



# Guide Pré-matrimonial

---

Ce que chaque couple devrait savoir  
sur les blessures émotionnelles avant le  
mariage

---

Psychologie & Fiqh an-Nafs





# POURQUOI CE GUIDE ?

On prépare le mariage pendant des mois :  
la salle, le traiteur, la robe, la décoration.

**Mais** personne ne prépare les **deux personnes**  
qui vont vivre ensemble.

## *Personne ne demande :*

Qu'est-ce que tu portes en toi ? Quelles blessures  
vont se réveiller quand tu partageras ta vie avec  
quelqu'un ?

Ce **guide** ne remplace pas un accompagnement  
pré-matrimonial. Mais il t'éclairera sur quelque  
chose que la plupart des couples découvrent **trop**  
**tard** : chacun amène dans le mariage une façon  
d'aimer héritée de l'enfance. Et quand ces deux  
façons se rencontrent, ça peut créer la plus belle  
des complémentarités — ou le plus douloureux des  
cycles.

Savoir **avant** change tout.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

"Et parmi Ses signes, Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous trouviez en elles la sakîna, et Il a mis entre vous mawadda et rahma."

(Sens rapproché)

Ce verset est un **équation** :

- sakîna (tranquillité),
- mawadda (affection),
- rahma (miséricorde).

Le mariage est conçu pour être un espace de **tahliya mutuelle** – où chacun nourrit l'âme de l'autre.

Mais si les blessures ne sont pas connues, le mariage peut devenir l'inverse :

un espace où les **voiles** s'épaississent.

---

# CHAPITRE 1

## CHACUN AMÈNE UNE VALISE

### Tu n'épouses pas une page blanche

Chaque personne arrive dans le mariage avec une **valise invisible** : ses expériences d'enfance, sa relation avec ses parents, sa façon d'aimer, sa façon de gérer le conflit, ses peurs profondes, et sa façon de se protéger.

Cette valise, en psychologie, s'appelle le **style d'attachement**.

En fiqh an-nafs, ce sont les **voiles** (hujub) que l'expérience de vie a posés sur la fitra. On ne choisit pas sa valise.

Mais on peut **l'ouvrir** et regarder ce qu'il y a dedans.



# Les 4 styles d'attachement

Style	Ce que la personne a vécu	Ce qu'elle fait en couple	Ce dont elle a peur
Sécre	Parents stables et réactifs	Communique, gère les conflits, fait confiance	Peurs normales, gérables
Anxieux	Parent inconstant (parfois là, parfois absent)	Poursuit, demande la rassurance, s'accroche	Abandon — «tout le monde finit par partir»
Évitant	Parent émotionnellement absent ou froid	Se ferme, se retire, «gère seul»	Envahissement — «les émotions vont me submerger»
Désorganisé	Parent source à la fois d'amour et de danger	Alterne entre poursuite et fuite	Amour = danger

**80% de la population n'est pas sécre.** Ce n'est pas une maladie — c'est la réalité humaine.

La question n'est pas «est-ce que j'ai un style insécre ?»  
mais «**quel est mon style, et comment il va interagir avec celui de mon/ma futur(e) conjoint(e) ?**»



# L'exercice à faire ensemble

## *Question pour chacun*

Lis les 4 descriptions ci-dessus et demande-toi honnêtement : lequel me ressemble le plus ? Ensuite, partage ta réponse avec ton/ta futur(e) conjoint(e). Pas pour juger — pour connaître. C'est le premier acte de uns (familiarité) dans votre couple.



---

# CHAPITRE 2

## LES COMBINAISONS À CONNAÎTRE

*Tous les styles peuvent vivre ensemble. Mais certaines combinaisons créent des **cycles prévisibles** qu'il vaut mieux connaître à l'avance.*





# Anxieux + Évitant : la combinaison la plus fréquente

## *Le cycle poursuiveur-distanceur*

C'est la combinaison la plus courante dans les couples en difficulté — et la plus douloureuse. L'anxieux poursuit parce qu'il a peur de l'abandon. L'évitant se retire parce qu'il a peur d'être submergé. Plus l'un poursuit, plus l'autre fuit. Plus l'autre fuit, plus l'un poursuit. Les deux souffrent.

→ **Lui** : «Elle est trop intense, elle m'étouffe.»

→ **Elle** : «Il est froid, il s'en fiche de moi.»

→ **La vérité** : il a peur de l'**émotion**. Elle a peur de l'**abandon**.  
Personne ne s'en fiche.

Si c'est votre combinaison  
Ce n'est pas une condamnation.

Beaucoup de couples anxieux-évitant vivent bien — quand les deux connaissent le cycle et travaillent dessus.

Le savoir à l'avance vous donne 10 ans d'avance sur les couples qui le découvrent après la crise.

---

# Anxieux + Anxieux

*Beaucoup de passion, beaucoup d'intensité.*

Les deux poursuivent — ce qui peut créer une fusion  
magnifique au début,

mais une **codépendance** toxique si les deux dépendent  
exclusivement l'un de l'autre pour leur sécurité.

**Le risque** : l'absence de recul, de limites, d'espace  
individuel.



---

# Évitant + Évitant

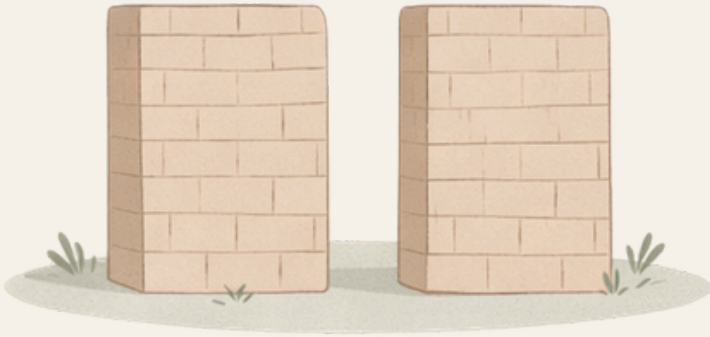
*Deux murs côte à côte.*

Le couple «fonctionne» en surface — pas de conflit, pas de drame.

Mais aussi **pas de connexion profonde.**

Le risque : vivre en colocataires, pas en couple.

Le uns ne se construit jamais.



---

# Séure + Inséure

*La meilleure combinaison pour la guérison.*

Le partenaire séure offre une **base stable** qui permet à l'inséure de travailler ses blessures dans un environnement sûr.

C'est l'expérience corrective en action.





# CHAPITRE 3

## LES HÉRITAGES FAMILIAUX

*Avant de bâtir votre famille, regardez celles d'où vous venez.  
Pas pour juger vos parents – pour **comprendre ce que vous portez.***

### Les questions à se poser (chacun de son côté)

→ *Comment était le couple de tes parents ?*

Aimant, froid, conflictuel, absent ?

→ *Quand tu étais triste enfant, qu'est-ce qui se passait ?*

On t'écoutait, on te disait d'arrêter, on t'ignorait ?

→ *Comment ta famille gérait-elle les conflits ?*

Cris, silence, violence, évitement ?

→ *Quel message as-tu retenu sur l'amour ?*

(Ex : «l'amour se mérite», «un homme ne pleure pas», «si tu montres ta faiblesse on te marche dessus»)

→ *Qu'est-ce que tu veux reproduire du couple de tes parents ?*

→ *Qu'est-ce que tu veux éviter à tout prix ?*



# Les questions à se poser ensemble

→ *Quand on se dispute, qu'est-ce que tu fais ?*  
Tu montes ? Tu te tais ? Tu pars ? Tu pleures ?

→ *De quoi tu as le plus peur dans le couple ?*  
(abandon, étouffement, trahison, contrôle)

→ *Comment tu exprimes que tu as besoin de quelque chose ?*  
Tu demandes, tu attends, tu critiques, tu te tais ?

→ *De quoi tu as besoin quand tu es mal ?*  
Un câlin, qu'on te parle, qu'on te laisse tranquille ?

## L'objectif de ces questions

Ce n'est pas un interrogatoire.

C'est un acte de tamyîz (discernement) : ouvrir les valises avant de vivre ensemble, pour ne pas être surpris par ce qui en sort.

La plupart des couples découvrent ces réponses en pleine crise.

Vous, vous les découvrez avant.



# CHAPITRE 4

## LES BESOINS FONDAMENTAUX DANS LE COUPLE

Chaque être humain amène dans le mariage des **besoins** inscrits dans sa fitra. Quand ces besoins sont comblés, le couple est un espace de **sakîna qui permet aux âmes de se rejoignent**. Quand ils sont négligés, les voiles s'épaississent.

Besoin		En fiqh an-nafs	Si absent dans le couple
Sécurité :	Attachement stable	Amân	Anxiété, jalousie, contrôle
Intimité :	Lien émotionnel profond	Uns	Solitude à deux, vide
Dignité :	Estime dans le lien	'Izza	Soumission, effacement, ressentiment
Expression :	Droit de dire ses besoins	Ta'bîr	Frustration, explosion, maladie
Légèreté	Joie, humour, complicité	Tarwîh	Couple «lourde», routine morte
Liberté :	Espace personnel	Hurriyya	Étouffement, fuite



# L'exercice des besoins prioritaires

Chacun classe ces 6 besoins par ordre de priorité pour soi. Puis vous comparez.

Si elle met «**sécurité**» en premier et lui met «**liberté**» en premier — ce n'est pas un problème, c'est une **information**.

Maintenant vous savez où se trouvera la tension et vous pouvez en parler à l'avance. Le principe du '**adl** (équilibre)

Le **couple sain** n'est pas un couple sans tension. C'est un couple qui sait équilibrer les besoins de chacun. Ton besoin de **liberté** ne doit pas détruire son besoin de sécurité.

Son besoin **d'intimité** ne doit pas écraser ton besoin d'espace.

Le '**adl**, c'est ni privation ni excès — pour les deux.

---

# CHAPITRE 5

## VOTRE BOÎTE À OUTILS DÈS LE DÉPART



N'attendez pas la crise pour apprendre à communiquer.

Commencez **maintenant** — c'est de la **tazkiya**  
**préventive** relationnelle.

---

# Outil 1 : La demande douce

Remplacer les reproches par des demandes.

**Structure : fait → émotion → besoin.**

→ Au lieu de «Tu ne m'écoutes jamais»

→ «Quand tu regardes ton téléphone quand je parle [fait], je me sens invisible [émotion], j'ai besoin de sentir que je compte [besoin].»

**Entraînez-vous** avant le mariage.

Au début c'est mécanique — ça deviendra naturel.





## Outil 2 : Le rituel de connexion

Dès le premier jour de mariage, instaurez **10 minutes par jour** de connexion : sans téléphone, sans enfants, sans logistique.

Juste «**comment tu vas, vraiment ?**»

Ce rituel maintient le **uns** au quotidien.

Après le 'isha, après le fajr, avant de dormir — peu importe quand, tant que c'est **régulier**.



---

## Outil 3 : Le repair attempt

Vous allez vous disputer.

C'est normal et sain.

Ce qui compte, c'est ce qui se passe **après**.

Apprenez dès maintenant à réparer : un mot doux  
après le conflit, un geste, un café.

Et surtout, cette phrase : **«On s'est disputés, mais  
on est toujours ensemble.»**



---

## Outil 4 : La carte des voiles

*Chacun remplit et échange avec l'autre :*

→ «**Mon voile principal** : [colère / retrait / contrôle / soumission / silence]»

→ «**Quand ce voile s'active, tu verras** : [quelqu'un de froid / agressif / collé / distant]»

→ «**En dessous, ce qui est vrai** : [j'ai peur / honte / je me sens nul(le)]»

→ «**Ce dont j'ai besoin quand ça arrive** : [un mot doux / de l'espace / un câlin / du silence]»

C'est le **mode d'emploi** de l'autre. Personne ne naît avec ce mode d'emploi — il faut le construire ensemble.



# Outil 5 : Le scan takhlia-tahliya du couple

Un **bilan mensuel à deux**, avec trois questions :

→ **Takhlia** : «Qu'est-ce qui nuit à notre couple en ce moment ?»

(un comportement, un coping, une habitude)

→ **Tahliya** : «Qu'est-ce qui nourrit notre couple en ce moment ?»

(un rituel, un geste, un moment)

→ **'Adl** : «Est-ce qu'on est équilibrés ?»

(personne ne se sacrifie trop, personne ne prend trop)

---

# Chapitre 6

## LE CADRE SPIRITUEL DU COUPLE



Le verset d'Ar-Rum 21 donne trois objectifs au mariage.  
Chacun d'eux est un axe de travail :

---

# 1. Sakîna — la tranquillité



Le couple est conçu pour être un **refuge**, pas un champ de bataille.

La sakîna se construit par le uns (familiarité), l'amân (sécurité), et la prévisibilité du lien.

Chaque rituel, chaque rassurance, chaque repair attempt construit la sakîna.

---

## 2. Mawadda — l'affection

La mawadda est l'amour **actif** — pas un sentiment passif mais des **gestes**.

Le Prophète ﷺ montrait sa mawadda en actes : il aidait à la maison, il faisait la course avec 'Â'isha, il l'appelait par des surnoms tendres.

La mawadda est de la **tahliya quotidienne** — nourrir l'autre de douceur.





### 3. Rahma — la miséricorde

La rahma est ce qui reste **quand la mawadda vacille**.  
Les moments de fatigue, de conflit, de déception —  
c'est la rahma qui maintient le lien.

C'est la capacité de regarder l'autre dans sa blessure  
et de choisir la douceur plutôt que le reproche.  
La rahma dit : **«Je vois ta faiblesse et je choisis de  
rester.»**

#### *La formule complète du couple*

**Sakîna** = le refuge (amân + uns).

**Mawadda** = la nourriture (tahliya mutuelle).

**Rahma** = le filet de sécurité (quand les voiles  
se lèvent et que les blessures apparaissent, la  
rahma choisit la douceur).

**Les trois ensemble = un couple qui résiste aux  
tempêtes.**

## Le du'â du couple

Le Qur'an nous enseigne un du'â magnifique :

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ

"Notre Seigneur, accorde-nous en nos épouses et nos descendants la joie des yeux." (Al-Furqân, 74)




Ce du'â est un acte de tahliya spirituelle – vous demandez à Allah de bénir ce que vous construisez ensemble. Faites-en un du'â de couple – régulièrement, ensemble.

# CHAPITRE 7

## LES SIGNAUX D'ALERTE AVANT LE MARIAGE

Ce guide ne te dit pas de ne pas te marier. Mais il y a des signaux qui méritent une **pause** — pas nécessairement un arrêt, mais une conversation sérieuse, idéalement avec un accompagnant.

Signal	Ce que ça peut indiquer	Ce qu'il faut faire
Il/elle refuse catégoriquement de parler de l'enfance	Blessures non traitées, évitement massif	Pas forcément un deal-breaker, mais à surveiller
Jalousie ou contrôle dès la période d'échange/mouqabala	Attachement anxieux non travaillé	En parler, proposer un accompagnement
"Je n'ai besoin de personne"	Masque évitant	Explorer ce qu'il y a dessous
Relations passées toutes «toxiques» (sans nuance)	Pattern non reconnu	Si c'est toujours la faute de l'autre, où est sa part ?
Pression pour accélérer le mariage	Anxiété, peur de perdre, impulsivité	Ralentir n'est pas reculer
Colère disproportionnée ou silences punitifs	Modes dysfonctionnels actifs	Accompagnement avant le mariage



Aucun de ces signaux ne dit «ne te marie pas.»  
Ils disent : **regarde avant de sauter.**


Un accompagnement pré-matrimonial de 4-6 séances  
peut éclairer ce que des mois, voir des années de  
fréquentation ne révèlent pas.

Qu'Allah bénisse votre union et en fasse un espace  
de sakîna, de mawadda et de rahma.

Ce guide fait partie de la série  
«Comprendre tes blessures»

par **Myster.Brother**

Conseiller psycho-spirituel et relationnel



Aussi disponible :  
Guide pour l'anxieux • Guide pour l'évitant • Guides partenaires