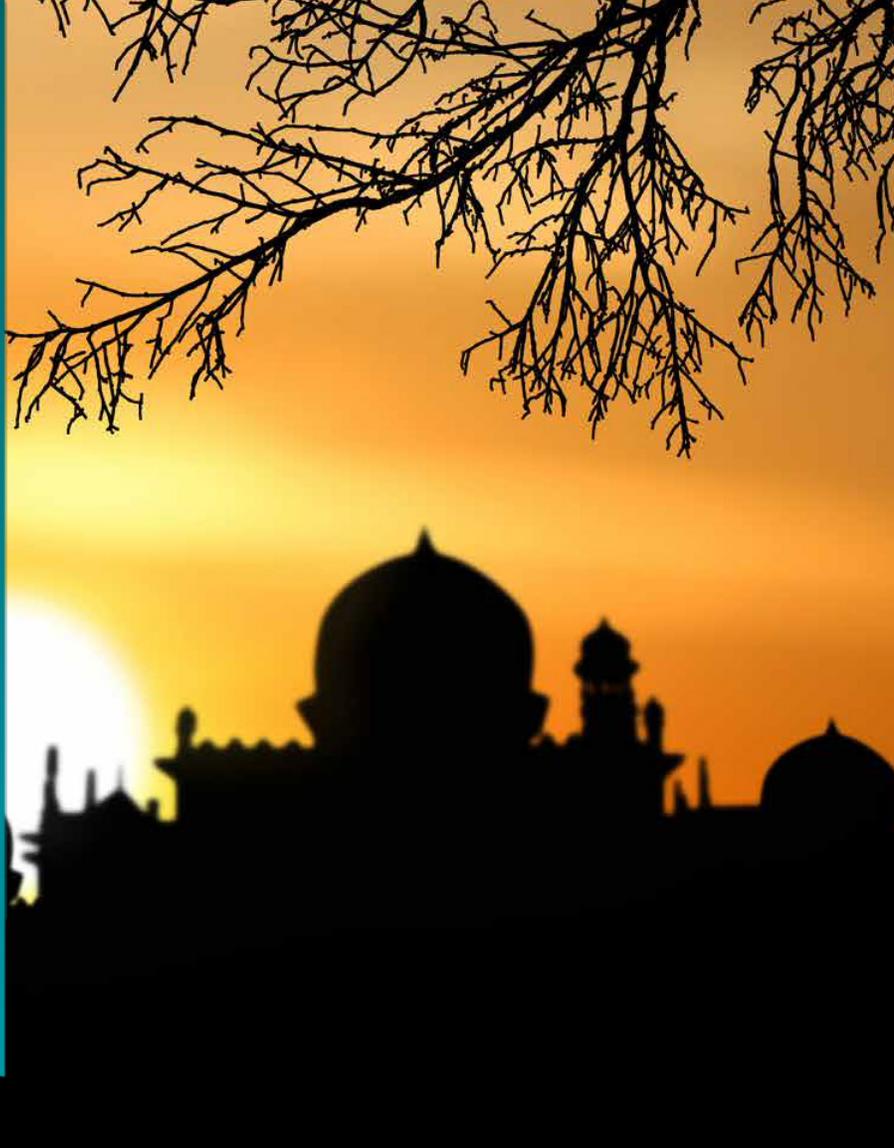
Commencer le Ramadan en tant que nouveau musulman est naturellement un peu déconcertant, voire angoissant.

Mais cela n'a pas lieu d'être.
Nous avons échangé avec des converti(e)s depuis plus de cinq ans et qui, se souviennent comment ils ont vécu leur premier Ramadan.

Ils nous ont fait part des 11 conseils suivants.

01

Si votre famille vous rend la vie dure à cause de votre jeûne, sachez que pour elle, il s'agit juste d'un nouveau concept pour eux. En réalité, ils se soucient seulement de votre bien-être. Surtout, ne vous laissez pas emporter et, appréciez plutôt, le fait qu'ils se préoccupent de vous. Restez positif et espérez la récompense pour votre persévérance, votre patience.



02

Parler à votre famille, de l'esprit et de la signification du Ramadan, que c'est une période où l'on apprécie les bénédictions de notre Seigneur et où l'on se rapproche de Lui. Expliquez-leur que le mois de Ramadan est une occasion de passer du temps en famille. Invitez-les à essayer de jeûner un jour durant ce mois par solidarité. Rompez votre jeûne ensemble et célébrez cet exploit de manière agréable.



03

Inviter vos amis et votre famille, ceux qui ne jeûnent pas, à compter avec vous, les jours que vous avez jeûné. Appeler à une ambiance conviviale et faites-en un concours. Informez-les que vous n'êtes pas dérangé par le fait qu'ils mangent devant vous.

Veiller à ce que votre entourage se sent à l'aise.



04

Cherchez à obtenir le soutien d'autres musulmans de votre communauté, que ce soit localement ou en ligne. La New Muslim Academy est là pour vous, en tant que source de soutien, de solidarité et de fraternité.



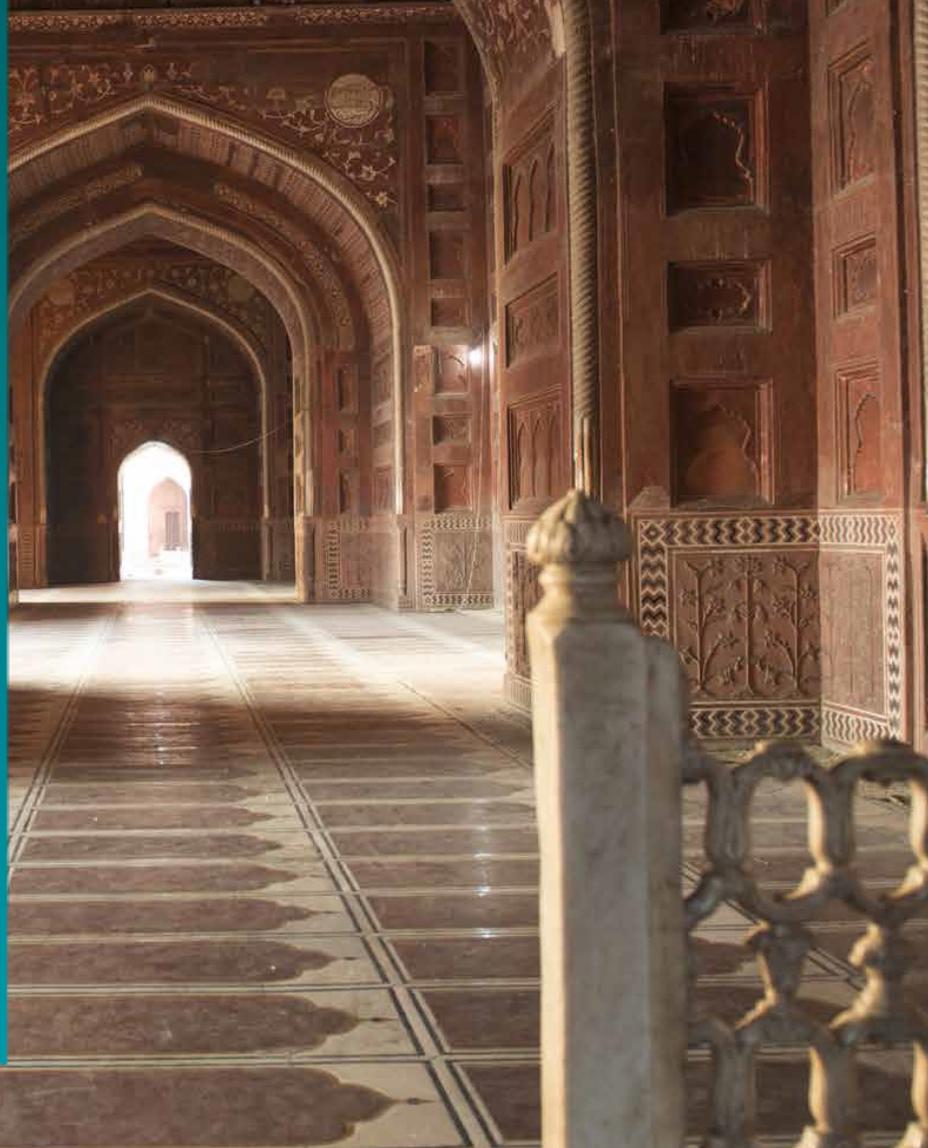
05

Prendre seul, le repas avant l'aube, au milieu de la nuit, peut vous faire ressentir une forme de solitude. Repensez-y et considérez cela comme une occasion de vous rapprocher de Dieu. C'est un moment que vous pouvez passer, seul avec Lui. Sachez que vous êtes aimé par Celui dont la Grâce est infinie.



06

N'ayez pas cette impression que vous devez tout savoir sur le Ramadan. Il est normal et compréhensible que vous soyez encore dans un processus d'apprentissage. Engagez-vous à apprendre une seule chose à la fois, jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et prêt.



07

Faites-le à votre façon.

Il est probable que vous vous sentez, d'une certaine façon, contraint de suivre les habitudes des autres musulmans. Cependant, il est important de réaliser que c'est seulement leur manière de partager leur expérience.

Le Ramadan demeure votre propre expérience, adaptez-le selon votre tradition et votre culture.

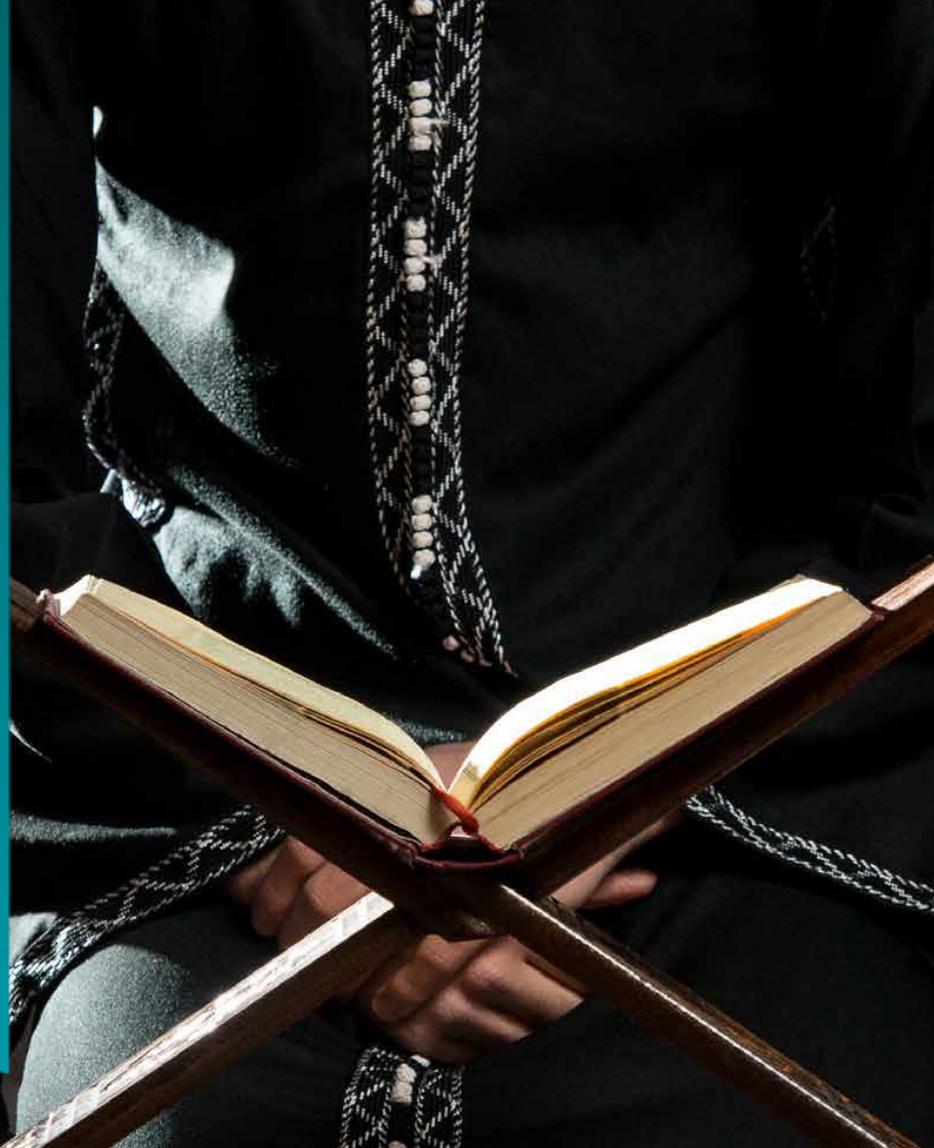
Choisissez les aliments que vous aimez et faites-vous plaisir.

Pratiquez les activités qui vous répondent à votre bien-être.



08

A ce niveau, il n'est pas nécessaire de lire le Coran en arabe. Il est tout à fait normal de se familiariser avec le Coran de la manière la plus appropriée à vous. Lisez-le et écoutez-le dans la langue que vous comprenez. Le plus important, c'est que vous tiriez profit de ce processus.



09

Ne jamais sous-estimer le pouvoir des invocations (Dou'a). Demandez à Dieu de vous aider dans votre jeûne, votre travail, vos examens, vos prières, etc. Si vous ressentez de la difficulté dans ce que vous faites, sachez que Dieu a le pouvoir de vous rendre la tâche facile. En fin de compte, nous devons reconnaître que nous sommes que des êtres humains et que des erreurs sont prévisibles. L'important est de ne pas perdre espoir, de solliciter l'aide de Dieu et d'agir et d'avancer positivement.



10

Il n'y a pas de mal à se sentir parfois triste, pendant le Ramadan. Vous n'êtes pas un mauvais musulman, car vous vous sentez triste ou fatigué. Il est normal de penser à vos habitudes passées avant l'islam et d'avoir envie de vacances et de retrouver l'ambiance familiale. N'oubliez pas que Dieu est plus proche de vous que quiconque et qu'Il vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même, Il connaît vos sentiments et vos ressentis.



11

Vous pouvez inviter votre famille non-musulmane à fêter avec vous, la fête de rupture du jeûne du mois de Ramadan ('Aïd). Partager avec eux des cadeaux ou organiser une sortie.

