



Un collègue jeûne

JOURNEY INTO ISLAM

Si une personne avec qui vous travaillez ou étudiez observe le ramadan, un peu de compréhension change beaucoup. Voici l'essentiel : ce qu'est le jeûne et les petits gestes qui aident. Rien de tout cela n'est attendu de vous ; tout est apprécié.

Ce qu'est le ramadan

Le ramadan est le neuvième mois du calendrier islamique — le mois où les musulmans croient que le Coran a été révélé pour la première fois. Ses dates avancent un peu chaque année.

Quran 2:185

Le jeûne du ramadan est l'un des cinq piliers de l'islam, observé chaque année par les musulmans du monde entier.

Sahih al-Bukhari 8 · Sahih

En quoi consiste le jeûne

De l'aube au coucher du soleil, un musulman qui jeûne ne prend aucune nourriture ni aucune boisson — pas même de l'eau — puis rompt le jeûne après le coucher du soleil.

Quran 2:187

Le but est spirituel : développer la maîtrise de soi, la conscience de Dieu et l'empathie envers les personnes dans le besoin. Ce n'est pas une privation pour elle-même.

Quran 2:183

La plupart se lèvent avant l'aube pour un repas léger (*suhour*) et rompent le jeûne au coucher du soleil (*iftar*), souvent avec des dattes et de l'eau.

Tout le monde ne jeûne pas : les personnes malades, en voyage, enceintes, allaitantes, menstruées ou âgées en sont dispensées et rattrapent les jours plus tard.

Five Pillars of Islam · Encyclopaedia Britannica

Quelques petits gestes qui aident

- L'énergie baisse souvent l'après-midi — un collègue peut être debout depuis avant l'aube. Lorsque c'est possible, placez les réunions exigeantes ou les tâches physiques plus tôt.
- La souplesse à l'approche du coucher du soleil compte le plus : un déjeuner plus court, ou simplement partir à l'heure pour rompre le jeûne, change beaucoup.
- « Ramadan Mubarak » — ou simplement « Bon ramadan » — est une parole chaleureuse et bienvenue.
- Le mois se termine par l'**Aïd al-Fitr**, une grande fête — un moment tout indiqué pour les bons vœux, et souvent un jour de congé.

Ce qui, vraiment, ne pose aucun problème

- **Manger ou boire devant eux.** La plupart des personnes qui jeûnent n'attendent pas des autres qu'ils changent quoi que ce soit — nul besoin de cacher votre déjeuner ou votre café.
- **Les inviter à déjeuner.** Ils remettront simplement à une autre fois ; aucune offense.
- **Poser une question respectueuse.** La curiosité, bien intentionnée, est généralement bienvenue.

Chaque affirmation de cette fiche est citée d'après le Coran ou un hadith authentique et classé.

Toutes les sources : journeyintoislam.com/pocket-guides/colleague-is-fasting

Gratuit à imprimer et à partager

