

GUIDE POUR

Une mouqabala sécurisante, inspirée de la khitba



PARENTALITÉ RECOMPOSÉE



SALAM ALAYKOUM

JE SUIS JAMILA

Coach experte en parentalité recomposée musulmane
Fondatrice de Parentalité Recomposée

J'accompagne les femmes à bâtir des familles
recomposées
stables, conscientes et alignées,
où la paix intérieure précède la réussite familiale.



PARENTALITÉ RECOMPOSÉE

01 - 04

INTRODUCTION

Pourquoi tant de mouqabalas font mal alors que
l'intention est halal.

Comprendre le glissement invisible qui
transforme le discernement en attachement.

05 - 08

DISCERNER SANS S'ATTACHER

Se renseigner, clarifier, discerner avant de
s'impliquer

Une progression sans attachement, sans relation

09 - 11

LA PLACE DES ENFANTS

Comment les introduire sans les engager
émotionnellement.

Les protéger sans les tenir à l'écart.

12 - 14

ET SI TOUT S'ARRÊTE ?

Quand le cadre transforme une rupture en
simple discernement

15

CONCLUSION

Ce cadre est simple. Le poser seule est une autre
histoire.





INTRODUCTION

La mouqabala n'est pas une relation.
C'est un test de viabilité.
Sans statut, sans structure et sans
limites,
elle se transforme en lien affectif.
Et c'est là que les dégâts commencent.



Introduction

Beaucoup de femmes entrent dans une mouqabala avec une intention sincère.

Elles veulent faire les choses correctement.

Halal.

Respectueuses.

Responsables.

Elles ne cherchent pas une relation.

Elles cherchent un mariage.

Et pourtant, à la fin, ce n'est pas de la clarté qu'elles ressentent.

C'est de la douleur.

De l'attachement.

Parfois même un vrai chagrin amoureux.

Ce qui interroge, ce n'est pas l'intention.

L'intention était là.

Ce qui interroge, c'est le processus.

Car dans beaucoup de mouqabala actuelles, il ne se passe rien de choquant en apparence.

Pas de transgression flagrante.

Pas de "haram assumé".

Mais il y a un glissement silencieux.

Presque invisible.



Introduction

On commence par discerner.
Puis on échange.
Puis on s'explique.
Puis on se rassure.
Et sans s'en rendre compte, on
s'attache.

Pas parce qu'on a mal fait.
Mais parce que le cadre n'était pas
assez clair pour contenir l'émotion.

Quand il n'y a pas de limites précises
sur :

- la durée
- la fréquence
- les sujets
- la place de chacun

le cœur, lui, fait son travail.
Il espère.
Il projette.
Il s'adapte.

Et plus encore quand il y a des enfants.
Parce qu'on ne protège plus seulement
son cœur,
on essaie aussi de sécuriser une
stabilité future.

Alors ce qui devait être une phase de
discernement
devient une relation sans statut.
Sans droits.
Sans engagement réel.



Introduction

Et quand tout s'arrête,
ce n'est pas vécu comme une simple
incompatibilité.
C'est vécu comme une rupture.

Ce guide n'a pas pour but de
culpabiliser.
Ni de juger celles qui ont essayé "de
bien faire".

Il a pour but de remettre de la
structure là où l'émotion a pris toute la
place.

De redonner un cadre qui protège :

- le cœur
- la lucidité
- et les enfants.

Un cadre inspiré de la khitba telle
qu'elle était vécue au temps du
Prophète ﷺ :
sobre, claire, progressive,
sans relation avant l'engagement,
et avec la possibilité de se retirer sans
dégâts.

Ce cadre est simple à comprendre.
Mais difficile à poser seule.

Et c'est exactement pour cela qu'il
existe.





CHAPITRE UN

DISCERNER SANS S'ATTACHER



La khitba fonctionne comme un filtre.
Elle ne crée pas de lien.
Elle vérifie une compatibilité.
Elle teste la faisabilité du projet
matrimonial. Et quand il y a des enfants,
ce n'est pas l'amour qu'on protège en
premier, mais la stabilité.

ETAPE 1

L'ENQUÊTE

Avant toute rencontre,
il y a une enquête.
Pas auprès de toi.
Pas des discussions interminables.

Auprès de personnes qui te connaissent.
Ta famille.
Des proches.
Des gens fiables.

Il pose des questions simples, mais décisives :

- ta pratique
- ton caractère
- ta situation familiale
- ta manière d'être
- ta stabilité

Et quand le projet a semblé crédible,
il n'a pas proposé
« qu'on se voie pour apprendre à se connaître ».

Il a fait une démarche.
Une demande en mariage (khitba) claire
auprès du wali.

Tu es informée.
Et de ton côté aussi,
tu enquêtes
avant même d'accepter la rencontre.

C'est une phase d'enquête.
Pas un lien.



ETAPE 2

Première rencontre

C'est seulement à ce moment là qu'a lieu la première rencontre toujours en présence de ton wali.

D'après Ibn 'Abbas (qu'Allah les agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Que celui qui croit en Allah et au jour dernier qu'il ne reste pas seul avec une femme sans qu'il n'y ait entre lui et elle un mahram ».

(Rapporté par Tabarani authentifié par Cheikh Albani; Sahih Targhib n°1909)



Il est là pour une chose précise : voir la femme qu'il envisage d'épouser. Et toi aussi, tu es là pour voir l'homme qui envisage de t'épouser.

Vous vous regardez simplement, sans jeu ni séduction, jusqu'à percevoir ce qui incite ou non au mariage.

Jâbir ibn 'Abdillah (qu'Allah l'agrée) rapporte que le Prophète ﷺ a dit : « Lorsque l'un d'entre vous demande une femme en mariage, s'il peut regarder ce qui l'incitera à l'épouser, qu'il le fasse. » (Abû Dâwud, authentifié par Al-Albani)

Puis vous échangez.
Tu observes sa cohérence, sa posture, sa manière de parler.
Et lui fait de même.



ETAPE 3

Decision

À la fin de cette rencontre, il n'y a toujours rien. Pas d'engagement. Pas de relation. Pas de projection affective.

Juste une décision intérieure : est-ce que ça mérite d'aller plus loin ou non ?

Si la réponse est non, chacun repart en paix.
Sans faute. Sans drame.
Sans blessure.

Si la réponse est oui, une deuxième rencontre est organisée.

Pour voir si vos vies pourraient s'aligner.



ETAPE 4

Deuxième rencontre

Toujours dans le même cadre.
Cette fois, vous parlez concret.

Vision du mariage. Le quotidien.
Les rôles. Les responsabilités.
Les enfants. Ce que chacun attend.
Ce que chacun est prêt à donner.

Pas de promesses.
Pas de « on verra avec le temps ».
Vous testez la solidité du projet.
Pas vos émotions.



CHAPITRE 2



LA PLACE DES ENFANTS

Oummi, on ne présente pas un nouveau personnage tant qu'on n'est pas sûre qu'il fera partie de l'histoire. Les enfants n'ont pas besoin d'hypothèses. Ils ont besoin d'étapes qui ont du sens.



Pendant ce temps-là, il n'est toujours pas
"quelqu'un" pour tes enfants.

Il est présent dans des sorties familiales (avec tes
parents, tes frères et tes sœurs)

Deux ou trois fois.

Comme une connaissance de la famille.

Tes enfants le voient vivre.

Parler. Interagir.

Apprennent à le connaître sans enjeu.

Tu observes son comportement avec eux,
avec ta famille.

Sa patience. Sa façon d'être. Son naturel.

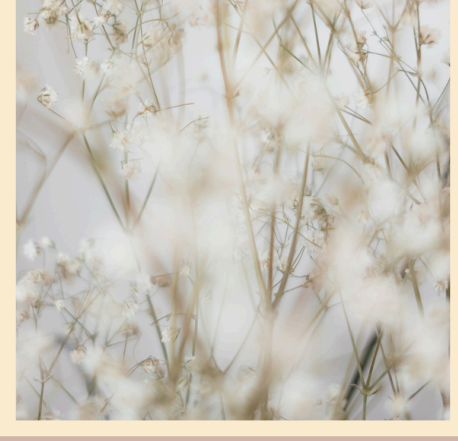
Eux ne projettent rien.

Il n'est pas un beau-père potentiel.

Il n'est pas un futur mari.

Il est juste un adulte présent comme un ami de la
famille.





Puis vient la troisième rencontre.
Toujours le même cadre.
Le wali est là.

Cette fois, on ne "discute" plus.
On décide.

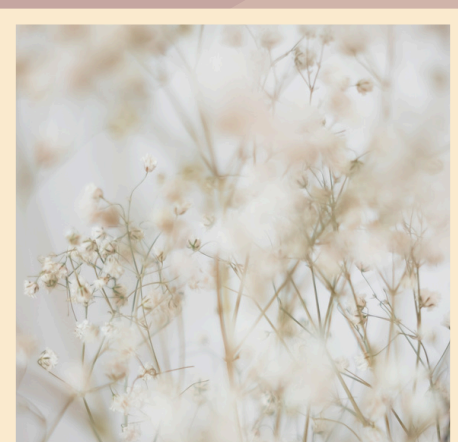
Les conditions sont posées.
La date du mariage est fixée.
Les modalités sont claires.

À cet instant précis seulement, le statut change.

Ce jour-là, tu présentes cet homme à tes enfants
autrement.

Pas comme une connaissance.
Mais comme le futur mari de maman.

Ils comprennent.
Parce que le cadre est clair.
Parce que le mariage est fixé.
Parce que ce n'est plus une hypothèse.





CHAPITRE TROIS



ET SI TOUT S'ARRÊTE ?

Certains projets ne sont pas faits pour durer. L'important est qu'ils ne laissent pas de traces. Si ça s'arrête, ce n'est ni un échec ni une rupture. C'est simplement le qadar.

Et si tout s'arrête ?

Et si, à n'importe quel moment, tout devait s'arrêter, alors rien ne serait détruit. Parce que jusqu'au bout, jusqu'au contrat de mariage : vous restez des étrangers l'un pour l'autre. Il n'y a pas de relation. Pas de devoirs affectifs.

Chacun est libre de se retirer, sans faute, sans justification excessive, sans culpabilité.

Si, pour une raison de compatibilité, le projet devait s'arrêter, les enfants n'en souffriraient pas comme dans une mouqabala floue. Ils ne l'ont pas investi émotionnellement. Il n'a jamais occupé une place qui n'était pas la sienne. Ils oublieront vite cet homme sérieux qui n'était qu'une connaissance de la famille.

Il n'y aura pas d'explications confuses.

Pas de blessures inutiles à réparer.

Le cadre a fait son travail : protéger les cœurs, préserver les enfants, et transformer ce qui aurait pu être une douleur en simple discernement.

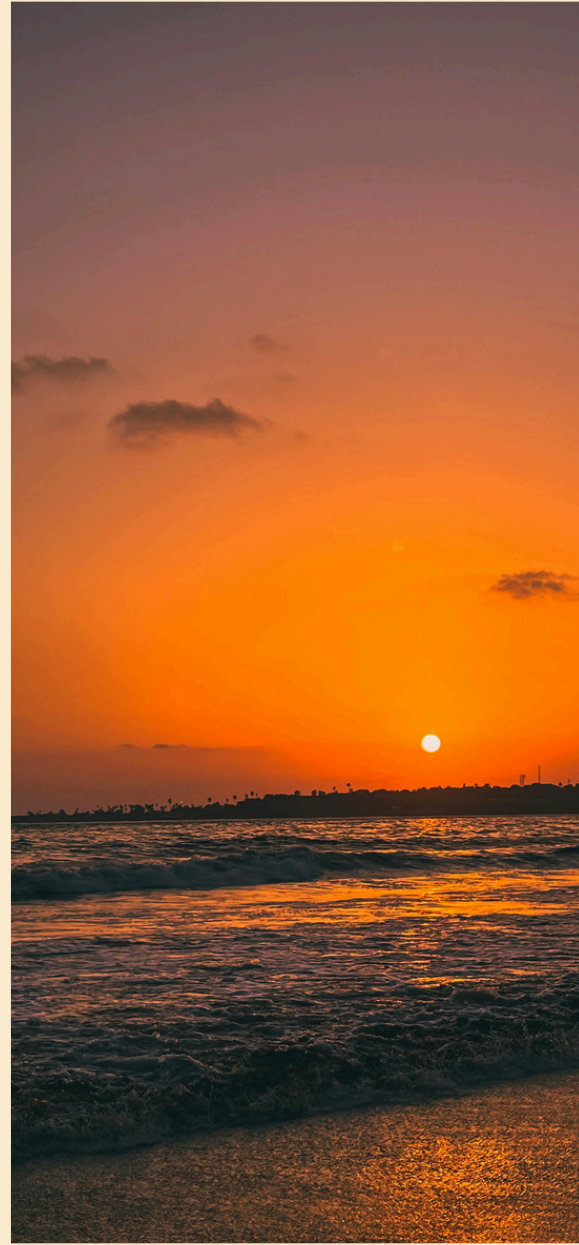


Et si tout s'arrête ?

Ton cœur, lui aussi, reste intact.
Parce qu'il n'a pas été nourri
d'attentes, de promesses implicites
ou de projections prématurées. Il
n'y a pas de rupture. Pas de chute
émotionnelle. Pas de sentiment de
trahison.

Simplement le qadar.
Deux profils qui ne se
correspondaient pas. Deux vies qui
ne pouvaient pas s'aligner.

Et Alhamdulillah, on s'en remet
facilement, parce que l'on sait que
les meilleurs plans sont toujours
ceux d'Allah.



Conclusion

Ce cadre n'est pas compliqué.
Il est même simple... en apparence.
Mais le poser demande quelque chose de précis :
ne plus chercher à sécuriser la relation,
et commencer par te sécuriser toi.

Il demande de résister à l'urgence d'aimer,
à la peur que « ça passe à côté », à l'idée que si tu cadres trop,
tu perdras l'autre.

En réalité, c'est l'inverse.
Le cadre ne fait pas fuir ce qui est juste.
Il révèle ce qui ne peut pas tenir.

Beaucoup de femmes connaissent les règles.
Peu arrivent à les mettre en place quand l'attachement,
l'espoir et les blessures passées sont encore là.

Si ce texte t'a parlé, ce n'est pas parce que tu manques de foi,
ni parce que tu fais mal les choses.

C'est simplement que poser ce cadre seule,
sans soutien, sans clarté, sans regard extérieur,
est souvent plus difficile qu'on ne l'imagine.
Et parfois, il suffit de quelques ajustements précis
pour que tout change.

C'est pourquoi je t'offre un appel diagnostique d'une heure, pour
t'accompagner à appliquer ce cadre à ta situation spécifique,
protéger ton cœur et celui de tes enfants.

Écris-moi « **KHITBA** » en DM pour réserver ton appel offert.

BESOIN DE PLUS DE CLARTÉ ET DE
SOUTIEN ?

Masterclass du Discernement



L'Art Sacré de Recomposer explore le discernement
et la justesse dans le remariage.
Entre psychologie et spiritualité, pour protéger les enfants
et bâtir un foyer de sakina.

[JOIN THE MASTERCLASS](#)