



# 10 clés pour réussir sa mouqabala

et 120 questions pertinentes  
à poser classées par thèmes !



BY NORIA KHA  
PREPAMUSLIM MARIAGE ISLAMIQUE

**Salam alaykoum,**

**Je suis Noria Kha, fondatrice de  
Prepamuslim Mariage Islamique, un  
site d'accompagnement au mariage  
islamique pour les femmes  
musulmanes.**

**Je te remercie d'avoir téléchargé cet  
ebook sur le thème de la mouqabala.  
J'espère qu'il te sera utile dans ton  
projet de mariage incha Allah.**

**Je reste à ta disposition pour toute  
question ou remarque. Tu peux me  
contacter sur :**

**[contact@prepamuslim.com](mailto:contact@prepamuslim.com)**

**ou sur mon profil facebook :**

**[www.facebook.com/NoriaKHA.prepamuslim](https://www.facebook.com/NoriaKHA.prepamuslim)**

**Ta soeur, Noria Kha.**



BY NORIA KHA  
PREPAMUSLIM MARIAGE ISLAMIQUE



# Sommaire

**Introduction : c'est quoi une mouqabala ?**

**10 clés pour réussir sa mouqabala**

**1ère clé : Se connaître soi-même**

**2ème clé : Déterminer ses critères**

**3ème clé : Savoir se présenter**

**4ème clé : Rester soi-même**

**5ème clé : Commencer par ses défauts**

**6ème clé : Poser des questions pertinentes**

**7ème clé : détecter les points contradictoires**

**8ème clé : Savoir prendre une décision**

**9ème clé : Savoir décliner sans blesser ou faire face à un refus**

**10ème clé : Gérer ses émotions**

**Conclusion : mes ultimes conseils**

**Annexe : 120 questions à poser classées par thèmes.**



# INTRODUCTION :

## c'est quoi une mouqabala ?

Quand on parle de "mariage islamique", un mot qui revient souvent, et dont tu as sûrement déjà entendu parler, est le terme de "mouqabala".

"Mouqabala" est un mot arabe qui signifie "la rencontre".

La mouqabala c'est tout simplement l'entretien que tu vas faire avec un homme en vue du mariage. Lors de cet entretien tu ne seras jamais seule à seul avec le prétendant, mais toujours accompagnée par une tierce personne, qui peut être un imam, une personne de ton entourage (comme ton tuteur ou mahram) ou de l'entourage du prétendant.

Le point essentiel et fondamental est qu'il y ait toujours une tierce personne quand tu fais connaissance avec un prétendant, et je te conseille de suivre ce principe même lorsque tu discutes sur une messagerie en ligne ou par mail, pour éviter que la 3ème personne présente ne soit shaytane :

"Jâbir rapporte que le prophète (paix et salut sur lui) a dit : « il est interdit à quiconque croit en Allah et au jour dernier de s'isoler avec une femme (non Mahram et non épouse) sans que celle-ci ne soit accompagnée d'un Mahram à elle. Autrement, leur troisième compagnon sera Satan (c'est-à-dire qu'il les mènera au péché)."

source : [https://www.doctrine-malikite.fr/forum/S-isoler-avec-une-femme-non-Mahram\\_m46406.html](https://www.doctrine-malikite.fr/forum/S-isoler-avec-une-femme-non-Mahram_m46406.html)



**Je te rappelle ma soeur qu'un mahram c'est un homme avec qui le mariage t'est interdit de façon définitive, par la parenté ou l'allaitement : frère, père, oncle...**

**Je te déconseille fortement de te faire accompagner lors de la mouqabala par une "copine" de ton âge n'ayant aucune expérience du mariage.**

**Fais-toi accompagner par une personne de ta famille qui pourra te conseiller et protéger tes intérêts incha Allah.**

**Au cours de la mouqabala tu vas voir à quoi ressemble la personne, comment elle s'exprime, et lui poser toutes les questions que tu souhaites. A la suite d'une mouqabala, d'autres mouqabalas peuvent être organisées. Faire connaissance avec une personne ne peut se faire en un rendez-vous d'une heure !**

**La mouqabala est donc incontournable pour rencontrer des prétendants dans le halal en vue du mariage.**

**Si tu adoptes la bonne méthodologie, en mettant en oeuvre les 10 clés que je te donne dans cet ebook, je suis persuadée que tu fais toutes les causes pour éliminer les "mauvais" prétendants dès la première mouqabala, incha Allah.**



**Mais attention ! Ce n'est pas parce que ta mouqabala ne débouche pas sur le mariage qu'elle est ratée, bien au contraire !**

**Une mouqabala réussie c'est une mouqabala qui t'a permis de prendre la bonne décision, que ce soit un refus de poursuivre ou de continuer vers le mariage incha Allah.**

**Tu feras probablement plusieurs mouqabalas avant de te marier. Cela n'est pas un échec. Des mouqabalas bien conduites constituent la meilleure méthode pour faire le bon choix du conjoint tout en restant dans le halal.**

**Il ne s'agit pas non plus de faire des mouqabalas tous les 4 matins, les mouqabalas ne sont pas neutres émotionnellement. Il faut faire un premier tri avant, les personnes que tu rencontres lors d'une mouqabala doivent avoir un profil qui correspond exactement à ce que tu recherches.**







# 10 clés pour réussir sa mouqabala



BY NORIA KHA  
PREPAMUSLIM MARIAGE ISLAMIQUE



# lère clé : se connaître soi-même

Ma soeur, avant de te lancer dans ton projet de mariage, t'es-tu seulement posée la question suivante :

**qui suis-je ?**

Si tu ne te l'es pas posée, alors il est urgent, avant ta mouqabala, que tu prennes un temps pour réfléchir à la personne que tu es et quel type de personne pourrait te convenir pour le mariage.

On apprend à se connaître toute sa vie, et il n'y a rien de plus difficile, j'en ai la conviction, que d'avoir un regard objectif sur soi-même. Toutefois, tu dois être capable de connaître tes qualités, tes défauts, et savoir quel genre de personne peut vivre avec toi tout en te complétant, en appréciant tes qualités et en supportant tes défauts, et réciproquement !

Si tu ne sais pas qui tu es, comment pourrais-tu faire le bon choix du conjoint ? Beaucoup de causes de divorces ont pour origine un mauvais choix du conjoint.

Je rencontre tous les jours des personnes qui veulent se marier mais qui n'ont pas pris le temps de réfléchir sur qui elles sont et sur ce qu'elles veulent pour le mariage. Je m'en rends compte lorsque je leur demande de rédiger leur annonce pour que je la publie sur la page facebook du site. Se présenter, dire quel profil ils recherchent, leur est difficile, je dois les y aider en les guidant dans la construction de leur annonce.





**Je pense que même si tu n'es pas adepte des annonces matrimoniales pour faire les causes du mariage, rédiger une annonce matrimoniale est un très bon exercice pour réfléchir à qui on est et ce que l'on veut.**

**Je te propose de faire l'exercice suivant sur une feuille de papier ou sur un traitement de texte. Tu vas rédiger un petit texte en trois parties avec les points suivants :**

**1/ ta présentation personnelle :**

- description physique (exemple : "brune, taille moyenne, corpulence normale")**
- âge, lieu de vie**
- situation familiale et professionnelle**
- quelques mots sur ton caractère**
- pratique religieuse**

**2/ ton projet de vie avec ton futur conjoint :**

- comment tu veux vivre avec ton conjoint dans ton foyer (ambiance religieuse ? télé, musique ? activités ?...)**
- des projets comme hijra ?**
- éducation des enfants (bienveillance, éducation religieuse ?...)**



**3/ le profil d'homme que tu recherches :**

- des préférences physiques (barbe, corpulence, taille...), des préférences d'âge ?
- des préférences au regard de la situation familiale ? (homme sans enfant ? jamais marié ? divorcé/veuf avec ou sans enfant acceptés ?)
- des exigences particulières (pour valider une annonce, je demande aux hommes d'avoir au minimum un logement, un emploi et un salaire minimal pour pouvoir prendre en charge l'épouse - cela fait partie du règlement intérieur de la page [www.facebook.com/prepamuslim/](http://www.facebook.com/prepamuslim/)) - un certain nombre de femmes par ailleurs souhaitent spécifier qu'elles ne veulent pas la polygamie.

**Cet exercice ne te prendra pas beaucoup de temps et constituera une bonne préparation à ta mouqabala.**

**Pour mieux te connaître, tu peux aussi faire appel à ton entourage, ceux qui vivent avec toi au quotidien, ou avec qui tu as grandi, voyagé.**

**Demande-leur ce qu'ils pensent de toi, tes qualités, tes défauts, et dis-leur bien que c'est en vue du mariage et qu'il est essentiel qu'ils essaient d'être le plus sincère et objectif possible pour t'aider à faire le bon choix du conjoint (celui qui pourra vivre avec toi au quotidien en appréciant tes qualités et en acceptant tes défauts).**





**Efforce-toi au quotidien d'adopter une attitude critique envers toi-même dans toutes tes interactions avec les autres, que ce soit ta famille, tes amis, ou d'autres personnes, c'est ce qu'on appelle la "posture réflexive".**

**Adopter cette posture te permettra de t'améliorer incha Allah. Dans ton futur couple, si chacun des conjoints s'est habitué à adopter cette posture, à se remettre en question, alors il sera beaucoup plus facile pour chacun d'entre vous de communiquer, reconnaître ses défauts et ses torts, et d'être plus indulgent envers l'autre.**



# 2ème clé : déterminer ses critères

Une fois que tu as réfléchi sur la personne que tu es, il est temps que tu te demandes maintenant quels vont être tes critères de recherche.

Il y a plusieurs domaines dans lesquels tu dois déterminer tes critères :

- tes critères physiques
- tes critères d'âge
- tes critères de situation familiale
- tes critères de situation professionnelle
- tes critères de pratique religieuse
- ...etc

Mais le point le plus essentiel : c'est que tu dois **prioriser tes critères**, en déterminant les critères les plus importants, ceux pour lesquels tu vas épouser une personne, et les critères plus secondaires, sur lesquels tu seras prête à faire des concessions.

Plus simplement, il s'agit de déterminer les points éliminatoires, ceux sur lesquels tu seras intransigeante, et les points sur lesquels tu pourras fermer les yeux, car ne te fais pas d'illusions, tu ne pourras probablement jamais rencontrer la personne qui collera parfaitement à tous tes critères.

Si tu as fait l'exercice précédent, consistant à rédiger une annonce matrimoniale, alors il te sera désormais facile de déterminer tes critères, tu as déjà fait quasiment tout le travail.

Il ne te reste plus qu'à prioriser tes critères et déterminer tes points d'intransigeance.





**Sinon prends le temps d'y réfléchir, car c'est en fonction de ces critères que tu vas faire tes recherches de prétendants. Si tu n'as pas les bons critères, tu ne feras pas la bonne rencontre.**

**Voici un exemple pour être très concrète :**

**- mes points d'intransigeance : je veux un homme dont la pratique religieuse me satisfait avant tout, et qui a un bon comportement et qui a l'intention de donner une éducation religieuse à ses enfants.**

**- mes points secondaires : je souhaite un homme dont le physique me plaît, avec une grande barbe, qui sait bien s'exprimer, et qui a une bonne situation.**

**Tu peux tout simplement prendre une feuille de papier, et tracer deux colonnes, l'une où tu vas mettre tous tes points d'intransigeance, et l'autre les points secondaires (les "bonus"). Et te dire que quelle que soit la personne que tu rencontres, même si elle te plaît beaucoup physiquement (genre "coup de foudre"), si elle ne répond pas à tes critères d'intransigeance, tu l'élimineras sans remords incha Allah.**



# 3ème clé : savoir se présenter

Alors ma soeur, je peux comprendre que tu sois timide, que tu aies le plus grand mal à regarder le frère en face, et à t'exprimer sans te sentir complètement liquéfiée à l'intérieur de toi !

C'est tout à ton honneur ma soeur d'être timide, mais là il va falloir que tu fasses des efforts et c'est pour la meilleure des causes, puisqu'il s'agit du mariage islamique, d'accomplir la moitié de ton dîne.

Si tu n'es pas capable de t'asseoir en face du frère, d'ouvrir la bouche et d'aligner des mots pour te présenter, comment veux-tu que la rencontre avec le frère soit productive ? S'il faut que la tierce personne fasse la conversation et que tu aies juste à répondre par oui ou par non, je te le dis tout de suite, ça ne va pas le faire du tout, tu seras juste en mode passif.

Mais non ma soeur, tu dois être pro-active, rappelle-toi que tu es là pour une mission précise : vérifier dans un premier temps que le frère assis en face de toi répond bien à tes points d'intransigeance. Focalise-toi sur cette mission et cela t'aidera à dépasser ta timidité.

Rappelle-toi également que tu es là en vue d'accomplir une des plus belles adorations envers Allah, le mariage islamique, demande à Allah de te faciliter !

Concrètement, voici quelques pistes pour t'aider à bien te présenter lors de la mouqabala :





- ne vient pas habillée avec des vêtements, chaussures que tu n'as jamais mis, habille-toi normalement comme tu en as l'habitude tous les jours. Bien sûr tu peux faire un petit effort ce jour là pour bien te présenter, mais fais en sorte de te sentir à l'aise comme dans ton quotidien.

- si c'est dur pour toi de te présenter, tu peux t'y préparer avant, en réfléchissant à ce que tu pourrais dire au prétendant. Prends une feuille de papier et écris comment tu pourrais te présenter pour introduire la mouqabala. Voici un exemple de ce que tu pourrais écrire :

"Salam alaykoum mon frère, pour me présenter en quelques mots, je m'appelle Safia, j'ai 37 ans, je suis maman de deux enfants, je suis divorcée depuis 2 ans, je travaille comme infirmière dans un grand hôpital, et je souhaiterais me remarier incha Allah".

Le fait de préparer ce genre de petit texte à l'avance te permettra de faire baisser ton niveau d'appréhension, c'est souvent le premier pas qui est très dur à faire, une fois que les choses sont lancées ça coule de source.

Dis-toi que le frère sera peut-être dans le même état que toi voire pire.



**Je peux te dire que c'est très pénible pour une personne qui accompagne une mouqabala d'être entre deux personnes qui n'arrivent pas à sortir des mots de leur bouche.**

**Pour le coup, ta mouqabala sera vraiment ratée, parce qu'elle ne te permettra pas de prendre une décision pertinente. Tu vas peut-être passer à côté de quelqu'un de très intéressant juste parce que tu n'as pas fait les causes pour réussir ta mouqabala.**

**Donc, ma soeur, prépare-toi, focalise-toi sur ta mission, et donne toi à fond incha Allah !**



# 4ème clé : rester soi-même

Ma soeur, c'est tout à fait naturel que tu veuilles te présenter lors de cette première rencontre avec ton potentiel futur conjoint sous ton meilleur jour.

Toutefois, si tu te maquilles d'une telle façon que sans maquillage la personne ne puisse te reconnaître... comment te dire ?

Ton conjoint te verra forcément très vite sans maquillage, et risque d'être forcément déçu ("mais où est la femme que j'ai épousé !!! au secours c'est pas du tout la même!"). Je ne parle même pas de la chirurgie esthétique.

Les femmes ont tellement d'artifices à leur disposition de nos jours : faux ongles, rajouts de cheveux, maquillage et techniques de pro en tutoriel partout sur le net, faux cils, gaines, wonderbras, etc. Certaines femmes naturellement banales arrive à devenir parfaitement sublimes après une heure ou deux passées dans la salle de bains. Poussé à un certain point, on frôle la tromperie.

L'homme pensera épouser une femme très belle, ce sera peut-être un de ses critères le plus important (et c'est son choix, on n'a pas à le juger), et lorsqu'il verra cette femme le matin au réveil (tu ne vas pas te réveiller tous les matins une heure avant lui pour te maquiller, non ?) alors il se sentira trompé.

Et ne veux-tu pas qu'un homme t'épouse en t'appréciant, en t'aimant telle que tu es ? Sans aucun artifice, juste toi ?

**Reste le plus natureL possible ma soeur, reste toi-même, si le frère doit t'épouser, il doit t'accepter et t'apprécier telle que tu es, sans artifice.**





Au-delà de l'aspect physique, il y a aussi ta façon de t'exprimer, de sourire, de rire... Toutes ces petites choses qui font ta personne.

Quand on va dans ce type d'entretien, forcément on est en "représentation", c'est dur d'être soi-même, surtout lors de la première mouqabala.

Mais efforce-toi d'être comme tu es au quotidien, de parler, de rire, sourire, comme tu en as l'habitude et non en présentant une façade qui cache ta vraie nature.

Tu as tout à y gagner, car si tu plais au frère telle que tu es, il ne sera pas en train d'idéaliser une fausse image de toi, **mais de t'apprécier toi !**



# 5ème clé : commencer par ses défauts

Si tu as suivi la première clé, tu es capable de dire quels sont tes qualités et tes défauts. Je te conseille lors de la mouqabala de commencer par exposer tes défauts, sans détour et sans avoir peur de susciter le rejet.

Peut-être que le frère te dira directement que tu ne lui conviens pas. Et alors ? Pourquoi consacrer du temps, dévoiler des éléments privés de ta vie à une personne qui n'est pas prête à accepter tes défauts ?

Tu trouves cela étrange ou difficile lors d'une mouqabala de commencer d'entrée de jeu par exposer tes défauts ?

Alors je te conseille de lire (ou de te remémorer) l'histoire de Oum Salama, radi Allahou 'anha, et comment elle répondit à la proposition de mariage du Prophète, que la paix et le salut d'Allah soient sur lui :

« Ô Messager de Dieu, j'ai trois défauts. Je suis une femme extrêmement jalouse et j'ai peur que tu vois en moi quelque chose qui t'irrite et qu'Allah me punisse pour cela. Je suis une femme d'un certain âge et j'ai de jeunes enfants. »

Le Prophète (sallallâhou 'alayhi wa sallam) répondit :

« En ce qui concerne la jalousie, je prie Allah le Tout Puissant de la chasser de toi. Pour ce qui est de la question d'âge, j'ai le même problème que toi. Et quant à la famille dont tu as la charge, ta famille est ma famille. »

Source : <http://musulmane.com/oum-salamah-radhia-allahou-anha/>



**Tu as tout intérêt à commencer par tes défauts, car le but n'est pas de plaire à quelqu'un, mais qu'il t'accepte telle que tu es sans chercher à te changer.**

**Ainsi, tu élimineras dès la première mouqabala les "candidats" incompatibles avec toi, ceux avec qui le mariage serait voué à l'échec d'avance, car ils ne supporteraient tout simplement pas tes défauts dans la vie quotidienne.**

**Et pour ceux prêts à supporter tes défauts, alors ils mériteront vraiment que tu prennes le temps d'exposer tes qualités et d'autres éléments plus privés sur ta personne.**





# 6ème clé : poser des questions pertinentes

Ma soeur, si je te propose une série de questions en annexe, il ne s'agit pas de t'asseoir en face du prétendant et de lui dérouler tes questions comme le ferait un agent de mairie dans un bureau administratif, et encore moins comme un policier lors de l'interrogatoire d'un suspect. Non pas du tout !

Cela ne serait ni approprié ni pertinent. Cette série de questions a pour finalité tout d'abord d'attirer ton attention sur les points qui devraient te questionner quand tu rencontres une personne et ensuite de t'aider à construire ton propre questionnaire.

Car oui, tu dois personnaliser complètement ton questionnaire en fonction de la personne que tu es et de la personne que tu auras en face de toi.

Je vais te donner quelques principes simples à suivre pour t'aider à construire TON questionnaire pertinent :

- tu dois d'abord prioriser tes critères de recherche. Par exemple, si pour toi le plus important est la pratique religieuse et le bon comportement, tu dois absolument commencer par des questions sur ce thème.



- si tu as bien déterminer tes points d'intransigeance, les choses que tu ne pourrais absolument pas accepter (par exemple que tu ne veux pas te marier avec une personne qui fume, une personne qui se drogue ou qui boit de l'alcool), la première mouqablaa est le moment impératif où tu dois poser des questions en lien avec ces points. Et n'hésite pas à y revenir lors de mouqabalas ultérieures, tu pourrais avoir des surprises !

Parfois il faut du temps pour démasquer des personnes malhonnêtes, j'y reviendrais incha Allah dans le prochain chapitre.



# 7ème clé : détecter les points contradictoires

C'est la partie la plus importante de cet ebook et aussi la plus difficile à mettre en oeuvre.

Nous avons tous des contradictions, le frère en aura forcément et toi aussi. Cela ne cache pas forcément de mauvaises choses, juste des failles et chacun d'entre nous en avons.

Par contre certaines contradictions peuvent cacher des points d'une extrême gravité.

Ce n'est pas parce qu'un frère te dit "al hamdoulilah je suis très pieux macha Allah, je vais à la mosquée tous les jours pour chaque prière, je jeûne tous les lundis et tous les jeudis" que c'est vrai.

Tu peux tomber sur un menteur, un pervers, un drogué, un malade mental, un homme sous le coup d'un sursis, un homme qui a un bracelet électronique, un homme endetté fiché à la Banque de France, un homme qui a le VIH, l'hépatite C, ... bref tout est possible !

Aujourd'hui, on ne se marie pas comme nos parents se sont mariés. Dans l'ancienne génération, les familles se connaissaient depuis 30 ans, ils avaient vu les enfants grandir, connaissaient les histoires de famille, qui est allé en prison, qui dit des gros mots, qui fait les 400 coups, qui est mal éduqué, qui est bien éduqué, qui est connu comme un malade mental... etc.

Mais aujourd'hui, on se marie avec une personne à l'autre bout de la France qu'on a rencontré sur le net. Ou simplement dans sa ville, mais on ne la connaît pas, on ne connaît pas sa famille, on ne sait pas dans quel milieu elle a vécu... Bref tu peux vraiment tomber sur n'importe qui ma soeur.





Je t'invite à adopter la plus grande vigilance. Sois très attentive à toutes les contradictions du frère, il laissera forcément échapper des indices à un moment donné, il faut que tu repères ces contradictions pour creuser le sujet.

Ce qu'il faut que tu gardes bien à l'esprit, c'est que ces contradictions ne vont probablement pas émerger lors de la première mouqabala, parce que le frère sera à fond dans son rôle de "frère parfait". Elles émergeront quand il baissera la garde et commencera à se "lâcher", peut-être lors de la 2e, 3e ou les mouqabalas suivantes, voire même pendant les préparatifs du mariage.

Laisse-toi la possibilité de tout arrêter jusqu'à la veille du mariage. Crois-moi ma soeur, même si tu as déjà annoncé à tout le monde que tu allais te marier, que tu as envoyé tous tes cartons d'invitations, il vaut mieux affronter une annulation de mariage qu'être enfermée dans un mariage catastrophique avec un hypocrite, un cas social ou un malade mental.

Si tu veux approfondir le sujet, je te conseille de visionner les vidéos du frère Mahdy Ibn Salah sur le thème du profilage, qui est à mon avis un des intervenants de la oumma le plus pertinent sur le sujet de nos jours, voici le lien de sa chaîne youtube :

[https://www.youtube.com/channel/UCugPnt60V3\\_\\_6CMciJIxjw](https://www.youtube.com/channel/UCugPnt60V3__6CMciJIxjw)



# 8ème clé : savoir prendre une décision

A l'issue de la première mouqabala, si cette mouqabala est réussie, tu dois être capable de répondre aux questions suivantes :

- est-ce que le frère me plaît physiquement ?

Il ne s'agit pas forcément de beauté, mais d'attraction en vue du mariage. C'est un point à ne pas négliger, car n'oublie pas que le mariage est le lien le plus intime qui t'unira à une autre personne. Il faut que tu sentes une certaine attraction, une certaine compatibilité avec l'autre sur le plan physique.

- est-ce que le frère répond à mes points d'intransigeance ?

Si tu réponds oui à ces 2 questions alors la décision que tu pourrais prendre serait la suivante : " j'ai envie de continuer la démarche avec le frère, si c'est la même chose de son côté".

Mais je te conseille de ne jamais prendre une décision sans faire la prière de consultation, la sâlat istikhara. Place ta confiance en Allah, Allah sait ce qui est bien pour toi, alors que toi tu ne sais pas.

Pour rappel, je te mets ici la sâlat istkhara, en phonétique et la traduction, qui devrait t'accompagner tout au long de ton projet de mariage :



"Jâber Ibn 'Abdullah – qu'Allah les agrée tous les deux – a rapporté : « Le Messenger d'Allah (sws) nous enseignait la consultation dans toutes les décisions à prendre comme il nous enseignait le Coran. » Il disait : « Lorsque l'un de vous décide de faire quelque chose, qu'il fasse deux rak'ât autres que les prières obligatoires, puis qu'il dise :

Ô Seigneur ! Je Te consulte de par Ta connaissance et je T'implore de m'accorder le pouvoir de Ton pouvoir et je Te demande de Ton immense générosité. Car Tu es certes capable et je suis incapable, Tu sais tout tandis que moi je ne sais pas, et c'est Toi le Grand Connaisseur de tout ce qui est inconnu.

Ô Seigneur ! Si Tu sais que cette chose – et il nomme clairement la chose en question – est une source de bien pour moi dans ma religion, dans ma vie présente et dans ma vie future (ou il dit : ici-bas et dans l'au-delà) destine-la-moi et facilite-la-moi puis bénis-la-moi. Et si Tu sais que cette chose est pour moi une source de mal dans ma religion, dans ma vie présente et dans ma vie future (ou il dit : ici-bas et dans l'au-delà) détourne-la de moi et détourne-moi d'elle et prédestine-moi le bien là où il se trouve puis rends-moi satisfait de cette décision.

N'éprouvera jamais de remords celui qui consulte son Seigneur et prend conseil auprès des hommes croyants vertueux et agit avec détermination dans toutes ses affaires, Allah le Glorieux a dit : « Et consulte-les à propos des affaires, puis une fois que tu t'es décidé, confie-toi donc à Allah. »"

Allahumma inni astakhiruka bi 'ilmika wa astaqdiruka bi qudratika, wa asaluka min fadlika l'azimi. Fa innaka taqdiru wa la aqdiru, wa ta'lamu wa la a'lamu, wa anta 'allamu lghuyubi. Allahumma in kunta ta'lamu anna hadha l-amra – il mentionne la nature de cette affaire – khayrun li fi dini wa ma'ashi, wa 'aqibati amri, fa qdurhu li, wa yassirhu li, thumma barik li fihi. Wa in kunta ta'lamu anna hadha l-amra – il mentionne la nature de cette affaire – sharrun li fi dini wa ma'ashi wa 'aqibati amri fa srifhu 'anni, wa srifni 'anhu, wa qdur li lkhayra haythu kana thumma ardin bihi.

Source : [http://www.hisnulmuslim.com/index-page-chapitre-id\\_chapitre-26-lang-fr.html](http://www.hisnulmuslim.com/index-page-chapitre-id_chapitre-26-lang-fr.html)





# 9ème clé : savoir décliner sans blesser ou faire face à un refus

A l'issue de la mouqabala, tu as pris une décision : soit continuer (éventuellement faire d'autres mouqabalas) soit s'arrêter là. Le frère aura à prendre la même décision.

Il y a deux situations qui te seront probablement difficiles à vivre : la première c'est celle où tu souhaites poursuivre, mais le frère ne le souhaite pas ; et la seconde, c'est lorsque c'est toi qui souhaite arrêter, alors que le frère souhaitait poursuivre.

Pour chacune de ces situations, je vais te donner quelques conseils incha Allah pour t'aider à y faire face en tout sérénité.

## 1/ tu souhaites poursuivre, mais le frère ne le souhaite pas :

C'est très difficile pour une femme d'essuyer un refus. C'est le genre de chose qui peut te faire te poser mille questions sur toi, ton physique, et te faire perdre confiance en toi.

Je te conseille de t'y préparer d'avance et d'anticiper le fait que le frère peut arrêter à tout moment et que peu importe ses raisons, cela ne remet pas en question la personne que tu es. Le fait de t'y préparer t'aidera à mieux le vivre. Ainsi, lorsque tu prends la décision de continuer, au lieu de te dire "ah oui le frère me plaît beaucoup, c'est ok je poursuis", dis-toi plutôt "le frère m'a bien plu et son profil m'intéresse bien, si c'est aussi le cas de son côté, alors je veux bien continuer incha Allah".





**Tu seras déçue, mais tu te diras al hamdoulilah, ce n'était pas mon destin, sans remettre en question ta personne.**

**2/ tu as beaucoup plu au frère, il t'a fait savoir qu'il voulait continuer, mais toi tu ne le souhaites pas**

**Décliner une offre de poursuivre est aussi un moment difficile et délicat. Il faut savoir dire les choses sans heurter.**

**Sur la page dont je suis l'administratrice je fais souvent l'intermédiaire entre des prétendants, dans un premier temps de façon anonyme, et lorsque l'un ne souhaite pas poursuivre, c'est à moi qu'il revient d'annoncer la "mauvaise nouvelle".**

**C'est toujours un moment difficile pour moi, surtout lorsque j'accompagne certaines personnes depuis plusieurs semaines et que je connais leurs difficultés personnelles pour trouver le conjoint idéal.**

**Voilà les principes que j'applique moi-même et qui pourront t'être utiles :**

**- annoncer la mauvaise nouvelle sans attendre, dès que j'en ai connaissance. Il n'y a rien de pire, je trouve, et de totalement irrespectueux envers une personne qui attend une réponse, que de se mettre aux abonnés absents. Ainsi, dès que tu as pris ta décision, je te conseille de le dire le plus rapidement possible, sans faire languir le frère.**



- Ensuite le deuxième principe c'est que je le dis de la façon la plus délicate possible, en prenant soin de ne pas donner une justification qui remette en cause la personne.

Je pense qu'il n'y a pas de justification à donner, si tu te dis que cela pourrait aider la personne à s'améliorer, je ne le crois pas, car il ne s'agit pas pour la personne de s'améliorer, mais d'être acceptée pour le mariage telle qu'elle est. Donc je ne donne pas de justification, et je ne remets pas en cause la personne, je dis simplement : "la personne a trouvé que ton profil ne correspondait pas à ce qu'elle recherchait". Et point à la ligne je ne vais pas plus loin.

Enfin, pour finir sur une note positive, je fais toujours une invocation pour la personne, la finalité est aussi de lui rappeler que c'est Allah qui décide de notre destin, et que c'est en Lui qu'il faut placer notre confiance.

Une invocation comme "Qu'Allah te facilite mon frère et t'accorde une épouse pieuse, meilleure que moi", adressée à la personne dont tu déclines l'offre peut permettre d'adoucir la déception qu'il va forcément ressentir.

Dans tous les cas, tu auras usé de délicatesse, de diplomatie et de bienveillance, et tu en seras récompensée incha Allah quel que soit la réaction du frère.



# 10ème clé : gérer ses émotions

Une mouqabala n'est pas neutre émotionnellement et c'est bien normal, puisqu'il s'agit d'un moment de rencontre entre deux êtres humains en vue du mariage, le lien le plus intime qui puisse unir deux personnes. Donc à moins que tu ne sois un robot, tu vas forcément ressentir des émotions qui peuvent être très fortes et qu'il va falloir que tu apprennes à gérer.

Tu cours plusieurs dangers si tu ne gères pas bien tes émotions :

- t'emballer trop vite, idéaliser la personne, et au final te focaliser uniquement sur ses qualités, et mettre des oeillères sur des points très problématiques pour la pérennité du couple que vous formerez.
- être tellement timide, que tu ne seras pas capable de poser des questions pertinentes, de relever les contradictions du frère et de le pousser dans ses retranchements, ou de ne pas savoir dire non quand le frère ne te convient pas.

Les conseils que je peux te donner pour bien gérer tes émotions :

- tout d'abord, c'est de te préparer mentalement à cette rencontre. La préparation mentale te permettra de faire baisser ton niveau d'appréhension, d'anxiété, et de mieux te focaliser sur ta mission pendant la mouqabala.
- ensuite, c'est de faire des invocations pour qu'Allah te facilite la mouqabala.



**La mouqabala est une véritable épreuve pour certaines personnes très timides. Mais c'est une étape difficilement incontournable pour se marier dans le halal. Donc tu n'as pas le choix, il faut te lancer, quelle que soit ton appréhension, en demandant l'aide d'Allah et en plaçant ta confiance en Lui avec la bonne intention.**

**- enfin, c'est de t'efforcer à garder la tête froide, surtout si le frère te plaît et a un profil qui te convient parfaitement. Le mieux est que tu évites tout contact direct avec le frère (y compris téléphone, messagerie instantané, mail). Comme on dit "l'amour rend aveugle", donc ne commence pas à t'impliquer sentimentalement, c'est le moment le plus délicat où tu dois rester très perspicace, repérer les éléments contradictoires et être capable de tout arrêter même jusqu'à la veille du mariage, si tu te rends compte que le frère n'est pas le conjoint qu'il te faut pour réussir ton mariage incha Allah. Place ta confiance en Allah, et invoque-le pour qu'Il te guide dans le bon choix du conjoint.**

**Faire l'exercice consistant à écrire sur une feuille en deux colonnes tes points d'intransigeance et tes critères plus secondaires, dont je t'ai parlé précédemment, t'aidera à rester ferme sur tes critères "éliminatoires". Parfois ce n'est que lors de la 3e ou 4ème mouqabala, ou même lors des préparatifs du mariage que certains éléments vont apparaître. Si tu es déjà impliquée sentimentalement, alors il te sera très difficile de faire machine arrière.**

**Tu es à un stade extrêmement délicat, où tu dois vraiment rester en alerte, et en capacité de tout arrêter tant que le mariage n'est pas conclu.**





# CONCLUSION : mes ultimes conseils

J'espère que tu l'auras bien compris après avoir lu cet eBook, il est essentiel que tu prépares ta mouqabala avec soin.

Tu dois savoir qui tu es, ce que tu veux, quels sont tes critères prioritaires, les points sur lesquels tu seras intransigeante, et comment gérer tes émotions pour prendre les bonnes décisions, qui te permettront de faire le bon choix du conjoint incha Allah.

Montre toujours le plus grand respect et estime envers la personne que tu auras en face de toi lors de la mouqabala. C'est un être humain comme toi qui a des sentiments et un amour propre. Si tu dois décliner une offre, fais-le avec délicatesse sans faire attendre inutilement la personne et en prenant soin de ne pas la blesser.

Tu trouveras en annexe de cet eBook une série de questions classées par thèmes. Bien sûr, cette série n'est pas exhaustive, elle a pour objectif de t'aider à construire TON propre questionnaire et d'attirer ton attention sur les points qui doivent t'interroger, lorsque tu rencontres une personne en vue du mariage.

N'oublie pas que lors de la première mouqabala tu dois poser des questions en lien avec tes critères prioritaires, et les points sur lesquels tu seras intransigeante.

N'hésite pas à me contacter si tu as besoin de conseils, je serai ravie de t'aider incha Allah.





Attention :

Certaines de ces questions (en particulier dans le thème "questions intimes et médicales" n'ont pas vocation à être posées lors de la première mouqabala.

Ce serait tout a fait déplacé de demander lors de la première rencontre à un prétendant, s'il a déjà fait l'objet d'une hospitalisation en psychiatrie ou s'il a des cicatrices sur le corps... (et pour le coup c'est sur ta santé mentale que le prétendant risque de se poser des questions ❖❖ !)

Peut-être même qu'il ne faudra jamais que tu poses ces questions directement, mais plutôt d'une façon indirecte en faisant une enquête auprès de l'entourage de la personne : une personne qui a voyagé avec le frère par exemple.

A toi de juger, en fonction de la personne que tu auras en face de toi, du stade auquel tu seras avec elle, quelles questions tu peux te permettre de poser ou non.





## ANNEXE :

**120 questions pertinentes à poser  
classées par thèmes**



BY NORIA KHA  
PREPAMUSLIM MARIAGE ISLAMIQUE

# Thème 1 : L'identité de la personne et sa situation personnelle

1. Quel est ton vrai prénom, ton nom ? As-tu un surnom ?
2. Quel est ton lieu de naissance ?
3. Quelle est ta nationalité ? As-tu une autre nationalité ?
4. De quelle(s) origine(s) es-tu ?
5. Quel âge as-tu ?
6. As-tu un salaire régulier te permettant de prendre en charge une famille ?
7. Où vis-tu et est-il prévu que tu changes de lieu de résidence pour des raisons professionnelles ou personnelles dans les mois ou années à venir ?
8. Avec qui vis-tu ? As-tu ton propre logement ? Es-tu locataire ou propriétaire ?





# Thème 2 : La situation familiale

9. Es-tu célibataire jamais marié, divorcé ou veuf ?

10. As-tu des enfants d'une précédente union ? Si oui, vivent-ils avec toi ou quand sont-ils présents à ton domicile ?

11. Ton logement est-il adapté pour accueillir ta future famille (taille, salubrité...) ? Si non, comment comptes-tu loger ta future famille ?

12. As-tu tes deux parents ? Sont-ils présents dans ta vie ? As-tu des frères et soeurs ?

13. Es-tu proche de ta famille ? Est-ce que tu visites souvent ta famille ?

14. Tes parents ont-ils des exigences particulières concernant ton projet de mariage ?

15. Dois-tu prendre en charge des membres de ta famille au niveau financier ?



# Thème 3 : Le parcours scolaire et la situation professionnelle

16. Comment s'est passé ton parcours scolaire ? Jusqu'en quelle classe es-tu allé ?

17. As-tu des diplômes, des qualifications ?

18. As-tu appris un métier ?

19. As-tu déjà travaillé ? Quels emplois as-tu fait ?  
As-tu eu des périodes d'inactivité ?

20. Quels sont tes horaires de travail habituels ?

21. Fais-tu des études ou as-tu l'intention de poursuivre des études ?

22. Quelle importance donnes-tu à ta carrière professionnelle ?  
As-tu des objectifs de carrière à moyen et long termes ?

23. Comment te sens-tu dans ton travail au quotidien ? Est-ce que ton travail est une source d'épanouissement, ou au contraire d'épuisement ?

24. As-tu l'intention de changer de travail, de faire une reconversion professionnelle à plus ou moins long terme ?



# Thème 4 : La pratique religieuse

25. Quel est ton niveau de pratique religieuse ?
26. Es-tu assidu à la sâlat ?
27. Fais-tu tes prières à l'heure ?
28. Comment gères-tu tes temps de prière avec le travail ? Avec tes activités de loisirs ?
29. Où fais-tu tes prières et dans quelles conditions ?
30. As-tu l'habitude de fréquenter une mosquée ? Laquelle et pour quelles activités ?
31. Quel est ton niveau de connaissances de l'arabe littéraire ? Es-tu capable de lire le Coran en arabe ?
32. Quelle est la place du Coran dans ta vie ? Lis-tu souvent le Coran, ou l'écoutes-tu souvent ? En français, en arabe ?
33. As-tu déjà suivi des cours de religion ? Ou as-tu l'intention d'en suivre (et dans quel institut) ?
34. Quels prêcheurs écoutes-tu ? Quels livres de religion as-tu lu ou souhaites-tu lire ?
35. As-tu déjà assisté à des conférences religieuses ? Lesquelles ?
36. Est-ce que tu suis une école religieuse en particulier ?
37. Quelles sont tes exigences en matière religieuse concernant ta future épouse ?
38. Selon toi, quelle est la place de la femme en islam ?



**39. Comment souhaites-tu pratiquer la religion avec ton épouse dans ton domicile ?**

**40. Que penses-tu pouvoir apporter en matière religieuse à ton épouse ? Et qu'est ce que tu espères qu'elle puisse t'apporter ?**

**41. Que penses-tu des intérêts bancaires (riba) ?**

**42. Que penses-tu de la musique ? De la télévision, des films, des séries tv, d'internet, des réseaux sociaux ?**

**43. As-tu déjà fait une omra ? Le hajj ? Ou quand as-tu l'intention de faire une omra / le hajj ?**

**44. Serais-tu d'accord pour que ton épouse travaille ou fasse des études si elle en avait envie ?**

**45. Si ton épouse avait un salaire, est-ce que tu considérerais qu'elle doive participer à la prise en charge des frais du foyer ? Qu'elle devrait demander ton autorisation pour utiliser son argent ?**

**46. Que penses-tu de la polygamie ? As-tu pour projet de te marier avec plusieurs femmes ? Que penserais-tu si ta future épouse posait comme condition au mariage de ne pas prendre une deuxième épouse ?**

**47. Est-ce que tu as l'intention d'autoriser ton épouse à visiter sa famille ? A se rendre à la mosquée ? Est-ce que tu comptes lui fixer des limites au niveau des sorties et lesquelles ?**

**48. Quelles sont tes exigences en matière d'habillement de ton épouse à l'extérieur du foyer ? Autoriserais-tu ton épouse à se baigner en burkini dans un lieu public ?**





# Thème 5 : Le caractère et le comportement

49. Quels sont tes traits de caractère ?

50. Quels sont tes défauts ?

51. Quelles sont tes qualités ?

52. Que te reproche le plus tes parents, frères ou soeurs ? (pour ceux divorcés / veufs) que te reprochait le plus ton ex-épouse ? Quels étaient ses griefs à ton égard ?

53. Qu'est ce qu'on te reprochait le plus durant ton parcours scolaire ?

54. Qui as-tu l'habitude de fréquenter ? As-tu beaucoup d'amis ? Quelles sont tes activités avec ces personnes ?

55. As-tu des éléments de ton passé qui pourraient ressurgir dans l'avenir (condamnation avec sursis, enfant illégitime, infraction commise en cours de jugement, ...)?

56. Comment gères-tu ton argent ? Es-tu plutôt dépensier ou as-tu tendance à avoir du mal à dépenser ?

57. Est-ce qu'il t'arrive de dire des mots grossiers ? Dans quelles circonstances et à l'encontre de qui?

58. Est-ce qu'il t'arrive de te battre ? As-tu déjà frappé quelqu'un? Comment et pourquoi ?

59. Est-ce que tu fumes (cigarette, chicha ou cigarette électronique) ? Est-ce que tu te drogues ? Est-ce que tu bois de l'alcool ? Est-ce que tu joues à des jeux d'argent ?



# Thème 6 : Le projet de vie et la vision de la vie de couple

60. Acceptes-tu que ton épouse travaille ? Poursuive des études supérieures ?
61. Quand tu dois prendre une décision en tant que chef de famille, considères -tu que tu dois consulter ton épouse ou lui imposes-tu tes décisions sans la consulter ?
62. Est-ce que tu as l'intention de participer aux tâches ménagères ?
63. Est-ce que tu sais faire la cuisine ? Serais-tu prêt à cuisiner de temps en temps pour ta famille ?
64. Pour toi quel est le rôle de la femme dans le couple et quel est le rôle de l'homme ?
65. Qu'est-ce que tu attends d'une épouse ?
66. Qu'est ce que tu peux apporter à ton épouse ?
67. Pourquoi souhaites-tu te marier ? Qu'est ce que le mariage pour toi ?
68. Qu'est ce qui pourrait t'amener au divorce (ou pourquoi as-tu divorcé) ?
69. Qu'est ce qui permet selon toi de vivre une vie de couple harmonieuse ?
70. Comment as-tu l'intention de communiquer avec ton épouse au quotidien ?
71. Quel genre d'époux souhaites-tu être ?



# Thème 7 : Les habitudes de vie

72. Suis-tu un régime alimentaire particulier ? (végétarien, vegan, no sugar, IG bas, hyperprotéiné, crudivore...)

73. Quelles sont tes habitudes alimentaires (équilibré, bio, junk food, ....) ?

74. A quelle heure te couches-tu habituellement ?

75. A quelle heure te lèves-tu le matin (es-tu un couche-tard ou un lève-tôt) ?

76. Est-ce que tu t'occupes toi-même actuellement de l'entretien de ton linge, de tes repas, de faire les courses, de l'administratif, ou qui le fait pour toi ?

Es-tu autonome pour gérer ta vie, prendre des décisions, ou de qui dépends-tu ?

77. Est-ce que tu fais du sport ? Que fais-tu comme sport et à quelle fréquence par semaine ?

78. Que fais-tu de ton temps libre ?

79. Combien de temps passes-tu devant la télé par jour ? Qu'est ce que tu regardes à la télé ? Combien de temps passes-tu devant un ordinateur ? devant ton smartphone ? Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux ?

80. Est-ce que tu joues à des jeux vidéos ? en réseau ? lesquels et combien de temps ? avec des amis ?

81. Quel est ton rapport aux objets ? (matérialiste ? minimaliste ?...)



**82. Quelles sont tes activités préférées ?**

**83. Comment imagines-tu la vie dans ton futur foyer avec ta future épouse ?**

**84. Aimes-tu voyager ? Dans quels pays est-tu allé ? Quel pays souhaiterais-tu visiter ? Quel genre de voyageur es-tu (sac à dos ou 5 étoiles) ?**





# Thème 8 : L'éducation des enfants

85. Quel style d'éducation comptes-tu donner à tes enfants ?  
(traditionnelle, bienveillante, ....)

86. Quelle culture comptes-tu transmettre à tes enfants ?

87. Souhaites-tu que tes enfants reçoivent une éducation religieuse ?

88. Dans quel genre d'école souhaites-tu mettre tes enfants ?

89. Est-ce que la réussite scolaire de tes enfants est importante pour toi ? Quels moyens serais-tu prêt à mettre en place pour favoriser la réussite scolaire de tes enfants ?

90. Que penses-tu des études supérieures ? As-tu l'intention d'encourager tes enfants à faire des études supérieures ?

91. Que penses-tu de la fessée, des claques ou autres coups donnés aux enfants ? Est-ce que tu considères que c'est un moyen d'éducation que tu utiliseras ?

92. Qu'as-tu l'intention d'apporter à tes enfants en tant que père ? Comment vois-tu le rôle d'un père ?

93. As-tu l'intention de participer à la préparation à l'accouchement de ton épouse ? Assister à la naissance de ton enfant ? Que penses-tu de l'allaitement ?

94. Comment vois-tu le rôle de mère ?

95. As-tu l'intention de participer aux tâches de nursing à la naissance de ton bébé (changer les couches, donner le biberon, faire dormir, ...etc) ?



**96. Est-ce que tu aimes les enfants ? As-tu envie d'avoir beaucoup d'enfants ?**

**97. Est-ce que tu as déjà travaillé avec des enfants ? Ou t'es tu déjà occupé d'enfants au sein de ta famille ?**



# Thème 9 : Les questions intimes et médicales

98. Est-ce que tu as des cicatrices particulières ou des marques particulières sur le corps ?
99. Est-ce que tu portes un appareillage médical ?
100. Est-ce que tu as subi une chirurgie réparatrice ? Est-ce que tu as subi une chirurgie esthétique ?
101. Est-ce que tu as des addictions (à des substances ou des addictions comportementales) ?
102. Est-ce que tu as des problèmes de fertilité ? (pour ceux qui ont déjà eu des enfants : As-tu eu des difficultés pour avoir des enfants ? As-tu fais appel à la procréation médicalement assistée ?
103. As-tu des affections médicales particulières ? une maladie chronique ? Prends-tu un traitement médical au long cours ?
104. Combien de fois par jour te brosses-tu les dents ? Quelles sont tes routines au niveau de l'hygiène (douches, bains...) ?
105. Est-ce que tu as des problèmes gênants particuliers ? (problèmes de peau contagieux...)
106. As-tu déjà été hospitalisé en psychiatrie, as-tu une affection psychiatrique diagnostiquée ou en cours de diagnostic ?
107. Es-tu suivi par un psychologue ? As-tu des troubles mentaux du type angoisses, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), dépression ? Prends-tu des médicaments pour des troubles mentaux (anxiolytiques, antidépresseurs, antipsychotiques....) ?



**108. Comment réagirais-tu si tu te rendais compte qu'après plusieurs mois d'essais, voire plusieurs années tu n'arrives pas à avoir d'enfant avec ton épouse ? Serais-tu prêt à faire appel à une assistance médicale ? Ou que ferais-tu ?**





# Thème 10 : Les questions administratives, juridiques, financières

109. As-tu un casier judiciaire vierge ?

110. Es-tu sous un régime de tutelle ou de curatelle ?

111. As-tu des dettes ?

112. As-tu une pension alimentaire et/ou compensatoire à payer ?  
As-tu un prêt bancaire en cours ?

113. Es-tu propriétaire au niveau immobilier ?

114. As-tu des biens en commun avec d'autres personnes (ex-épouse, famille, amis...) ?

115. As-tu une entreprise et sous quel régime juridique ?

116. As-tu l'intention de faire un mariage civil ? Si tu as l'intention de faire un mariage civil, as-tu l'intention de faire un contrat de mariage et sous quel régime (comme la séparation de biens) ?

117. As-tu plusieurs comptes en banque ou un seul ? Que fais-tu des intérêts générés par ton ou tes comptes bancaires ?

118. A quels impôts es-tu assujetti ?

119. As-tu des économies pour tes projets familiaux ?

120. As-tu le permis de conduire ? As-tu un moyen de transport familial ?



[www.prepamuslim.com](http://www.prepamuslim.com)  
[www.facebook.com/prepamuslim/](http://www.facebook.com/prepamuslim/)



BY NORIA KHA  
PREPAMUSLIM MARIAGE ISLAMIQUE