

# conseils pour réussir à lever vos enfants pour Fajr pendant 8 l'année scolaire

---

<"xml encoding="UTF-8?>

La rentrée consiste en autre chose que de nouvelles fournitures scolaires et l'idée d'avoir des devoirs pour les enfants : La rentrée indique aussi le retour à la routine du réveil de bonne heure pour avoir le car, et si possible, de prendre un petit déjeuner avant de se ruer dehors. Il est suffisamment difficile de lever les enfants afin qu'ils soient à l'heure à l'école. Cependant, ne vous demandez vous pas comment certains parents amènent leurs enfants à prier la prière de l'aube al-fajr les jours d'école tout en arrivant à l'heure à l'école ?



Eh bien, ce n'est pas "si impossible" pour certains parents. Demandez à Jamilah Kolocotronis, mère de six garçons âgés de 4 à 17 ans, qui, tous observent la prière Fajr.

"Quatre sont âgés d'au moins dix ans, alors ils doivent accomplir la Salat (les cinq prières quotidiennes)" explique-t-elle de manière prosaïque. Mme Kolocotronis est aussi professeur d'Etudes Sociales à l'école Islamique de Kansas City dans le Missouri.

Un autre parent dont les enfants observent régulièrement la Prière Fajr est Abdallah Idris Ali. Il est actuellement membre de la Société Islamique Nord Américaine (ISNA) Majlis Shura, qui débat des causes islamiques et établit une politique pour l'organisation. Ils ont suggéré huit moyens pour les parents d'aider leurs enfants à se lever pour Fajr pendant cette année scolaire (et plus !).

## Conseil N°1 : Mettez les au lit de bonne heure

Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'une bonne nuit de sommeil. Ceci est crucial afin d'assurer que non seulement Jehan et Amin soient attentifs en cours, mais en plus de ça, qu'ils restent en bonne santé. Les parents peuvent faire mieux, dans ce secteur, que d'instaurer une heure de coucher et de la respecter. Ils doivent aussi montrer l'exemple en allant aussi au lit tôt et ne pas perdre leur temps à regarder la télévision tard dans la nuit ou juste flâner dans la maison.

De cette façon, la famille entière est synchronisée à un horaire régulier. "Nous devons aider nos enfants à mettre en place leur horaires ", note Mme Kolocotronis.

### Conseil N°2 : Evitez les aliments trop nutritifs

Que seraient l'enfance et l'adolescence sans chips, bonbons et boissons sucrées ? Ce type de nourriture est très riche en sucre et ont tendance à augmenter la tension et à les rendre fainéants, les enfants y compris. En réduisant la consommation de ces aliments, ou la limitant aux week-ends, tout en augmentant celle de fruits et de légumes leur assurera une hygiène alimentaire plus saine et moins de paresse. La consommation de cette nourriture doit être comprise entre Zuhr et Maghrib et non tôt le matin où tard le soir, avant d'aller au lit, conseille

Mme Kolocotronis.

### Conseil N°3 : Procurez leur un ou plusieurs réveils

Dans la plupart des cas, aller se coucher à l'heure et éviter les mauvais aliments devrait être assez pour assurer que vos enfants se lèvent pour Fajr. Mais il y a tous ceux d'entre nous, et cela est vrai aussi pour les enfants, qui ont besoin d'une explosion pour se réveiller. Dans ce cas, le réveil devient votre meilleur allié.

Si vous êtes à cours d'idées pour les cadeaux de l'Eid de vos enfants, achetez leur un beau réveil avec un magnifique Adhan. Non seulement ce sera un objet attractif pour décorer leur étagère ou bureau, mais ils pourront aussi se lever en entendant l'appel à la prière. Ce genre de réveil se trouve facilement dans les boutiques musulmanes. Si vous ne trouvez pas de telles boutiques ou que vous ne pouvez pas en trouver dans votre communauté, commandez-le, ou encore ramenez-le pour cadeau à Aminah ou Saïd quand vous accomplissez le Hajj, la Umra ou quand vous allez dans un pays musulman où l'on peut aisément en trouver.

Si malgré tout vous ne pouvez vous en procurer, achetez leur un réveil classique. Plus il sonnera fort, mieux ce sera !

Ne pensez pas que vous devez seulement utiliser un réveil. Si se lever est une épreuve dans la maisonnée, achetez-en plusieurs et mettez-les dans différents endroits de votre maison. Idris

Ali décrit comment un frère Musulman ayant beaucoup de problèmes pour se lever a établi un système utilisant deux réveils. Un est dans le couloir, loin de sa chambre et le second dans la salle de bain.

De cette façon, même s'il éteint le réveil du couloir et retourne se coucher, il devra se lever pour celui de la salle de bain. Arrivé là, il n'y a aucune raison de retourner se coucher.

#### **Conseil N°4 : Donnez à un de vos enfants la responsabilité de réveiller tout le monde**

Ceci devrait inspirer assez de responsabilité dans le cœur d'une personne pour lui donner la force de se lever pour Fajr. Cela lui rappellera que si elle dort trop et loupe Fajr, maman, papa et tous les frères et/ou sœurs louperont la prière aussi, et tout ça à cause de lui/elle.

" Ils le prennent comme une responsabilité et un challenge ", explique Idris Ali sur la sagesse de cette méthode pour se lever pour Fajr.

Cette méthode inculque aussi l'importance de la prière Fajr et crée un sentiment de devoir et de responsabilité. Les enfants doivent faire un roulement, mais les plus âgés doivent avoir la responsabilité de lever les plus jeunes

Donner cette responsabilité peut être étendu à la pratique de l'appel à la prière (Adhan) dans la maison. Ceci veut dire que si vous donnez la responsabilité à Amir ou Hassan des jours différents, ils devront se lever alors que leur grand frère Mahmud peut, lui, être responsable de lever tout le monde.

#### **Conseil N°5 : Attachez un certain privilège au fait de se lever pour Fajr**

Ceci veut dire, par exemple, que si Jamel loupe Fajr jeudi matin, il ne sera pas autorisé à aller chez un ami dans la soirée

Un tel comportement accentue le fait que prier Fajr n'est pas seulement une chose " bien à faire ". C'est un acte que tout Musulman doit accomplir arrivé à un certain âge, et qu'il y a des

conséquences à ne pas le faire.

#### Conseil N°6 : Evitez de les récompenser pour l'accomplissement de Fajr

Idris Ali ne recommande pas le fait de récompenser les enfants pour s'être levés et avoir accompli la prière, car il est possible qu'ils arrêtent de la faire une fois la récompense obtenue.

" On veut aller du désir d'avoir une récompense à l'amour en Allah ", note-t-il.

Insister sur le besoin d'être reconnaissant envers Allah pour toutes les choses qu'il nous donne accentuera l'importance de la prière et surtout de Fajr, car il est souvent difficile de se lever.

#### Conseil N°7 : Pour les adolescents : soyez sûrs qu'ils aient des amis qui prient Fajr

Alors qu'il est en général plus facile de motiver de jeunes enfants à prier Fajr, il est plus difficile d'habituer des adolescents n'ayant pas l'habitude de pratiquer la prière à le faire. Dans ce cas, il est important pour eux de développer des amitiés avec des Musulmans pratiquants de leur âge. Ceci aura un effet positif pour eux, et sont plus susceptibles d'écouter leurs pairs et de suivre leur exemple, plutôt que leurs parents.

Vous pouvez commencer à faire cela en agrandissant votre cercle d'amis de la famille en incluant des familles Musulmanes pratiquantes qui ont des enfants (pratiquants) du même âge que vos fils ou filles.

De plus, investissez et envoyez vos enfants régulièrement à des camps de jeunes Musulmans, où l'habitude de prier Fajr est encrée. Un camp d'une durée d'une semaine peut-être meilleur, pour cet aspect, car cela donne plus de temps pour développer une habitude de prière en général, qu'un camp de deux ou trois jours.

#### Conseil N°8 : Etablissez un système d'appel afin de se lever pour Fajr

Ceci peut marcher pour les adultes aussi, mais surtout pour les adolescents. Amenez vos

enfants à appeler leurs amis pour les réveiller pour Fajr et vice-versa. Ceci servira comme une pression positive de leurs pairs et de ce fait, ce ne sera pas papa ou maman qui les " harcèleront " pour se lever. Ils peuvent aussi conduire jusqu'à la Mosquée locale s'ils ont le permis, leur donnant l'occasion de prier et de rencontrer des amis et en plus d'augmenter la fraternité. Les filles peuvent aussi s'appeler pour être debout pour Fajr. Elles peuvent faire des prières Jamaah à la maison avec les femmes de la maisonnée si elles ne peuvent pas aller à la Mosquée.

La prière Fajr est difficile pour beaucoup de Musulmans, de tout âge. Mais Idris Ali note, qu'une personne qui se lève et prie Fajr peut accomplir les autres prières facilement. Encourageons cette habitude chez nos enfants durant cette année scolaire.

Traduit de l'Américain. Article paru sur Sound Vision.com - Islam - Back to School - Praying .Fajr