

## Traiter les femmes avec amabilité



Dieu ordonne aux hommes de faire preuve de gentillesse envers leurs femmes et de faire de leur mieux pour les traiter avec bonté.

**« Et comportez-vous de manière convenable envers elles ... » (Coran 4:19)**

Le Messager de Dieu a dit : « Les meilleurs parmi les croyants sont ceux qui ont le meilleur tempérament. Et les meilleurs d'entre vous sont les meilleurs envers leurs femmes. »<sup>[1]</sup> Le Prophète de miséricorde nous a dit que la façon dont un mari traite son épouse est le reflet du bon caractère dont un musulman devrait faire preuve, et que ce caractère est lui-même le reflet de la foi de l'homme. Par quels moyens un mari musulman peut-il se montrer bon envers sa femme? Il devrait lui sourire, éviter de la blesser, veiller à faire disparaître ce qui pourrait lui nuire, la traiter avec gentillesse et faire preuve de patience envers elle.

Une bonne communication fait partie de la gentillesse. Un mari devrait être disposé à s'ouvrir et à être à l'écoute de sa femme. Souvent, le mari ne souhaite qu'exprimer ses frustrations (qu'il accumule au travail, par exemple). Il ne doit pas oublier de lui demander ce qui la contrarie (comme lorsque les enfants ne veulent pas faire leurs devoirs, par exemple). Un mari ne devrait pas avoir de discussion importante avec sa femme lorsque l'un des deux est en colère, fatigué, ou affamé. La communication, le compromis et avoir de l'égard l'un pour l'autre constituent les pierres angulaires du mariage.

Encourager sa femme est aussi une preuve de gentillesse. L'admiration la plus profonde provient d'un cœur sincère qui remarque ce qui importe vraiment – ce que la femme chérit le plus. Donc un mari doit se questionner sur ce qui cause le plus d'insécurité chez sa femme et découvrir ce qui lui tient le plus à cœur. C'est là la zone agréable où la femme sentira que les éloges qui lui sont faits sont les plus mérités. Plus le mari concentrera ses compliments dans cette zone, plus la femme se sentira admirée et plus cette saine habitude portera fruit. Les mots gentils peuvent être du genre : « j'aime ta manière de penser », « ces vêtements t'embellissent », et « j'aime beaucoup entendre ta voix au téléphone ».

Les être humains ne sont pas parfaits. Le messenger de Dieu a dit : « Un croyant ne devrait pas détester une croyante. S'il n'aime pas un aspect de son caractère, certains autres devraient lui plaire. »<sup>[2]</sup> Un homme ne devrait pas détester sa femme, car s'il n'aime pas quelque chose en elle, il trouvera chez elle autre chose qui le comblera, s'il se donne la peine de chercher. Un moyen de se rendre compte de ce qu'il aime chez sa femme est de faire une liste d'une demi-douzaine de qualités qu'il apprécie chez elle. Les experts en relations de couples recommandent que l'homme soit le plus spécifique possible et qu'il se concentre sur les traits de caractères de son épouse – tout comme le prophète de l'islam l'avait recommandé – et pas seulement sur ce qu'elle fait pour lui. Par exemple, un mari peut apprécier la manière dont sa femme plie et range son linge propre, mais le trait de caractère associé pourrait être qu'elle est prévenante et attentionnée. Le mari devrait considérer des traits qui suscitent l'admiration, tels que compatissante, généreuse, gentille, fervente dans sa foi, créative, élégante, honnête, affectionnée, énergique, douce, optimiste, convaincue, fidèle, confiante, de bonne humeur, etc. Le mari devrait se donner un peu de temps pour établir cette liste, et la relire en temps de conflit, lorsqu'il est le plus enclin à détester sa femme. Cela l'aidera à être plus conscient des attributs positifs de sa femme et il sera plus à même de les apprécier.

Un des compagnons demanda au prophète de Dieu : « Quel est le droit de la femme sur l'homme? » Il dit : « Que tu la nourrisses quand tu manges et que tu l'habilles quand tu te vêtis, et que tu ne la frappes jamais au visage. Ne dis pas du mal d'elle et ne t'éloigne pas d'elle, excepté dans la maison. »<sup>[3]</sup>

Le conflit est presque inévitable dans un mariage et cela provoque beaucoup de colère. Bien que la colère soit l'un des sentiments les plus difficiles à gérer, le premier pas pour pouvoir la contrôler est d'apprendre à pardonner à ceux qui nous blessent. En cas de conflit, un mari ne doit pas cesser de parler à sa femme ni la blesser par de mauvaises paroles, mais il *peut* arrêter de dormir dans le même lit *sicela* est susceptible d'améliorer la situation. En aucun cas, même sous le coup de la colère ou même s'il se sent justifié de le faire, un mari n'est autorisé à dire du mal de sa femme en utilisant des mots d'insultes ou à lui causer une quelconque blessure.

---

**Footnotes:**

[1] *At-Tirmidhi*

[2] *Sahih Mouslim.*

[3] *Abou Daoud.*