ulul albab
Les doués d'intelligence
FORMER L'ÉLITE MUSULMANE

DU MUSLIM AU MUHSIN

COLLECTION MU'MIN · LOT 1

COMPRENDRE
LA FOI



SECTION 1

Comprendre la foi

UA-188 Comprendre l'īmān 3

UA-189 Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression 40

UA-190 Les six piliers de la foi 82

UA-191 La foi qui transforme la vie 126

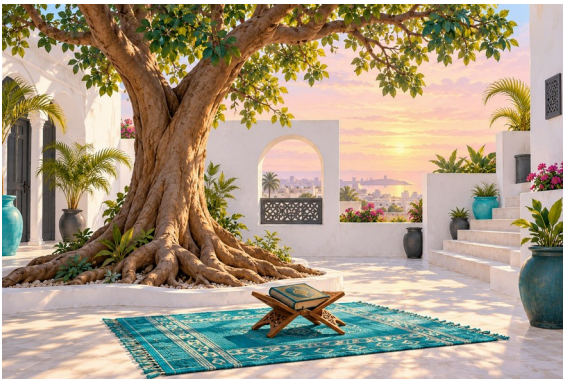
UA-192 Augmentation et diminution de la foi 170

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Fondations de l'īmān » • Livret 1 sur 5

Comprendre l'īmān

Ce que croire veut dire, du cœur à la vie



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-188

L’ĪMĀN EN QUELQUES MOTS

أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ، وَرُسُلِهِ، وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ

An tuʾmina bi-llāhi wa malāʾikatihī wa kutubihī wa rusulihī wa-l-yawmi l-ākhir, wa tuʾmina bi-l-qadari khayrihī wa sharrih.

« Que tu croies en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers et au Jour dernier, et que tu croies au destin, dans son bien comme dans son mal. »

Parole du Prophète ﷺ dans le hadith de Jibrīl, rapportée par Muslim — extrait

EN QUELQUES MOTS

L’īmān, c’est la foi : une certitude qui vit dans le cœur, que la langue exprime et que les actes confirment. Ce livret t’explique ce que « croire » veut dire en Islam, quels sont les six piliers de la foi, comment l’īmān se relie à l’islām et à l’iḥsān, et comment en prendre soin pour qu’il grandisse.

Une question au déjeuner



« Papa, pourquoi est-ce qu’on croit en Allah ? »

Une question n’éteint pas la foi. Elle peut l’allumer.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Beaucoup d'entre nous ont reçu la foi en héritage, comme un trésor de famille. Ce livret t'invite à ouvrir le coffre : comprendre ce que tu crois, pourquoi tu le crois, et ce que cela change dans ta vie. À la fin, tu sauras expliquer l'īmān avec tes propres mots.

Ce livret ouvre la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) de l'Univers Mu'min. Il donne la vue d'ensemble ; chaque point est approfondi dans un livret dédié : la progression islām, īmān, iḥsān (UA-189), les six piliers (UA-190), les fruits de la foi (UA-191), sa hausse et sa baisse (UA-192).

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et ne remplacent pas l'apprentissage avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE LE PUITS DE LA MAISON



Dans une concession, les grands-parents ont creusé un puits. Il donne de l’eau à toute la famille, depuis des années. Mais si personne ne l’entretient, le sable le remplit peu à peu, et un jour l’eau ne remonte plus.
La foi reçue de nos parents est ce puits : une richesse précieuse.
Apprendre et pratiquer, c’est l’entretenir.

➡ Hériter de la foi est une grâce ; la comprendre est une responsabilité.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : une foi héritée ou une foi comprise ? · 10 min

Partie 2 — Ce que croire veut dire

2. Le mot īmān · 15 min
3. Le cœur, la langue et les membres · 15 min

Partie 3 — Ce que l’on croit

4. Les six piliers en un coup d’œil · 15 min
5. Islām, īmān, iḥsān : trois mots, un chemin · 10 min

Partie 4 — Une foi qui vit

6. Les branches de la foi · 10 min
7. Prendre soin de sa foi · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Repères et sources

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de construire, on regarde les fondations.

Si quelqu’un me demandait : « Pourquoi crois-tu ? », que répondrais-je ?

CHAPITRE 1

Le miroir : une foi héritée ou une foi comprise ?

Faire le point, sans peur et sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Ma foi, est-ce que je l'ai choisie, ou seulement reçue ?**
>
> **Est-ce que je saurais expliquer à un enfant ce que je crois ?**
>
> **Qu'est-ce qui, dans ma journée, montre que je crois ?**

Je comprends

La plupart d'entre nous sont nés dans une famille musulmane. C'est une **immense grâce** : nous avons entendu la Shahāda avant même de savoir parler. Mais Allah ne nous demande pas seulement de répéter : Il nous invite à **réfléchir, observer et comprendre**.

Le Coran blâme ceux qui suivent « ce que faisaient leurs pères » sans réfléchir, et il fait l'éloge des **ulū l-albāb**, « les doués d'intelligence », qui méditent sur la création. C'est d'ailleurs le nom de notre école.

إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ
وَٱلنَّهَارِ لَأٓيَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ
قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ...

« Dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a des signes pour les doués d'intelligence, qui se souviennent d'Allah debout, assis et couchés, et méditent sur la création des cieux et de la terre… »

Sourate 3, versets 190-191 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Apprendre à connaître sa foi et ses preuves, selon ses capacités, aide à la vivre. Avoir reçu la foi de ses parents n'est pas un défaut. L'important est de l'accueillir sincèrement, puis de continuer à comprendre et à pratiquer.

Une foi seulement héritée	Une foi comprise et vécue
Je crois parce que tout le monde autour de moi croit.	Je crois parce que j'ai compris, et mon cœur en est convaincu.
Une question sur la religion me fait peur.	Une question me pousse à apprendre et à demander.
Ma foi reste à la mosquée et dans les fêtes.	Ma foi m'accompagne au travail, au marché, à la maison.
Je pratique par habitude.	Je pratique en sachant pour Qui et pourquoi.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PUITS DE LA MAISON**
>
> Dans une concession, les grands-parents ont creusé un puits. Il donne de l'eau à toute la famille, depuis des années. Mais si personne ne l'entretient, le sable le remplit peu à peu, et un jour l'eau ne remonte plus.
>
> La foi reçue de nos parents est ce puits : une richesse précieuse. **Apprendre et pratiquer**, c'est l'entretenir.
>
> **→ Hériter de la foi est une grâce ; la comprendre est une responsabilité.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Prends cinq minutes, au calme, pour écrire en trois phrases ce que tu crois et pourquoi. Ce n'est pas un examen : c'est ton point de départ. Relis ces phrases à la fin du livret.

FICHE MÉMO 1 **Mon point de départ** ✂️

- ✓ Naître musulman(e) est une grâce, pas une ligne d'arrivée.
- ✓ Allah invite à réfléchir : une foi comprise est plus solide.
- ✓ Une question n'est pas un manque de foi : c'est le début d'un chemin.

J'AGIS Écris aujourd'hui, en trois phrases, ce que tu crois et pourquoi.

PARTIE 2

Ce que croire veut dire

Un mot, une définition, trois lieux.

CHAPITRE 2

Le mot īmān

Ce que « croire » veut dire, dans la langue et dans la religion.

Je comprends : dans la langue

Le mot **īmān** vient de la racine arabe a-m-n, qui a donné aussi **amn** (la sécurité) et **amāna** (le dépôt qu'on te confie). Dans la langue, l'īmān, c'est **tenir pour vrai avec confiance**. Le croyant (mu'min) tient pour vrai ce qu'Allah a révélé, et il trouve dans cette vérité sa sécurité.

Le mot	Ce qu'il veut dire
Īmān	La foi : tenir pour vrai, avec certitude et confiance.
Taṣdīq	L'adhésion du cœur : le « oui » intérieur à la vérité.
Yaqīn	La certitude, sans aucun doute.
Mu'min	Le croyant, celui qui a l'īmān.
Al-Mu'min	L'un des Noms d'Allah (sourate 59, verset 23) : souvent expliqué par « Celui qui donne la sécurité » et « Celui qui confirme la vérité ».

Je comprends : dans la religion

Les savants de l'école ashʿarite définissent l'īmān comme l'adhésion ferme du cœur à tout ce que le Prophète ﷺ a apporté, et dont on sait avec certitude qu'il l'a apporté. La Shahāda prononcée est ce qui fait reconnaître la personne comme musulmane parmi les gens ; les œuvres manifestent et perfectionnent la foi. Les actes obligatoires restent obligatoires.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ لَمْ
ج
يَرْتَابُوا۟ وَجَٰهَدُوا۟ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ

أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلصَّٰدِقُونَ

« Les vrais croyants sont seulement ceux qui croient en Allah et en Son messager, qui par la suite ne doutent point et qui luttent avec leurs biens et leurs personnes dans le chemin d'Allah. Ceux-là sont les véridiques. »

Sourate 49, verset 15 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Une foi, deux formulations

Les savants sunnites emploient plusieurs formulations. Certains incluent paroles et actes dans la définition de la foi ; dans l'enseignement ashʿarite suivi ici, on distingue son fondement — l'adhésion du cœur — et les œuvres qui la manifestent et la perfectionnent. Ces nuances ne rendent jamais les obligations facultatives.

La formulation	Ce qu'elle souligne	Ce qu'elle refuse
Parole, croyance et action (premières générations, dont l'imam Mālik)	Les œuvres font partie de la foi complète.	Une foi qui n'aurait aucun effet sur la vie.

La formulation	Ce qu’elle souligne	Ce qu’elle refuse
Adhésion du cœur, exprimée par la langue et les membres (école ashʿarite)	Le cœur est la racine ; les œuvres sont les branches et les fruits.	Déclarer mécréant un croyant parce qu’il a commis un péché.

CE SUR QUOI LES SUNNITES S’ACCORDENT

Commettre un péché n’entraîne pas, à lui seul, la sortie de l’Islam. Les obligations restent des obligations et la faute appelle le repentir. Il ne faut pas confondre faiblesse, pensée involontaire et rejet délibéré d’un fondement de la foi. Le jugement sur une personne ne se fait pas à partir de ce livret.

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ
طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا
كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ... قلى

« N’as-tu pas vu comment Allah propose en parabole une bonne parole pareille à un bel arbre dont la racine est ferme et la ramure dans le ciel ? Il donne ses fruits en chaque saison, avec la permission de son Seigneur… »

Sourate 14, versets 24-25 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ARBRE DE LA COUR

Un arbre a des **racines** cachées dans la terre, un **tronc** que tout le monde voit, et des **branches** qui portent les fruits.

La racine, c'est la foi du cœur. Le tronc, c'est la Shahāda. Les branches et les fruits, ce sont les œuvres.

→ Sans racine, pas d'arbre ; sans fruits, l'arbre est malade.

Comparaison inspirée du Coran (sourate 14, versets 24-25).

ATTENTION : CROIRE N'EST PAS SEULEMENT SAVOIR

Iblīs savait qu'Allah existe, et pourtant il a refusé d'obéir. Le Coran dit de certains gens du Livre qu'ils reconnaissaient le Prophète ﷺ « comme ils reconnaissent leurs propres enfants » (sourate 2, verset 146), sans le suivre.

Savoir sans accepter et sans se soumettre n'est pas l'īmān. Les conditions de la Shahāda (connaissance, certitude, acceptation, soumission, sincérité, véracité, amour) sont expliquées dans UA-111 à UA-118.

FICHE MÉMO 2 **Le mot īmān** ✂️

✓ Īmān : adhésion ferme du cœur à tout ce que le Prophète ﷺ a apporté.

✓ La langue l'exprime ; les œuvres en sont la perfection.

✓ **Un péché ne fait pas, à lui seul, sortir de l'Islam ; il appelle le repentir.**

J'AGIS Explique à un proche, en une minute, la parabole de l'arbre.

CHAPITRE 3

Le cœur, la langue et les membres

Trois lieux où la foi se loge et se montre.

Je comprends

La foi a sa racine dans le **cœur**. Elle s’exprime par la **langue** et elle se voit dans les **membres** : les mains, les pieds, les yeux, toute la vie.

> *« Il y a dans le corps un morceau de chair : s’il est sain, tout le corps est sain ; s’il est corrompu, tout le corps est corrompu. C’est le cœur. »*
>
> Al-Bukhārī, 52 ; Muslim, 1599a — traduction du sens.

Le lieu	Ce qui s’y passe	Un exemple
Le cœur	L’adhésion, la certitude, l’amour d’Allah et de Son Messager ﷺ, la crainte et l’espoir.	Être sûr(e) qu’Allah voit ce que je fais, même seul(e).
La langue	La Shahāda, le dhikr, la parole vraie et bonne.	Dire du bien, ou se taire.
Les membres	La prière, le jeûne, l’aide aux autres, l’honnêteté.	Rendre au boutiquier la monnaie qu’il m’a donnée en trop.

Quand le cœur et la langue ne disent pas la même chose

L'hypocrisie de croyance consiste à afficher l'Islam tout en le rejetant intérieurement. Nous ne pouvons pas lire les cœurs. Pour entrer dans l'Islam, on croit sincèrement et on prononce la Shahāda lorsqu'on en est capable. Une incapacité ou une contrainte demande un avis qualifié ; on ne juge pas les personnes à partir d'une formule isolée.

> *À retenir*
>
> La foi se manifeste dans la parole et les actes.
> Explication pédagogique ; Muslim, 35b.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LAMPE DE LA MAISON**
>
> Le soir, dans un quartier, on ne voit pas le courant électrique qui circule dans les fils. Mais on voit la lumière qui sort des fenêtres.
>
> La foi est dans le cœur, invisible. Les paroles et les actes sont la lumière qui passe par les fenêtres.
>
> **→ Si aucune lumière ne sort jamais, il faut vérifier le courant.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi : une journée sur trois niveaux

N°	Le geste	Pour
1	Au réveil, renouveler l'intention : « Aujourd'hui, je veux plaire à Allah. »	Le cœur
2	Dire « Lā ilāha illa llāh » plusieurs fois dans la journée, en pensant au sens.	La langue
3	Faire un acte de bien discret, que personne ne voit.	Les membres

N°	Le geste	Pour
4	Le soir, se demander : mes actes ont-ils ressemblé à ma foi ?	Le cœur

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ

Lā ilāha illa llāh — **« Il n’y a de divinité digne d’adoration qu’Allah »**

La formule Lā ilāha illa llāh est citée comme la plus haute branche de la foi (Muslim, 35b).



FICHE MÉMO 3 **Cœur, langue, membres** ✂️

- ✓ Le cœur : la racine (adhésion, amour, crainte, espoir).
- ✓ La langue : la Shahāda, le dhikr, la bonne parole.
- ✓ Les membres : les actes, qui confirment la foi.

J’AGIS Fais aujourd’hui un acte de bien que personne ne verra.

PARTIE 3

Ce que l'on croit

Six piliers, et un chemin en trois étapes.

CHAPITRE 4

Les six piliers en un coup d'œil

Ce que le croyant tient pour vrai.

ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ
كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ ...

« Le Messager a cru en ce qu'on a fait descendre vers lui venant de son Seigneur, et aussi les croyants : tous ont cru en Allah, en Ses anges, en Ses Livres et en Ses messagers… »

Sourate 2, verset 285 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Les piliers (**arkān**) de la foi sont six : ceux que le Prophète ﷺ a cités dans le hadith de Jibrīl. Ils forment **un tout** : refuser un seul d'entre eux, c'est refuser la foi elle-même. Chacun sera expliqué en détail dans UA-190 et dans les portes « Croire en Allah », « Croire aux anges », etc.

Le pilier	Je crois que…	Ce que cela change
1. Allah	Allah existe ; Il est Unique, sans associé ; rien ne Lui ressemble ; Il possède tous les attributs de perfection.	Je n'adore que Lui et je Lui confie mes affaires.
2. Les anges	Allah a créé des anges, serviteurs honorés qui ne Lui désobéissent pas ; nous ne les voyons pas.	Je sais que mes actes sont consignés : je fais attention.
3. Les Livres	Allah a révélé des Livres à Ses messagers ; le Coran est le dernier, et Allah l'a préservé.	Je lis le Coran et je le prends pour guide.
4. Les messagers	Allah a envoyé des prophètes et des messagers ; Muḥammad ﷺ est le dernier d'entre eux.	Je prends le Prophète ﷺ pour modèle.
5. Le Jour dernier	Il y aura la mort, la tombe, la résurrection, le jugement, le Paradis et l'Enfer.	Je vis aujourd'hui en pensant à demain.
6. Le destin (qadar)	Rien n'arrive sans la science et la volonté d'Allah ; l'être humain reste responsable de ses choix.	Je fais ma part, puis je m'en remets à Allah.

CROIRE À L'INVISIBLE (AL-GHAYB)

Plusieurs piliers concernent des réalités que nos yeux ne voient pas : les anges, la tombe, la résurrection, le Paradis, l'Enfer… Le Coran décrit les pieux comme « ceux qui croient à l'invisible » (sourate 2, verset 3).

C'est pourquoi, dans nos livrets, **aucune image ne prétend montrer ces réalités** : elles sont connues par la révélation, pas par le dessin.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA MAISON SUR SIX PILIERS

Imagine une maison dont le toit repose sur six piliers. Si tu en retires un seul, le toit penche, puis tout s’effondre.

Les six piliers de la foi fonctionnent ensemble : chacun soutient les autres.

→ On croit aux six piliers, tous ensemble, ou la maison ne tient pas.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : DEUX ERREURS FRÉQUENTES

Choisir ce qui nous plaît : croire en Allah mais douter du Jour dernier, ou accepter le Coran mais rejeter la Sunna qui l’explique.

Utiliser le destin pour excuser une faute : « c’était écrit ». Le destin ne supprime pas la responsabilité (voir UA-230 et UA-231).



FICHE MÉMO 4 **Les six piliers** ✂️

- ✓ Allah, les anges, les Livres, les messagers, le Jour dernier, le destin.
- ✓ Ils forment un tout : on les croit tous ensemble.
- ✓ L'invisible est connu par la révélation, pas par l'imagination.

J'AGIS Apprends par cœur les six piliers, dans l'ordre du hadith de Jibrīl.

CHAPITRE 5

Islām, īmān, iḥsān : trois mots, un chemin

Le nom même de notre bibliothèque.

Je comprends

Un jour, un homme aux vêtements très blancs et aux cheveux très noirs vint s'asseoir devant le Prophète ﷺ, au milieu des Compagnons. Il l'interrogea sur **l'islām**, puis sur **l'īmān**, puis sur **l'iḥsān**, puis sur l'Heure. Quand il fut parti, le Prophète ﷺ dit : « C'était Jibrīl, venu vous enseigner votre religion. » (Muslim — sens).

> *« L'iḥsān, c'est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Muslim, 8a — traduction du sens.

Le niveau	Il concerne surtout	La question qu'il me pose
Islām	Les actes visibles : Shahāda, prière, zakāt, jeûne de Ramadan, pèlerinage.	Est-ce que je pratique ?
Īmān	Les convictions du cœur : les six piliers.	Est-ce que je crois vraiment ?
Iḥsān	La qualité de ma relation avec Allah.	Est-ce que j'adore Allah comme si je Le voyais ?

Ces trois niveaux ne sont ni trois religions ni trois groupes de gens : c'est **une seule religion**, vue de l'extérieur vers l'intérieur. C'est aussi le nom de notre bibliothèque, « Du Muslim au Muhsin » : l'Univers Muslim enseigne les actes, l'Univers Mu'min la foi, l'Univers Muhsin l'excellence.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — TROIS CERCLES**
>
> Dessine un grand cercle : c'est l'islām. À l'intérieur, un cercle plus petit : l'īmān. Au centre, un dernier cercle : l'iḥsān.
>
> Celui qui est au centre est aussi dans les deux autres cercles. Celui qui est dans le grand cercle est invité à avancer vers le centre.
>
> **→ On entre par l'islām, on s'enracine par l'īmān, on s'élève par l'iḥsān.**
>
> *Comparaison pédagogique.*
> Cette image illustre la progression ; elle ne veut pas dire qu'une pratique sans foi sincère suffit auprès d'Allah, ni qu'on peut classer les cœurs.

Le livret UA-189 explique en détail cette progression, avec un récit simplifié du hadith de Jibrīl.

FICHE MÉMO 5 **Trois mots, un chemin** ✂️

- ✓ Islām : les actes ; īmān : la foi du cœur ; iḥsān : l'excellence.
- ✓ Une seule religion, du dehors vers le dedans.
- ✓ Iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais, car Lui te voit.

J'AGIS Avant le takbīr de ta prochaine prière, dis-toi : « Allah me voit. »

PARTIE 4

Une foi qui vit

Elle a des branches, elle a besoin d'eau.

Quand ma foi est-elle la plus forte ? Quand est-elle la plus faible ?

CHAPITRE 6

Les branches de la foi

Une foi qui touche toute la vie.

> *« La foi comporte soixante-dix et quelques branches — ou soixante et quelques. La plus haute est de dire : « Lā ilāha illa llāh », et la plus basse est d'écarter du chemin ce qui gêne. Et la pudeur est une branche de la foi. »*
>
> Muslim, 35b — traduction du sens.

Je comprends

Ce hadith montre que la foi n'est pas seulement une idée dans la tête. Elle va de la **plus haute parole**, l'attestation de l'unicité d'Allah, jusqu'au **plus petit geste** : enlever un caillou ou un morceau de verre de la route. Entre les deux, toute la vie.

Le domaine	Une branche de la foi
Envers Allah	Attester Son unicité, L'aimer, prier, L'invoquer.
Envers soi-même	La pudeur (ḥayāʾ), la patience, la maîtrise de sa colère.
Dans ses paroles	Dire du bien ou se taire (al-Bukhārī et Muslim).
En famille	Honorer ses parents, être doux avec son conjoint et ses enfants.
Avec les voisins et la société	Honorer son voisin et son invité ; écarter ce qui gêne du chemin.

Le domaine	Une branche de la foi
Au travail	L'honnêteté, la parole tenue, le travail bien fait (amāna).

> *« Les croyants dont la foi est la plus parfaite sont ceux qui ont le meilleur comportement. »*
>
> At-Tirmidhī, 1162 — traduction du sens.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — UNE SOURCE, BEAUCOUP DE ROBINETS**
>
> Dans une maison, l'eau arrive par un seul tuyau. Pourtant, elle coule dans la cuisine, dans la salle d'eau, dans la cour pour les plantes.
>
> La foi est cette source. Elle doit couler partout : dans la prière, dans le commerce, dans la famille, sur la route.
>
> **→ Une seule foi, et elle coule dans tous les domaines de ta vie.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Le livret UA-191 montre en détail comment la foi transforme la parole, les relations, le travail et l'argent.



FICHE MÉMO 6 **Les branches de la foi** ✂️

- ✓ La foi comporte de nombreuses branches (Muslim, 35b).
- ✓ La plus haute : « Lā ilāha illa llāh » ; la plus basse : ôter ce qui gêne du chemin.
- ✓ La pudeur et le bon comportement font partie de la foi.

J’AGIS Aujourd’hui, ôte du chemin un obstacle : un caillou, un déchet, un objet qui gêne.

CHAPITRE 7

Prendre soin de sa foi

Elle grandit, elle s’use : on l’entretient.

> *Un conseil pour durer*
>
> Prends soin de ta foi par des actes réguliers, même modestes.
> Explication pédagogique ; Muslim, 783b.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا
تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

« Les vrais croyants sont ceux dont les cœurs frémissent quand on mentionne Allah. Et quand Ses versets leur sont récités, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent leur confiance en leur Seigneur. »

Sourate 8, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le Coran parle de la foi qui augmente. La certitude peut se fortifier et les fruits de la foi se développer. L'obéissance nourrit cette vie intérieure ; le péché l'affaiblit. Les savants expliquent ces variations avec des nuances que présente UA-192.

Ce qui nourrit la foi	Ce qui l'affaiblit
Apprendre sa religion.	L'ignorance.
Lire et méditer le Coran.	Délaisser le Coran pendant des semaines.
Le dhikr, le rappel d'Allah.	L'insouciance (ghafla).
Méditer sur la création.	Ne jamais lever les yeux de son téléphone.
La bonne compagnie.	La mauvaise compagnie.
Les bonnes œuvres, même petites.	Les péchés répétés, sans repentir.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PLANTE SUR LA FENÊTRE**
>
> Une plante est posée sur le rebord d'une fenêtre, à Dakar. Quelques jours sans eau, sous le soleil, et ses feuilles tombent. Un peu d'eau chaque matin, et elle se redresse.
>
> La foi a besoin d'être arrosée **un peu, mais tous les jours**.
>
> **→ Un peu de Coran, un peu de dhikr, un peu de bien : chaque jour.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

ATTENTION : NE PAS DÉSESPÉRER

Sentir sa foi faiblir n'est pas une raison de tout abandonner. Les Compagnons eux-mêmes ont connu des moments plus forts et des moments plus faibles (hadith de Ḥanẓala, rapporté par Muslim, expliqué dans UA-192).

L'important est de revenir. La porte du repentir est ouverte (voir UA-127).

Je vis ma foi : mon programme minimum

N°	Le geste	Pour
1	Chaque jour : lire au moins une page du Coran, avec la traduction du sens.	Le Coran
2	Après chaque prière : un dhikr court (par exemple « Subḥāna llāh » 33 fois).	Le dhikr
3	Chaque semaine : assister à un cours ou lire un livret de la bibliothèque.	La science
4	Chaque soir : deux minutes pour faire le point avec moi-même.	Le cœur



FICHE MÉMO 7 **Prendre soin de sa foi** ✂️

✓ La foi s'use comme un vêtement : on demande à Allah de la renouveler.

✓ Elle grandit par la science, le Coran, le dhikr et les bonnes œuvres.

✓ Quand elle faiblit, on revient : la porte du repentir est ouverte.

J'AGIS Choisis un seul point du programme minimum et commence dès aujourd'hui.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Écrire en trois phrases ce que je crois et pourquoi (chapitre 1).	☐
2	Expliquer à un proche la parabole de l'arbre (chapitre 2).	☐
3	Faire un acte de bien que personne ne voit (chapitre 3).	☐
4	Réciter de mémoire les six piliers de la foi (chapitre 4).	☐
5	Prier une prière en me disant avant le takbīr : « Allah me voit » (chapitre 5).	☐
6	Ôter un obstacle du chemin (chapitre 6).	☐
7	Commencer un point de mon programme minimum, puis relire mes trois phrases du jour 1 (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Le mot īmān vient d'une racine qui donne aussi…

- ☐ A. amn, la sécurité
- ☐ B. ʿilm, la science
- ☐ C. ṣabr, la patience

2. Selon l'école ashʿarite, la racine de l'īmān se trouve…

- ☐ A. dans les actes seulement
- ☐ B. dans l'adhésion du cœur
- ☐ C. dans la connaissance seulement

3. Un croyant qui commet un grand péché…

- ☐ A. sort de l'Islam
- ☐ B. reste croyant, avec une foi diminuée
- ☐ C. n'a commis aucune faute

4. Celui qui dit la Shahāda sans y croire dans son cœur est…

- ☐ A. un munāfiq (hypocrite)
- ☐ B. un mu'min complet
- ☐ C. un muḥsin

5. Combien y a-t-il de piliers de la foi ?

- ☐ A. cinq
- ☐ B. six
- ☐ C. sept

6. « Que tu adores Allah comme si tu Le voyais… » définit…

- ☐ A. l'islām
- ☐ B. l'īmān
- ☐ C. l'iḥsān

7. La branche la plus basse de la foi est…

- ☐ A. de prier la nuit
- ☐ B. d'écarter du chemin ce qui gêne
- ☐ C. de jeûner le lundi

8. Selon la majorité des savants sunnites, la foi…

- ☐ A. ne change jamais
- ☐ B. augmente et diminue
- ☐ C. ne fait que diminuer

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : A • 5 : B • 6 : C • 7 : B • 8 : B

Si tu t’es trompé(e), relis le chapitre concerné : c’est normal, c’est comme ça qu’on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Īmān	La foi : tenir pour vrai, avec certitude et confiance.
Mu’min	Le croyant.
Taṣdīq	L’adhésion du cœur, le « oui » intérieur.
Yaqīn	La certitude.
Taqlīd	Suivre un avis sans en connaître la preuve.
Islām	La soumission à Allah, visible dans les actes.
Iḥsān	L’excellence : adorer Allah comme si on Le voyait.
Arkān	Les piliers (ici, les six piliers de la foi).
Ghayb	L’invisible : ce que nos sens ne perçoivent pas.
Qadar	Le destin décrété par Allah.
Munāfiq	L’hypocrite : il montre l’Islam et cache la mécréance.
Ḥayāʾ	La pudeur, une branche de la foi.
Ghafla	L’insouciance, l’oubli d’Allah.
Dhikr	Le rappel d’Allah, par le cœur et la langue.
Ashʿarite	L’école de croyance sunnite suivie en Afrique de l’Ouest et au Maghreb.
Ulū l-albāb	« Les doués d’intelligence », loués dans le Coran.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : l'īmān en une page

	L'īmān selon Ahl as-Sunna
Définition	Adhésion ferme du cœur à tout ce que le Prophète ﷺ a apporté
Trois lieux	Cœur : racine • langue : Shahāda et dhikr • membres : œuvres
Six piliers	Allah • anges • Livres • messagers • Jour dernier • destin
Trois niveaux	Islām (actes) • īmān (foi) • iḥsān (excellence)
Branches	Plus de 70 • la plus haute : Lā ilāha illa llāh • la plus basse : ôter ce qui gêne
Le pécheur	Reste croyant • foi diminuée, pas effacée
Hausse et baisse	Augmente par l'obéissance • diminue par la désobéissance
Entretien	Science • Coran • dhikr • bonne compagnie • repentir

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection « Fondations de l'īmān », dans l'Univers Mu'min. Voici les autres titres de cette série.

Référence	Titre de travail
UA-189	Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-191	La foi qui transforme la vie
UA-192	Augmentation et diminution de la foi

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-111	Comprendre la Shahāda (Univers Muslim)
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-236	Construire la certitude
UA-241	Allah m’a créé (Mu’min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Ouvre un « carnet de foi » : un petit cahier où tu notes chaque semaine une chose apprise, une question à poser et un petit pas accompli. Dans un an, relis-le : tu verras le chemin parcouru.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-188 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

Coran : texte Ḥafṣ voyellé et balisage tajwīd provenant d’Al Quran Cloud (édition quran-tajweed). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; formulations du manuscrit conservées pour les extraits. Sources : alquran.cloud et quran.com.

Hadiths : les références sont précisées près des passages. Repères communs : Muslim 8a (Jibrīl), 35b (branches), 38 (droiture), 783b (régularité), 1955a (excellence), 2664 (destin), 2750a (Ḥanẓala), 2996 (anges). La numérotation varie selon les éditions. Consultation : sunnah.com, le 03/10/2026.

Croyance : Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī, section sur la foi. Les passages sur les Attributs d’Allah, le destin, les anges et l’au-delà demandent le contrôle du référent religieux.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale, illustrations et vérification documentaire. La validation religieuse humaine prévue dans le manuscrit reste en attente ; aucun visa humain n’a été attribué.

Les couleurs suivent le balisage source ; les règles de récitation et d’arrêt s’apprennent avec un enseignant. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Croire, c’est bien plus que savoir.

Que veut dire « croire », en Islam ? Et comment ma foi peut-elle grandir ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est l’īmān : sa définition, ses trois lieux (le cœur, la langue, les membres), ses six piliers, son lien avec l’islām et l’iḥsān, ses branches, et la manière d’en prendre soin.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-188 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Fondations de l’īmān » • Livret 2 sur 5

Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression

Trois marches d’un même chemin



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-189

L'IḤSĀN EN QUELQUES MOTS

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

An taʿbuda llāha ka-annaka tarāh, fa-in lam takun tarāhu fa-innahu yarāk.

« Que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »

Parole du Prophète ﷺ dans le hadith de Jibrīl, rapportée par al-Bukhārī et Muslim — extrait

EN QUELQUES MOTS

Islām, īmān, iḥsān : trois mots que le Prophète ﷺ a expliqués dans un seul hadith, le hadith de Jibrīl. Ce livret te raconte ce hadith, t'explique chacun des trois niveaux, montre comment ils s'emboîtent, et t'aide à repérer où tu en es pour avancer, pas à pas, sans te décourager et sans juger personne.

Le téléphone oublié



« Je prie, je jeûne… mais est-ce que j’avance vraiment ? »

Les actes, la foi, l’excellence : trois marches d’un même chemin.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Tu pries peut-être depuis l'enfance. Tu jeûnes le Ramadan. Tu crois en Allah. Mais as-tu déjà pensé que ta religion a des **niveaux**, comme les marches d'un escalier ? Ce livret t'aide à les comprendre, à voir où tu te trouves, et à monter la marche suivante, avec patience et confiance.

Ce livret est le deuxième de la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) de l'Univers Mu'min. Le livret UA-188 donnait la vue d'ensemble de la foi ; ici, nous prenons le temps du hadith de Jibrīl et des trois niveaux de la religion. Les six piliers de la foi sont détaillés dans UA-190.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et ne remplacent pas l'apprentissage avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
L’ESCALIER DE LA TERRASSE



Dans beaucoup de maisons de Dakar, un escalier mène à la terrasse, d’où l’on voit loin, au-dessus des toits. Pour y arriver, on ne saute pas : on monte **une marche après l’autre**.
Personne ne reste fier d’être sur la première marche, et personne ne doit avoir honte d’y être : l’important est de **monter**.

➜ La religion est un escalier : on y monte toute sa vie.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : où en suis-je sur le chemin ? · 10 min

Partie 2 — Le hadith de Jibrīl

2. Le récit du hadith de Jibrīl · 15 min

Partie 3 — Les trois niveaux

3. L’islām : les actes visibles · 15 min
4. L’īmān : les convictions du cœur · 15 min
5. L’iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais · 15 min

Partie 4 — Avancer

6. Le général et le particulier · 10 min
7. Progresser sans se décourager ni mépriser · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Repères et sources

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de monter, on regarde où l’on pose les pieds.

Si je devais décrire ma religion en trois mots, lesquels choisirais-je ?

CHAPITRE 1

Le miroir : où en suis-je sur le chemin ?

Se regarder avec honnêteté, sans se mépriser.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Est-ce que ma pratique (prière, jeûne…) est régulière, ou seulement de temps en temps ?**
>
> **Est-ce que je sais clairement ce que je crois, et pourquoi ?**
>
> **Quand je suis seul(e), sans personne pour me voir, est-ce que je me comporte de la même manière ?**

Je comprends

Beaucoup de musulmans vivent leur religion comme un **bloc** : on prie, on jeûne, on croit, et on ne se pose pas plus de questions. C'est déjà un grand bien. Mais le Prophète ﷺ a enseigné que la religion a **trois niveaux** : l'**islām**, l'**īmān** et l'**iḥsān**.

Connaître ces niveaux n'est pas fait pour classer les gens. C'est fait pour que **chacun se regarde lui-même** et sache vers quoi avancer. Le croyant ne se compare pas aux autres : il se compare à lui-même d'hier.

Le niveau	Le mot simple	La question pour moi
Islām	Les actes : ce que je fais.	Est-ce que je pratique ce qu'Allah a demandé ?
Īmān	La foi : ce que je crois.	Est-ce que mon cœur est sûr de ce qu'il croit ?
Iḥsān	L'excellence : comment je le vis.	Est-ce que j'agis en sachant qu'Allah me voit ?

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ESCALIER DE LA TERRASSE**
>
> Dans beaucoup de maisons de Dakar, un escalier mène à la terrasse, d'où l'on voit loin, au-dessus des toits. Pour y arriver, on ne saute pas : on monte **une marche après l'autre**.
>
> Personne ne reste fier d'être sur la première marche, et personne ne doit avoir honte d'y être : l'important est de **monter**.
>
> **→ La religion est un escalier : on y monte toute sa vie.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Prends un papier. Écris trois colonnes : « Mes actes », « Ma foi », « Ma conscience d'Allah ». Dans chaque colonne, note une chose qui va bien, et une chose que tu voudrais améliorer. Garde ce papier : tu le reprendras au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **Où en suis-je ?** ✂️

- ✓ La religion a trois niveaux : islām, īmān, iḥsān.
- ✓ Ces niveaux servent à me regarder moi-même, pas à juger les autres.
- ✓ On monte une marche après l'autre, toute sa vie.

J'AGIS Remplis aujourd'hui ton tableau en trois colonnes.

PARTIE 2

Le hadith de Jibrīl

Une leçon donnée devant tous, pour tous.

CHAPITRE 2

Le récit du hadith de Jibrīl

Le jour où un visiteur inconnu est venu enseigner la religion.

Je comprends : le cadre

Ce hadith est appelé par les savants la **« mère de la Sunna »**, car il rassemble toute la religion en quelques phrases. Il est rapporté par **Muslim**, d'après **ʿUmar ibn al-Khaṭṭāb**, et aussi, sous une forme proche, par **al-Bukhārī et Muslim** d'après **Abū Hurayra**. L'imam an-Nawawī l'a placé en deuxième position dans ses Quarante hadiths.

Le récit, raconté simplement

ʿUmar raconte : un jour, les Compagnons étaient assis auprès du Prophète ﷺ, à Médine. Soudain, un homme apparut, aux **vêtements très blancs** et aux **cheveux très noirs**. On ne voyait sur lui aucune trace de voyage, et pourtant personne ne le connaissait.

Il s’assit tout près du Prophète ﷺ, genoux contre genoux, posa ses mains sur ses cuisses, et commença à poser des questions. À chaque réponse, il disait : « Tu as dit vrai. » Les Compagnons s’étonnaient : **il pose la question, puis il confirme la réponse !**

N°	La question	La réponse du Prophète ﷺ (sens)
1	Informe-moi sur l’islām.	Que tu attestes qu’il n’y a de divinité qu’Allah et que Muḥammad est le Messager d’Allah, que tu accomplisses la prière, que tu donnes la zakāt, que tu jeûnes le Ramadan et que tu fasses le pèlerinage à la Maison si tu en as les moyens.
2	Informe-moi sur l’īmān.	Que tu croies en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers, au Jour dernier, et que tu croies au destin, dans son bien comme dans son mal.
3	Informe-moi sur l’iḥsān.	Que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit.
4	Informe-moi sur l’Heure.	Celui qui est interrogé n’en sait pas plus que celui qui interroge.
5	Informe-moi de ses signes.	Que la servante enfante sa maîtresse, et que tu voies des bergers pieds nus, pauvres et sans vêtements, rivaliser dans la construction de hauts bâtiments.

Puis l'homme repartit. ʿUmar resta un moment. Le Prophète ﷺ lui dit alors : « Ô ʿUmar, sais-tu qui était celui qui questionnait ? » Il répondit : « Allah et Son Messager savent mieux. » Le Prophète ﷺ dit :

> *« C'était Jibrīl, venu vous enseigner votre religion. »*
>
> Muslim, 8a — traduction du sens.

Ce que le récit nous apprend

Le détail	La leçon pour moi
Des vêtements propres et blancs.	On se présente à la science avec respect, propre et bien habillé.
Assis tout près, attentif.	On apprend avec le cœur présent, pas de loin et distrait.
Il pose des questions qu'il connaît déjà.	Poser une bonne question peut servir à enseigner les autres.
« Celui qui est interrogé n'en sait pas plus… »	Dire « je ne sais pas » quand on ne sait pas, même quand on est savant.
« Venu vous enseigner votre religion. »	Islām, īmān et iḥsān, ensemble, forment **la religion** (ad-dīn).

À PROPOS DES SIGNES DE L'HEURE

Les savants ont expliqué ces signes de plusieurs manières : des enfants qui traitent leur mère comme une servante, un bouleversement de l'ordre des choses, des gens modestes devenus riches qui rivalisent dans la construction.

Ces signes ne servent pas à calculer une date : **seul Allah connaît l'Heure**. Ils servent à nous réveiller. Le sujet est développé dans la porte « Croire au Jour dernier » (UA-220).



Évocation artistique d’une cour ancienne, sans reconstitution exacte du lieu ni représentation des personnes du récit.

FICHE MÉMO 2 **Le hadith de Jibrīl** ✂️

✓ Cinq temps : islām, īmān, iḥsān, l’Heure, ses signes.

✓ Rapporté par Muslim d’après ʿUmar, et par al-Bukhārī et Muslim d’après Abū Hurayra.

✓ « C’était Jibrīl, venu vous enseigner votre religion. »

J’AGIS Raconte le hadith de Jibrīl à un proche, en deux minutes, sans regarder le livret.

PARTIE 3

Les trois niveaux

Du dehors vers le dedans.

Lequel des trois niveaux me semble le plus difficile à vivre ? Pourquoi ?

CHAPITRE 3

L'islām : les actes visibles

La première marche : se soumettre à Allah par les actes.

Je comprends

Le mot **islām** veut dire « soumission » : se remettre entièrement à Allah, avec paix. Dans le hadith de Jibrīl, le Prophète ﷺ l'explique par **cinq actes visibles**. On les appelle les cinq piliers de l'islām.

> *« L'islām est bâti sur cinq : attester qu'il n'y a de divinité qu'Allah et que Muḥammad est le Messager d'Allah, accomplir la prière, donner la zakāt, faire le pèlerinage à la Maison et jeûner le Ramadan. »*
>
> Al-Bukhārī, 8 ; Muslim, 16c — traduction du sens.

Le pilier	En un mot	Pour aller plus loin
1. La Shahāda	Attester l'unicité d'Allah et la mission de Muḥammad ﷺ.	UA-111 et UA-112 à UA-118
2. La prière (ṣalāt)	Cinq rendez-vous par jour avec Allah.	UA-138 et UA-143
3. La zakāt	Purifier ses biens en donnant aux ayants droit.	UA-153
4. Le jeûne de Ramadan	S'abstenir pour Allah, de l'aube au coucher du soleil.	UA-161
5. Le pèlerinage (ḥajj)	Une fois dans la vie, pour qui en a les moyens.	UA-172

Ces piliers expriment concrètement la soumission à Allah. Certains sont soumis à des conditions : la zakāt concerne les biens qui y sont assujettis et le pèlerinage dépend de la capacité. L'Islam se manifeste aussi dans la manière de traiter les autres.

> *« Le musulman est celui dont les musulmans sont à l'abri de la langue et de la main. »*
>
> Al-Bukhārī, 10 ; Muslim, 40 — traduction du sens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA FAÇADE DE LA MAISON

Quand tu passes dans une rue, tu vois d'abord les façades : les murs, les portes, les fenêtres. Une façade bien tenue dit quelque chose de la maison.

L'islām, c'est la façade : ce que tout le monde peut voir. Elle est **nécessaire**. Mais une maison, ce n'est pas seulement une façade.

→ Les actes sont la façade de la religion : on la soigne, et on soigne aussi l'intérieur.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

Mépriser les actes : « L'important, c'est le cœur. » Non : Allah a ordonné la prière, le jeûne et la zakāt. Un cœur sincère pousse à agir.

Réduire la religion aux gestes : prier sans savoir pour Qui, jeûner par simple habitude. Les actes ont besoin d'une **intention** et d'un **cœur** (voir UA-125).

Je vis ma foi

Choisis un des cinq piliers où tu sens une faiblesse (par exemple une prière souvent retardée). Ne cherche pas à tout changer : fixe **un seul** objectif simple pour cette semaine, comme prier le ʿaṣr à l'heure chaque jour.

FICHE MÉMO 3 **L'islām** ✂️

- ✓ Islām : la soumission à Allah, visible dans les actes.
- ✓ Cinq piliers : Shahāda, prière, zakāt, jeûne, pèlerinage.
- ✓ Le musulman protège les autres de sa langue et de sa main.

J'AGIS Choisis un pilier et fixe-toi un seul objectif simple pour la semaine.

CHAPITRE 4

L'īmān : les convictions du cœur

La deuxième marche : ce que le cœur tient pour vrai.

Je comprends

Si l'islām est la façade, l'**īmān** est la **fondation** : ce qui se trouve dans le cœur. Dans le hadith de Jibrīl, le Prophète ﷺ l'explique par **six piliers** : croire en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers, au Jour dernier, et au destin.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ ءَامِنُواْ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَٱلۡكِتَٰبِ
ٱلَّذِي نَزَّلَ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَٱلۡكِتَٰبِ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِن
قَبۡلُۚ وَمَن يَكۡفُرۡ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ
وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِ فَقَدۡ ضَلَّ ضَلَٰلَۢا بَعِيدًا

« O les croyants! Soyez fermes en votre foi en Allah, en Son messager, au Livre qu'Il a fait descendre sur Son messager, et au Livre qu'Il a fait descendre avant. Quiconque ne croit pas en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers et au Jour dernier, s'égare, loin dans l'égarement. »

Sourate 4, verset 136 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les piliers de l'islām (les actes)	Les piliers de l'īmān (le cœur)
Shahāda • prière • zakāt • jeûne de Ramadan • pèlerinage	Allah • anges • Livres • messagers • Jour dernier • destin

Cinq actes d'un côté, six convictions de l'autre : ils ne s'opposent pas, **ils se répondent**. La prière sans la foi est une coquille vide ; la foi qui ne fait jamais prier est une foi malade. Chaque pilier de la foi est expliqué en détail dans **UA-190, Les six piliers de la foi**.

> *« A goûté la saveur de la foi celui qui agrée Allah comme Seigneur, l'islām comme religion et Muḥammad comme messager. »*
>
> Muslim, 34 — traduction du sens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES RACINES DU MANGUIER

Dans une concession, le vieux manguier donne de l'ombre et des fruits. On voit son tronc et ses feuilles. On ne voit pas ses racines, et pourtant ce sont elles qui le tiennent debout pendant les grands vents.

L'īmān, ce sont ces racines : invisibles, mais c'est d'elles que vient la force des actes.

→ Plus les racines sont profondes, plus l'arbre résiste.

Comparaison pédagogique.

POURQUOI L'ĪMĀN VIENT APRÈS L'ISLĀM DANS LE HADITH ?

Le hadith présente les actes, puis les convictions et la qualité de l'adoration. C'est un ordre d'enseignement. Dès le début, foi sincère, actes et recherche de l'excellence vont ensemble.

Cela ne veut pas dire que les actes sont plus importants que la foi : sans la foi, aucun acte n'est accepté. C'est un **ordre pour enseigner**, du dehors vers le dedans.

Je vis ma foi : relier un acte à une conviction

N°	Le geste	Pour
1	Avant la prière : me rappeler que je crois en Allah qui m'entend.	Croire en Allah

N°	Le geste	Pour
2	Avant de parler : me rappeler que mes paroles sont écrites.	Croire aux anges
3	Avant de dépenser : me rappeler que je rendrai compte.	Croire au Jour dernier
4	Après une difficulté : dire « qadar Allah », puis agir.	Croire au destin

FICHE MÉMO 4 **L'īmān** ✂️

- ✓ Īmān : la foi du cœur, en six piliers.
- ✓ Les actes et la foi se répondent : l'un nourrit l'autre.
- ✓ Le hadith va du plus visible au plus caché, pour enseigner.

J'AGIS Avant chaque prière d'aujourd'hui, rappelle-toi un pilier de la foi.

CHAPITRE 5

L'iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais

La troisième marche : la beauté de l'adoration.

Je comprends

Le mot **iḥsān** vient de la même racine que **ḥusn**, la beauté. Faire l'iḥsān, c'est **bien faire, et même faire le mieux possible**. Le Prophète ﷺ l'a défini par une phrase courte et très profonde :

> *« L'iḥsān, c'est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Muslim, 8a — traduction du sens.

Deux degrés expliqués par les savants

Pour comprendre cette parole, retiens deux repères : adorer Allah avec une certitude profonde et te rappeler qu'Il te voit. Ce sont des aides pour progresser, sans te donner un rang ni te comparer aux autres.

Le degré	Ce qu'il veut dire	Un exemple dans la prière
1. La contemplation (mushāhada)	Adorer Allah « comme si tu Le voyais » : le cœur est si rempli de certitude qu'il est tout entier tourné vers Allah, avec amour et respect.	Je prie avec respect et attention ; si je me distrais, je reviens doucement à ma prière.
2. La conscience d'être vu (murāqaba)	Si tu n'atteins pas ce degré, sache au moins qu'**Allah te voit** : cela suffit à te faire bien agir, avec sincérité et pudeur.	Mes pensées s'en vont, mais je me rappelle : « Allah me voit », et je reviens.

UNE PRÉCISION IMPORTANTE

« Comme si tu Le voyais » ne veut pas dire que l'on voit Allah avec les yeux dans ce monde. Il s'agit de la **certitude du cœur**, si forte qu'elle ressemble à la vue.

Allah ne ressemble à rien de Sa création : aucune image, aucune lumière, aucune forme ne peut Le représenter. Voir UA-123 et UA-195.

ٱلَّذِى يَرَىٰكَ حِينَ تَقُومُ وَتَقَلُّبَكَ فِى ٱلسَّٰجِدِينَ

« qui te voit quand tu te lèves, et (voit) tes gestes parmi ceux qui se prosternent. »

Sourate 26, versets 218-219 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

L'iḥsān ne concerne pas seulement la prière. Le Prophète ﷺ a enseigné qu'il touche **tout** : le travail, la cuisine, le commerce, la manière de parler, et même la manière de traiter un animal.

> *« Allah a prescrit l'excellence (iḥsān) en toute chose. »*
>
> Muslim, 1955a — traduction du sens.

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

Inna llāha kataba l-iḥsāna ʿalā kulli shayʾ — **« Allah a prescrit l'excellence en toute chose »**

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES COUTURES CACHÉES

Un tailleur de Dakar coud un grand boubou pour une cérémonie. Le client verra la broderie, mais il ne regardera jamais les coutures à l'intérieur.

Le tailleur ordinaire soigne seulement ce qui se voit. Le bon tailleur soigne aussi **l'intérieur**, parce qu'il aime son travail bien fait.

→ L'iḥsān, c'est soigner aussi ce que seul Allah voit.

Comparaison pédagogique.



Je vis ma foi

Choisis aujourd'hui **une seule prière**. Avant le takbīr, arrête-toi trois secondes et dis-toi : « Allah me voit. » Pendant la prière, chaque fois que ton esprit s'en va, reviens doucement. Le livret UA-143 (Retrouver le khushūʿ) t'aidera à aller plus loin, et l'Univers Muhsin commence avec **UA-249, Comprendre l'iḥsān**.

FICHE MÉMO 5 L'iḥsān ✂

- ✓ Iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais ; car Lui te voit.
- ✓ Deux degrés : la contemplation (mushāhada) et la conscience d'être vu (murāqaba).
- ✓ L'iḥsān est prescrit en toute chose : prière, travail, paroles.

J'AGIS Fais aujourd'hui un travail ordinaire « en te rappelant qu'Allah le voit », jusque dans les détails cachés.

PARTIE 4

Avancer

Des mots justes, un pas après l'autre.

Quelle est la prochaine marche que je peux monter, avec l'aide d'Allah ?

CHAPITRE 6

Le général et le particulier

Tout mu'min est muslim ; tout muslim n'est pas encore mu'min accompli.

Je comprends : le verset des Bédouins

Le Coran rapporte la parole de certains Bédouins qui déclaraient avoir la foi et leur apprend à parler de leur état avec justesse :

* قَالَتِ ٱلْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۖ قُل لَّمْ تُؤْمِنُوا۟ وَلَٰكِن
قُولُوٓا۟ أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ ٱلْإِيمَٰنُ فِى قُلُوبِكُمْ ۖ وَإِن
تُطِيعُوا۟ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ لَا يَلِتْكُم مِّنْ أَعْمَٰلِكُمْ شَيْـًٔا ۚ إِنَّ
ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Les Bédouins ont dit: «Nous avons la foi». Dis: «Vous n'avez pas encore la foi. Dites plutôt: Nous nous sommes simplement soumis, car la foi n'a pas encore pénétré dans vos cœurs. Et si vous obéissez à Allah et à Son messager, Il ne vous fera rien perdre de vos œuvres». Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Sourate 49, verset 14 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset fait une différence entre **« nous nous sommes soumis »** (l'islām) et **« nous avons cru »** (l'īmān). Les Bédouins avaient accepté l'islām extérieurement ; mais la foi n'avait **pas encore** pris toute sa place dans leurs cœurs. Remarque le mot « pas encore » : c'est une **porte ouverte**, pas une porte fermée.

DEUX EXPLICATIONS CHEZ LES COMMENTATEURS

Selon de nombreux commentateurs, ces Bédouins étaient de vrais musulmans, mais leur foi était encore **faible et nouvelle** : ils ont prétendu un niveau qu'ils n'avaient pas encore atteint.

Selon d'autres, il s'agissait de gens qui s'étaient soumis **seulement en apparence**, par intérêt ou par crainte. Dans les deux cas, la leçon est la même : ne pas prétendre un rang, et laisser la foi entrer dans le cœur. Demande à ton enseignant de t'expliquer ces avis.

Quand les mots sont cités ensemble ou séparément

Les savants ont formulé une règle utile : **quand islām et īmān sont cités ensemble**, l'islām désigne les actes visibles et l'īmān la foi du cœur, comme dans le hadith de Jibrīl. **Quand l'un est cité seul**, il englobe souvent l'autre : « l'islām » désigne alors toute la religion, et « l'īmān » aussi.

La situation	Un exemple	Ce que le mot désigne
Les deux mots ensemble	Le hadith de Jibrīl ; « les musulmans et les musulmanes, les croyants et les croyantes » (sourate 33, verset 35).	Islām : les actes. Īmān : le cœur.
« Islām » seul	« La religion auprès d'Allah est l'Islam » (sourate 3, verset 19).	Toute la religion : actes et foi.
« Īmān » seul	Le hadith des branches de la foi (voir UA-188).	La foi avec ses œuvres.

Le Prophète ﷺ a lui-même appris cette prudence à un Compagnon. Saʿd ibn Abī Waqqāṣ lui parla d'un homme en disant : « Je le vois croyant (mu'min). » Le Prophète ﷺ répondit : « **Ou musulman.** » (al-Bukhārī et Muslim — sens). Autrement dit : tu vois ses actes ; son cœur, Allah seul le connaît.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES TROIS CERCLES

Dessine un grand cercle : l'islām. Dedans, un cercle plus petit : l'īmān. Au centre, le plus petit : l'iḥsān.

Tout ce qui est dans le petit cercle est aussi dans les grands : **tout muḥsin est mu'min, et tout mu'min est muslim**. Mais celui qui est dans le grand cercle n'est pas forcément arrivé au centre.

→ Plus le cercle est petit, plus il est intérieur, et plus il est rare.

Comparaison pédagogique.

Cette image illustre la progression ; elle ne veut pas dire qu'une pratique sans foi sincère suffit auprès d'Allah, ni qu'on peut classer les cœurs.

ATTENTION : CE N'EST PAS UNE ÉTIQUETTE

Le verset 49:14 ne te donne pas le droit de dire à quelqu'un : « Toi, tu es seulement muslim, pas mu'min. » Ce jugement appartient à Allah.

Celui qui prononce la Shahāda et pratique est notre frère ou notre sœur en islam. On lui doit respect, fraternité et bon conseil.



FICHE MÉMO 6 **Le général et le particulier** ✂️

✓ Tout mu’min est muslim ; tout muslim n’est pas encore mu’min accompli.

✓ Cités ensemble : islām = actes, īmān = cœur. Cité seul, chacun englobe l’autre.

✓ On voit les actes ; Allah seul connaît les cœurs.

J’AGIS Explique à un proche la différence entre « nous nous sommes soumis » et « nous avons cru ».

CHAPITRE 7

Progresser sans se décourager ni mépriser

Une feuille de route pour toute une vie.

ثُمَّ أَوْرَثْنَا ٱلْكِتَٰبَ ٱلَّذِينَ ٱصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا ۖ فَمِنْهُمْ
ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِۦ ۖ وَمِنْهُم مُّقْتَصِدٌ ۖ وَمِنْهُمْ سَابِقٌۢ بِٱلْخَيْرَٰتِ
بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَضْلُ ٱلْكَبِيرُ

« Ensuite, Nous fîmes héritiers du Livre ceux de Nos serviteurs que Nous avons choisis. Il en est parmi eux qui font du tort à eux-mêmes, d'autres qui se tiennent sur une voie moyenne, et d'autres avec la permission d'Allah devancent [tous les autres] par leurs bonnes actions; telle est la grâce infinie »

Sourate 35, verset 32 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends : ne pas se décourager

Ce verset est une grande **source d’espoir** : même « ceux qui se font du tort à eux-mêmes » sont cités parmi les serviteurs **choisis** qui ont hérité du Livre. Personne n’est trop loin pour avancer. Ce qui compte, c’est la direction, et la **régularité**.

> *« Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus réguliers, même s'ils sont peu nombreux. »*
>
> Muslim, 783b — traduction du sens.

Je comprends : ne pas mépriser

Celui qui avance un peu peut être tenté de regarder les autres de haut. C'est un piège : l'orgueil est un péché grave qui menace la sincérité. Le Prophète ﷺ a montré sa poitrine en disant : « **La piété est ici** », trois fois (Muslim — sens). Personne ne voit le cœur des autres.

> *« Ne méprise rien du bien, même le fait d'accueillir ton frère avec un visage souriant. »*
>
> Muslim, 2626 — traduction du sens.

Le piège	Ce qu'il dit	La réponse juste
Le découragement	« Je suis trop loin, l'iḥsān n'est pas pour moi. »	L'iḥsān commence par un seul acte fait pour Allah. Et la porte du repentir est ouverte (UA-127).
Le mépris	« Moi je prie, lui ne prie pas : je suis meilleur. »	Peut-être a-t-il un bien caché que je n'ai pas. Je prie pour lui et je le conseille avec douceur.
La comparaison	« Elle lit plus de Coran que moi. »	Je me compare à moi-même d'hier.
La précipitation	« Je veux tout changer d'un coup. »	Un petit pas régulier vaut mieux qu'un grand effort abandonné.

Les trois niveaux sont liés

On ne quitte pas une marche pour monter à la suivante : on **garde les trois**. Le muḥsin continue de prier, de jeûner et de croire aux six piliers ; simplement, il le fait avec plus de présence et de beauté. L'iḥsān n'est pas une religion pour une élite : c'est **la même religion, vécue de mieux en mieux**.

L'univers de la bibliothèque	Ce qu'il enseigne	Par où commencer
Muslim	Les actes : Shahāda, prière, zakāt, jeûne, pèlerinage.	UA-111 Comprendre la Shahāda ; UA-138 La prière de A à Z
Mu'min	La foi : les six piliers et leurs fruits.	UA-188 Comprendre l'īmān ; UA-190 Les six piliers de la foi
Muhsin	L'excellence : la qualité de l'adoration et du comportement.	UA-249 Comprendre l'iḥsān ; UA-250 Du Muslim au Mu'min puis au Muhsin

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CAR RAPIDE ET LE TERMINUS**
>
> Quand tu montes dans un car rapide, tu ne regardes pas les autres passagers en te demandant qui est monté le premier. Tu regardes **la direction** : est-ce bien le bon car ?
>
> Sur le chemin de la religion, certains sont montés tôt, d'autres tard. L'important est d'être dans le bon car, et de **ne pas descendre** avant le terminus.
>
> **→ Ce n'est pas où tu en es qui compte le plus, c'est dans quelle direction tu avances.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ

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

Sourate 29, verset 69 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je vis ma foi : mon plan personnel

Reprends ton tableau du chapitre 1. Pour chaque niveau, choisis **un seul** petit objectif pour le mois qui vient :

N°	Mon objectif pour un mois	Pour
1	Un acte à rendre régulier (par exemple : prier à l'heure le ʿaṣr et le maghrib).	L'islām
2	Une conviction à mieux comprendre (par exemple : lire UA-190 sur les six piliers).	L'īmān
3	Un moment pour me rappeler qu'Allah me voit (par exemple : avant chaque takbīr).	L'iḥsān
4	Une personne à encourager, sans la juger.	La fraternité



FICHE MÉMO 7 **Avancer** ✂️

✓ Personne n’est trop loin pour avancer ; la régularité compte plus que la quantité.

✓ Ne jamais mépriser : la piété est dans le cœur, et Allah seul le voit.

✓ On garde les trois niveaux : la même religion, vécue de mieux en mieux.

J’AGIS Écris ton plan personnel en trois objectifs et commence le premier dès aujourd’hui.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n’est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Remplir mon tableau en trois colonnes : actes, foi, conscience d’Allah (chapitre 1).	☐
2	Raconter le hadith de Jibrīl à un proche, sans regarder le livret (chapitre 2).	☐
3	Choisir un pilier de l’islām et m’y fixer un objectif simple (chapitre 3).	☐
4	Avant chaque prière, me rappeler un pilier de la foi (chapitre 4).	☐
5	Faire un travail ordinaire « en te rappelant qu’Allah le voit », jusque dans les détails (chapitre 5).	☐
6	Retenir que tout mu’min est muslim, et ne juger personne (chapitre 6).	☐
7	Écrire mon plan personnel en trois objectifs et commencer le premier (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Le hadith de Jibrīl est rapporté par Muslim d'après…

- ☐ A. ʿUmar ibn al-Khaṭṭāb
- ☐ B. ʿAlī ibn Abī Ṭālib
- ☐ C. Anas ibn Mālik

2. Dans ce hadith, l'islām est expliqué par…

- ☐ A. les six piliers de la foi
- ☐ B. les cinq actes visibles
- ☐ C. la contemplation

3. « Que tu croies en Allah, en Ses anges… » définit…

- ☐ A. l'islām
- ☐ B. l'īmān
- ☐ C. l'iḥsān

4. À la question sur l'Heure, le Prophète ﷺ a répondu…

- ☐ A. en donnant une date
- ☐ B. que l'interrogé n'en sait pas plus que celui qui interroge
- ☐ C. qu'elle viendrait de son vivant

5. Le degré de l'iḥsān « sache qu'Allah te voit » s'appelle…

- ☐ A. la murāqaba
- ☐ B. la zakāt
- ☐ C. le taqlīd

6. Dans le verset 49:14, les Bédouins devaient dire…

- ☐ A. « Nous avons cru »
- ☐ B. « Nous nous sommes soumis »
- ☐ C. « Nous sommes des muḥsinīn »

7. Quand islām et īmān sont cités ensemble…

- ☐ A. ils veulent dire exactement la même chose
- ☐ B. l'islām désigne les actes et l'īmān le cœur
- ☐ C. l'īmān désigne les actes

8. Face à quelqu'un qui pratique moins que moi, je dois…

- ☐ A. le mépriser
- ☐ B. me taire et l'éviter
- ☐ C. l'encourager avec douceur, sans le juger

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : B • 8 : C

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Islām	La soumission à Allah, visible dans les actes.
Muslim	Le musulman : celui qui se soumet à Allah.
Īmān	La foi : l’adhésion ferme du cœur.
Mu’min	Le croyant.
Iḥsān	L’excellence : adorer Allah comme si on Le voyait.
Muḥsin	Celui qui pratique l’iḥsān, le bienfaisant.
Mushāhada	La contemplation : adorer Allah « comme si tu Le voyais », par la certitude du cœur.
Murāqaba	La conscience d’être vu par Allah, à chaque instant.
Arkān	Les piliers (cinq pour l’islām, six pour l’īmān).
Ad-dīn	La religion, dans son ensemble.
As-sāʿa	L’Heure : la fin du monde, dont Allah seul connaît le moment.
Ashrāṭ as-sāʿa	Les signes annonciateurs de l’Heure.
Aʿrāb	Les Bédouins, nomades d’Arabie (sourate 49, verset 14).
Taqwā	La piété, la crainte respectueuse d’Allah, qui vit dans le cœur.
Ḥusn	La beauté, d’où vient le mot iḥsān.
Khushūʿ	Le recueillement, la présence du cœur dans la prière.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : islām, īmān, iḥsān en une page

	Les trois niveaux de la religion
La source	Hadith de Jibrīl : Muslim (ʿUmar) ; al-Bukhārī et Muslim (Abū Hurayra)
Cinq temps	Islām • īmān • iḥsān • l’Heure • ses signes
Islām	Les actes : Shahāda • prière • zakāt • jeûne • pèlerinage
Īmān	Le cœur : Allah • anges • Livres • messagers • Jour dernier • destin
Iḥsān	Adorer Allah comme si tu Le voyais ; car Lui te voit
Deux degrés	Contemplation (mushāhada) • conscience d’être vu (murāqaba)
La règle	Tout mu’min est muslim • cités ensemble : actes / cœur (sourate 49, verset 14)
Avancer	Régularité • ne pas se décourager • ne mépriser personne

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection « Fondations de l’īmān », dans l’Univers Mu’min. Voici les autres titres de cette série.

Référence	Titre de travail
UA-188	Comprendre l’īmān
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-191	La foi qui transforme la vie
UA-192	Augmentation et diminution de la foi

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-143	Retrouver le khushūʿ (Univers Muslim)
UA-249	Comprendre l’iḥsān (Univers Muhsin)
UA-250	Du Muslim au Mu’min puis au Muhsin (Univers Muhsin)

> **UN CONSEIL**
>
> Garde ton plan personnel du chapitre 7 dans ton carnet de foi. À la fin du mois, relis-le : coche ce qui est acquis, et choisis la marche suivante. Avance doucement, mais n’arrête jamais de monter.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-189 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

Coran : texte Ḥafṣ voyellé et balisage tajwīd provenant d’Al Quran Cloud (édition quran-tajweed). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; formulations du manuscrit conservées pour les extraits. Sources : alquran.cloud et quran.com.

Hadiths : les références sont précisées près des passages. Repères communs : Muslim 8a (Jibrīl), 35b (branches), 38 (droiture), 783b (régularité), 1955a (excellence), 2664 (destin), 2750a (Ḥanẓala), 2996 (anges). La numérotation varie selon les éditions. Consultation : sunnah.com, le 03/10/2026.

Croyance : Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī, section sur la foi. Les passages sur les Attributs d’Allah, le destin, les anges et l’au-delà demandent le contrôle du référent religieux.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale, illustrations et vérification documentaire. La validation religieuse humaine prévue dans le manuscrit reste en attente ; aucun visa humain n’a été attribué.

Les couleurs suivent le balisage source ; les règles de récitation et d’arrêt s’apprennent avec un enseignant. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Trois marches d’un même chemin.

Je pratique, je crois… mais comment avancer vers l’excellence ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, le hadith de Jibrīl et les trois niveaux de la religion : l’islām (les actes), l’īmān (la foi du cœur) et l’iḥsān (adorer Allah comme si tu Le voyais). Il t’aide à comprendre comment ils s’emboîtent et à progresser sans te décourager ni juger les autres.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-189 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Fondations de l'īmān » • Livret 3 sur 5

Les six piliers de la foi

Ce que le croyant tient pour vrai, pilier par pilier



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-190

LA FOI EN UNE PHRASE

قُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ فَاسْتَقِمْ

Qul āmantu bi-llāhi fa-staqim.

« Dis : « J’ai cru en Allah », puis sois droit. »

Réponse du Prophète ﷺ à Sufyān ibn ʿAbdillāh ath-Thaqafī, qui lui demandait une parole sur l’Islam qu’il n’aurait plus à demander à personne ; rapporté par Muslim — sens

EN QUELQUES MOTS

Croire en Allah, c’est aussi croire à tout ce qu’Il nous a fait connaître : Ses anges, Ses Livres, Ses messagers, le Jour dernier et le destin. Ce sont les six piliers de la foi. Ce livret les reprend un par un, en mots simples : ce qu’il faut croire, ce qu’il ne faut pas imaginer, et ce que chaque pilier change dans ta vie de tous les jours.

Six cailloux sur la natte



« Tata, on croit à combien de choses, nous les musulmans ? »

Six piliers… et ils tiennent tous ensemble.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Tu connais sans doute la liste des six piliers. Mais saurais-tu dire, pour chacun, ce que tu crois exactement, et ce que cela change pour toi ? À la fin de ce livret, tu pourras expliquer chaque pilier en deux ou trois phrases, sans rien inventer et sans rien oublier.

Ce livret est le troisième de la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192). UA-188 a donné la vue d'ensemble de la foi ; ici, on entre dans chaque pilier. Chacun est ensuite approfondi dans sa propre porte de l'Univers Mu'min (Allah, les anges, les Livres, les messagers, le Jour dernier, le destin).

Plusieurs piliers parlent de l'**invisible** (al-ghayb). Nous nous en tiendrons à ce que disent le Coran et la Sunna authentique : pas d'histoires inventées, pas d'images.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.

Repère	À quoi il sert
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et ne remplacent pas l'apprentissage avec un enseignant.

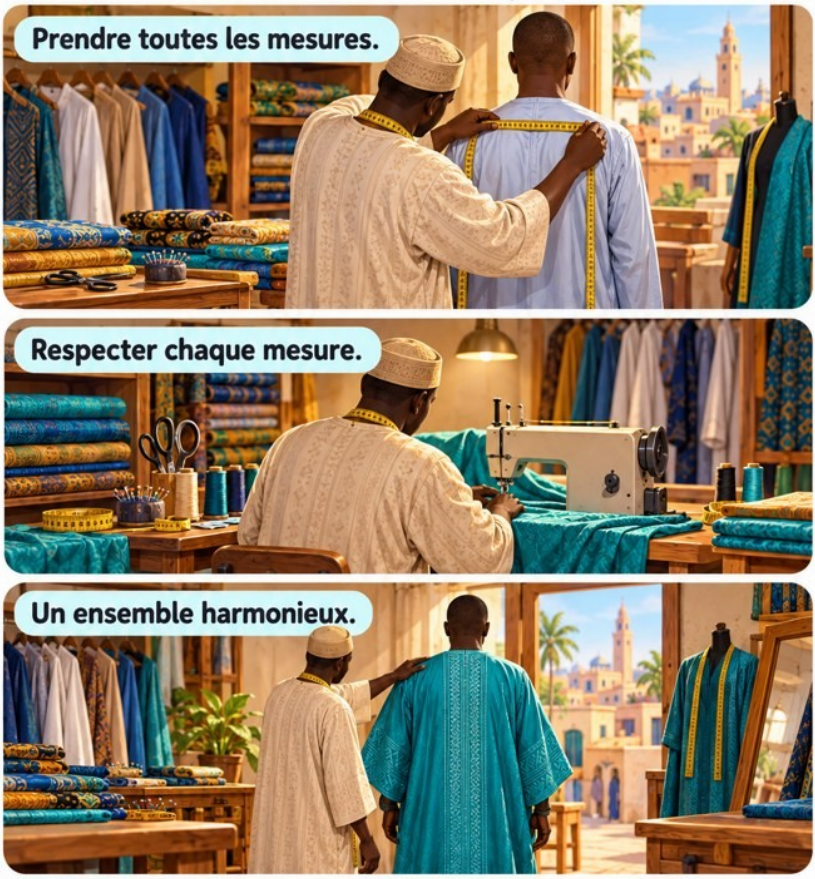
Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
LE TAILLEUR DU QUARTIER



Avant de coudre un boubou, le tailleur de Médina prend toutes les mesures : épaules, bras, longueur. S’il en oublie une seule, le vêtement ne tombe pas bien, même si le tissu est beau.

La foi est pareille : il faut connaître chaque pilier, avec sa juste mesure — ni plus, ni moins que ce qu’Allah a révélé.

➡ **Une foi bien taillée : six piliers, chacun à sa juste mesure.**

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : quels piliers je connais bien, lesquels mal · 10 min

Partie 2 — Allah, Ses anges, Ses Livres, Ses messagers

2. Croire en Allah · 15 min
3. Croire aux anges · 10 min
4. Croire aux Livres · 10 min
5. Croire aux messagers · 15 min

Partie 3 — Demain et le décret

6. Croire au Jour dernier · 15 min
7. Croire au destin · 15 min

Partie 4 — Une seule foi

8. Six piliers, une seule foi · 10 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Repères et sources

PARTIE 1

S’arrêter

Avant d’entrer dans la maison, on compte ses piliers.

Quel pilier de la foi me semble le plus clair ? Lequel me pose le plus de questions ?

CHAPITRE 1

Le miroir : quels piliers je connais bien, lesquels mal

Faire l'inventaire, honnêtement.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Saurais-je citer les six piliers, dans l'ordre, sans hésiter ?

Sur quel pilier ai-je déjà entendu des choses dont je ne suis pas sûr(e) ?

Quel pilier change vraiment quelque chose dans ma journée ?

Je comprends

Le Prophète ﷺ a cité les six piliers de la foi lorsque Jibrīl l'a interrogé : croire **en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers, au Jour dernier, et au destin**, dans son bien comme dans son mal (Muslim — sens). Le Coran présente ces fondements dans plusieurs passages ; le hadith de Jibrīl en rassemble les six.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ ءَامِنُواْ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَٱلۡكِتَٰبِ
ٱلَّذِي نَزَّلَ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَٱلۡكِتَٰبِ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِن
قَبۡلُۚ وَمَن يَكۡفُرۡ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ
وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِ فَقَدۡ ضَلَّ ضَلَٰلَۢا بَعِيدًا

« O les croyants! Soyez fermes en votre foi en Allah, en Son messager, au Livre qu'Il a fait descendre sur Son messager, et au Livre qu'Il a fait descendre avant. Quiconque ne croit pas en Allah, en Ses anges, en Ses Livres, en Ses messagers et au Jour dernier, s'égare, loin dans l'égarement. »

Sourate 4, verset 136 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Beaucoup d'entre nous connaissent la liste par cœur, mais restent flous sur le contenu. Parfois, ce flou se remplit de **récits populaires** entendus ici ou là, qui ne viennent ni du Coran ni de la Sunna. Faire le point, c'est le premier pas pour une foi claire.

Mon inventaire

Le pilier	Je le connais bien	Un peu	Pas encore
1. Allah	☐	☐	☐
2. Les anges	☐	☐	☐

Le pilier	Je le connais bien	Un peu	Pas encore
3. Les Livres	☐	☐	☐
4. Les messagers	☐	☐	☐
5. Le Jour dernier	☐	☐	☐
6. Le destin	☐	☐	☐

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TAILLEUR DU QUARTIER**
>
> Avant de coudre un boubou, le tailleur de Médina prend **toutes** les mesures : épaules, bras, longueur. S’il en oublie une seule, le vêtement ne tombe pas bien, même si le tissu est beau.
>
> La foi est pareille : il faut connaître chaque pilier, avec sa juste mesure — ni plus, ni moins que ce qu’Allah a révélé.
>
> **→ Une foi bien taillée : six piliers, chacun à sa juste mesure.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

FICHE MÉMO 1 **Mon inventaire** ✂️

✓ Les six piliers : Allah, anges, Livres, messagers, Jour dernier, destin.

✓ Les connaître par cœur ne suffit pas : il faut savoir ce qu'ils contiennent.

✓ Le flou se remplit vite de récits populaires : on revient aux sources.

J'AGIS Coche ton inventaire, puis entoure le pilier que tu veux le mieux comprendre.

PARTIE 2

Allah, Ses anges, Ses Livres, Ses messagers

Le Créateur, et ceux par qui Son message nous est parvenu.

CHAPITRE 2

Croire en Allah

Le premier pilier, sur lequel reposent tous les autres.

Je comprends : quatre choses à croire

Croire en Allah, c'est croire **qu'Il existe**, **qu'Il est le seul Seigneur**, **qu'Il est le seul à mériter l'adoration**, et **qu'Il possède les attributs de perfection**, sans aucun défaut et sans ressemblance avec Ses créatures.

Je crois que…	En mots simples	Une preuve
Allah existe.	Toute chose créée a besoin d’un Créateur.	« Ont-ils été créés à partir de rien, ou sont-ils eux-mêmes les créateurs ? » (sourate 52, verset 35)
Il est le seul Seigneur (rubūbiyya).	Lui seul crée, fait vivre, nourrit, fait mourir et dirige l’univers.	Sourate 1, verset 2 : « Louange à Allah, Seigneur des mondes. »
Il est le seul adoré (ulūhiyya).	Je ne prie, n’invoque et ne me prosterne que pour Lui.	Sourate 1, verset 5 : « C’est Toi seul que nous adorons. »
Il a les attributs de perfection.	Il est Vivant, Savant, Puissant… sans comparaison avec nous.	Sourate 42, verset 11

قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ

« Dis: «Il est Allah, Unique. Allah, Le Seul à être imploré pour ce que nous désirons. Il n'a jamais engendré, n'a pas été engendré non plus. Et nul n'est égal à Lui». »

Sourate 112 (sens complet) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Rien ne Lui ressemble

لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ ۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْبَصِيرُ ...

« Rien n’est semblable à Lui, et c’est Lui qui entend et qui voit. »

Sourate 42, verset 11 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce verset est la règle d’or. Allah **entend**, mais pas comme nous entendons ; Il **voit**, mais pas comme nous voyons. Tout ce que ton imagination peut se représenter, Allah est différent de cela. C’est pourquoi on ne dessine jamais Allah, et on ne Le compare à rien.

Les savants ashʿarites ont résumé ce qui est **nécessaire** pour Allah : l’existence, l’absence de commencement, l’absence de fin, la **différence totale avec les créatures**, le fait de n’avoir besoin de rien, l’unicité ; et des attributs comme la puissance, la volonté, la science, la vie, l’ouïe, la vue et la parole. Ce que l’on apprend ainsi par cœur dans les daaras (par exemple avec les vingt attributs d’as-Sanūsī) est expliqué dans UA-195.

> **NOTRE REPÈRE**
>
> Allah est Unique, sans associé et sans ressemblance avec Ses créatures. Cette présentation est une aide pédagogique, pas une liste exhaustive de Ses attributs.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — REGARDER LA CRÉATION

Contemple la vie d’une graine, la pluie et le ciel. Le Coran invite à réfléchir à ces signes, qui orientent vers le Créateur sans représenter Son Être.

➜ Nous observons la création ; nous ne comparons jamais Allah à une créature.



ATTENTION : DEUX ERREURS À ÉVITER

Imaginer Allah sous une forme, avec une taille, une place ou une couleur : « Rien n’est semblable à Lui. »

Donner à une créature (un saint, un objet, un talisman) une part de ce qui n’appartient qu’à Allah : créer, donner la vie, connaître l’invisible. Voir UA-124 sur les formes de shirk.

FICHE MÉMO 2 **Croire en Allah** ✂️

- ✓ Allah existe, Il est Unique, seul Seigneur et seul adoré.
- ✓ Il possède toute perfection ; rien ne Lui ressemble (42, 11).
- ✓ On ne L'imagine pas, on ne Le dessine pas : on Le connaît par Ses signes et Ses Noms.

J'AGIS Récite la sourate al-Ikhlāṣ aujourd'hui en pensant au sens de chaque verset.

CHAPITRE 3

Croire aux anges

Des serviteurs honorés, que nous ne voyons pas.

Je comprends

Les anges sont des créatures d'Allah, créées de lumière. Ils Lui obéissent et accomplissent les missions qu'Il leur confie. Leur réalité appartient à l'invisible : nous n'inventons ni leur apparence ni des détails sur leur vie.

> *« Les anges ont été créés de lumière, les jinn d'une flamme de feu, et Adam de ce qui vous a été décrit. »*
>
> Muslim, 2996 — traduction du sens.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ قُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَأَهۡلِيكُمۡ نَارٗا وَقُودُهَا
ٱلنَّاسُ وَٱلۡحِجَارَةُ عَلَيۡهَا مَلَٰٓئِكَةٌ غِلَاظٞ شِدَادٞ لَّا يَعۡصُونَ
ٱللَّهَ مَآ أَمَرَهُمۡ وَيَفۡعَلُونَ مَا يُؤۡمَرُونَ

« O vous qui avez cru! Préservez vos personnes et vos familles, d'un Feu dont le combustible sera les gens et les pierres, surveillé par des Anges rudes, durs, ne désobéissant jamais à Allah en ce qu'Il leur commande, et faisant strictement ce qu'on leur ordonne. »

Sourate 66, verset 6 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Quelques anges et leurs missions

L'ange	Sa mission	D'où le savons-nous ?
Jibrīl	Transmettre la révélation aux prophètes.	Sourate 2, verset 97
Mīkāʾīl	Chargé, selon les savants, de la pluie et de la subsistance.	Nommé en sourate 2, verset 98
Isrāfīl	Souffler dans la Trompe le Jour dernier.	Nommé dans une invocation du Prophète ﷺ (Muslim) ; mission selon les savants
L'ange de la mort	Reprendre les âmes au terme fixé.	Sourate 32, verset 11
Les scribes nobles	Écrire nos actes, bons et mauvais.	Sourate 82, versets 10-12 ; sourate 50, versets 17-18

Le Coran appelle l'ange de la mort simplement « l'ange de la mort ». Le nom ʿAzrāʾīl, très répandu, ne se trouve pas dans les textes les plus sûrs : on peut l'entendre, mais on ne l'affirme pas comme une certitude.

> **ATTENTION : CE QU'ON NE FAIT PAS**
>
> On ne décrit pas les anges avec notre imagination, on ne les dessine pas, on ne leur donne pas de visage. Nous nous en tenons à ce que disent les textes.
>
> On n'adresse pas de prière aux anges et on ne leur demande pas d'aide : on invoque Allah seul.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CARNET DU CAISSIER**
>
> Au marché Sandaga, un caissier honnête note tout dans son carnet : chaque vente, chaque monnaie rendue. Le soir, personne ne peut dire : « Je n'ai pas fait ça. »
>
> Allah sait tout sans avoir besoin d'écrire ; et pourtant, par sagesse, Il a chargé des anges d'écrire nos actes. Savoir cela rend plus attentif à ses paroles.
>
> **→ Mes paroles et mes actes sont écrits : je choisis ce que j'y mets.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Croire aux anges me rend **plus pudique** et **plus attentif** : même seul(e), je ne suis pas seul(e). C'est aussi un réconfort : des créatures pures invoquent le pardon pour les croyants (sourate 40, verset 7). Pour aller plus loin : UA-202, UA-203 et UA-204.

FICHE MÉMO 3 **Croire aux anges** ✂️

- ✓ Les anges sont créés de lumière ; ils obéissent toujours à Allah.
- ✓ Jibrīl, Mīkāʾīl, Isrāfīl, l'ange de la mort, les scribes : des missions précises.
- ✓ On ne les imagine pas, on ne les invoque pas : on y croit.

J'AGIS Avant de parler aujourd'hui, rappelle-toi une fois : « Cette parole sera écrite. »

CHAPITRE 4

Croire aux Livres

Une même lumière, envoyée à travers les âges.

Je comprends

Allah a fait descendre des **Livres** (kutub) sur certains de Ses messagers, pour guider les hommes. Nous croyons **en bloc** à tous les Livres qu'Allah a révélés, et **en détail** à ceux que le Coran nomme.

Le Livre	Révélé à	Référence
Les Feuillets (Ṣuḥuf)	Ibrāhīm et Mūsā	Sourate 87, versets 18-19
La Tawrāt (Torah)	Mūsā	Sourate 5, verset 44
Le Zabūr (Psaumes)	Dāwūd	Sourate 4, verset 163
L'Injīl (Évangile)	ʿĪsā	Sourate 5, verset 46

Le Livre	Révélé à	Référence
Le Coran	Muḥammad ﷺ	Sourate 2, verset 2 ; sourate 25, verset 1

Nous croyons que ces Livres, **tels qu'Allah les a révélés**, étaient vérité et lumière. Le Coran enseigne que les textes antérieurs n'ont pas été gardés intacts par les hommes : nous ne disons donc pas que les livres en circulation aujourd'hui sont exactement la révélation d'origine. Le Coran est le dernier Livre, il confirme la vérité des précédents et les domine (sourate 5, verset 48).

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا ٱلذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُۥ لَحَٰفِظُونَ

« En vérité c'est Nous qui avons fait descendre le Coran, et c'est Nous qui en sommes gardien. »

Sourate 15, verset 9 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

LE CORAN, PRÉSERVÉ PAR ALLAH

Depuis la révélation, le Coran est transmis **par cœur et par écrit**, de génération en génération. Dans nos daaras, des enfants le mémorisent entièrement, comme on le fait à Pire, à Koki ou à Touba.

Le Coran est la **parole d'Allah**, non créée, selon Ahl as-Sunna. Il est le guide qui juge les autres paroles. Voir UA-206 et UA-208.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES LETTRES DU GRAND-PÈRE

Un grand-père a écrit des lettres à sa famille pendant toute sa vie. Avec le temps, certaines se sont perdues ; d'autres ont été recopiées avec des fautes. Sa dernière lettre, elle, a été gardée intacte, et elle rappelle l'essentiel des précédentes.

Le Coran est le dernier message d'Allah, préservé par Lui. On respecte les messages d'avant ; on suit le dernier.

→ On croit à tous les Livres d'origine ; on suit le Coran.

Comparaison pédagogique : la parole d'Allah n'est pas comparable à une parole humaine.



FICHE MÉMO 4 **Croire aux Livres** ✂️

- ✓ Allah a révélé des Livres : Ṣuḥuf, Tawrāt, Zabūr, Injīl, Coran.
- ✓ On croit à tous, tels qu'ils ont été révélés.
- ✓ Le Coran est le dernier, préservé par Allah : c'est lui que l'on suit.

J'AGIS Lis aujourd'hui une page du Coran avec sa traduction du sens.

CHAPITRE 5

Croire aux messagers

Des hommes choisis, pour nous montrer le chemin.

Je comprends

Allah a choisi des prophètes et des messagers pour guider les êtres humains par la révélation. Tout messager est un prophète ; les savants détaillent différemment la distinction entre ces termes. Pour commencer, retiens leur mission : appeler à adorer Allah et transmettre fidèlement Sa guidance.

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِى كُلِّ أُمَّةٍ رَّسُولاً أَنِ ٱعْبُدُواْ ٱللَّهَ
صلے
وَٱجْتَنِبُواْ ٱلطَّٰغُوتَ ...

« Nous avons envoyé dans chaque communauté un messager : « Adorez Allah et écartez-vous des fausses divinités. » »

Sourate 16, verset 36 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le Coran nomme **vingt-cinq** prophètes et messagers, d'Ādam à Muḥammad ﷺ. Il y en a eu beaucoup d'autres, dont Allah ne nous a pas raconté l'histoire (sourate 40, verset 78). Nous croyons à tous, **sans faire de différence** entre eux quant à la foi (sourate 2, verset 285), même si Allah a élevé certains au-dessus d'autres.

Les 25 nommés dans le Coran (ordre usuel)	
Ādam • Idrīs • Nūḥ • Hūd • Ṣāliḥ	Ibrāhīm • Lūṭ • Ismāʿīl • Isḥāq • Yaʿqūb
Yūsuf • Ayyūb • Shuʿayb • Mūsā • Hārūn	Dhū l-Kifl • Dāwūd • Sulaymān • Ilyās • al-Yasaʿ
Yūnus • Zakariyyā • Yaḥyā • ʿĪsā	Muḥammad ﷺ, le sceau des prophètes

Quatre qualités obligatoires

L'enseignement sunnite ashʿarite présente notamment quatre qualités des messagers : véracité, fidélité, transmission et intelligence. Elles expliquent pourquoi leur message mérite notre confiance.

La qualité	Ce qu'elle veut dire	Son contraire, impossible
Ṣidq — la véracité	Il dit toujours vrai, surtout dans ce qu'il rapporte d'Allah.	Le mensonge
Amāna — la fidélité	Il est digne de confiance et protégé de ce qui contredirait sa mission. Les détails de cette protection s'étudient avec un enseignant.	La trahison, la désobéissance
Tablīgh — la transmission	Il transmet tout ce qu'il a reçu l'ordre de transmettre.	Cacher une partie du message
Faṭāna — l'intelligence	Il est lucide et capable de convaincre avec des arguments.	La sottise, la négligence

Ils sont aussi pleinement **humains** : ils mangent, se marient, tombent malades, marchent dans les marchés (sourate 25, verset 20), sans que cela touche à leur rang ni à leur mission.

مَّا كَانَ مُحَمَّدٌ أَبَآ أَحَدٍ مِّن رِّجَالِكُمْ وَلَٰكِن رَّسُولَ
قُلِ
ٱللَّهِ وَخَاتَمَ ٱلنَّبِيِّـۧنَ ...

« Muḥammad n'est le père d'aucun de vos hommes, mais il est le Messager d'Allah et le sceau des prophètes. »

Sourate 33, verset 40 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

ATTENTION : HONORER SANS EXAGÉRER

On aime et on respecte tous les prophètes. On ne leur attribue pas ce qui n'appartient qu'à Allah (créer, connaître tout l'invisible), et on ne les représente jamais en image.

Après Muḥammad ﷺ, **il n'y a plus de prophète** : toute personne qui prétend le contraire est dans l'erreur. Voir UA-210, UA-211 et UA-219.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GUIDE DU CAR RAPIDE

Dans un car rapide, l'apprenti qui crie « Colobane ! Petersen ! » connaît le chemin et l'annonce à tous. S'il se trompait, tout le monde descendrait au mauvais endroit.

Les messagers annoncent le chemin vers Allah. C'est pourquoi Allah les a choisis **véridiques, fidèles, complets dans la transmission et intelligents**.

→ On peut faire confiance au guide, parce que c'est Allah qui l'a choisi.

Comparaison pédagogique : le rang des prophètes est sans commune mesure.

FICHE MÉMO 5 **Croire aux messagers** ✂️

✓ Allah a envoyé des prophètes et des messagers ; le Coran en nomme 25.

✓ Qualités obligatoires : véracité, fidélité, transmission, intelligence.

✓ Muḥammad ﷺ est le sceau des prophètes : il n'y a plus de prophète après lui.

J'AGIS Apprends cinq noms de prophètes de plus que ceux que tu connais déjà.

PARTIE 3

Demain et le décret

Ce qui nous attend, et ce qui est déjà su.

Si je savais que je dois rendre des comptes ce soir, que changerais-je aujourd'hui ?

CHAPITRE 6

Croire au Jour dernier

Tout ce qui vient après la mort, en survol.

Je comprends

Croire au **Jour dernier** (al-yawm al-ākhir), c'est croire à tout ce qu'Allah et Son Messager ﷺ nous ont appris sur ce qui se passe **après la mort**. Ce sont des réalités de l'invisible : nous les affirmons, sans les imaginer ni les dessiner.

L'étape	Ce que nous croyons	Une référence
1. La mort	Chaque âme goûtera la mort, au terme fixé par Allah.	Sourate 3, verset 185

L'étape	Ce que nous croyons	Une référence
2. La tombe (barzakh)	Une vie intermédiaire ; on y est interrogé : « Qui est ton Seigneur ? Quelle est ta religion ? Qui est ton prophète ? »	Hadiths authentiques (al-Bukhārī, Muslim, Abū Dāwūd)
3. La résurrection	Allah redonne vie à toutes les créatures.	Sourate 36, versets 78-79
4. Le rassemblement	Toutes les créatures sont réunies devant Allah.	Sourate 18, verset 47
5. Le jugement	Chacun reçoit le livre de ses actes et rend des comptes.	Sourate 17, versets 13-14
6. La balance (mīzān)	Les actes sont pesés avec une justice parfaite.	Sourate 21, verset 47
7. Le Paradis	La demeure de délices, pour les croyants, par la miséricorde d'Allah.	Sourate 3, verset 133
8. L'Enfer	La demeure du châtiment, dont on demande à Allah d'être préservé.	Sourate 66, verset 6

Les textes mentionnent aussi d'autres réalités de ce Jour : l'intercession (shafāʿa), le Bassin (ḥawḍ) du Prophète ﷺ, le Pont (ṣirāṭ). Le livret UA-220 les présente une par une, avec leurs sources.

فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُۥ

« Quiconque fait un bien fût-ce du poids d'un atome, le verra, et quiconque fait un mal fût-ce du poids d'un atome, le verra. »

Sourate 99, versets 7-8 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

JUSTICE ET MISÉRICORDE

Personne ne sera lésé, même du poids d'un atome. Et Allah multiplie les bonnes actions et pardonne beaucoup à qui se repent.

Croire au Jour dernier, ce n'est pas vivre dans la peur : c'est vivre **entre crainte et espoir**, comme deux ailes d'un même oiseau (voir UA-197 et UA-198).



UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CONTRÔLE DE FIN D'ANNÉE

Au lycée, l'élève qui sait que l'examen approche ne gaspille pas ses soirées : il révise un peu chaque jour. Celui qui croit que l'examen n'arrivera jamais ne prépare rien.

Le Jour dernier est le grand rendez-vous. Y croire, c'est **préparer aujourd'hui**, un peu chaque jour.

→ Le meilleur moment pour préparer demain, c'est aujourd'hui.

Comparaison pédagogique : le Jugement d'Allah dépasse tout examen humain.

ATTENTION : NE PAS INVENTER

Beaucoup de récits circulent sur la tombe et l'au-delà, avec des détails effrayants ou merveilleux. Ne retiens que ce qui vient du Coran et des hadiths authentiques, et demande la source.

Personne ne connaît la date de l'Heure, sauf Allah (sourate 31, verset 34). Méfie-toi de ceux qui annoncent des dates.

FICHE MÉMO 6 Croire au Jour dernier ✂️

✓ Mort, tombe, résurrection, rassemblement, jugement, balance, Paradis, Enfer.

✓ Ce sont des réalités de l'invisible : on y croit, on ne les imagine pas.

✓ Le moindre bien et le moindre mal seront vus.

J'AGIS Ce soir, avant de dormir, fais le bilan de ta journée en deux minutes.

CHAPITRE 7

Croire au destin

Allah sait et décrète ; je choisis et je réponds de mes choix.

Je comprends : les quatre degrés

Croire au destin, c’est croire que rien n’échappe à la science, à la volonté et à la création d’Allah. Les événements heureux comme les épreuves sont compris dans Son décret. Cela ne signifie pas qu’Allah aime ou ordonne les péchés : Il nous commande le bien et nous en rend responsables. Voici quatre repères :

Le degré	En mots simples	Une preuve
1. La science (ʿilm)	Allah sait tout, depuis toujours : le passé, le présent, l’avenir.	Sourate 6, verset 59
2. L’écriture (kitāba)	Allah a écrit toute chose dans un Livre, avant de la créer.	Sourate 57, verset 22
3. La volonté (mashīʾa)	Rien n’arrive sans qu’Allah le veuille.	Sourate 81, verset 29
4. La création (khalq)	Allah crée toute chose, y compris nos actes.	Sourate 37, verset 96

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ

« Nous avons créé toute chose avec mesure, »

Sourate 54, verset 49 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Et ma responsabilité ?

L'être humain n'est pas une plume emportée par le vent. Il a une **volonté** et un **choix** réels, qu'Allah lui a donnés ; c'est pourquoi il est récompensé ou puni. Allah ne demande à personne plus qu'il ne peut (sourate 2, verset 286).

Dans l'enseignement ashʿarite, le mot kasb (« acquisition ») rappelle que nous répondons des actes que nous choisissons, tandis que rien n'échappe à la création ni à la volonté d'Allah. Ce sujet ne se réduit pas à une comparaison mécanique. Pour agir : choisis le bien, demande l'aide d'Allah et assume tes responsabilités.

> *« Agissez, car chacun sera facilité pour ce pour quoi il a été créé. »*
>
> Muslim, 2647a — traduction du sens.

Deux erreurs opposées	Ce qu'elles disent	La position sunnite
Le fatalisme (jabr)	« Je n'ai aucun choix, donc je ne suis responsable de rien. »	J'ai un vrai choix et j'en réponds.
Le refus du destin (qadariyya)	« Allah ne savait pas d'avance ; mes actes échappent à Sa volonté. »	Rien n'échappe à la science ni à la volonté d'Allah.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PAYSAN DU SALOUM

Avant l’hivernage, le paysan prépare son champ, choisit de bonnes semences et sème au bon moment. Puis il lève les yeux vers le ciel : la pluie ne dépend pas de lui.

Il fait **sa part** sans paresse, puis il **s’en remet** à Allah en Lui confiant aussi ses inquiétudes. Si la récolte est bonne, il remercie ; si elle est faible, il patiente et recommence.

→ Faire les efforts justes, demander l’aide d’Allah et Lui confier le résultat.

Comparaison pédagogique.



ATTENTION : « C'ÉTAIT ÉCRIT »

On ne se sert pas du destin pour **excuser un péché** avant ou pendant qu'on le commet : on se repent. On peut en revanche s'y appuyer pour **accepter une épreuve** qui nous a touchés : « c'était le décret d'Allah, je patiente ».

Croire au destin ne veut pas dire ne rien faire : on se soigne, on travaille, on étudie. Voir UA-230, UA-231 et UA-234.

FICHE MÉMO 7 Croire au destin ✂️

- ✓ Quatre degrés : la science, l'écriture, la volonté, la création d'Allah.
- ✓ L'être humain choisit vraiment et répond de ses choix (kasb).
- ✓ Le destin console dans l'épreuve ; il n'excuse pas la faute.

J'AGIS Face à une contrariété aujourd'hui, dis : « Qadaru llāh, wa mā shāʾa faʿal » (c'est le décret d'Allah, et Il fait ce qu'Il veut), puis agis.

PARTIE 4

Une seule foi

Six piliers qui se tiennent l'un l'autre.

Quel pilier vais-je travailler en premier, et comment ?

CHAPITRE 8

Six piliers, une seule foi

Les liens entre les piliers, et ce qu'ils changent dans la vie.

Je comprends : tout part d'Allah

Les six piliers ne sont pas six croyances séparées. **Tout part de la foi en Allah** : c'est Lui qui a créé les anges, qui a fait descendre les Livres par eux, qui a choisi les messagers pour les transmettre, qui ressuscitera les créatures au Jour dernier, et qui a tout décrété avec science et sagesse.

C'est pourquoi refuser un seul pilier, c'est refuser la foi tout entière : celui qui rejette les messagers rejette, en réalité, Celui qui les a envoyés.

ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ
كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا
نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ۚ ...

« Le Messager a cru en ce qu'on a fait descendre vers lui venant de son Seigneur, et aussi les croyants : tous ont cru en Allah, en Ses anges, en Ses Livres et en Ses messagers. « Nous ne faisons aucune différence entre Ses messagers. » »

Sourate 2, verset 285 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce que chaque pilier change dans ma vie

Le pilier	Il nourrit en moi…	Un geste concret
Allah	L'amour, la confiance, la sincérité.	Commencer chaque action par « Bismillāh ».
Les anges	La pudeur et l'attention à mes paroles.	Tourner sa langue avant de parler.
Les Livres	La lumière et la direction.	Une page de Coran par jour.
Les messagers	L'amour du Prophète ﷺ et le désir de le suivre.	Raviver une sunna oubliée.
Le Jour dernier	Le sérieux, la justice, l'espoir.	Le bilan du soir.
Le destin	La patience, la sérénité, le courage d'agir.	Agir, puis s'en remettre à Allah.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA NATTE TRESSÉE

Une natte de qualité est faite de nombreuses tiges tressées ensemble. Prise seule, une tige se casse facilement ; tressées, elles forment une natte solide sur laquelle toute la famille s'assoit.

Les six piliers sont tressés entre eux : chacun renforce les autres. C'est sur cette natte que l'on prie, que l'on vit, que l'on se relève.

→ Une foi tressée de six piliers tient bon, même par grand vent.

Comparaison pédagogique.

ET MAINTENANT ?

Reprends ton inventaire du chapitre 1. Choisis **un seul pilier** à approfondir ce mois-ci, avec le livret de la porte correspondante.

Le livret UA-191 montre comment cette foi transforme concrètement la vie ; UA-192 explique comment elle augmente et diminue.

FICHE MÉMO 8 Une seule foi ✂️

- ✓ Tout part d'Allah : les cinq autres piliers viennent de Lui.
- ✓ Refuser un pilier, c'est refuser la foi tout entière.
- ✓ Chaque pilier produit un fruit concret dans la vie.

J'AGIS Choisis le pilier que tu approfondiras ce mois-ci et note-le dans ton carnet.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n’est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Remplir mon inventaire des six piliers (chapitre 1).	☐
2	Réciter la sourate al-Ikhlāṣ en pensant au sens (chapitre 2).	☐
3	Me rappeler une fois avant de parler : « cette parole sera écrite » (chapitre 3).	☐
4	Lire une page du Coran avec sa traduction du sens (chapitre 4).	☐
5	Apprendre cinq noms de prophètes de plus (chapitre 5).	☐
6	Faire le bilan de ma journée avant de dormir (chapitre 6).	☐
7	Face à une contrariété, dire « Qadaru llāh… » puis agir ; choisir mon pilier du mois (chapitres 7 et 8).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m’engage, avec l’aide d’Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. « Rien n'est semblable à Lui » (sourate 42, verset 11) veut dire que…

- ☐ A. Allah ressemble un peu aux hommes
- ☐ B. Allah ne ressemble à aucune créature
- ☐ C. on peut imaginer Allah

2. Selon le hadith rapporté par Muslim, les anges ont été créés…

- ☐ A. de lumière
- ☐ B. de feu
- ☐ C. d'argile

3. Le Zabūr a été révélé à…

- ☐ A. Mūsā
- ☐ B. ʿĪsā
- ☐ C. Dāwūd

4. Dans le verset 15:9, quel Livre Allah promet-Il de préserver ?…

- ☐ A. la Tawrāt
- ☐ B. le Coran
- ☐ C. l'Injīl

5. Combien de prophètes et messagers sont nommés dans le Coran ?

- ☐ A. vingt-cinq
- ☐ B. douze
- ☐ C. cent

6. Parmi les qualités obligatoires des messagers, la tablīgh désigne…

- ☐ A. l'intelligence
- ☐ B. la transmission complète du message
- ☐ C. la véracité

7. La balance (mīzān) du Jour dernier sert à…

- ☐ A. peser les actes avec justice
- ☐ B. peser les richesses
- ☐ C. mesurer le temps

8. Selon la croyance sunnite, l'être humain…

- ☐ A. n'a aucun choix
- ☐ B. agit sans que rien ne dépende d'Allah
- ☐ C. choisit vraiment, et rien n'échappe à la volonté d'Allah

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : C • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : A • 8 : C

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Arkān al-īmān	Les six piliers de la foi.
Ghayb	L'invisible : ce que nos sens ne perçoivent pas.
Rubūbiyya	Le fait qu'Allah seul est le Seigneur qui crée et dirige.
Ulūhiyya	Le fait qu'Allah seul mérite l'adoration.
Ṣifāt	Les attributs d'Allah.
Malā'ika	Les anges.
Kutub	Les Livres révélés.
Ṣuḥuf	Les Feuillets révélés à Ibrāhīm et à Mūsā.
Nabī	Le prophète.
Rasūl	Le messager.
Ṣidq, amāna, tablīgh, faṭāna	Véracité, fidélité, transmission, intelligence : les qualités des messagers.
Barzakh	La vie intermédiaire entre la mort et la résurrection.
Mīzān	La balance qui pèse les actes.
Qadar	Le destin décrété par Allah.
Kasb	L'acquisition : l'acte qu'Allah crée et que l'homme choisit.
Khātam an-nabiyyīn	Le sceau des prophètes : Muḥammad ﷺ.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : les six piliers en une page

	Ce que le croyant tient pour vrai
Allah	Existe • Unique • seul Seigneur, seul adoré • toute perfection • rien ne Lui ressemble
Les anges	Créés de lumière • obéissants • Jibrīl, Mīkāʾīl, Isrāfīl, ange de la mort, scribes
Les Livres	Ṣuḥuf • Tawrāt • Zabūr • Injīl • Coran, le dernier, préservé par Allah
Les messagers	25 nommés • véracité, fidélité, transmission, intelligence • Muḥammad ﷺ le sceau
Le Jour dernier	Mort • tombe • résurrection • rassemblement • jugement • balance • Paradis • Enfer
Le destin	Science • écriture • volonté • création • l’homme choisit et répond (kasb)
Le lien	Tout part d’Allah • refuser un pilier, c’est refuser la foi
L’invisible	On y croit par la révélation • on ne l’imagine pas, on ne le dessine pas

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection « Fondations de l’īmān », dans l’Univers Mu’min. Voici les autres titres de cette série.

Référence	Titre de travail
UA-188	Comprendre l’īmān
UA-189	Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression
UA-191	La foi qui transforme la vie

Référence	Titre de travail
UA-192	Augmentation et diminution de la foi

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-202	Croire aux anges
UA-210	Croire aux Prophètes et Messagers
UA-220	Croire au Jour dernier
UA-230	Comprendre le destin
UA-245	Je découvre les Prophètes (Mu'min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Écris les six piliers sur une petite carte, avec pour chacun un geste concret. Glisse-la dans ton portefeuille ou colle-la près de ton tapis de prière, et relis-la chaque vendredi.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-190 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

Coran : texte Ḥafṣ voyellé et balisage tajwīd provenant d’Al Quran Cloud (édition quran-tajweed). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; formulations du manuscrit conservées pour les extraits. Sources : alquran.cloud et quran.com.

Hadiths : les références sont précisées près des passages. Repères communs : Muslim 8a (Jibrīl), 35b (branches), 38 (droiture), 783b (régularité), 1955a (excellence), 2664 (destin), 2750a (Ḥanẓala), 2996 (anges). La numérotation varie selon les éditions. Consultation : sunnah.com, le 03/10/2026.

Croyance : Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī, section sur la foi. Les passages sur les Attributs d’Allah, le destin, les anges et l’au-delà demandent le contrôle du référent religieux.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale, illustrations et vérification documentaire. La validation religieuse humaine prévue dans le manuscrit reste en attente ; aucun visa humain n’a été attribué.

Les couleurs suivent le balisage source ; les règles de récitation et d’arrêt s’apprennent avec un enseignant. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Six piliers, une seule foi.

En quoi le croyant croit-il, exactement ? Et qu’est-ce que cela change dans sa vie ?

Ce livret reprend, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, chacun des six piliers de la foi : Allah, les anges, les Livres, les messagers, le Jour dernier et le destin. Pour chacun : ce qu’il faut croire, ce qu’il ne faut pas imaginer, et le fruit qu’il porte dans la vie.

Huit chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-190 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Fondations de l'īmān » • Livret 4 sur 5

La foi qui transforme la vie

Quand ce que je crois se voit dans ce que je fais



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-191

LA FOI EN ACTES

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

Man kāna yuʾminu bi-llāhi wa-l-yawmi l-ākhiri fa-l-yaqul khayran aw li-yaṣmut.

« Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien, ou qu’il se taise. »

Parole du Prophète ﷺ rapportée par al-Bukhārī et Muslim — extrait

EN QUELQUES MOTS

La foi naît dans le cœur, mais elle ne reste pas cachée. Elle change ma façon de parler, de traiter mes proches, de travailler, de gagner et de dépenser mon argent, et même de marcher dans la rue. Ce livret t’aide à voir, très concrètement, ce que l’īmān transforme dans une journée ordinaire à Dakar.

Un thé entre voisines



« Tu as vu ce que la voisine a encore fait ? »

La foi se voit aussi dans ce qu’on choisit de ne pas dire.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> On peut connaître par cœur les six piliers de la foi et rester le même au marché, au volant ou au téléphone. Ce livret t'invite à faire descendre ta foi du cœur jusqu'aux mains : dans tes paroles, ta famille, ton travail, ton argent et ton quartier. À la fin, tu auras fait ton propre bilan, et choisi un premier changement.

Ce livret est le quatrième de la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) de l'Univers Mu'min. La définition de l'īmān (UA-188) et les six piliers (UA-190) y sont supposés connus ; ici, on regarde leurs **fruits**. La hausse et la baisse de la foi sont traitées dans UA-192.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e). Personne n'est parfait : le but n'est pas de se sentir coupable, mais d'avancer d'un pas.

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et ne remplacent pas l'apprentissage avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
LE PARFUM DANS LA MAISON



Quand quelqu’un brûle de l’encens (thiouraye) dans une chambre, personne ne voit l’encens. Mais toute la maison sent le parfum, et même les voisins qui passent devant la porte.

La foi est comme ce parfum : on ne la voit pas, mais elle **se sent dans** les paroles, les gestes et l’ambiance autour de nous.

➜ Si personne ne sent jamais rien, c’est le moment de rallumer le charbon.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : ma foi se voit-elle ? · 10 min

Partie 2 — Croire et agir

2. « Ceux qui croient et font de bonnes œuvres » · 15 min
3. La foi dans le cœur : sérénité, confiance, gratitude, patience · 15 min

Partie 3 — La foi au quotidien

4. La foi dans la parole · 15 min
5. La foi dans les relations · 15 min
6. La foi au travail et dans l’argent · 15 min

Partie 4 — La foi dans la cité

7. Croyant dans la rue, le quartier et la ville · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Repères et sources

PARTIE 1

S’arrêter

La foi se cache dans le cœur, mais elle laisse des traces.

Si quelqu’un me suivait toute une journée sans savoir que je suis musulman(e), à quoi le devinerait-il ?

CHAPITRE 1

Le miroir : ma foi se voit-elle ?

Regarder ma journée avec honnêteté, et avec douceur.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que je suis le même, la même, à la mosquée et au marché ?

Quelle parole ai-je dite cette semaine que j'aurais préféré ne pas dire ?

Dans quel domaine de ma vie ma foi a-t-elle le plus de mal à entrer ?

Je comprends

Il est facile de reconnaître un croyant **à la mosquée**. Il est plus difficile, et plus important, de le reconnaître **ailleurs** : dans un car rapide bondé, devant une balance au marché de Castors, dans un bureau quand le chef est absent, dans un groupe WhatsApp quand une rumeur circule.

Le Prophète ﷺ a souvent relié la foi à des gestes très simples : parler avec bonté, honorer son voisin, accueillir son invité. Il commençait ces conseils par une formule frappante : « **Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier…** ». Autrement dit : si tu crois vraiment, voici ce que cela doit produire.

> *« Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien ou se taise ; que celui qui croit en Allah et au Jour dernier honore son voisin ; que celui qui croit en Allah et au Jour dernier honore son invité. »*
>
> Muslim, 47a — traduction du sens.

Mon petit état des lieux

Pour chaque domaine, coche la case qui te ressemble le plus aujourd’hui. Sois honnête : personne ne verra cette page.

Le domaine	La question	Ma réponse
Ma parole	Est-ce que je dis du bien, ou est-ce que je me tais quand je n’ai rien de bon à dire ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement
Ma famille	Est-ce que ma famille profite de ma foi : douceur, patience, service ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement
Mon voisin	Est-ce que mon voisin est tranquille à cause de moi (bruit, eaux usées, voiture garée devant sa porte) ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement
Mon travail	Est-ce que je travaille aussi bien quand personne ne me surveille ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement
Mon argent	Est-ce que je rembourse à temps et vends sans tromper ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement
Ma rue	Est-ce que je laisse la rue plus propre, ou plus sale, après mon passage ?	☐ souvent ☐ parfois ☐ rarement

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PARFUM DANS LA MAISON**
>
> Quand quelqu'un brûle de l'encens (thiouraye) dans une chambre, personne ne voit l'encens. Mais toute la maison sent le parfum, et même les voisins qui passent devant la porte.
>
> La foi est comme ce parfum : on ne la voit pas, mais elle **se sent** dans les paroles, les gestes et l'ambiance autour de nous.
>
> **→ Si personne ne sent jamais rien, c'est le moment de rallumer le charbon.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Choisis **un seul domaine** du tableau, celui où tu as coché « rarement ». Garde-le en tête pendant toute la lecture de ce livret : c'est ton chantier personnel. À la fin du chapitre 7, tu y reviendras.

FICHE MÉMO 1 **Ma foi se voit-elle ?** ✂️

- ✓ La foi vit dans le cœur, mais elle laisse des traces dans la vie.
- ✓ « Que celui qui croit… » : la foi appelle des actes précis.
- ✓ Faire son état des lieux n'est pas se condamner : c'est se préparer à avancer.

J'AGIS Choisis aujourd'hui le domaine de ta vie où tu veux que ta foi se voie davantage.

PARTIE 2

Croire et agir

Dans le Coran, la foi et les bonnes œuvres marchent ensemble.

CHAPITRE 2

« Ceux qui croient et font de bonnes œuvres »

Un couple de mots qui revient sans cesse dans le Coran.

Je comprends

Ouvre le Coran presque n’importe où : tu rencontreras très souvent l’expression « **ceux qui croient et font de bonnes œuvres** » (alladhīna āmanū wa ʿamilū ṣ-ṣāliḥāt). La foi et les œuvres y sont présentées **côte à côte**, comme les deux roues d’une charrette.

La sourate al-ʿAṣr réunit quatre repères : croire, faire le bien, se conseiller la vérité et se conseiller la patience.

وَٱلْعَصْرِ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟
وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ

« Par le Temps! L'homme est certes, en perdition, sauf ceux qui croient et accomplissent les bonnes œuvres, s'enjoignent mutuellement la vérité et s'enjoignent mutuellement l'endurance. »

Sourate 103 (al-ʿAṣr), versets 1-3 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce que dit la sourate	Ce que cela veut dire pour moi
« Par le Temps »	Mon temps est mon capital. Chaque journée est une occasion qui ne reviendra pas.

Ce que dit la sourate	Ce que cela veut dire pour moi
« L'homme est en perdition »	Laissé à lui-même, l'être humain perd sa vie, même s'il gagne beaucoup d'argent.
« Sauf ceux qui croient »	La foi du cœur est le point de départ.
« … et accomplissent les bonnes œuvres »	La foi doit produire des actes.
« … s'enjoignent la vérité et la patience »	On ne marche pas seul : on s'aide les uns les autres à rester sur le bon chemin.

La racine et les fruits

Le livret UA-188 l'a expliqué : selon l'école ashʿarite, la racine de l'īmān est **l'adhésion ferme du cœur** ; la parole et les œuvres en sont l'expression et la **perfection**. Beaucoup de savants des premières générations, dont l'imam Mālik, disaient : « la foi est parole et action ». Les deux formulations se rejoignent sur l'essentiel : **une foi vraie produit des œuvres**, et les œuvres nourrissent la foi.

> **CE SUR QUOI LES SUNNITES S'ACCORDENT**
>
> Commettre un péché n'entraîne pas, à lui seul, la sortie de l'Islam. Les obligations restent des obligations et la faute appelle le repentir. Il ne faut pas confondre faiblesse, pensée involontaire et rejet délibéré d'un fondement de la foi. Le jugement sur une personne ne se fait pas à partir de ce livret.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CHARRETTE À DEUX ROUES

Au marché, une charrette tirée par un cheval transporte des sacs de riz. Si on retire une roue, elle penche, frotte le sol et n'avance plus.

La foi et les bonnes œuvres sont les deux roues. Avec une seule, on tourne en rond ; avec les deux, on avance vers Allah.

→ Croire et agir : ensemble, toujours.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

« L'essentiel, c'est le cœur ; Allah sait que je suis quelqu'un de bien. » C'est vrai qu'Allah regarde les cœurs, mais un cœur vivant **pousse à agir**. Dire « mon cœur est pur » pour se dispenser de prier ou d'être honnête, c'est se tromper soi-même.

« Celui qui commet tel péché n'est plus musulman. » C'est l'erreur inverse, celle des khawārij. Le péché blesse la foi ; il ne l'efface pas. On conseille avec douceur, on ne condamne pas.

Je vis ma foi

Relis la sourate al-ʿAṣr ce soir, avec sa traduction du sens. Puis demande-toi : qu'ai-je fait de mon temps aujourd'hui ? Ai-je **conseillé** quelqu'un avec douceur, ou ai-je été **conseillé(e)** ?

FICHE MÉMO 2 **Croire et agir** ✂

- ✓ Dans le Coran, « croire » et « faire de bonnes œuvres » vont ensemble.
- ✓ Al-ʿAṣr : foi, œuvres, conseil de vérité, conseil de patience.
- ✓ Les œuvres perfectionnent la foi ; le péché la diminue sans l'effacer.

J'AGIS Apprends (ou révise) la sourate al-ʿAṣr avec le sens de chaque verset.

CHAPITRE 3

La foi dans le cœur : sérénité, confiance, gratitude, patience

Le premier endroit que la foi transforme, c'est l'intérieur.

Je comprends

Avant de changer les mains, la foi change **le regard**. Le croyant sait qu'Allah existe, qu'Il voit tout, qu'Il est Sage et Miséricordieux, et que rien n'arrive sans Sa science et Sa volonté. Cette conviction donne au cœur quatre trésors : la **sérénité**, la **confiance**, la **gratitude** et la **patience**.

> *« Étonnante est l'affaire du croyant : toute son affaire est un bien pour lui, et cela n'appartient qu'au croyant. S'il lui arrive une chose heureuse, il remercie, et c'est un bien pour lui ; s'il lui arrive un malheur, il patiente, et c'est un bien pour lui. »*
>
> Muslim, 2999 — traduction du sens.

Le trésor	Ce que la foi y met	Une situation à Dakar
La sérénité	Le cœur s’apaise en se souvenant d’Allah.	Dans les embouteillages de la VDN, au lieu de m’énerver, je fais du dhikr.
La confiance (tawakkul)	Je fais tout ce que je peux, puis je m’en remets à Allah.	J’envoie mes dossiers de candidature avec soin, puis je confie à Allah le résultat et mes inquiétudes.
La gratitude (shukr)	Je vois les bienfaits au lieu de compter seulement ce qui manque.	Le soir, je remercie Allah pour le repas, même simple, et pour la santé de mes proches.
La patience (ṣabr)	Je tiens bon, sans révolte, en sachant que l’épreuve a un sens.	Mon commerce traverse un mauvais mois : je continue, honnêtement, sans tricher.

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِ قلى أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

« ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah». Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs se tranquillisent. »

Sourate 13, verset 28 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BAOBAB DANS L'HARMATTAN

Quand l'harmattan souffle, la poussière couvre tout et les petites plantes s'envolent. Le vieux baobab, lui, reste debout : il a perdu ses feuilles, mais ses racines sont profondes.

Le croyant aussi traverse des saisons sèches : il peut être triste, fatigué, inquiet. Mais ses racines tiennent.

→ La foi n'empêche pas le vent de souffler ; elle aide à tenir et à chercher du soutien.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : LA FOI N'INTERDIT PAS LES LARMES

Être croyant ne veut pas dire ne jamais être triste ni inquiet. Le Prophète ﷺ a pleuré à la mort de son fils Ibrāhīm, en disant que l'œil pleure et que le cœur s'attriste, mais qu'on ne dit que ce qui plaît au Seigneur (al-Bukhārī et Muslim — sens).

La confiance en Allah ne remplace pas l'effort : on se soigne, on cherche du travail, on demande de l'aide. Le tawakkul est expliqué dans UA-199 ; la patience dans l'épreuve dans UA-233.

Je vis ma foi : mes quatre réflexes

N°	Le geste	Pour
1	Quand je suis énervé(e) ou inquiet(e) : dire « Ḥasbunā llāh wa niʿma l-wakīl » et respirer.	La sérénité
2	Avant une démarche importante : préparer sérieusement, puis dire « Je m'en remets à Allah ».	La confiance
3	Chaque soir : noter trois bienfaits de la journée.	La gratitude

N°	Le geste	Pour
4	Quand une épreuve arrive : dire « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn », puis chercher ce que je peux faire.	La patience

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Al-ḥamdu li-llāhi ʿalā kulli ḥāl — **« Louange à Allah en toute situation »**

Formule de louange ; Ibn Mājah, 3803 — sens. Relecture humaine de l’arabe avant publication.

FICHE MÉMO 3 La foi dans le cœur ✂️

✓ La foi donne sérénité, confiance, gratitude et patience.

✓ Pour le croyant, tout est un bien : il remercie dans l’aisance, il patiente dans l’épreuve.

✓ La foi nourrit l’espoir, même au milieu de la tristesse.

J’AGIS Ce soir, écris trois bienfaits de ta journée et remercie Allah pour chacun.

PARTIE 3

La foi au quotidien

Dans la bouche, à la maison, au travail.

CHAPITRE 4

La foi dans la parole

Dire du bien, ou se taire.

Je comprends

La langue est petite, mais elle peut construire ou détruire une famille, un quartier, une réputation. C'est pourquoi le Prophète ﷺ a fait de la parole un **test de la foi** : « Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien, ou qu'il se taise. »

Avant de parler, demande-toi : est-ce vrai, juste et utile ? Parfois, se taire protège les autres ; parfois, parler est nécessaire pour défendre un droit, demander de l'aide ou prévenir un danger. La discrétion ne doit pas couvrir une injustice.

مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

« Il ne prononce pas une parole sans avoir auprès de lui un observateur prêt à l'inscrire. »

Sourate 50, verset 18 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le piège de la langue	Ce que c'est	Ce que la foi propose
La médisance (ghība)	Parler d'une personne absente en disant ce qu'elle n'aimerait pas entendre, même si c'est vrai.	Changer de sujet ; défendre l'absent. (Quelques exceptions précises, comme une mise en garde avant un mariage : demander à un savant.)
La calomnie (buhtān)	Dire d'une personne une chose fausse.	Ne jamais affirmer ce dont je ne suis pas sûr(e).
Le colportage (namīma)	Rapporter les paroles des uns aux autres pour les monter les uns contre les autres.	Laisser la parole mourir chez moi.
Le mensonge	Dire le contraire de la vérité, même « pour rire » ou « pour arranger ».	Dire vrai, avec tact et douceur.
La promesse non tenue	Promettre sans vouloir tenir ou négliger volontairement son engagement.	Promettre peu, tenir toujours ; prévenir si on ne peut pas.

> *« « Savez-vous ce qu'est la médisance ? » — « Allah et Son Messager savent mieux. » — « C'est que tu mentionnes ton frère par ce qu'il déteste. » — « Et si ce que je dis est vrai ? » — « Si c'est vrai, tu as médit de lui ; si c'est faux, tu l'as calomnié. » »*
>
> Muslim, 2589 — traduction du sens.

> *« Les signes de l'hypocrite sont trois : quand il parle, il ment ; quand il promet, il ne tient pas ; quand on lui confie quelque chose, il trahit. »*
>
> Al-Bukhārī, 33 ; Muslim, 59a — traduction du sens.

COMMENT COMPRENDRE « LES SIGNES DE L'HYPOCRITE » ?

Les savants distinguent deux hypocrisies. L'**hypocrisie de la croyance** : montrer l'Islam et cacher la mécréance ; c'est la plus grave. L'**hypocrisie des actes** : avoir des comportements qui ressemblent à ceux des hypocrites, comme mentir ou trahir, tout en étant croyant.

Le croyant qui ment ou ne tient pas sa promesse **ne devient pas mécréant** : il porte en lui un trait d'hypocrisie, dont il doit se débarrasser par le repentir.

Les pièges d'aujourd'hui

Un message vocal transféré, une capture d'écran, une rumeur dans le groupe WhatsApp du quartier : en quelques secondes, des centaines de personnes l'ont reçue.

> *« Il suffit à une personne, comme mensonge, de rapporter tout ce qu'elle entend. »*
>
> Muslim, Introduction, 5 — traduction du sens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE SAC DE RIZ PERCÉ

Imagine un sac de riz percé que tu portes sur l'épaule, de Sandaga jusqu'à la Médina. À l'arrivée, le riz est éparpillé dans toutes les rues : impossible de tout ramasser.

Une parole lâchée, surtout sur les réseaux, c'est pareil : on ne peut plus la rattraper.

→ Avant de transférer, vérifie ; dans le doute, abstiens-toi.

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi : ma langue en quatre gestes

N°	Le geste	Pour
1	Avant de parler de quelqu'un : « Cette parole est-elle juste, nécessaire et respectueuse de ses droits ? »	La médisance
2	Avant de transférer un message : vérifier la source, ou ne pas l'envoyer.	Les rumeurs
3	Ne promettre que ce que je peux tenir ; prévenir à temps si j'ai un empêchement.	La promesse
4	Dire chaque jour une parole de bien à quelqu'un : un merci, un encouragement.	La bonne parole

FICHE MÉMO 4 **La foi dans la parole** ✂️

- ✓ « Que celui qui croit… dise du bien ou se taise. »
- ✓ Médisance : dire d'un absent ce qu'il déteste, même si c'est vrai.
- ✓ Mentir, ne pas tenir ses promesses, trahir : des traits d'hypocrisie à corriger.

J'AGIS Pendant 24 heures, évite les propos nuisibles sur les absents ; parle si la défense d'un droit l'exige.

CHAPITRE 5

La foi dans les relations

Le meilleur d'entre vous est le meilleur envers sa famille.

Je comprends

On peut être très aimable avec des inconnus et dur à la maison. Le Prophète ﷺ a renversé cette habitude : le vrai test de la foi, c'est d'abord **ceux qui vivent avec moi** et **ceux qui vivent à côté de moi**.

> *« Aucun de vous ne croit vraiment tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même. »*
>
> Al-Bukhārī, 13 ; Muslim, 45a — traduction du sens.

> *« Le meilleur d'entre vous est le meilleur envers sa famille, et je suis le meilleur d'entre vous envers ma famille. »*
>
> At-Tirmidhī, 3895 — traduction du sens.

QUAND UN HADITH DIT « IL NE CROIT PAS »

Dans certains hadiths, le Prophète ﷺ dit : « Aucun de vous ne croit… » ou « Par Allah, il ne croit pas, celui dont le voisin n'est pas à l'abri de ses méfaits » (al-Bukhārī — sens). Faut-il comprendre que cette personne devient mécréante ?

Non. Selon **Ahl as-Sunna**, ces hadiths nient la **foi complète**, pas la foi elle-même. Le sens est : « il n'a pas la foi parfaite qui est demandée ». C'est comme dire à un apprenti : « Tu n'es pas un vrai menuisier tant que tes tables sont bancales » : il reste menuisier, mais son métier n'est pas encore accompli.

Celui qui déclare mécréant un musulman à cause d'un péché suit la voie des khawārij, que les savants sunnites ont toujours refusée. Ces hadiths sont des **avertissements forts**, pour réveiller, pas pour exclure.

La relation	Ce que la foi demande	Un geste concret
Les parents	Bonté, respect, service, surtout dans leur vieillesse ; ne jamais leur parler avec mépris.	Appeler ma mère chaque jour ; aider mon père à aller à la mosquée ou chez le médecin.
Le conjoint	Douceur, respect, fidélité, parole tenue ; être celui ou celle avec qui la maison respire.	Remercier pour le repas ; aider aux tâches ; ne pas humilier devant la famille.
Les enfants	Éducation, tendresse, justice entre eux, bon exemple.	Prier devant eux ; ne pas favoriser l'un au détriment de l'autre.

La relation	Ce que la foi demande	Un geste concret
Le voisin	Ne pas lui nuire, l'aider, partager.	Baisser le son le soir ; partager un plat de thiéboudienne ; prendre de ses nouvelles s'il est malade.
L'invité	L'accueillir avec générosité et le respecter.	Recevoir avec le sourire, même simplement : la teranga devient adoration quand elle est vécue pour Allah.

* وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓا۟ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ
إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا
فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

« Et ton Seigneur a décrété: «N'adorez que Lui; et (marquez) de la bonté envers les père et mère: si l'un d'eux ou tous deux doivent atteindre la vieillesse auprès de toi, alors ne leur dis point: «Fi!» et ne les brusque pas, mais adresse-leur des paroles respectueuses. »

Sourate 17, verset 23 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.



FICHE MÉMO 5 **La foi dans les relations** ✂️

✓ Aimer pour son frère ce qu’on aime pour soi : le signe d’une foi complète.

✓ « Il ne croit pas » : la foi complète est niée, pas la foi elle-même.

✓ Parents, conjoint, enfants, voisin, invité : chacun a un droit sur moi.

J’AGIS Aujourd’hui, fais un geste précis de bonté pour un membre de ta famille ou un voisin.

CHAPITRE 6

La foi au travail et dans l’argent

L’amāna : ce qu’on me confie, je le rends.

Je comprends

Le mot **amāna** (le dépôt confié) vient de la même racine que **īmān**. Ce n’est pas un hasard : le croyant est quelqu’un **en qui on peut avoir confiance**. Son travail, son salaire, l’argent qu’on lui prête, la marchandise qu’il vend : tout cela est une amāna.

إِنَّ ٱللَّهَ يَأۡمُرُكُمۡ أَن تُؤَدُّواْ ٱلۡأَمَٰنَٰتِ إِلَىٰٓ أَهۡلِهَا ۙ
وَإِذَا حَكَمۡتُم بَيۡنَ ٱلنَّاسِ أَن تَحۡكُمُواْ بِٱلۡعَدۡلِ ...

« Certes, Allah vous commande de rendre les dépôts à leurs ayants droit, et quand vous jugez entre les gens, de juger avec équité… »

Sourate 4, verset 58 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ٱلَّذِينَ إِذَا ٱكْتَالُوا۟ عَلَى ٱلنَّاسِ يَسْتَوْفُونَ
وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ

« Malheur aux fraudeurs qui, lorsqu'ils font mesurer pour eux-mêmes exigent la pleine mesure, et qui lorsqu'eux-mêmes mesurent ou pèsent pour les autres, [leur] causent perte. »

Sourate 83, versets 1-3 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Un jour, au marché de Médine, le Prophète ﷺ passa devant un tas de grain. Il y plongea la main et ses doigts trouvèrent de l'humidité. Le vendeur expliqua que la pluie l'avait mouillé. Le Prophète ﷺ lui dit de mettre le grain mouillé au-dessus, pour que les gens le voient, puis il ajouta :

> *« Celui qui nous trompe n'est pas des nôtres. »*
>
> Muslim, 102 — traduction du sens.

Les savants expliquent cette formule comme celles du chapitre 5 : « il n'est pas des nôtres » veut dire **il ne suit pas notre voie, notre conduite** ; cela ne veut pas dire qu'il sort de l'Islam. Mais c'est un avertissement très sévère.

Le lieu	La tentation	Ce que la foi fait faire
La boutique	Truquer la balance ; vendre un produit périmé ; cacher un défaut.	Peser juste ; retirer le produit périmé ; dire le défaut avant la vente.
Le chantier	Mettre moins de ciment que prévu ; facturer des sacs non utilisés.	Respecter le dosage : la sécurité des familles qui habiteront là est une amāna.

Le lieu	La tentation	Ce que la foi fait faire
Le bureau	Arriver en retard, partir tôt, utiliser le matériel pour soi ; accepter un « cadeau » pour faire passer un dossier.	Respecter ses heures ; refuser le pot-de-vin ; traiter chaque usager avec la même justice.
Le transport	Garder la monnaie du client ; surcharger le car ; conduire dangereusement.	Rendre la monnaie exacte ; respecter le code ; penser aux vies transportées.
Le client	Négocier en mentant ; partir sans payer le taxi ; ne pas rendre l'objet emprunté.	Payer le juste prix convenu ; rendre ce qu'on emprunte, en bon état.

> *« Allah a maudit celui qui donne le pot-de-vin et celui qui le reçoit. »*
>
> Abū Dāwūd, 3580 ; at-Tirmidhī, 1337 — traduction du sens.

Le travail bien fait

Pour le croyant, travailler n'est pas seulement « gagner sa vie » : c'est une **adoration** quand l'intention est bonne et le travail honnête. Bien faire son travail, même quand personne ne contrôle, c'est vivre l'iḥsān : travailler comme si Allah me voyait, car Il me voit.

> *« Allah a prescrit l'excellence en toute chose. »*
>
> Muslim, 1955a — traduction du sens.

Les dettes

À Dakar, on se prête souvent de l'argent : entre voisins, collègues, membres de la famille, à la boutique du coin (le « bon » ou le carnet). La foi transforme la manière d'emprunter et de rembourser.

> *« Celui qui prend l'argent des gens avec l'intention de le rendre, Allah le rendra pour lui ; et celui qui le prend avec l'intention de le gaspiller, Allah le ruinera. »*
>
> Al-Bukhārī, 2387 — traduction du sens.

> *« Le retard de paiement de celui qui a les moyens est une injustice. »*
>
> Al-Bukhārī, 2400 — traduction du sens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CARNET DU BOUTIQUIER

Dans la boutique du quartier, le boutiquier note dans un vieux carnet ce que chacun lui doit : un sac de riz, du sucre, du lait. Certains reviennent payer dès le salaire reçu ; d'autres changent de trottoir pour ne pas passer devant la boutique.

Le carnet du boutiquier peut se perdre. Le registre des actes, lui, ne se perd pas.

→ Rembourser vite, c'est aussi un acte de foi.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : L'ARGENT FACILE

L'argent gagné par la tromperie, le vol, le pot-de-vin ou la fraude n'apporte pas la baraka, même s'il semble nombreux.

Pour les questions de crédit, d'intérêts, de tontines ou de contrats compliqués, demande l'avis d'un savant compétent : ce livret ne donne pas de règles de fiqh détaillées.



FICHE MÉMO 6 **La foi au travail et dans l'argent** ✂

✓ Amāna et īmān ont la même racine : le croyant est digne de confiance.

✓ « Celui qui nous trompe n'est pas des nôtres » : un avertissement très sévère.

✓ Travail bien fait, salaire payé à temps, dette remboursée : la foi en actes.

J'AGIS Cette semaine, rembourse une petite dette, ou rends un objet emprunté.

PARTIE 4

La foi dans la cité

Le croyant ne laisse pas sa foi sur le pas de sa porte.

Mon quartier est-il un peu meilleur parce que j’y habite ?

CHAPITRE 7

Croyant dans la rue, le quartier et la ville

Pudeur, propreté, respect, entraide, respect de la création.

Je comprends

La foi ne s’arrête pas à la porte de la maison. Elle sort avec moi dans la rue, monte dans le car rapide, fait la queue à la banque, va à la plage. Le livret UA-188 l’a rappelé : la foi a plus de soixante-dix branches, et **la plus basse est d’écarter du chemin ce qui gêne**. Même la rue est un lieu de foi.

> *« Le musulman est celui dont les musulmans sont à l’abri de sa langue et de sa main. »*
>
> Al-Bukhārī, 10 ; Muslim, 40 — traduction du sens.

Le domaine	Ce que la foi demande	À Dakar, cela donne…
La pudeur (ḥayāʾ)	Une tenue, un regard et des paroles dignes ; la pudeur est une branche de la foi.	Baisser le regard, éviter les paroles grossières dans le car, respecter les femmes dans la rue.
La propreté de la rue	Ne pas salir le chemin des gens ; écarter ce qui gêne.	Ne pas jeter le sachet d'eau ou la bouteille par la fenêtre du car ; participer au set-setal du quartier.
Le respect	Ne nuire à personne ; respecter les aînés et le bien commun.	Céder sa place à une personne âgée ; ne pas doubler la file ; garer sa voiture sans bloquer le passage.
L'entraide	Être comme un seul corps avec les croyants.	Aider au deuil d'un voisin ; participer à la collecte du quartier ; accompagner un malade.
La création	Ne pas gaspiller ; ne pas semer la corruption sur terre.	Fermer le robinet pendant les ablutions ; planter un arbre ; ne pas laisser de déchets sur la plage.

> *« L'exemple des croyants, dans leur affection, leur miséricorde et leur compassion les uns envers les autres, est celui d'un seul corps : quand un membre souffre, tout le corps partage son insomnie et sa fièvre. »*
>
> Muslim, 2586a — traduction du sens.

> *Planter est aussi un bien*
>
> Ce qu’une personne ou un animal mange d’un arbre planté par un musulman lui est compté comme une aumône.
>
> Résumé du sens ; al-Bukhārī, 2320.

Planter un arbre, nettoyer une rue ou réparer un banc public peut profiter longtemps à d’autres. Le hadith de l’arbre planté enseigne que ce dont les personnes et les animaux se nourrissent est compté comme une aumône pour celui qui l’a planté.

> **ATTENTION : UNE PHRASE CÉLÈBRE À VÉRIFIER**
>
> On entend souvent : « La propreté fait partie de la foi », présentée comme un hadith. Avec cette formulation exacte, elle n’est pas reconnue comme authentique par les spécialistes du hadith, même si son sens général est juste.
>
> Le hadith authentique dit : « **La purification est la moitié de la foi** » (Muslim — sens). Il parle d’abord de la purification rituelle (ablutions, propreté du corps et des vêtements). Prendre soin de la propreté de la rue en est un prolongement naturel, mais on ne fait pas dire au hadith plus qu’il ne dit.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CANARI DE LA CONCESSION

Dans une concession, l’eau du canari est pour tout le monde. Si chacun y trempe des mains sales, bientôt plus personne ne peut boire.

La rue, la plage, l’air de la ville sont comme ce canari : un bien commun. Les salir, c’est nuire à tous ; les protéger, c’est une aumône.

→ Ce qui appartient à tous est une amāna pour chacun.

Comparaison pédagogique.



Je vis ma foi : mon bilan personnel

Te voici à la fin du chemin de ce livret. Reprends le domaine que tu avais choisi au chapitre 1 et complète ce tableau, avec honnêteté et sans te décourager.

Le domaine	Ce qui va déjà bien, al-ḥamdu li-llāh	Ce que je veux changer, avec l'aide d'Allah
Mon cœur	_____	_____
Ma parole	_____	_____
Ma famille et mes voisins	_____	_____
Mon travail et mon argent	_____	_____
Ma rue et ma ville	_____	_____

Choisis **une seule** ligne de la colonne de droite. C'est ton premier pas. Quand il sera devenu une habitude, passe au suivant : « Les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus régulières, même si elles sont peu nombreuses » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

FICHE MÉMO 7 La foi dans la cité ✂️

✓ Le musulman : les gens sont à l'abri de sa langue et de sa main.

✓ Pudeur, propreté, respect, entraide, respect de la création : la foi dans la rue.

✓ Planter, nettoyer, aider : le bien continue, même sans en voir le fruit.

J'AGIS Aujourd'hui, ramasse un déchet dans ta rue, ou aide une personne âgée.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n’est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Faire mon état des lieux et choisir mon domaine à améliorer (chapitre 1).	☐
2	Lire la sourate al-ʿAṣr avec le sens, et me demander ce que j’ai fait de mon temps (chapitre 2).	☐
3	Noter trois bienfaits de la journée et remercier Allah (chapitre 3).	☐
4	Passer 24 heures sans médire de personne (chapitre 4).	☐
5	Faire un geste de bonté pour un parent, mon conjoint, un enfant ou un voisin (chapitre 5).	☐
6	Rembourser une petite dette, ou faire mon travail avec un soin particulier (chapitre 6).	☐
7	Ramasser un déchet dans ma rue, puis remplir mon bilan personnel (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m’engage, avec l’aide d’Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Dans le Coran, l'expression « ceux qui croient… » est très souvent suivie de…

- ☐ A. « … et font de bonnes œuvres »
- ☐ B. « … et sont riches »
- ☐ C. « … et connaissent l'arabe »

2. Selon la sourate al-ʿAṣr, qui échappe à la perdition ?

- ☐ A. Ceux qui travaillent beaucoup
- ☐ B. Ceux qui croient, font de bonnes œuvres et s'enjoignent la vérité et la patience
- ☐ C. Ceux qui sont nés musulmans

3. « Étonnante est l'affaire du croyant… » : face à un malheur, le croyant…

- ☐ A. se révolte
- ☐ B. patiente, et c'est un bien pour lui
- ☐ C. fait semblant de ne pas être triste

4. Dire d'un absent une chose vraie qu'il n'aimerait pas entendre, c'est…

- ☐ A. permis, puisque c'est vrai
- ☐ B. de la médisance (ghība)
- ☐ C. un conseil sincère

5. « Aucun de vous ne croit vraiment tant qu'il n'aime pas pour son frère… » : selon Ahl as-Sunna, ce hadith nie…

- ☐ A. la foi complète, pas la foi elle-même
- ☐ B. l'Islam de la personne
- ☐ C. rien du tout

6. Le mot amāna (le dépôt confié) vient de la même racine que…

- ☐ A. ṣalāt
- ☐ B. īmān
- ☐ C. ḥajj

7. « Celui qui nous trompe n'est pas des nôtres » a été dit à propos…

- ☐ A. d'un vendeur qui cachait du grain mouillé
- ☐ B. d'un voisin bruyant
- ☐ C. d'un invité impoli

8. La phrase « La propreté fait partie de la foi », avec cette formulation exacte…

☐ A. est un verset du Coran
☐ B. n’est pas reconnue comme hadith authentique, même si le sens est juste
☐ C. est rapportée par al-Bukhārī

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : A • 8 : B

Si tu t’es trompé(e), relis le chapitre concerné : c’est normal, c’est comme ça qu’on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Īmān	La foi : adhésion ferme du cœur, exprimée par la langue et les actes.
ʿAmal ṣāliḥ	La bonne œuvre, faite pour Allah et selon la Sunna.
Amāna	Le dépôt confié ; la fiabilité, l’honnêteté.
Ṣabr	La patience : tenir bon sans révolte.
Shukr	La gratitude envers Allah, par le cœur, la langue et les actes.
Tawakkul	S’en remettre à Allah après avoir fait sa part.
Ghība	La médisance : dire d’un absent ce qu’il déteste.
Buhtān	La calomnie : dire d’une personne une chose fausse.
Namīma	Le colportage qui sème la discorde.
Nifāq	L’hypocrisie (de la croyance ou des actes).
Ḥayāʾ	La pudeur, une branche de la foi.
Ghishsh	La tromperie, notamment dans le commerce.
Rishwa	Le pot-de-vin.
Itqān	Le travail accompli avec soin et perfection.
Teranga	L’hospitalité sénégalaise (mot wolof).
Set-setal	Le nettoyage collectif du quartier (mot wolof).
Kamāl al-īmān	La foi complète, parfaite.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : la foi qui transforme la vie

	Ce que l’īmān change
Principe	Foi et bonnes œuvres vont ensemble (sourate al-ʿAṣr)
Le cœur	Sérénité • confiance • gratitude • patience
La parole	Dire du bien ou se taire • ni médisance, ni mensonge, ni promesse trahie
La famille	Le meilleur d’entre vous est le meilleur envers sa famille
Les autres	Aimer pour son frère ce qu’on aime pour soi • honorer voisin et invité
Travail et argent	Amāna • pas de tromperie • travail bien fait • dettes remboursées
La cité	Pudeur • propreté • respect • entraide • ne pas gaspiller
« Il ne croit pas »	Nie la foi complète, pas la foi elle-même (Ahl as-Sunna)

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection « Fondations de l’īmān », dans l’Univers Mu’min. Voici les autres titres de cette série.

Référence	Titre de travail
UA-188	Comprendre l’īmān
UA-189	Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-192	Augmentation et diminution de la foi

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-199	Le tawakkul
UA-233	Patience et confiance
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

> **UN CONSEIL**
>
> Garde ton bilan personnel du chapitre 7 dans ton « carnet de foi ». Chaque mois, relis-le et coche ce qui a changé. Les petits pas réguliers transforment une vie plus sûrement que les grandes résolutions abandonnées.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-191 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

Coran : texte Ḥafṣ voyellé et balisage tajwīd provenant d’Al Quran Cloud (édition quran-tajweed). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; formulations du manuscrit conservées pour les extraits. Sources : alquran.cloud et quran.com.

Hadiths : les références sont précisées près des passages. Repères communs : Muslim 8a (Jibrīl), 35b (branches), 38 (droiture), 783b (régularité), 1955a (excellence), 2664 (destin), 2750a (Ḥanẓala), 2996 (anges). La numérotation varie selon les éditions. Consultation : sunnah.com, le 03/10/2026.

Croyance : Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī, section sur la foi. Les passages sur les Attributs d’Allah, le destin, les anges et l’au-delà demandent le contrôle du référent religieux.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale, illustrations et vérification documentaire. La validation religieuse humaine prévue dans le manuscrit reste en attente ; aucun visa humain n’a été attribué.

Les couleurs suivent le balisage source ; les règles de récitation et d’arrêt s’apprennent avec un enseignant. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Croire, cela se voit.

Ma foi change-t-elle ma façon de parler, de travailler, de vivre avec les autres ?

Ce livret montre, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, comment l’īmān transforme toute la vie : le cœur (sérénité, confiance, gratitude, patience), la parole, la famille et le voisinage, le travail et l’argent, et la vie dans la cité. Avec des situations concrètes de la vie à Dakar.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-191 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Fondations de l'īmān » • Livret 5 sur 5

Augmentation et diminution de la foi

Comprendre les saisons du cœur et y répondre



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-192

LA FOI EN QUELQUES MOTS

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Yā muqalliba l-qulūb, thabbit qalbī ʿalā dīnik.

« Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. »

Invocation que le Prophète ﷺ répétait souvent, rapportée par at-Tirmidhī, 2140

EN QUELQUES MOTS

La foi n'est pas une pierre posée une fois pour toutes dans le cœur. Elle **augmente** et elle **diminue**, comme l'eau d'un puits monte à l'hivernage et baisse à la saison sèche. Ce livret t'explique ce que disent le Coran, la Sunna et les savants sur ces variations, comment reconnaître les saisons de ton cœur, ce qui nourrit ta foi, ce qui l'affaiblit, et comment la relever quand elle faiblit.

Après Ramadan



« Pendant Ramadan, je me sentais si proche d’Allah… Et maintenant, plus rien. Est-ce que j’ai perdu ma foi ? »

Le cœur a ses saisons. L’important n’est pas de ne jamais baisser : c’est de toujours revenir.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu as sans doute connu des jours où ta prière était pleine de lumière, et d'autres où elle te semblait vide. Ce livret t'aide à comprendre ces hauts et ces bas sans paniquer et sans te laisser aller. À la fin, tu sauras reconnaître l'état de ta foi, ce qui la nourrit, et tu auras ton propre plan pour la relever.

Ce livret clôt la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) de l'Univers Mu'min. Il approfondit une idée annoncée dans UA-188 (chapitre 7) : la foi grandit et s'use, et il faut en prendre soin.

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et ne remplacent pas l'apprentissage avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE LE NIVEAU DU PUITS



Dans une concession, le niveau de l’eau du puits n’est pas le même toute l’année : il monte après l’hivernage et baisse à la fin de la saison sèche. Personne ne dit alors : “Le puits est mort.” On entretient, on attend la pluie, on puise avec sagesse.

➡ Une baisse n’est pas une fin : c’est un appel à prendre soin.

La foi du croyant connaît aussi des hauts et des bas. Ce qui compte, c’est que la **source** reste vivante et qu’on en **prenne soin.**

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : pourquoi ma foi monte-t-elle et descend-elle ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. La foi augmente et diminue · 15 min
3. Les saisons du cœur · 15 min

Partie 3 — Les causes

4. Ce qui augmente la foi · 15 min
5. Ce qui diminue la foi · 15 min

Partie 4 — Agir

6. Les signes d’une foi vivante · 10 min
7. Renouveler sa foi · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Repères et sources

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de soigner, on observe.

À quel moment de ma vie ma foi a-t-elle été la plus forte ? Qu’est-ce qui l’entourait ?

CHAPITRE 1

Le miroir : pourquoi ma foi monte-t-elle et descend-elle ?

Regarder son cœur avec honnêteté, sans désespoir.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Aujourd'hui, ma foi ressemble plutôt à l'hivernage ou à la saison sèche ?**
>
> **Qu'est-ce qui s'est passé dans ma vie juste avant que ma ferveur ne baisse ?**
>
> **Quand ma foi faiblit, est-ce que je reviens vers Allah, ou est-ce que je m'éloigne encore plus ?**

Je comprends

Beaucoup de croyants vivent la même chose : un **Ramadan** plein de lumière, puis un retour à la routine où la prière devient plus rapide et le Coran reste fermé. Certains se disent alors : « Je suis un hypocrite », ou « Ma foi est morte ». D'autres, au contraire, ne remarquent même pas que leur cœur s'est refroidi.

Ces deux réactions sont dangereuses. La première mène au **désespoir**, la seconde à l'**insouciance**. Ce livret propose un troisième chemin : **comprendre** que la foi varie, **reconnaître** ce qui la fait varier, et **agir** pour la relever.

La réaction	Ce qu'elle dit	Où elle mène
Le désespoir	« Ma foi est perdue, ça ne sert plus à rien. »	Abandonner la prière et s'éloigner encore plus.
L'insouciance	« Tout va bien, je suis musulman(e), c'est suffisant. »	Laisser la foi s'user sans s'en rendre compte.
La lucidité	« Mon cœur traverse une saison sèche : je vais l'arroser. »	Revenir, pas à pas, avec l'aide d'Allah.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE NIVEAU DU PUITS**
>
> Dans une concession, le niveau de l'eau du puits n'est pas le même toute l'année : il monte après l'hivernage et baisse à la fin de la saison sèche. Personne ne dit alors : « Le puits est mort. » On entretient, on attend la pluie, on puise avec sagesse.
>
> La foi du croyant connaît aussi des hauts et des bas. Ce qui compte, c'est que la **source** reste vivante et qu'on en **prenne soin**.
>
> **→ Une baisse n'est pas une fin : c'est un appel à prendre soin.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Dessine sur une feuille une ligne qui monte et qui descend : c'est la courbe de ta ferveur ressentie depuis un an. Note à côté des sommets et des creux ce qui se passait dans ta vie. Garde cette feuille : tu la reliras au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **Mon point de départ** ✂️

✓ Sentir sa foi baisser est une expérience commune à beaucoup de croyants.

✓ Ni désespoir, ni insouciance : la lucidité.

✓ La question n'est pas « Est-ce que je baisse ? » mais « Est-ce que je reviens ? »

J'AGIS Dessine aujourd'hui la courbe de ta ferveur ressentie sur l'année passée.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que disent le Coran, la Sunna et les savants.

CHAPITRE 2

La foi augmente et diminue

Les preuves, et la manière dont les savants les ont comprises.

Je comprends : ce que dit le Coran

Dans plusieurs versets, Allah parle de la foi qui **augmente**. Ce n'est donc pas une idée inventée par les hommes : c'est le Coran lui-même qui l'enseigne.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

« Les vrais croyants sont ceux dont les cœurs frémissent quand on mentionne Allah. Et quand Ses versets leur sont récités, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent leur confiance en leur Seigneur. »

Sourate 8, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ ...

« C’est Lui qui a fait descendre la sérénité dans les cœurs des croyants, afin qu’ils ajoutent une foi à leur foi… »

Sourate 48, verset 4 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ
فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَـٰنًا وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ
ٱلْوَكِيلُ

« Certes ceux auxquels l'on disait: «Les gens se sont rassemblés contre vous; craignez-les» - cela accrut leur foi - et ils dirent: «Allah nous suffit; Il est notre meilleur garant». »

Sourate 3, verset 173 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَإِذَا مَآ أُنزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُم مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ
هَـٰذِهِۦٓ إِيمَـٰنًا ۚ فَأَمَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ فَزَادَتْهُمْ إِيمَـٰنًا وَهُمْ
يَسْتَبْشِرُونَ

« Et quand une Sourate est révélée, il en est parmi eux qui dit: «Quel est celui d'entre vous dont elle fait croître la foi?» Quant aux croyants, elle fait certes croître leur foi, et ils s'en réjouissent. »

Sourate 9, verset 124 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَيَزْدَادَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِيمَـٰنًا ۙ ...

« … afin que ceux qui croient voient leur foi augmenter… »

Sourate 74, verset 31 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les textes nous invitent à nourrir la foi et à nous éloigner de ce qui l'affaiblit. Les savants distinguent le fondement de la foi, la force de la certitude et les œuvres qui en sont les fruits.

Je comprends : la position de la majorité des sunnites

De nombreux savants sunnites enseignent que la foi augmente avec l'obéissance et diminue avec la désobéissance. Les formulations dépendent aussi de ce que chacun inclut dans la définition de l'īmān. Pour le débutant : apprendre, pratiquer et revenir vers Allah après une faute.

Je comprends : l'explication de l'école ashʿarite

Pour l'école ashʿarite, la racine de la foi est l'**adhésion du cœur** (taṣdīq). Comment une adhésion peut-elle augmenter ? Les savants de l'école répondent de deux manières qui se complètent :

Ce qui augmente	Comment	Un exemple
La force de la certitude elle-même	Plus les preuves sont claires et méditées, plus la certitude est ferme et résiste aux doutes.	Celui qui a médité sur la création n'est pas ébranlé par la première objection entendue.

Ce qui augmente	Comment	Un exemple
Sa lumière et ses fruits	L’obéissance éclaire le cœur et multiplie les actes qui expriment la foi.	La prière faite avec présence rend la foi plus vivante, plus « goûtée ».

La Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī retient l’augmentation de la foi avec celle de l’obéissance. Les commentaires développent les nuances de cette affirmation ; on n’en fait pas une mesure chiffrée de son cœur.

UNE NUANCE ENTRE SAVANTS

Les écoles sunnites n’expliquent pas toutes de la même manière ce qui augmente dans la foi. Nous suivons ici l’enseignement ashʿarite, sans caricaturer les autres formulations.

Pour vivre ce chapitre : nourris ta certitude, garde tes obligations et reviens après une faute.

ATTENTION : DIMINUÉE NE VEUT PAS DIRE PERDUE

Commettre un péché n’entraîne pas, à lui seul, la sortie de l’Islam. Les obligations restent des obligations et la faute appelle le repentir. Il ne faut pas confondre faiblesse, pensée involontaire et rejet délibéré d’un fondement de la foi. Le jugement sur une personne ne se fait pas à partir de ce livret.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VARIATEUR DE LUMIÈRE

La lampe de ta chambre peut éclairer faiblement ou très fort, selon le variateur. Elle reste la même lampe, branchée au même courant.

La foi du croyant reste la même foi, mais sa **force** et sa **lumière** varient selon ce que tu fais.

→ Même lumière, intensité différente : à toi de tourner le bouton dans le bon sens.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 2 La foi augmente et diminue ✂️

✓ Le Coran parle plusieurs fois de la foi qui augmente.

✓ La majorité des sunnites : elle augmente par l'obéissance, diminue par la désobéissance.

✓ Ashʿarites : la certitude se fortifie, sa lumière et ses fruits grandissent.

J'AGIS Apprends la référence d'un des versets de ce chapitre, et lis-en le sens à un proche.

CHAPITRE 3

Les saisons du cœur

Ce qui est normal, et ce qui demande d'agir.

Je comprends : le récit de Ḥanẓala

Un Compagnon nommé **Ḥanẓala** rencontra Abū Bakr et lui dit, inquiet : « Ḥanẓala est devenu un hypocrite ! » Il expliqua : auprès du Prophète ﷺ, quand on leur parlait du Paradis et de l'Enfer, c'était comme s'ils les voyaient ; mais de retour chez eux, avec leurs épouses, leurs enfants et leurs affaires, ils oubliaient beaucoup. Abū Bakr répondit qu'il ressentait la même chose. Ils allèrent ensemble trouver le Prophète ﷺ.

> *« Par Celui qui tient mon âme en Sa main, si vous demeuriez dans l'état où vous êtes auprès de moi et dans le rappel d'Allah, les anges vous serreraient la main sur vos lits et sur vos chemins. Mais, ô Ḥanẓala : une heure et une heure. »*
>
> Muslim, 2750a — traduction du sens.

« **Une heure et une heure** » : il y a des moments de grande ferveur et des moments ordinaires, consacrés à la famille, au travail, au repos. Le Prophète ﷺ ne reproche pas à Ḥanẓala ses moments ordinaires : il le rassure. Ce qui n'est pas permis, c'est de laisser l'« heure ordinaire » devenir une heure de désobéissance.

Je comprends : trois choses à ne pas confondre

L'état	Ce que c'est	Ce qu'il demande
Une baisse de ferveur	Le cœur est moins ému, l'adoration semble plus sèche, mais on continue d'obéir.	Patience, régularité, petites œuvres : la saison passera.

L'état	Ce que c'est	Ce qu'il demande
Une pensée de doute	Une idée qui traverse l'esprit et qui nous dérange (waswasa).	La repousser, chercher refuge auprès d'Allah, apprendre et demander.
Le péché	Désobéir à Allah : délaisser une obligation ou commettre un interdit.	Le repentir sincère, sans tarder (voir UA-127).

> *« Des Compagnons dirent au Prophète ﷺ : « Nous trouvons en nous des pensées que chacun de nous trouve trop graves pour en parler. » Il demanda : « Vous les ressentez vraiment ? » Ils dirent : « Oui. » Il dit : « C'est là la foi pure. » »*
>
> Muslim, 132a — traduction du sens.

Le propos rassure ceux qui détestent ces pensées et ne veulent pas y adhérer. Une pensée involontaire n'est pas une conviction choisie. Cherche refuge auprès d'Allah, puis reviens à ton activité sans te soumettre à des vérifications incessantes. Une vraie question mérite une réponse auprès d'une personne compétente.

> *La régularité plutôt que l'épuisement*
>
> Choisis un effort que tu peux poursuivre et garde une place pour le repos et ta famille.
>
> Application ; Muslim, 2750a et 783b.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES SAISONS AU SÉNÉGAL

À Dakar, on connaît l’**hivernage** : la pluie, la verdure, les champs qui se couvrent de mil. Puis vient la **saison sèche** : la poussière, l’harmattan, les arbres qui perdent leurs feuilles. Le paysan ne vend pas son champ à la saison sèche : il prépare la terre et il attend la pluie.

Le cœur aussi a ses saisons. Dans la saison sèche, on continue de **semer** : la prière, le dhikr, la bonne compagnie. La pluie viendra, par la permission d’Allah.

→ À la saison sèche, on ne quitte pas son champ : on le prépare.

Comparaison pédagogique.



FICHE MÉMO 3 **Les saisons du cœur** ✂️

- ✓ « Une heure et une heure » : la ferveur varie, c'est normal.
- ✓ Baisse de ferveur, pensée de doute, péché : trois états, trois réponses.
- ✓ Détester une mauvaise pensée est un signe de foi vivante.

J'AGIS Identifie dans quel état tu es aujourd'hui (ferveur, doute ou péché) et note la réponse qui lui correspond.

PARTIE 3

Les causes

Ce qui arrose le champ, et ce qui l'assèche.

Quelles sont les trois choses, dans ma semaine, qui me rapprochent le plus d'Allah ? Et les trois qui m'en éloignent ?

CHAPITRE 4

Ce qui augmente la foi

Huit sources pour arroser le cœur.

Je comprends

Les savants ont relevé, dans le Coran et la Sunna, de nombreuses causes qui augmentent la foi. Aucune n'est réservée aux savants ou aux pieux : chacune commence par **un petit pas**.

La source	Pourquoi elle augmente la foi	Mon petit pas
1. La science	On aime et on craint davantage Celui qu'on connaît mieux.	Suivre un cours ou lire un livret chaque semaine.
2. Le Coran médité	Ses versets augmentent la foi (sourate 8, verset 2).	Lire quelques versets avec la traduction du sens, et s'arrêter sur un seul.
3. Le dhikr	Les cœurs se tranquillisent par le rappel d'Allah.	Un dhikr court après chaque prière (UA-128).
4. Méditer la création	Chaque chose créée témoigne de son Créateur.	Regarder le coucher du soleil sur la Corniche en pensant à Allah.
5. La prière avec khushūʿ	La prière nourrit le recueillement ; la prosternation est un moment privilégié d'invocation (Muslim, 482).	Prier une prière par jour sans se presser (UA-143).
6. La bonne compagnie	On prend la couleur de ceux qu'on fréquente.	Passer du temps avec une personne qui me rappelle Allah.
7. Les actes de bien	Chaque bonne œuvre est une branche de la foi.	Une aumône discrète, une visite à un malade.

La source	Pourquoi elle augmente la foi	Mon petit pas
8. Le souvenir de la mort	Il remet les choses à leur juste place.	Penser chaque soir : « Si c’était ma dernière journée ? »

قُلِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

« ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah». Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs se tranquillisent. »

Sourate 13, verset 28 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

قُلۡ إِنَّمَا يَخۡشَى ٱللَّهَ مِنۡ عِبَادِهِ ٱلۡعُلَمَٰٓؤُاْ ...

« ... Parmi Ses serviteurs, seuls les savants craignent Allah... »

Sourate 35, verset 28 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Le bon compagnon et le mauvais compagnon sont comme le vendeur de parfum et le forgeron. Le vendeur de parfum : soit il t'en offre, soit tu lui en achètes, soit tu sens auprès de lui une bonne odeur. Le forgeron : soit il brûle tes vêtements, soit tu sens auprès de lui une mauvaise odeur. »*
>
> Al-Bukhārī, 5534 ; Muslim, 2628 — traduction du sens.

> *« Multipliez le souvenir de ce qui met fin aux plaisirs : la mort. »*
>
> At-Tirmidhī, 2307 — traduction du sens.

LE SOUVENIR DE LA MORT, AVEC ÉQUILIBRE

Se souvenir de la mort ne veut pas dire vivre dans la tristesse. C'est se rappeler que la vie est courte et précieuse, pour mieux l'utiliser.

Le livret UA-221 explique comment se préparer à la mort avec espoir et sérénité.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VENDEUR DE PARFUM DU MARCHÉ

Au marché Sandaga, si tu restes quelques minutes à l'étal d'un vendeur d'encens et de parfum, tu repars avec une bonne odeur sur tes vêtements, même sans rien acheter.

Les gens qui te rappellent Allah font la même chose : sans même te faire la leçon, ils laissent sur ton cœur un parfum de foi.

→ Choisis tes compagnons comme tu choisirais ton parfum.

Comparaison inspirée du hadith rapporté par al-Bukhārī et Muslim.



FICHE MÉMO 4 **Ce qui augmente la foi** ✂️

- ✓ Science, Coran médité, dhikr, méditation de la création.
- ✓ Prière avec khushūʿ, bonne compagnie, actes de bien, souvenir de la mort.
- ✓ Chaque source commence par un petit pas, à ta portée.

J’AGIS Choisis une seule source dans le tableau et fais aujourd’hui le petit pas correspondant.

CHAPITRE 5

Ce qui diminue la foi

Reconnaître ce qui assèche le cœur, pour s'en protéger.

Je comprends

Le croyant n'a pas besoin d'avoir peur de tout. Mais il doit connaître les **causes qui affaiblissent la foi**, comme le paysan connaît les criquets et la sécheresse, pour mieux protéger son champ.

La cause	Comment elle agit	Ma protection
L'ignorance	On ne protège pas ce qu'on ne connaît pas.	Apprendre, même un peu, chaque semaine.
La ghafla (insouciance)	Des journées entières sans penser à Allah.	Des rappels fixes : réveil, repas, sortie de la maison.
Les péchés	Chaque péché laisse une trace sur le cœur.	Le repentir rapide (UA-127).
La mauvaise compagnie	Elle rend le péché normal et la prière ridicule.	Choisir ses amis, sans mépriser personne.
L'excès de dunyā	Le cœur se remplit de l'argent, des apparences, des rivalités.	Se rappeler que tout cela est un moyen, pas un but.
L'usage excessif des écrans	Le flot d'images et de vidéos endort le cœur et vole le temps.	Des heures sans téléphone, surtout autour des prières.

> *« Lorsque le serviteur commet un péché, un point noir se marque sur son cœur. S'il s'en détourne, demande pardon et se repent, son cœur est poli. Mais s'il recommence, le point grandit jusqu'à recouvrir son cœur. C'est le « rān » dont Allah parle. »*
>
> At-Tirmidhī, 3334 — ḥasan ṣaḥīḥ selon at-Tirmidhī — traduction du sens.

كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ

« Pas du tout, mais ce qu'ils ont accompli couvre leurs cœurs. »

Sourate 83, verset 14 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce hadith contient une **bonne nouvelle** : le point noir n'est pas définitif. Le repentir **polit** le cœur. Ce qui est dangereux, ce n'est pas d'avoir chuté, c'est de **s'habituer** au péché sans jamais revenir.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfiru llāh — **« Je demande pardon à Allah »**

Formule de demande de pardon, à répéter souvent dans la journée.

L'usage excessif des écrans : un défi de notre temps

Le téléphone n'est pas mauvais en soi : il peut servir à écouter le Coran, apprendre, appeler ses parents. Mais des heures de défilement sans but, surtout la nuit, **endurcissent le cœur** sans qu'on s'en rende compte, et repoussent la prière à la dernière minute.

> *« Fait partie du bon Islam de la personne qu'elle délaisse ce qui ne la concerne pas. »*
>
> At-Tirmidhī, 2317 — traduction du sens.

ATTENTION : NE PAS TOMBER DANS L'EXCÈS INVERSE

Connaître les causes de faiblesse ne doit pas te rendre méfiant(e) envers tout le monde, ni te pousser à juger la foi des autres.

Ton travail est de surveiller **ton propre cœur**. Le cœur des autres, Allah le connaît.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LAMPE À HUILE

Autrefois, dans les villages, on s'éclairait avec une lampe à huile. Tant qu'on la remplissait, elle brillait. Si on oubliait d'ajouter de l'huile, la flamme baissait, puis fumait, puis s'éteignait. Et si on laissait le vent souffler, elle vacillait.

Les bonnes œuvres sont l'huile de la foi ; les péchés et l'insouciance sont le vent. On remplit la lampe **et** on la protège.

→ Remplis ta lampe chaque jour, et mets-la à l'abri du vent.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 5 **Ce qui diminue la foi** ✂️

- ✓ Ignorance, ghafla, péchés, mauvaise compagnie, excès de dunyā, écrans.
- ✓ Chaque péché laisse un point noir ; le repentir polit le cœur.
- ✓ Surveille ton propre cœur, sans juger celui des autres.

J'AGIS Repère la cause qui t'affaiblit le plus et choisis une protection pour cette semaine.

PARTIE 4

Agir

Reconnaître une foi vivante, et la relever quand elle faiblit.

Si ma foi baissait demain, quelles seraient les trois premières choses que je ferais ?

CHAPITRE 6

Les signes d'une foi vivante

Comment savoir si mon cœur est en bonne santé ?

> *« Trois choses : celui qui les possède goûte la douceur de la foi. Qu'Allah et Son Messager lui soient plus chers que tout le reste ; qu'il aime une personne uniquement pour Allah ; et qu'il déteste retourner à la mécréance comme il détesterait être jeté dans le feu. »*
>
> Al-Bukhārī, 16 ; Muslim, 43a — traduction du sens.

Je comprends

La foi a un **goût** : une douceur que le cœur ressent. Ce hadith en donne trois clés : l'**amour d'Allah et de Son Messager** ﷺ au-dessus de tout, l'**amour pour Allah** dans nos relations, et l'**attachement** profond à la foi.

> *« Celui que réjouit sa bonne action et qu'attriste sa mauvaise action, celui-là est un croyant. »*
>
> At-Tirmidhī, 2165 — traduction du sens.

Se réjouir du bien et regretter une faute peut encourager à progresser. Mais les émotions ne mesurent pas la foi : fatigue ou épreuve peuvent les atténuer. Ne conclus jamais que ton cœur est mort parce que tu ne ressens pas de joie. Continue les gestes possibles et demande de l'aide si tu en as besoin.

Le signe	Ce que je peux observer en moi
La joie du bien	Je me sens léger(e) après avoir prié, aidé, donné.

Le signe	Ce que je peux observer en moi
La tristesse du mal	Une faute me pèse et me pousse à demander pardon.
L'amour pour Allah	J'aime des gens pour leur foi, pas pour leur richesse ou leur rang.
Le frémissement du cœur	Mon cœur est touché quand on mentionne Allah (sourate 8, verset 2).
Le souci des autres	Je veux pour mon frère et ma sœur ce que je veux pour moi-même.
L'attachement à la prière	Une prière manquée me dérange, je la rattrape vite.

> *« Aucun de vous ne croit vraiment tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même. »*
>
> Al-Bukhārī, 13 ; Muslim, 45a — traduction du sens.

UN SIGNE N'EST PAS UN EXAMEN

Si tu ne retrouves pas tous ces signes en toi, ne conclus pas que tu n'as pas la foi. Ces signes sont des **repères pour progresser**, pas des notes.

Ces questions peuvent t'aider, mais tu n'as pas à sonder sans cesse ton cœur pour te rassurer.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE JARDIN AU FIL DES JOURS

Un jardin ne se juge pas à une seule fleur : on regarde aussi ses racines, ses soins et la saison qu'il traverse. De même, ne réduis pas ta foi à une émotion du jour.

➜ Regarde tes efforts avec douceur et constance. Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 6 Les signes d'une foi vivante ✂️

✓ La foi a une douceur : aimer Allah et Son Messager ﷺ par-dessus tout.

✓ Se réjouir du bien et s'attrister du mal : signe de foi.

✓ Les signes sont des repères pour avancer, pas un examen.

J'AGIS Ce soir, note une bonne action qui t'a réjoui(e) aujourd'hui, et remercie Allah.

CHAPITRE 7

Renouveler sa foi

Un plan simple pour les jours de baisse, et une vie de régularité.

> *« L'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus régulière, même si elle est petite. »*
>
> Muslim, 783b — traduction du sens.

Je comprends

Quand la foi baisse, beaucoup de gens attendent un grand moment : le prochain Ramadan, un voyage, une conférence. Mais le Prophète ﷺ enseigne autre chose : ce qu'Allah aime le plus, c'est **la petite œuvre faite avec régularité**. Une goutte chaque jour remplit le canari.

Je vis ma foi : mon plan en cas de baisse

N°	Le geste	Pour
1	Revenir vers Allah par le repentir : regretter, arrêter, décider de ne pas recommencer (UA-127).	Nettoyer le cœur
2	Revenir aux bases : les cinq prières à l'heure, avant tout le reste (UA-138).	Reposer les fondations
3	Choisir une seule petite œuvre et la tenir chaque jour, même cinq minutes.	Retrouver la régularité
4	Retrouver la bonne compagnie : un cours, un cercle, une personne pieuse.	Se faire aider
5	Réduire une cause d'affaiblissement repérée au chapitre 5.	Protéger la lampe
6	Invoquer : « Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. »	Demander à Allah

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Yā muqalliba l-qulūb, thabbit qalbī ʿalā dīnik — **« Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion »**

Invocation rapportée par at-Tirmidhī, 2140.

> **ATTENTION : NE PAS ATTENDRE DE « SENTIR » POUR AGIR**
>
> Certains se disent : « Je prierai mieux quand je me sentirai mieux. » C'est souvent l'inverse : c'est en agissant, avec régularité, que la ferveur revient.
>
> L'obéissance n'attend pas l'émotion. L'émotion est un cadeau d'Allah ; l'obéissance est notre part.



La collection « Fondations de l'īmān » en un regard

Avec ce livret s'achève la série des cinq fondations. Voici le chemin parcouru :

Le livret	Ce qu'il t'a appris	La phrase à retenir
UA-188 Comprendre l'īmān	La définition de la foi, ses trois lieux et ses six piliers.	Croire, c'est bien plus que savoir.
UA-189 Islām, īmān, iḥsān	La progression du dehors vers le dedans.	Une seule religion, trois niveaux.

Le livret	Ce qu'il t'a appris	La phrase à retenir
UA-190 Les six piliers de la foi	Chaque pilier expliqué.	On les croit tous ensemble.
UA-191 La foi qui transforme la vie	Les fruits de la foi dans la parole, la famille, le travail.	La foi se voit dans la vie.
UA-192 Augmentation et diminution	Les saisons du cœur et comment y répondre.	Toujours revenir, un petit pas à la fois.

Reprends maintenant la courbe de ta ferveur ressentie dessinée au chapitre 1. Ajoute un point pour aujourd'hui, et écris à côté **une seule** décision pour les semaines à venir.

FICHE MÉMO 7 **Renouveler sa foi** ✂️

✓ L'œuvre la plus aimée d'Allah : la plus régulière, même petite.

✓ En cas de baisse : repentir, bases, petite œuvre, compagnie, protection, invocation.

✓ On n'attend pas de ressentir pour agir : on agit selon ses capacités, sans exiger une émotion immédiate.

J'AGIS Écris ton plan en cas de baisse sur une carte et garde-la dans ton portefeuille.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n’est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Dessiner la courbe de ma ferveur ressentie sur l’année passée (chapitre 1).	☐
2	Lire le sens d’un verset sur l’augmentation de la foi à un proche (chapitre 2).	☐
3	Identifier mon état du moment et la réponse qui lui correspond (chapitre 3).	☐
4	Faire le petit pas d’une des huit sources qui augmentent la foi (chapitre 4).	☐
5	Passer deux heures sans téléphone autour d’une prière, et dire « Astaghfiru llāh » plusieurs fois (chapitre 5).	☐
6	Noter le soir une bonne action qui m’a réjoui(e) (chapitre 6).	☐
7	Écrire mon plan en cas de baisse et réciter l’invocation « Yā muqalliba l-qulūb… » (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Selon la majorité des savants sunnites, la foi…

- ☐ A. ne change jamais
- ☐ B. augmente par l’obéissance et diminue par la désobéissance
- ☐ C. ne fait que diminuer avec l’âge

2. Pour l’école ashʿarite, ce qui augmente, c’est notamment…

- ☐ A. la force de la certitude, sa lumière et ses fruits
- ☐ B. le nombre de piliers de la foi
- ☐ C. rien du tout

3. Face aux nuances entre écoles sunnites, il convient de…

- ☐ A. caricaturer les autres formulations
- ☐ B. apprendre avec respect, sans simplifier à l’excès
- ☐ C. croire qu’il s’agit de religions différentes

4. « Une heure et une heure » signifie que…

- ☐ A. la ferveur varie, et c’est normal
- ☐ B. il faut prier une heure par jour
- ☐ C. le péché est permis une heure sur deux

5. Détester une mauvaise pensée qui traverse l’esprit est…

- ☐ A. un signe d’hypocrisie
- ☐ B. un signe de foi vivante
- ☐ C. un péché grave

6. Selon le hadith rapporté par at-Tirmidhī, le point noir laissé par le péché…

- ☐ A. est définitif
- ☐ B. est poli par le repentir
- ☐ C. n’existe que chez les mécréants

7. Le bon compagnon est comparé…

- ☐ A. au forgeron
- ☐ B. au vendeur de parfum
- ☐ C. au marchand de tissu

8. L’œuvre la plus aimée d’Allah est…

- ☐ A. la plus grande, même rare
- ☐ B. la plus régulière, même petite
- ☐ C. celle que tout le monde voit

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : B • 4 : A • 5 : B • 6 : B • 7 : B • 8 : B

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Īmān	La foi : adhésion ferme du cœur à ce que le Prophète ﷺ a apporté.
Ziyāda	L'augmentation (ici, de la foi).
Nuqṣān	La diminution (ici, de la foi).
Taṣdīq	L'adhésion du cœur, le « oui » intérieur.
Yaqīn	La certitude.
Ṭāʿa	L'obéissance à Allah.
Maʿṣiya	La désobéissance, le péché.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Waswasa	La pensée parasite, le murmure intérieur qui dérange.
Rān	Ce qui recouvre le cœur à force de péchés (sourate 83, verset 14).
Tawba	Le repentir : revenir vers Allah.
Khushūʿ	Le recueillement, la présence du cœur dans la prière.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
Dunyā	La vie d'ici-bas et ses biens.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi, que le cœur goûte.
Ashʿarite	L'école de croyance sunnite suivie en Afrique de l'Ouest et au Maghreb.
Māturīdite	Une autre école de croyance sunnite, liée à l'imam Abū Ḥanīfa.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : les saisons du cœur en une page

	La foi augmente et diminue
Le principe	Augmente par l’obéissance • diminue par la désobéissance (majorité des sunnites)
Lecture ashʿarite	La certitude se fortifie • sa lumière et ses fruits grandissent
Autre formulation	Des nuances entre écoles • les apprendre sans caricature
Les saisons	« Une heure et une heure » (Muslim) • la ferveur varie, c’est normal
Trois états	Baisse de ferveur : régularité • doute : refuge et science • péché : repentir
Ce qui augmente	Science • Coran • dhikr • création • prière • compagnie • bien • souvenir de la mort
Ce qui diminue	Ignorance • ghafla • péchés • mauvaise compagnie • excès de dunyā • écrans
Le remède	Repentir • bases • petite œuvre régulière • « Yā muqalliba l-qulūb… »

UA-192 • Augmentation et diminution de la foi • v1.0

Pour continuer le chemin

Ce livret clôt la collection « Fondations de l’īmān ». Les autres livrets de la collection sont en préparation : ils ne sont pas encore disponibles.

Référence	Titre de travail
UA-188	Comprendre l’īmān

Référence	Titre de travail
UA-189	Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-191	La foi qui transforme la vie

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-143	Retrouver le khushūʿ (Univers Muslim)
UA-236	Construire la certitude
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion
UA-248	Mon carnet de foi (Mu’min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Choisis un jour fixe dans la semaine, par exemple le jeudi soir, pour faire le point sur ta foi : ce qui l’a nourrie, ce qui l’a affaiblie, et le petit pas de la semaine suivante. La régularité de ce rendez-vous est déjà une œuvre aimée d’Allah.

Repères et sources

UA-192 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

Coran : texte Ḥafṣ voyellé et balisage tajwīd provenant d’Al Quran Cloud (édition quran-tajweed). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; formulations du manuscrit conservées pour les extraits. Sources : alquran.cloud et quran.com.

Hadiths : les références sont précisées près des passages. Repères communs : Muslim 8a (Jibrīl), 35b (branches), 38 (droiture), 783b (régularité), 1955a (excellence), 2664 (destin), 2750a (Ḥanẓala), 2996 (anges). La numérotation varie selon les éditions. Consultation : sunnah.com, le 03/10/2026.

Croyance : Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī, section sur la foi. Les passages sur les Attributs d’Allah, le destin, les anges et l’au-delà demandent le contrôle du référent religieux.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale, illustrations et vérification documentaire. La validation religieuse humaine prévue dans le manuscrit reste en attente ; aucun visa humain n’a été attribué.

Les couleurs suivent le balisage source ; les règles de récitation et d’arrêt s’apprennent avec un enseignant. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Ma foi monte, ma foi descend : est-ce normal ?

Pourquoi ma foi est-elle forte certains jours et faible d’autres ? Et que faire quand elle baisse ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, que la foi augmente et diminue : les preuves du Coran, la position des savants, les saisons du cœur, ce qui nourrit la foi, ce qui l’affaiblit, les signes d’une foi vivante, et un plan simple pour la renouveler.

Sept chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Mu’min

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-192 • v1.0 • 03/10/2026