



# Elles ont choisi LE VOILE

*Des voix de filles et de femmes, unies par  
la pudeur et l'amour d'Allah*



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Toutes les louanges reviennent à Allah sans Qui ce projet n'aurait pas été possible.

Avant de commencer, je tiens à remercier sincèrement chaque personne ayant contribué de près où de loin à l'écriture et la diffusion de ce livre, que ce soit les soeurs qui ont généreusement apporté leurs témoignages, ainsi que toutes celles qui m'ont aidé dans les différentes étapes de son élaboration.

Qu'Allah les rétribue de la meilleure manière et qu'Il fasse de ce livre une lumière pour chaque personne qui le lira.

**Qu'Allah ﷻ mette la baraka dans ces mots, et qu'Il nous guide toutes vers ce qui Lui plaît.**

*Sara, fondatrice de YAALI Collection*

# SOMMAIRE

<b>Introduction: pourquoi, pour qui? .....</b>	<b>3</b>
<b>Chapitre 1 : comprendre le hijab</b>	
• Obligation, adoration et identité .....	4
• Témoignage de Diana, 33 ans .....	6
• Témoignage de SL .....	8
<b>Chapitre 2 : Les premiers pas vers le hijab</b>	
• Rappels et conseils .....	10
• Témoignage d'Umm R. ....	12
• Témoignage Zineb, 9 ans .....	13
• Témoignage Meyssa, 12 ans .....	15
<b>Chapitre 3: Les épreuves derrière le hijab</b>	
• <i>regards des autres, tentation et constance</i> .....	16
• Témoignage de Aisha, 15 ans .....	18
• Témoignage de Sabrina, 36 ans .....	19
<b>Chapitre 4 : La beauté du hijab</b>	
• Liberté, fierté et sérénité .....	22
• Témoignage de Imène, 14 ans .....	24
• Témoignage de Sonia, 49 ans .....	25
• Témoignage de ML, 37 ans .....	27
<b>Chapitre 5 : Conseils pratiques et spirituels</b>	
• Préparation, intention et entourage .....	29
• témoignage d'Asma, 13 ans .....	31
• Témoignage d'Oum C. 36 ans .....	33
<b>Chapitre 6 : Messages à mes soeurs</b>	
• Message pour mes soeurs .....	35
• Conclusion .....	36
• Dou'a .....	37

*Ma chère sœur,*

Si tu as ouvert ces pages, c'est sûrement que le hijab occupe déjà une place dans ton cœur. Peut-être que tu hésites à le porter. Peut-être que tu le portes déjà mais que tu as parfois des doutes. Ou peut-être simplement que tu aimes lire des histoires vraies, pour t'inspirer et trouver du courage dans le cheminement des autres.

Ce livre n'a pas été écrit pour donner des leçons. Il a été écrit pour t'accompagner, comme une sœur bienveillante qui t'encourage et te rappelle que tu n'es pas seule. Chaque mot a été pensé pour toi, pour que tu trouves de la force, de la clarté et de la sérénité dans ton choix de plaire à Allah.

Dans ces pages, tu trouveras :

- ♥ des rappels pour comprendre le sens profond du hijab,
- ♥ des témoignages de sœurs qui ont cheminé avant toi,
- ♥ des conseils pratiques et spirituels pour avancer pas à pas,
- ♥ et des paroles de sagesse pour nourrir ton intention et ton cœur.

Lis ce recueil comme une conversation. Prends ce qui te parle. Relis les passages qui te touchent. Note une phrase, une idée, une invocation... et garde-les avec toi comme une provision sur ton chemin.

Et surtout, souviens-toi : tu n'es pas seule. Chaque jour, des filles et des femmes dans le monde entier prennent la même décision que toi : **répondre à l'appel d'Allah, et marcher dignement sous Sa protection.**



## Chapitre 1

### Comprendre le hijab

Avant de parler de difficultés, de regards ou d'expériences, il est essentiel de savoir pourquoi nous portons le hijab. Parce qu'un choix qui n'est pas compris, ou pas enraciné, devient fragile face aux épreuves.

Le hijab, c'est d'abord une obéissance à Allah, un acte d'adoration.

*Allah ﷻ dit dans le Coran:*

﴿وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ...﴾

سورة النور، الآية 31

*« Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît. Qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines... »*

*(Sourate an-Nour, v.31)*

Le hijab ne dépend ni des modes ni des sociétés : c'est un ordre qui s'adresse à toutes les croyantes, hier comme aujourd'hui.

Mais l'obéissance en Islam ne se vit pas comme une contrainte : elle est un signe d'amour. Ibn al-Qayyim رحمه الله disait que **l'amour véritable d'Allah se reconnaît par l'obéissance, même quand c'est difficile.**

Le hijab est aussi un **rappel constant de ton identité**. Dans un monde où l'on veut que la femme soit jugée pour son apparence, ses formes ou ses vêtements, Allah a voulu te protéger et t'élever. Porter le voile, c'est dire :  
« *Ma valeur n'est pas dans ce que tu vois, mais dans ce que je suis auprès d'Allah.* »

Une jeune fille qui commence à le porter ressent souvent une dualité : d'un côté la fierté de répondre à Allah, de l'autre la peur du regard des autres. C'est normal. Mais quand ton intention est claire, cette peur s'apaise peu à peu, parce que tu réalises que tu marches sous la protection du Tout-Puissant.



*Le Prophète ﷺ a dit :*

*« Il y a dans le corps un morceau de chair qui, s'il est sain, rend tout le corps sain. Et s'il est corrompu, rend tout le corps corrompu. C'est le cœur. »*

*(Boukhari & Mouslim)*

Le hijab extérieur est donc lié au hijab intérieur. Il ne suffit pas de se couvrir, il faut chercher à purifier son cœur, sa pudeur, ses intentions. Le tissu protège le corps, mais c'est la foi qui protège le cœur.

Alors avant de continuer ta lecture, pose-toi une question simple : **pourquoi est-ce que je veux porter (ou garder) le hijab ?** Si la réponse est : « *Pour Allah* », alors tu as déjà franchi la première étape. Tout le reste – les critiques, les modes, les doutes – devient secondaire face à cette intention claire.

## Témoignage de Diana, 33 ans, Alger

“ J’ai pleuré le jour où j’ai porté le hijab, parce que je savais que je disais adieu à une ancienne moi.

J’ai grandi avec une image très négative du hijab. Pour ma mère, une femme voilée était une meskina, sans cervelle, bonne seulement à faire du pain. En France, où j’ai grandi, le voile représentait tout ce qu’il y avait de pire : le danger, l’absence de liberté, la soumission aux hommes. Naturellement, je n’ai jamais voulu le porter, ni même m’imaginer avec. Mon rejet s’est renforcé lorsque je me suis mariée : ma belle-famille me reprochait de ne pas le mettre, et plus on me poussait, plus je m’en éloignais.

Et pourtant... malgré cette aversion, mon cœur est toujours resté attaché à Allah. Je ne pratiquais pas comme il le fallait, mais j’avais cette proximité. Puis, en 2022, Allah a mis dans mon cœur un déclic. Je me suis rapprochée de Lui, j’ai cherché, j’ai appris... et, par Sa grâce, j’ai décidé de porter le voile.

Le jour où je l’ai mis pour la première fois, j’ai pleuré. Je savais que je tournais la page d’une ancienne version de moi. Mais j’étais fière : fière de l’avoir fait par conviction, et non par pression. J’ai choisi directement le voile légiféré.

Ironie du sort : ceux qui me reprochaient de ne pas le porter trouvent maintenant que j’en fais trop .

Le voile, pour moi, est une conviction religieuse, un choix profond.

Mon mari m'a toujours soutenue, et surtout, c'est Allah qui m'a guidée. Les regards et les remarques désobligeantes existent, mais ils ne pèsent pas face à la conviction et à l'espoir en la récompense d'Allah. Jamais je n'ai eu envie de l'enlever, au contraire : je regrette de ne pas l'avoir mis plus tôt.

Aujourd'hui, je ressens une baraka, une légèreté chaque fois que je sors voilée. Le plus beau moment reste le regard de mes enfants et leurs compliments. Quand ils me disent qu'ils aiment me voir voilée, je rends grâce à Allah : eux auront une meilleure image du hijab que celle que j'ai reçue en héritage.

À celle qui hésite, je dirais : fais-le pour Allah. Ni pour toi, ni pour les autres. Juste pour Lui. Et quand je doute ou que je traverse une difficulté, je me rappelle la sourate Ad-Douha : Allah est toujours à nos côtés, Il veut notre bien, et Il ne nous abandonne jamais.

L'Islam est la plus belle ni'ma qu'Allah nous ait donnée, et j'en rends grâce chaque jour.



## Témoignage de S.L

“  
Le jour où j'ai mis le hijab, ce que j'ai  
ressenti était tout simplement  
inexplicable : une paix immense et  
une grande fierté

”

J'ai commencé à porter le hijab à l'âge de 21 ans. Je ne connaissais pas encore les obligations liées au voile, et une amie m'a dit un jour que les pantalons étaient interdits parce qu'ils étaient réservés aux hommes. Depuis ce jour, je les ai complètement bannis de ma garde-robe.

Le véritable tournant dans ma vie a été le décès de ma mère. Cette épreuve m'a profondément marquée, mais elle m'a aussi rapprochée d'Allah عز وجل. Le jour où j'ai mis le hijab pour la première fois, ce que j'ai ressenti était tout simplement inexplicable : une paix intérieure immense, un sentiment de bien-être et une grande fierté.

Mes motivations ont toujours été avant tout religieuses. Mon amie m'a beaucoup aidée à travers ses rappels, et elle a joué un rôle important dans mon cheminement. La seule crainte que j'avais concernait la réaction de mon père. Mais, alhamdulillah, au lieu de me juger ou de me critiquer, il a été très fier de moi. Qu'Allah lui fasse miséricorde. Face à mes appréhensions, j'ai appris à patienter et à placer ma confiance en Allah.

Je n'ai jamais eu envie d'enlever mon voile, qu'Allah m'en préserve.  
Le hijab a renforcé ma foi et m'a rapprochée encore plus de mon Créateur. L'un des moments les plus beaux de mon parcours a été le jour où je suis passée du hijab classique au jilbab. J'ai ressenti une élévation dans ma pudeur et dans mon lien avec Allah.

À une sœur qui hésite encore à porter le voile, je dirais de bien réfléchir aux raisons et aux bienfaits. Le hijab n'est pas une contrainte, c'est une protection et une dignité. Nous, les femmes, sommes comme des perles précieuses : Allah nous a couvertes pour préserver notre valeur et notre beauté.

Et je terminerai par une certitude qui m'accompagne toujours : Allah n'abandonne jamais Son serviteur.



## Chapitre 2

### Les premiers pas vers le hijab

Chaque chemin commence par un premier pas. Pour certaines, il est décidé en un instant, avec une conviction soudaine et forte. Pour d'autres, il est lent, fait d'hésitations, de retours en arrière, de promesses que l'on se fait à soi-même avant de réussir enfin à franchir le pas.

Beaucoup de jeunes filles ressentent cette lutte intérieure : « *Et si je n'étais pas prête ? Et si mes amies se moquent ? Et si les gens changent de regard sur moi ?* » Ces pensées sont réelles, et elles peuvent être lourdes. Mais elles sont aussi la preuve que le hijab est une décision importante, qui engage ton cœur et ta foi.

Souviens-toi que l'Islam n'attend pas la perfection avant l'action. On agit, et Allah nous accorde Sa force.

*Allah ﷻ dit :*

﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾

سورة العنكبوت، الآية 69

*« Et ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes vers Nos sentiers. Allah est en vérité avec les bienfaisants. »*

*(Sourate Al-'Ankabût, 29:69)*

C'est en essayant, en avançant malgré tes doutes, que tu recevras l'aide d'Allah.

Le premier jour voilée est souvent marquant. Tu sens les regards, tu entends peut-être des remarques, mais tu ressens aussi une fierté nouvelle. Le hijab, c'est une barrière qui te sépare du monde, mais qui t'ouvre une proximité avec ton Créateur.

Il est normal que le shaytân cherche à t'effrayer : peur de perdre des amies, peur de ne plus plaire, peur de paraître "différente". Mais rappelle-toi que la plus belle des différences, c'est celle qui t'élève auprès d'Allah.



*Le Prophète ﷺ a dit :*

*« L'Islam a commencé comme quelque chose d'étrange et redeviendra comme quelque chose d'étrange, alors annonce la bonne nouvelle aux étrangers. » (Mousslim)*

Être "étrangère" pour Allah, c'est en réalité être honorée.

Alors si tu hésites encore, arrête de regarder ce que tu laisses, et regarde plutôt ce que tu gagnes : la proximité d'Allah, Sa satisfaction, et une lumière dans ton cœur que rien d'autre ne peut t'apporter.

**Un conseil pratique pour franchir ce pas** : prépare-toi intérieurement avant l'extérieur. Fais des invocations, demande à Allah la force et la constance. Entoure-toi de sœurs qui t'encouragent, même si elles sont peu nombreuses. Et souviens-toi que chaque pas que tu fais vers Allah, Il en fait bien plus vers toi.



## Témoignage d'Umm R

“  
Je ne pouvais pas lui dire non sur  
une chose qu'Allah nous a demandée  
et qu'il aime  
”

Ma fille a choisi de porter le hijab très tôt. Lors des prières de l'Aïd, comme beaucoup de petites filles, elle aimait en mettre un spécialement pour aller prier. Mais vers ses 8-9 ans, en France, elle a commencé à me demander de le porter plus régulièrement. J'avoue que parfois je refusais, pensant que c'était encore trop tôt, mais au fond je n'arrivais pas à lui dire non sur une chose qu'Allah a ordonnée et qu'il aime.

Par la grâce d'Allah, nous avons ensuite fait la hijra. Elle est arrivée sans voile, mais quelques semaines plus tard, elle a pris sa décision : elle voulait le porter tous les jours, cette fois par choix. Je pense que de voir toutes les filles de la résidence en hijab l'a aussi motivée, Allahumma barik.

Depuis ce jour, elle est très épanouie dans son hijab. Je me souviens d'une anecdote : nous étions parties dans un parc aquatique, et elle avait mis son burkini avec ses petites sœurs. À un moment, elle m'a demandé un petit hijab à enfiler pour pouvoir se baigner sans se découvrir. SubhanAllah, je n'y avais même pas pensé, mais elle, à seulement 9 ans et demi, avait déjà cette pudeur dans le cœur.



## Témoignage de Zineb, 9 ans, Alger



le jour où j'ai fait du roller en hijab :  
j'avais l'impression de voler !



Je m'appelle Zineb, j'ai 9 ans et je vis à Alger. Mon premier souvenir avec le hijab remonte à mes 5 ans, en France, quand j'allais chaque week-end à mes cours de coran à la mosquée. Ma maman me disait qu'une femme devait toujours entrer couverte et que c'était bien de s'y initier. Alors je l'ai écoutée, et lors mes cours de nouranya, je mettais le hijab avec joie.

Le vrai déclic a été notre hijra en Algérie. Pour moi, c'était l'occasion parfaite de le porter, parce que je me sentais enfin chez moi, dans un pays où ce n'était pas interdit. J'avais 9 ans quand j'ai commencé, et le premier jour j'étais remplie de bonheur. Ce choix est avant tout lié à mon identité de musulmane, et aussi grâce à ma maman, qui a toujours été un modèle pour moi. Elle m'encourage dans mes décisions et me rappelle toujours que je dois le faire pour Allah, car c'est Lui qui serait fier de moi.

Bien sûr, il y a eu quelques difficultés. Le regard des gens, d'abord. Ma grand-mère paternelle trouvait que j'étais trop petite pour le porter, mais mon arrière-grand-père et ma grand-mère maternelle, eux, m'encourageaient beaucoup. D'autres personnes, parfois des étrangers, disaient à ma mère que je devrais profiter de mon enfance, me coiffer et m'habiller « comme tout le monde ». Une femme âgée, accompagnée d'une infirmière, lui a même dit que c'était dommage, en prenant l'exemple de sa fille de 20 ans qui avait retiré son voile. Mais mes parents, eux, étaient très fiers de moi, et c'est ce qui compte le plus.

Il y a eu aussi des moments plus difficiles, comme pendant les grosses chaleurs ou à l'école, où je trouvais le voile étouffant. J'ai même pensé à l'enlever. Mais ma mère a su me rassurer en me disant qu'Allah nous facilite toujours, et elle m'a donné des astuces pour mieux supporter la chaleur. Elle m'a montré par son exemple qu'on ne se plaint pas pour si peu, et cela m'a aidée à garder ma conviction.

Aujourd'hui, je suis heureuse et fière de le porter. Le hijab me fait sentir bien, moi-même, et renforcée dans mon identité musulmane. Je continue à faire tout ce que j'aime, même le sport. On m'avait dit que je ne pourrais plus faire certaines activités, mais un de mes plus beaux souvenirs reste le jour où j'ai fait du roller en hijab : j'avais l'impression de voler !

Si je devais donner un conseil à une fille qui hésite, je lui dirais que c'est une décision importante, qui doit venir d'elle seule. Je lui parlerais des bienfaits, mais je lui rappellerais aussi que ce n'est pas un jeu ni une mode, et qu'il vaut mieux le garder une fois qu'on le met. Comme le Prophète ﷺ a dit: « La pudeur fait partie de la foi.»

Je remercie ceux qui partagent nos histoires, car j'espère que la mienne pourra aider d'autres filles dans leur choix. Qu'Allah nous facilite à toutes.



## Témoignage de Meyssa, 12 ans – Maroc

“ Pour moi, le hijab est une fierté. Il me distingue des autres et j'aime cette différence

Mon tout premier hijab, c'était un petit voile bleu que j'ai mis pour prier. Au départ, c'était surtout parce que je voyais ma mère le porter à l'extérieur. Elle était belle avec son hijab, et cela me donnait envie de faire comme elle.

J'ai commencé à le mettre partiellement vers l'âge de 4 ans, mais c'est à 10 ans que j'ai décidé de le porter chaque jour. J'étais heureuse de ressembler à ma mère, même si parfois l'enfilage me paraissait trop long ou que les bordures asymétriques m'agaçaient.

Aujourd'hui, porter le hijab est un choix conscient : ce n'est plus seulement un mimétisme, mais une conviction religieuse. Je n'ai jamais voulu l'enlever, sauf quand je le gardais trop longtemps et que mes oreilles me faisaient mal.

Pour moi, le hijab est une fierté. Il me distingue des autres et j'aime cette différence. Je me sens honorée de montrer que je suis musulmane. Deux souvenirs restent particulièrement précieux : celui du jour où j'ai marché, la tête haute, mon hijab flottant au vent devant des passants ; et celui où des amies de ma mère m'ont dit que j'étais belle avec mon khimar.

N'aie pas honte de porter le voile. C'est une fierté de montrer au monde que tu es musulmane.

## Chapitre 3

### Les épreuves derrière le hijab

Mettre le hijab n'est pas la fin du chemin, c'est plutôt le début d'une nouvelle étape. Et c'est souvent là que commencent certaines épreuves.

#### *Le regarde des autres*

Un simple morceau de tissu change la manière dont la société te perçoit. Certains te respectent davantage, d'autres au contraire t'accusent d'être "fermée", "arriérée" ou "soumise". Ces mots peuvent blesser, mais rappelle-toi qu'ils ne définissent pas ta valeur.

Allah ﷻ dit :

﴿وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾

سورة آل عمران، الآية 186

« *Et si vous êtes patients et pieux, cela fera partie des choses résolues.* »

(Sourate Âl 'Imrân, v.186)

La patience face aux critiques est une preuve de foi. Ce n'est pas toi qu'ils rejettent, mais ce que tu représentes : l'obéissance à Allah.

#### *Les tentations*

les modes qui attirent, l'envie de se "fondre dans la masse", l'influence des réseaux sociaux. Le shaytân travaille sans relâche pour faire croire que retirer le hijab, même pour un temps, n'est "pas si grave". Pourtant, chaque abandon laisse une trace dans le cœur.



**Le Prophète ﷺ a dit :**

**« L'enfer est voilé par les passions et le paradis est voilé par les épreuves. »**  
(Boukhari & Mouslim)

Résister à l'envie de céder aux passions, c'est marcher vers le Paradis, même si cela coûte.

### **La constance**

Beaucoup commencent avec enthousiasme puis, face aux remarques, aux difficultés ou simplement à la routine, sentent leur motivation faiblir. C'est normal. La foi monte et descend. Ce qui compte, c'est de nourrir ta foi régulièrement : par la prière, le dhikr, la lecture du Coran, et la compagnie des pieux.

Ne te sens pas coupable d'avoir des moments de faiblesse.



**Le Prophète ﷺ a dit :**

**« Chaque fils d'Adam commet des fautes, et les meilleurs de ceux qui commettent des fautes sont ceux qui se repentent. »** (Tirmidhi)

Tes chutes peuvent être un tremplin pour revenir plus forte, si tu reviens vers Allah.

En vérité, le hijab est un rappel quotidien que tu vis pour autre chose que ce monde. Oui, il y a des épreuves. Mais derrière chaque difficulté, il y a une lumière, et derrière chaque critique, une élévation.

Alors, ne te laisse pas définir par les paroles des gens. Laisse-toi plutôt définir par ta relation avec Allah.

## témoignage d'Aïsha, 15 ans, Algérie



Premier jour de hijab... première réflexion raciste. Mais rien n'a jamais ébranlé ma conviction



J'ai commencé à porter le hijab à l'âge de 11 ans, dès ma puberté, même si au fond de moi j'en avais envie bien avant. Je me souviens encore de ce premier jour : à peine sortie de chez moi, un monsieur m'a lancé des paroles racistes. C'était en France.

Malgré ce choc, je me suis sentie bien dans mon hijab, même si j'ai eu besoin d'un temps d'adaptation. Ma motivation était claire : c'était un choix de foi, une conviction religieuse. Depuis toute petite, j'ai eu l'exemple de ma mère qui m'a inspirée et encouragée.

Le plus grand défi a été le racisme : insultes, regards méchants, moqueries... J'ai longtemps choisi l'ignorance, jusqu'au jour où j'ai vidé mon sac à une personne raciste 😊. Mais malgré tout, je n'ai jamais eu envie d'enlever mon voile. Jamais.

Le hijab n'a pas changé qui je suis, mais il m'a accompagnée dans ma foi. Et le plus beau moment restera sans doute... le tout premier jour où je l'ai porté.

Mon message à celles qui hésitent :  
N'hésite pas. Le voile, c'est pour Allah que tu le fais. C'est une adoration, et tu en seras récompensée.

« Al-hayâ' min al-îmân » - La pudeur fait partie de la foi.

## Témoignage de Sabrina, 36 ans – Alger

“  
Le hijab fait partie de moi : l'enlever  
serait comme m'ôter un organe vital

”  
A mon adolescence, quand mes amies de quartier ont décidé de porter le hijab, j'ai ressenti une joie immense pour elles. Pourtant, je n'avais pas reçu d'éducation religieuse. Mais ma fitra m'a toujours guidée vers une pensée saine et un profond amour pour Allah. Au fond de moi, je savais qu'il n'existait qu'un seul Seigneur, puissant, qui régit toute chose. Voyant mon enthousiasme, elles m'ont expliqué ce qu'était l'Islam, le sens du voile et ses raisons. Depuis ce jour, j'ai toujours nourri ce désir sincère de ressembler à ces jeunes filles et ces femmes qui portaient leur hijab avec fierté.

Le vrai déclic est arrivé au lycée. J'avais 16 ans quand j'ai acheté mon tout premier livre religieux : Comment faire la prière. À sa lecture, j'ai aussitôt eu envie de franchir le pas et de vivre pleinement ma foi. Mais cette même année, la loi Fillon est tombée en France, interdisant le voile à l'école... et ce fut un frein brutal. J'ai eu l'impression qu'une porte s'était ouverte dans mon cœur pour se refermer aussitôt à cause d'un mur que je n'avais pas choisi.

Enfin, j'ai porté le hijab à 21 ans, peu avant mon mariage. Je voyais dans ce choix l'occasion de prendre un nouveau départ et de m'engager pleinement auprès d'Allah. Ce moment a marqué un tournant dans ma vie, même si les circonstances n'ont pas toujours été faciles. Ce que je retiens surtout, c'est que cette décision a consolidé ma sincérité envers ma religion et qu'elle a été une véritable porte ouverte vers Allah.

Mes premières impressions en portant le hijab restent gravées : une sécurité profonde, une force intérieure qui me transcendaient. Je n'avais peur de rien ni de personne. Allah éloignait de moi les mauvaises fréquentations et rapprochait de mon cœur ceux qui m'apportaient du bien. J'ai ressenti un retour à mon identité véritable : j'étais enfin moi-même.

Mais très vite, les épreuves sont arrivées. En France, la société m'a rejetée : mon patron m'a licenciée, je n'ai plus retrouvé de travail dans mon domaine, et je suis devenue la cible d'insultes islamophobes, parfois même d'agressions. Je suis passée du statut de « madame tout le monde », appréciée de tous, à celui de femme voilée stigmatisée et rejetée. Et pourtant, la seule différence, c'était ce tissu sur ma tête. J'étais la même personne, avec le même cœur, les mêmes valeurs... mais voilée.

Face à tout cela, j'ai choisi de partir vivre en Algérie, mon pays, celui qui avait toujours représenté pour moi un refuge. Je me suis consolée en me rappelant que les prophètes eux-mêmes avaient affronté des épreuves immenses, et je savais alors que j'étais sur la voie de la vérité. Je remerciais Allah de ne pas vivre pire que ce que je vivais.

Il serait faux de dire que je n'ai jamais pensé enlever mon voile. Mais chaque fois que ces pensées me traversaient, Allah m'envoyait un signe, une réponse, qui apaisait mes doutes. Le hijab fait désormais partie de moi : l'enlever reviendrait à m'arracher un organe vital.

Aujourd'hui, je mesure combien le hijab a transformé ma vie. Il a redéfini ma vision du monde, mon attachement à ma patrie, ma relation avec Allah. Il m'a appris la patience, l'apaisement, la maturité. Moi qui étais très angoissée, j'ai retrouvé une sérénité profonde. Je suis plus réfléchie, plus empathique, plus alignée avec ce que je veux être.

L'un des plus beaux souvenirs restera le jour où, cinq mois après avoir porté le hijab, j'ai mis pour la première fois le jilbeb. Le bonheur sincère que j'ai vu sur les visages - amis, proches, inconnus - m'a bouleversée. Certains m'ont même serrée dans leurs bras par fierté pour leur religion. Ce moment restera gravé en moi à jamais.

À une jeune fille qui hésite à franchir le pas, je dirais simplement : n'aie pas peur. Allah est avec toi. Oui, ce sera difficile, surtout en Occident. Mais la récompense sera d'autant plus immense. Rappelle-toi que cet ordre émane de Celui qui t'a créée, et que tu rencontreras inévitablement un jour. Comment veux-tu paraître devant Celui qui t'a aimée avant quiconque ? Fonce. Fais deux rak'at, implore Allah de te raffermir et de te combler de certitude et de sérénité.

Un verset m'accompagne toujours :

« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. » (Sourate Adh-Dhariyat, 51:56)

Notre existence n'a pas d'autre finalité. Puisse Allah raffermir toutes celles qui aspirent à obéir à ce commandement.



## Chapitre 4

### La beauté du hijab

*Allah ﷻ dit dans le Coran:*

﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزُوجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾

سورة الأحزاب - الآية 59

*« Ô Prophète ! Dis à tes épouses, à tes filles et aux femmes des croyants, de ramener sur elles leurs grands voiles : elles en seront plus vite reconnues et éviteront d'être offensées. Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »*

*(Sourate Al-Ahzâb, 33:59)*

Dans ce verset, Allah nous révèle plusieurs sagesse du hijab. Ce n'est pas seulement une obligation, c'est une protection, une identité, un honneur.

#### *Une protection*

*« ...et éviteront d'être offensées. »*

Le voile protège la femme des regards insistants, des paroles déplacées et des comportements irrespectueux. Il la couvre comme une barrière visible qui impose le respect. Allah ne nous demande pas de nous cacher, mais de sortir protégées, comme des perles dans leur écrin.

## *Une marque de reconnaissance*

« ...elles en seront plus vite reconnues... »

Le hijab est un signe d'identité. Il dit au monde entier : « Je suis musulmane. » Il relie chaque croyante à une histoire, à une communauté, à une chaîne de femmes qui, depuis l'époque des Compagnons, ont répondu à cet appel. C'est une bannière de foi, un signe de fierté et d'appartenance.

## *Une dignité*

Être reconnue comme croyante, c'est être élevée par Allah et non abaissée par les gens. Le hijab place ta valeur au-dessus des modes et des regards.

Il dit : « Ma dignité ne se mesure pas à mon apparence. » En vérité, c'est Allah qui t'élève quand tu Lui obéis.

## *Un honneur*

Le verset ne s'adresse pas seulement aux épouses et aux filles du Prophète ﷺ mais à toutes les croyantes. En te voilant, tu marches dans les pas de femmes honorées par Allah. Tu rejoins une lignée de croyantes qui ont préféré l'obéissance à la facilité, et qui ont trouvé dans ce choix une noblesse que rien ne peut remplacer.

## *Une miséricorde*

Le verset se termine par : « Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

C'est comme un rappel doux : même si tu as tardé à le porter, même si tu as eu des moments de faiblesse, Allah t'accueille toujours. Le hijab n'est pas réservé aux parfaites. Il est une miséricorde, un chemin vers le pardon, une porte qui reste ouverte.

## Témoignage de Imène, 14 ans, Algérie



Le jour où j'ai porté le hijab, je me suis sentie plus grande et plus proche d'Allah



J'ai porté mon voile pour la première fois à l'âge de 11 ans, environ deux semaines avant mon entrée au collège. Ce qui m'a motivé c'est de lire les preuves du hijab dans le Coran et la sounnah. Ces mots ont eu un grand impact sur moi.

Dès le premier jour, j'ai ressenti un vrai changement intérieur : je me suis sentie plus grande, plus responsable, et surtout plus proche d'Allah. Mon papa et ma maman m'ont énormément encouragée, ils m'ont dit qu'ils étaient fiers de moi. Le fait que ma mère porte le hijab shar'i a été pour moi un exemple très fort, une inspiration au quotidien.

Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières, et je n'ai jamais eu envie d'enlever mon voile. Au contraire, le hijab m'a aidée à renforcer ma foi et à me rapprocher davantage d'Allah.

Le hijab n'est pas un inconvénient, et il y a une grande récompense auprès d'Allah pour celle qui le porte



## Témoignage de Sonia, 49 ans

“ Je me sens protégée, respectée... et en liberté ”

C'est à travers un cours à la mosquée que le déclic s'est produit. Les paroles entendues ce jour-là m'ont bouleversée et donné une conviction profonde. Si bien que dès le lendemain, en plein premier jour de Ramadan et tout juste mariée, j'ai franchi le pas : à 27 ans, j'ai mis le hijab pour la première fois.

Au début, j'étais timide, j'appréhendais les regards et les commentaires. Mais rapidement, le voile est devenu une habitude, une partie de moi. Ce qui m'a motivée avant tout, c'était ma conviction religieuse. Mon mari, qui m'avait connue sans hijab, a été un grand soutien : il m'a encouragée avec des arguments solides sur son importance et a toujours valorisé mon choix.

Bien sûr, il y a eu quelques regards étranges, notamment de personnes hostiles à l'islam, surtout quand je vivais en France. Mais ces épreuves ne m'ont pas atteinte. Avec le temps, j'ai même vu mon engagement devenir une source de motivation pour d'autres : ma grande sœur a fini par se voiler, et certaines de mes amies aussi.

Jamais je n'ai songé à retirer mon voile, au contraire. Mon cheminement m'a menée du simple hijab au jilbeb, puis au niqab, étape après étape. Je n'ai jamais ressenti cela comme une contrainte, mais comme une libération. Le voile m'a apporté protection, respect et une immense liberté.

Un souvenir m'a particulièrement marquée : un jour, en faisant mes courses en France, un couple de personnes âgées me suivait du regard. Intriguée, je les ai fixés et l'homme m'a dit avec un grand sourire : « Vous êtes radieuse, et vous me rappelez les femmes chrétiennes voilées d'autrefois. » Ce jour-là, je portais un jilbeb aubergine. Ses mots m'ont touchée en plein cœur.

Aujourd'hui, lorsque je parle avec les nièces de mon mari qui rejettent le voile, je leur rappelle que s'elles veulent satisfaire Allah, cela commence par Lui obéir. Le hijab n'est pas une injustice, c'est une protection contre la turpitude. Allah n'opprime pas Ses serviteurs, Il les élève et les honore.

Je garde toujours à l'esprit cette vérité : Allah a honoré la femme d'une manière qu'aucun homme ne pourra jamais égaler. Il lui a donné une sourate entière dans le Coran, et le Prophète ﷺ a insisté sur sa préservation juste avant sa mort. La femme est fille, sœur, épouse, mère : elle est la moitié de la communauté. Allah l'a élevée en cachant ce qui est le plus précieux en elle, sa beauté.

Qu'Allah guide nos sœurs et nos filles, qu'Il les préserve de tous les maux, et qu'Il leur accorde sagesse, piété et pudeur. Amîn.



## Témoignage de ML, 37 ans – Algérie

“

Je marchais telle une personne fière,  
intouchable, protégée par Allah

”

C'est en écoutant des conférences et des prêcheurs que mon cœur s'est ouvert à ce pas si important. J'avais 23 ans. Le jour où je l'ai mis, j'ai ressenti une protection, une obéissance, une fierté profonde d'accomplir enfin cet acte d'adoration.

A cette période, j'habitais en centre-ville, juste au-dessus d'un bar, et ce jour là en sortant avec mon hijab pour la première fois j'ai ressenti comme si tous les regards étaient braqués sur moi, choqués. Pourtant, je marchais avec une immense fierté, me sentant intouchable, protégée par Allah.

Mais les débuts n'ont pas été simples. Je travaillais pour subvenir à mes besoins, mais le voile n'était pas accepté dans mon emploi. J'ai essayé de le garder à l'extérieur et de l'enlever une fois arrivée au travail, mais ce déchirement est vite devenu insupportable. J'ai alors pris une décision radicale : j'ai posé ma démission et choisi de chercher à me marier pour pouvoir porter pleinement mon voile.

Depuis ce jour, jamais je n'ai songé à l'enlever – et je demande à Allah de me préserver de cette épreuve. Je ne juge pas celles qui passent par ce combat, mais al-hamdoulillah, je n'ai jamais eu cette tentation.

Le hijab n'a pas transformé qui je suis au fond, mais il a bouleversé ma vie : j'ai perdu des proches, pris un virage à 360°, et surtout, je me suis mariée. L'un des plus beaux souvenirs de mon parcours restera le moment où mon père m'a vue voilée pour la première fois. Lui qui avait si mal réagi à ma conversion, m'ignorant pendant des mois, je craignais qu'il me rejette encore. Mais dans une salle d'attente bondée, devant tout le monde, il m'a dit que j'étais « trop belle ». Mon cœur a explosé de joie ce jour-là.

Si je devais adresser un message à une fille qui hésite, je lui dirais : « Franchis le pas, fais-le pour Allah, sans te soucier du regard des gens. » Et je prie pour que chacune puisse goûter à ce bonheur immense le jour où l'on choisit de plaire avant tout à Allah.

Un verset m'accompagne particulièrement et je souhaite le partager :

« Seigneur, ne laisse pas dévier nos cœurs après que Tu nous as guidés, et accorde-nous Ta miséricorde. C'est Toi certes le Grand Donateur. »

(Sourate Âl-'Imrân, 3:8)



## Chapitre 5

### Conseils pratiques et spirituels

#### *Se préparer pas à pas : du cœur à l'apparence*

Le hijab est avant tout un cheminement qui commence dans le cœur et se reflète à l'extérieur.



*Le Prophète ﷺ a dit :*

*« Allah ne regarde ni vos corps ni vos visages, mais  
Il regarde vos cœurs et vos actions. » (Muslim)*

Rappelle-toi que tu veux obéir à Allah et rechercher Son agrément. Quand l'intention est solide, le geste extérieur devient plus facile.

Commence par renforcer ta foi (salât, lecture du Coran, bonnes fréquentations), puis avance pas à pas.

#### *Garder la constance et renouveler son intention*

Il arrive qu'au début l'enthousiasme soit fort, puis qu'avec le temps la motivation baisse. C'est normal : la foi monte et descend. Mais chaque jour est une nouvelle occasion de renouveler ton intention.

Conseil : avant de sortir, rappelle-toi que ton hijab n'est pas une habitude mais un acte d'adoration.

## *Bien s'entourer et éviter les pièges*

L'entourage influence énormément. Être avec des amies qui t'encouragent à rester ferme dans ton hijab te rendra plus forte. À l'inverse, les critiques ou les modèles de mode qui détournent du vrai sens du voile peuvent fragiliser ta détermination.



*Le Prophète ﷺ a dit :*

*« L'homme est sur la religion de son ami. Que chacun de vous regarde donc bien qui il prend pour ami. »*

*(Rapporté par Abû Dâwûd et At-Tirmidhî )*

## *Du hijab extérieur au hijab du cœur*

Le hijab extérieur protège ton corps, mais le plus important est le hijab du cœur : la pudeur dans les paroles, les regards, les comportements.



*Le Prophète ﷺ a dit :*

*« La pudeur ne produit que du bien. »*

*(Boukhari & Mouslim)*

Travaille ton langage, tes attitudes, et garde la conscience d'Allah dans toutes les situations. C'est ainsi que ton hijab devient complet, extérieur et intérieur.

## témoignage d'Asma, 13 ans, Algérie

“

J'avais écrit un mot sur la porte  
d'entrée : ne sors pas sans ton  
foulard

”

Quand j'étais petite, je voyais la beauté de celles qui portaient le hijab, et je ressentais une admiration profonde. Je me souviens très bien du jour où j'ai porté le hijab pour la première fois : c'était le jour de l'Aïd. J'avais 11 ans.

Au début, j'ai eu besoin d'un petit temps d'adaptation, car il m'arrivait parfois d'oublier que j'étais désormais voilée. Pour m'aider, j'avais écrit un petit mot que j'avais accroché à la porte d'entrée :  
« Ne sors pas sans ton foulard. »

Pour moi, le hijab est avant tout une conviction religieuse et un acte de foi. Ma motivation vient de ma croyance en Allah, et jamais je n'ai pensé à l'enlever. La foi m'a toujours donné la force de continuer à le porter.

Le plus beau moment de mon histoire avec le voile reste sans aucun doute le jour où je l'ai mis pour la première fois. Ce fut un mélange de fierté, de joie et de sérénité.

Si je devais donner un conseil à une fille qui hésite, je lui montrerais simplement l'exemple : le hijab n'est pas une contrainte, c'est une adoration.

Allah dit dans la sourate Al-Ahzab (33, verset 59) :

« Ô Prophète ! Dis à tes épouses, à tes filles et aux femmes des croyants de ramener sur elles leurs grands voiles : elles en seront plus vite reconnues et exemptes de peine. Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Je voudrais aussi rappeler les conditions du hijab :

- ✿ Couvrir l'ensemble du corps excepté le visage et les mains
- ✿ Ne pas être une parure en soi
- ✿ Être épais et non transparent
- ✿ Être bien large et pas moulant
- ✿ Ne pas être parfumé
- ✿ Ne pas ressembler aux vêtements des hommes
- ✿ Ne pas ressembler aux vêtements des non musulmanes
- ✿ Ne pas être un vêtement de convenance



## Témoignage d'Oum C. 36 ans, France

“

Ce jour-là, je suis rentrée de la mosquée avec mon voile, et je ne l'ai plus jamais retiré

”

Je me souviens encore du jour où ma mère a décidé de se voiler. À l'époque, c'était assez rare, même chez les mamans. Plus tard, à 19 ans, mes parents me proposent de les accompagner à la omra. Je suis touchée par leur récit du hajj, par tout ce qu'ils avaient vu et vécu, et j'ai envie de découvrir tout cela à mon tour. Mais dans mon esprit, la omra et le voile vont de pair. Alors, je me dis que je me voilerai le jour du départ, et que je ne l'enlèverai plus en revenant, in cha Allah.

En attendant ce voyage, deux événements viennent bouleverser mon cœur. D'abord un rêve : un proche souffrait de mal occulte, et je voulais l'aider par la rokia. Mais une voix me réplique dans ce rêve : « Et tu penses que ta rokia sera efficace alors que tu ne fais même pas l'effort de mettre le voile ? » Ce réveil a été un choc. J'y ai vu un signe d'Allah, une invitation claire à ne pas attendre.

Puis, une amie m'invite au joumoua. J'acceptais rarement par le passé, car je n'aimais pas l'idée de mettre le voile uniquement pour aller à la mosquée : j'avais ce sentiment d'hypocrisie. Mais ce vendredi-là, j'ai accepté. Je me suis voilée et j'ai écouté le prêche. Le sujet ? « Ceux qui prétendent croire en Allah mais trouvent toujours des excuses pour ne pas suivre Ses commandements. » SubhanAllah, j'ai eu l'impression que l'imam ne parlait qu'à moi. J'ai tremblé tout le long du khotba. Et ce jour-là, je n'ai plus jamais retiré mon hijab.

Je me souviens encore de la fierté dans les yeux de mes parents quand je suis rentrée avec mon voile. Ironie du destin : la omra a finalement été annulée. Mais Allah avait déjà écrit pour moi un chemin différent, par ce rêve et par cette khutba.

Les débuts n'ont pas été sans épreuves. Mon frère a très mal réagi : pour lui, j'étais en train de gâcher ma vie, de me fermer des portes. Mais je suis restée ferme : mes parents me soutenaient, et au fond de moi, j'étais sûre de mon choix.

Les vraies difficultés sont arrivées plus tard, à l'université et dans le monde du travail. Pendant deux ans, j'ai dû retirer mon voile à l'entrée des cours ou en entreprise. C'était une souffrance énorme : je me sentais hypocrite, comme coupée en deux. J'ai fini par sombrer dans une dépression. Le jour où j'ai obtenu mon diplôme, j'ai quitté ce monde-là, sans regret. Depuis, je n'ai plus jamais douté.

Avec le hijab, j'ai trouvé la cohérence : la foi, la pudeur, le comportement, tout est aligné. Mon plus beau souvenir reste ce retour de la mosquée, le premier jour, avec mes parents me regardant fièrement et me disant que j'étais belle.

Aujourd'hui, si je devais dire un mot à une sœur qui hésite, ce serait simple : fonce. Ne réfléchis pas trop. Allah n'a rien ordonné sans sagesse, et ce qu'il a prescrit est uniquement pour notre bien.

Celui qui abandonne une chose pour Allah...IL l'a lui replace par meilleure. Des portes se fermeront sûrement. Mais celle de la miséricorde s'ouvriront.



## Chapitre 6

### Messages à mes soeurs

À toi, jeune fille qui hésite : sache que tu n'as pas besoin d'attendre « d'être prête ». La vraie préparation, c'est de placer ta confiance en Allah, et Il facilitera ton chemin.

À toi, maman qui veut montrer l'exemple à ta fille : ton hijab est une éducation silencieuse, un rappel quotidien plus fort que n'importe quel discours.

À toi, qui ressens parfois la fatigue : renouvelle ton intention. Le hijab n'est pas un poids, mais une clé pour gagner la satisfaction d'Allah.

Et rappelle-toi enfin ce hadith du Prophète ﷺ :



**« Le Paradis est entouré de choses désagréables, et l'Enfer est entouré de passions. » ( Muslim )**

Alors même si le chemin semble difficile, sache que chaque pas, chaque effort, chaque jour passé sous ton hijab est un pas vers le Paradis.

Qu'Allah ﷻ fasse de ton hijab une lumière dans ta vie, une cause de protection, et un poids sur ta balance des bonnes actions le Jour où rien d'autre ne comptera.

## Conclusion

*Le hijab est bien plus qu'un vêtement. Il est un signe d'obéissance, de dignité et de lumière dans un monde qui cherche à effacer les repères. Chaque pas que tu fais pour Allah, aussi petit soit-il, est enregistré et récompensé. Peut-être qu'aujourd'hui tu hésites, que tu luttas, que tu affrontes les critiques. Mais rappelle-toi : Allah voit ton effort, Il connaît tes intentions, et Il ne laisse jamais une servante sincère sans secours.*

*À travers ces pages, tu as lu des témoignages, des rappels, des conseils. Ce ne sont pas de simples mots : ce sont des graines. À toi de les arroser par ta foi, ta patience et ta constance, jusqu'à ce qu'elles deviennent un arbre solide, enraciné dans ton cœur.*

*Et souviens-toi toujours : le hijab n'est pas une fin, mais un chemin. Un chemin vers Allah, vers Son agrément, vers une vie de pudeur et d'honneur, et surtout vers le Paradis.*



اللَّهُمَّ اجعل حجابنا نورًا لنا في الدنيا والآخرة،  
اللَّهُمَّ تَبَّتْ قلوبنا على طاعتك، وارزقنا الإخلاص في  
القول والعمل،  
اللَّهُمَّ اجعلنا من النساء اللواتي يسترن أنفسهنَّ  
ابتغاء وجهك الكريم،  
اللَّهُمَّ زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هاديات مهتديات  
غير ضالات ولا مضلات.

—  
Ô Allah, fais de notre hijab une lumière pour  
nous ici-bas et dans l'au-delà.

Ô Allah, raffermis nos cœurs sur Ton  
obéissance et accorde-nous la sincérité dans nos  
paroles et nos actes.

Ô Allah, fais de nous des femmes qui se voilent  
uniquement pour rechercher Ton Visage.

Ô Allah, orne-nous de l'ornement de la foi et  
fais de nous des guides, bien guidées, loin de  
l'égarement.