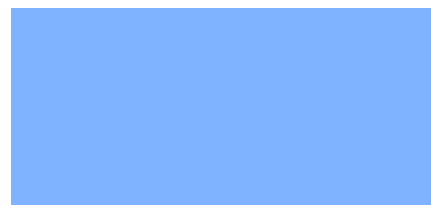


L'employé musulman pendant le Ramadan



guide de
l'employé

*by Saiyyidah
Zaidi-Stone*



« Sans complexes et écrit dans un langage clair et accessible, ce guide compile des explications qui, en plus nécessaires à la bonne vie en entreprise, permettent aux différents acteurs d'envisager l'islam en général et le moins de Ramadan en particulier sous un angle différent: celui du partage, de la bonne entente et du respect de l'autre. En espérant que cette série ne sera que le début d'une longue suite ! »

Cheikh Chakil Omarjee

Mufti (diplômé de jurisprudence islamique); Membre du Centre Islamique de la Réunion et de la Cellule de Fiqh du centre Islamique de la Réunion ; Membre permanent d'ACERFI et de plusieurs sharia-Board en Finance Islamique.; Conférencier dans des structures telles qu'Al-Kawthar ; Consultant en Finance Islamique et dans le domaine du halal

« En publiant ces deux guides destinés aux employés et aux employeurs, Working Muslim parie sur l'intelligence de chacun en permettant à tous d'aborder les problématiques inhérentes à cette pratique religieuse qu'est le jeûne dans une perspective d'ouverture et de compréhension mutuelle. Dans cette optique, le mois de ramadan n'est plus le moins que l'on appréhende, mais le mois qui favorise le vivre-ensemble à travers la connaissance de l'autre. »

Fateh Kimouche

*Fondateur du site d'information des consommateurs musulmans Al-Kanz.org
Consultant marché du halal ; Cofondateur de la licence ludo-éducative ADABéo*

Remerciements

Louanges à Allah [Dieu], le Tout Clément, le Tout Miséricordieux.

Ce guide a été élaboré par Saiyyidah Zaidi-Stone, fondatrice et directrice générale de Working Muslim. Créé en 2010, Working Muslim est une association dont le but est d'aider les musulmans à trouver un équilibre entre leurs responsabilités professionnelles, familiales et sociales.

Saiyyidah Zaidi-Stone est également la directrice et chargée de développement de 1st Ethical Charitable Trust. Ayant à la base une formation d'architecte, Saiyyidah Zaidi-Stone a travaillé pendant plus de 20 ans aussi bien dans le secteur privé que public. Elle a préparé ce guide avec l'espoir d'amener musulmans et non-musulmans vers une compréhension commune du déroulement du Ramadan au travail.

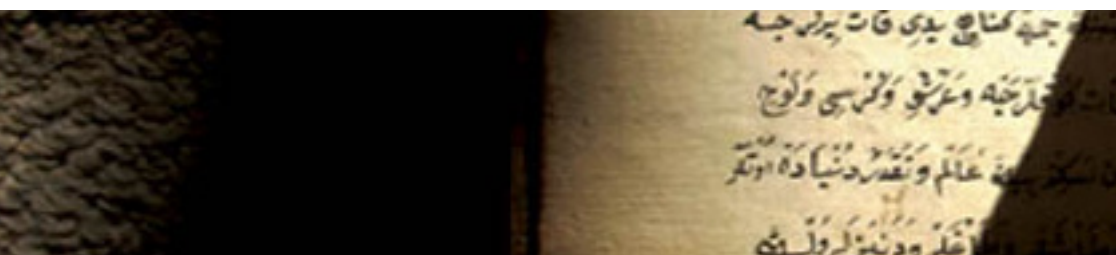
Saiyyidah tient à remercier Cheikh Omarjee et Al-Kanz, à travers son fondateur Fateh Kimouche, Louiza Samia, et des intervenants qui n'ont pas souhaité être nommé pour leur contribution à la réalisation de ce guide.



Pour contacter Working Muslim, veuillez envoyer un courrier électronique à info@workingmuslim.com.

Première édition, 1432
AH/2011 CE
© Copyright 2011 par
Saiyyidah Zaidi

Droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite dans quelque autre langue, stockée dans un système, ou transmise sous aucune forme ou par quelconque moyen, qu'il soit électronique, mécanique, sous forme de photocopie, d'enregistrement ou autre sans l'autorisation expresse du propriétaire du copyright.





Qu'est-ce que Working Muslim ?

Working Muslim est une organisation qui permet aux musulmans de trouver un équilibre entre leurs responsabilités professionnelles, familiales et sociales. Pour contacter Working Muslim, veuillez écrire à info@workingmuslim.com, nous vous répondrons sous 48h ouvrables, si votre message est urgent, veuillez l'indiquer et nous y répondrons rapidement, si Dieu le veut.

Pourquoi ce guide est-il nécessaire ?

Avec l'augmentation du nombre de salariés musulmans, il est important pour eux de savoir comment appréhender le mois de Ramadan avec leur employeur. L'objectif de ce guide est de donner des conseils utiles aux salariés sur la façon de gérer des situations inhérentes au mois de Ramadan.

Un guide des musulmans au travail pendant le Ramadan destiné aux employeurs a également été élaboré, vous pouvez vous procurer une copie à partir de www.workingmuslim.com pour le remettre à votre employeur. Le guide pour les employeurs explique les mesures que votre employeur peut mettre en place pour vous soutenir ; il est également très utile pour aider vos collègues à savoir comment interagir avec vous de façon appropriée pendant le Ramadan. L'objectif des deux guides est de permettre que les discussions à propos du Ramadan se fassent ouvertement et qu'employeurs et employés se sentent assurés et rassurés d'avoir une information fiable.

Le contenu de ce guide répond à une enquête internationale entreprise par Working Muslim en Avril/Mai 2011.





Travail et jeûne

Le travail a une grande importance et une grande valeur en Islam, d'ailleurs l'importance d'obtenir une rétribution licite est rappelée dans le Coran. Dieu a recommandé à plusieurs reprises de gagner sa vie de manière licitement.

Le Prophète (que la Paix et les Bénédiction soient sur lui) a enseigné aux musulmans qu'on a besoin de trouver un équilibre et une harmonie entre l'adoration et le travail. Les musulmans doivent rester constants dans leurs actes d'adoration, et doivent aussi travailler dur pour gagner leur vie et subvenir aux besoins de leur famille. Le Prophète Mohammed a clairement expliqué qu'assurer sa subsistance quotidienne grâce au fruit de son travail est en fait un acte d'adoration recommandé.

Par conséquent, le Ramadan ne doit pas être un prétexte pour bâcler son travail ou être moins efficace que d'habitude. Il est donc nécessaire de rappeler aux salariés leurs obligations.



Que dois-je faire pendant ce Ramadan si je travaille ?

Dois-je dire à mon patron que je jeûne ?

Il est préférable de faire savoir à vos collègues et à vos supérieurs que vous jeûnez. Ils se demanderont probablement pourquoi vous ne mangez pas, et si vous devenez un peu irritable, ce qui peut être compréhensible, pourquoi vous n'êtes pas comme d'habitude.

Cela dit, de façon générale, le fait de jeûner ne doit pas affecter votre travail. En discutant avec vos supérieurs, vous pouvez découvrir qu'ils sont prêts à envisager une journée de travail qui commence et finit plus tôt, une pause déjeuner plus courte, ou tout autre aménagement qui pourrait vous aider pendant le mois de Ramadan.

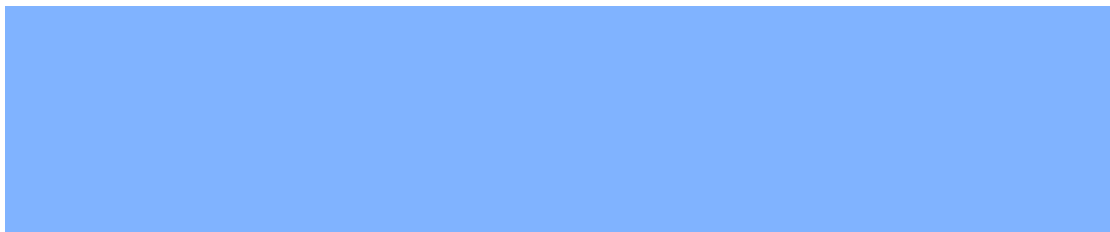
[Working Muslim a également réalisé un guide concernant la mise en place d'un espace de prière. Si vous avez besoin de conseils à propos des conditions de mise en place d'un tel espace sur votre lieu de travail, contactez-nous en écrivant à info@workingmuslim.com

Par ailleurs, vous réaliserez peut-être que vos collègues de travail veulent savoir pourquoi vous ne mangez pas ou ne buvez pas, pour cela, il serait utile d'avoir quelques réponses déjà préparées. A ce propos, nous avons réalisé un mémo à la fin de ce guide.]

Comment rester concentré au travail pendant le jeûne?

Evidemment, vous ne pouvez pas prendre votre café habituel le matin, ou boire de l'eau pour vous désaltérer, alors que faire ? Des recherches ont montré que la concentration dure entre 40 et 50 minutes environ, suite à quoi une pause s'impose. Si vous sentez une baisse de tonus, essayez de vous rendre aux toilettes pour vous rafraîchir le visage. Pendant la pause déjeuner, faites une courte promenade pour accroître votre oxygénation. Si vous en avez la possibilité, chaque heure, marcher quelques minutes à proximité de votre lieu de travail. Essayez et soyez sûr d'être dans un endroit bien aéré pour que vous soyez bien oxygéné. Soyez attentif aux raisons de votre jeûne, concentrez-vous sur l'instant présent et votre attention sera meilleure.





Gérer le travail pendant le Ramadan

Les salariés français ont le droit à cinq semaines de congés payés. Il est essentiel de réfléchir à la façon dont elles sont utilisées. Renseignez-vous sur la possibilité d'avoir un temps de travail réduit ou de prendre des congés pendant le Ramadan. Le prévoir le plus tôt possible augmente vos chances de les obtenir.

Si vous avez des collègues musulmans, essayez de les rencontrer pendant la pause déjeuner ou profiter de ce moment pour sortir de votre lieu de travail. Profitez également de votre temps de trajet pour multiplier les adorations ou préparer la journée qui vous attend.

Beaucoup de ces conseils sont liés au mental et si on appréhende le Ramadan avec une attitude positive, on sera capable de travailler efficacement tout appréciant de jeûner.

Se réveiller pour le souhour et le fajr

Se réveiller tôt à deux reprises est chose difficile. Planifier votre journée et réfléchissez à ce qui doit être fait et quand. Si en revenant du travail, vous parvenez à dormir quelques heures avant la rupture du jeûne, faites-le pour recharger vos batteries. L'idéal serait de ne pas se rendormir après le fajr, mais ce n'est pas toujours évident, notamment en été quand la prière de l'aube est à 5h du matin et que le travail commence à 8h. Alors que faire ? Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau (entre le coucher du soleil et la prière de l'aube) pour vous aider à booster votre énergie, vous serez alors en mesure de rester éveillé ou de vous réveiller encore plus en forme si vous retournez dormir.





Sommeil court ou perturbé

Le ramadan entraîne de nombreux changements. Si votre corps n'est pas progressivement habitué à ces changements, il pourrait mal réagir à une alimentation différente d'une part et à des réveils et un sommeil décalés d'autre part. Certains changements demandent à votre corps quelques jours d'adaptation. Une bonne gestion du temps peut se révéler donc une excellente façon de profiter d'un Ramadan qui prendra alors tout son sens.

Comme le Ramadan tombe en été, le rythme de sommeil est significativement modifié. Etant donné que votre journée commencera bien plus tôt, il serait préférable d'habituer progressivement votre corps à ce nouveau rythme de sommeil. De plus, une activité physique et une alimentation saine et équilibrée sont essentielles pour éviter les coups de fatigue.

Que faire pendant la pause déjeuner ?

Essayez de négocier une pause plus courte, par exemple trente minutes au lieu d'une heure habituellement. Prévoyez ce que vous allez faire de votre temps libre. Une partie pourra être consacrée à la prière, le reste du temps à d'autres actes d'adoration comme la lecture du Coran. Si vous en avez le besoin et la possibilité, reposez-vous. Voyez si vous trouvez un espace au calme où vous pouvez fermer les yeux quelques minutes et faire une courte sieste réparatrice.

Le « coup de barre » en milieu d'après-midi

La fin d'après-midi est toujours le moment le plus difficile du jeûne. C'est à ce moment que les gargouillements de l'estomac deviennent plus persistants, les nerfs commencent à flancher et le temps à ralentir. Une courte sieste ou une promenade peut contribuer à booster votre énergie. La clé est aussi de planifier les tâches que vous aimez le plus pour les faire à ce moment là, ce qui vous aidera à vous occuper efficacement et à ne pas trop penser au jeûne.

Mangez correctement : pas de vente à emporter

Le Coran affirme : « Mangez des bonnes choses que Nous vous avons attribuées et ne vous montrez pas ingrats » [20:81].

Le fait de ne pas suivre la Sunnah (tradition prophétique) en ne mangeant pas correctement à l'heure du souhour ou de la rupture du jeûne peut vous rendre irritable voire malade. Peaufinez votre menu du Ramadan et n'y dérogez pas. Cuisinez à l'avance autant que vous le pouvez et si vous êtes une famille nombreuse, pensez à un tableau de répartition des tâches culinaires. Choisissez des recettes simples et saines pour ne pas être pris(e) de court à la dernière minute. Pour la rupture du jeûne, ayez toujours prêt un pack d'urgence, quelques dattes et une petite bouteille d'eau, de cette façon vous ne serez jamais pris(e) au dépourvu.

Ayez une alimentation saine et équilibrée, composée entre autres de glucides complexes qui libèrent plus lentement de l'énergie pendant les heures de jeûne, et d'aliments riches en fibres qui se digèrent plus lentement particulièrement pour le souhour. Evitez les aliments qui sont traités et qui contiennent des glucides modifiés comme le sucre, les gâteaux, le chocolat. Si vous vous sentez en mesure de réduire votre consommation de café cela aidera à conjurer les maux de tête liés au manque de caféine.



9 conseils pour les musulmans au travail pendant le Ramadan



Si votre travail est seulement un lieu où vous gagnez de l'argent et pointez pour faire vos heures, pourquoi ne pas le redéfinir ce Ramadan ?

Voici quelques idées susceptibles de vous aider cette année à partager avec votre patron et vos collègues des instants du Ramadan :

1. **Informez votre entourage professionnel dès que possible.**

Commencer dès-à-présent à en parler avec vos supérieurs et vos collègues. Amenez le sujet dans la conversation de façon décontractée. En ce qui concerne les dates de début et de fin, donnez simplement la date prévisionnelle du 1er août.

2. **Mentionnez-le sur le tableau interne de votre service ou de votre entreprise.** Faites un petit billet sur le Ramadan, avec une brève présentation de vous-même en précisant le service dans lequel vous travaillez. Ne parlez pas juste des faits, mais introduisez aussi quelques phrases pour expliquer ce que le Ramadan représente pour vous (par exemple, l'élévation spirituelle, le rapprochement de Dieu, plus de générosité, etc.)

3. **Ecrivez un sujet à propos du Ramadan dans la newsletter de votre entreprise.** Dans un environnement de travail sain où les travailleurs se connaissent bien, les questions relatives à la religion seront sujettes à discussion dans un respect mutuel. Pendant ce mois, saisissez l'opportunité d'initier vos collègues au jeûne et de les sensibiliser aux besoins des musulmans qui jeûnent au travail.

4. **Mettez en place un « coin Ramadan » dans votre bureau.** Si vous avez votre propre bureau, dédiez un espace qui sera accessible à ceux qui passent par votre bureau. Laissez des informations sur le Ramadan ou simplement un cadre avec une calligraphie attractive.

5. **Incarnez l'esprit du Ramadan.** Aussi bien dans votre éthique au travail que dans vos relations avec autrui, incarnez des valeurs nobles en étant honnête, équitable, impliqué et appliqué. Il est important de savoir que le jeûne ne se réduit pas seulement à s'abstenir de boire et manger. Les musulmans doivent aussi se garder d'injurier, d'écouter aux portes, de médire, de mentir et de calomnier puisque ces actes réduisent considérablement la valeur du jeûne. Par essence, les musulmans doivent s'évertuer à être des personnes exemplaires pendant le jeûne avec l'objectif de conserver ces qualités vertueuses par la suite. L'idéal est qu'après avoir expérimenté ce « Ramadan éthique » au travail, cela deviendra un comportement permanent.

6. **Harmonisez votre journée de travail.** Réservez la matinée pour des rendez-vous, du travail intellectuellement exigeant ou des tâches qui demandent de la concentration et réservez les tâches routinières pour le reste de la journée.
7. **Négociez votre pause déjeuner avec votre patron.** Envisagez avec votre employeur les options concernant les pauses déjeuners, comme écourter votre pause pour rentrer à la maison plus tôt pour la rupture du jeûne. Étant donné que vous ne déjeunez pas, vous pouvez enchaîner le travail et prendre une heure en fin de journée lorsque votre attention commence à diminuer. Garder à l'esprit que la législation du travail prévoit que tous les salariés ne peuvent travailler plus de 6h d'affilée sans bénéficier d'une pause de 20mn au moins. Notez que les employeurs ne sont pas tenus d'accorder des congés ou des aménagements si cela a des répercussions négatives sur l'activité de l'entreprise.
8. **Organisez un rassemblement pour la rupture du jeûne, si cela correspond à vos horaires de travail.** Invitez vos collègues musulmans et non-musulmans à une collation de dattes et de fruits frais au moment de la rupture du jeûne. Au moins une fois, prévoyez un repas plus élaboré pour chacun.
9. **Organisez une collecte de dons.** Beaucoup de non-musulmans montrent leur soutien à une œuvre de bienfaisance en jeûnant et en collectant des dons. Pourquoi ne pas les inviter à se joindre à vous pour une journée ? Ou encore, pourquoi ne pas soutenir une cause précisément pendant le Ramadan ? Au-delà des dons, vos collègues peuvent participer en s'abstenant de boire et/ou de manger ou simplement en délaissant quelque chose pour la journée.



D'autres questions ?

Si vous avez d'autres questions en relation avec ce guide, veuillez écrire à info@workingmuslim.com, nous ferons de notre mieux pour vous répondre. Nous portons à votre attention que nous ne pourrions répondre qu'aux questions qui concernent les travailleurs musulmans. Pour toutes autres questions relatives au jeûne, nous vous invitons à vous adresser à vos savants/imams locaux.

Working Muslim vous souhaite le meilleur pour ce mois de Ramadan.

Si vous souhaitez un exemplaire du guide version employeur, merci d'écrire à info@workingmuslim.com.



Partners



Design

www.learningroots.com



Working Muslim
2nd Floor, 145 – 157 St John Street
London, EC4A 1JQ

info@workingmuslim.com

+44 (0)7956 081 300

www.workingmuslim.com