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

DU MUSLIM AU MUHSIN

COLLECTION MU'MIN · LOT 2

CROIRE EN ALLAH



SECTION 2

Croire en Allah

UA-193 Allah le Créateur et le Seigneur 3

UA-194 Les Noms d'Allah — Introduction 49

UA-195 Les Attributs d'Allah 94

UA-196 Aimer Allah 137

UA-197 Craindre Allah avec équilibre 180

UA-198 Espérer en Allah 226

UA-199 Le tawakkul 271

UA-200 La proximité d'Allah 312

UA-201 Connaître Allah dans l'épreuve 357

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 1 sur 9

Allah le Créateur et le Seigneur

Lire les signes, reconnaître le Seigneur



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-193

LE SEIGNEUR EN QUELQUES MOTS

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa llāhu waḥdahū lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamd, wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr.

« Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. »

Formule de dhikr enseignée par le Prophète ﷺ, rapportée par al-Bukhārī et Muslim

EN QUELQUES MOTS

Tout ce que tu vois — le baobab, la pluie de l'hivernage, le fleuve, ton propre corps — a été **créé**. Ce livret t'apprend à lire ces signes comme on lit une lettre : ils parlent de Celui qui les a faits. Tu verras ce qu'est la **fiṭra**, cette nature première qui reconnaît Allah, quelques **preuves simples** de Son existence, ce que veut dire qu'Allah est **le seul Créateur**, Celui qui **pourvoit** et **dirige** toute chose, et pourquoi reconnaître le Seigneur conduit à **n'adorer que Lui**.

Une coupure de courant



« Papa, les étoiles, c’est qui qui les a allumées ? »

Il faut parfois que la lumière des hommes s’éteigne pour voir les signes d’Allah.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> On vit au milieu des merveilles sans les voir : on court, on travaille, on regarde son téléphone. Ce livret t'invite à t'arrêter et à **regarder** : le ciel, la terre, ton corps, ta subsistance. À la fin, tu sauras expliquer simplement pourquoi le croyant affirme qu'Allah est le seul Créateur et le seul Seigneur, et ce que cette conviction change dans ta journée.

Ce livret ouvre la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201) de l'Univers Mu'min, porte « Croire en Allah ». Il pose la base : Allah crée, pourvoit et dirige. Les livrets suivants présentent Ses Noms (UA-194), Ses Attributs (UA-195), puis la relation du cœur avec Lui : l'aimer, Le craindre, espérer en Lui, s'en remettre à Lui (UA-196 à UA-201).

Cette collection s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min : si les mots īmān, islām ou iḥsān te semblent flous, commence par UA-188 « Comprendre l'īmān ».

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent 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
LA LETTRE SANS LA LIRE



Un homme reçoit chaque jour une lettre de quelqu’un qui l’aime.
Il la pose sur la table, sans l’ouvrir. Les lettres s’empilent. Il sait qu’elles sont là, mais il ne les lit jamais.
La création est pleine de signes. Les voir sans les lire, c’est garder la lettre fermée.

➜ **Les signes sont partout ; il reste à les lire.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : quand ai-je regardé la création pour la dernière fois ? · 10 min

Partie 2 — Les signes

2. La fiṭra, la nature première · 15 min
3. Les signes dans l’univers et en soi · 15 min
4. Des preuves simples · 15 min

Partie 3 — Le Seigneur

5. Allah seul crée · 15 min
6. Allah pourvoit et dirige · 15 min

Partie 4 — Vivre

7. Du Seigneur à l’adoré · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant de lire les signes, il faut lever les yeux.

Qu'est-ce qui, dans la nature, m'a déjà fait dire : « Subḥāna llāh ! » ?

CHAPITRE 1

Le miroir : quand ai-je regardé la création pour la dernière fois ?

Retrouver le regard qui s'émerveille.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand ai-je regardé le ciel, la mer ou un arbre, en pensant à Celui qui les a créés ?

Est-ce que je remercie Allah pour mes yeux, ma respiration, mon repas ?

Si un enfant me demandait « Qui a fait le monde ? », que lui répondrais-je ?

Je comprends

Enfant, tout nous émerveillait : une fourmi, une goutte de pluie, la lune qui nous suivait sur la route. En grandissant, nous nous **habituons**. Le soleil se lève chaque matin, alors nous ne le regardons plus. L'habitude endort le regard.

Le Coran, lui, nous réveille. Des centaines de versets nous invitent à **regarder**, **réfléchir**, **méditer** : le ciel, la pluie, les plantes, les animaux, le corps humain. Le Coran appelle ces réalités des **āyāt**, des « signes » — le même mot qui désigne ses propres versets.

إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ
وَٱلنَّهَارِ لَأٓيَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ
قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا
سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ

« En vérité, dans la création des cieux et de la terre, et dans l'alternance de la nuit et du jour, il y a certes des signes pour les doués d'intelligence, qui, debout, assis, couchés sur leurs côtés, invoquent Allah et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant): «Notre Seigneur! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi! Garde-nous du châtiment du Feu. »

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

Apprendre à connaître Allah et réfléchir à Ses signes est un fondement de la foi. Ce livret propose une réflexion simple et progressive, selon tes capacités.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LETTRE SANS LA LIRE

Un homme reçoit chaque jour une lettre de quelqu'un qui l'aime. Il la pose sur la table, sans l'ouvrir. Les lettres s'empilent. Il sait qu'elles sont là, mais il ne les lit jamais.

La création est pleine de signes. Les voir sans les **lire**, c'est garder la lettre fermée.

→ Les signes sont partout ; il reste à les lire.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Aujourd'hui, prends trois minutes, sans téléphone, pour regarder une chose créée : le ciel, un arbre, la mer, ta main. Demande-toi : « Qui l'a faite ? Pourquoi est-elle si bien faite ? » Puis dis doucement : « Subḥāna llāh. »

FICHE MÉMO 1 **Le regard qui s'émerveille** ✂️

- ✓ L'habitude endort le regard ; le Coran le réveille.
- ✓ Les choses créées sont des āyāt : des signes qui parlent d'Allah.
- ✓ Apprendre à connaître Allah et réfléchir à Ses signes nourrit la foi.

J'AGIS Regarde aujourd'hui, trois minutes et sans téléphone, une chose créée.

PARTIE 2

Les signes

Au fond du cœur, dans l'univers, et dans la raison.

Pourquoi, dans les moments de grand danger, même ceux qui oublient Allah se tournent-ils vers Lui ?

CHAPITRE 2

La fiṭra, la nature première

Ce que le cœur sait avant qu'on le lui apprenne.

> *« Tout enfant naît sur la fiṭra ; ce sont ses parents qui en font un juif, un chrétien ou un mazdéen. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

Le mot **fiṭra** vient d'une racine qui signifie « créer pour la première fois, ouvrir ». La fiṭra, c'est la **nature première** avec laquelle Allah a créé l'être humain : une disposition à reconnaître son Créateur et à accepter la vérité.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ
ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ
وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

« Dirige tout ton être vers la religion exclusivement [pour Allah], telle est la nature qu'Allah a originellement donnée aux hommes - pas de changement à la création d'Allah -. Voilà la religion de droiture; mais la plupart des gens ne savent pas. »

Sourate 30, verset 30 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les savants ont expliqué la fiṭra de plusieurs manières : notamment comme la nature première disposée à accueillir l’Islam et à reconnaître le Créateur. Ce repère n’autorise pas à juger le cœur ni l’histoire de chaque personne.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِىٓ ءَادَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ
وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ
شَهِدْنَآ

« Et quand ton Seigneur tira une descendance des reins des fils d’Adam et les fit témoigner sur eux-mêmes : « Ne suis-Je pas votre Seigneur ? » Ils dirent : « Mais si, nous en témoignons ! »… »

Sourate 7, verset 172 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce verset rappelle le pacte pris par Allah sur les descendants d’Adam. Les commentaires en précisent le sens ; retiens ici l’appel à reconnaître ton Seigneur et à Lui répondre.

QUAND LA FIṬRA SE RÉVEILLE

Le Coran décrit des gens en mer, pris dans la tempête : ils invoquent Allah avec sincérité, puis, une fois sauvés sur la terre ferme, ils L’oublient ou Lui associent d’autres (sourate 29, verset 65).

Les pêcheurs de Soumbédioune ou de Kayar le savent : quand la houle soulève la pirogue, le cœur se tourne vers **un seul** Seigneur. La fiṭra était là, sous la poussière de l’habitude.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE SABLE SUR LA NATTE

Une belle natte turquoise est posée dans la cour. Avec le vent de l'harmattan, le sable la recouvre peu à peu ; on ne voit plus ses couleurs.

La natte n'a pas changé : il suffit de la secouer. La fiṭra est ainsi. L'oubli, les mauvaises habitudes et les péchés la recouvrent ; le rappel d'Allah la fait réapparaître.

→ La fiṭra ne disparaît pas : on la recouvre, ou on la dépoussière.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : LA FIṬRA NE SUFFIT PAS À TOUT SAVOIR

La fiṭra pousse à reconnaître un Créateur, mais elle ne nous dit pas **comment** L'adorer : pour cela, Allah a envoyé les prophètes et révélé les Livres (voir UA-206 et UA-210).

Les parents, l'école et le quartier influencent beaucoup l'enfant : c'est le sens de la fin du hadith. D'où l'importance d'une éducation qui protège la fiṭra au lieu de l'étouffer.

FICHE MÉMO 2 **La fiṭra** ✂️

✓ La fiṭra : la nature première, tournée vers son Créateur.

✓ Tout enfant naît sur la fiṭra ; l'entourage la protège ou la recouvre.

✓ La fiṭra montre le Seigneur ; la révélation montre le chemin.

J'AGIS Repense à un moment de peur où ton cœur s'est tourné vers Allah, et remercie-Le de t'avoir sauvé(e).

CHAPITRE 3

Les signes dans l’univers et en soi

Le grand livre ouvert, du baobab jusqu’à ton cœur qui bat.

سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ
لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ
شَهِيدٌ

« Nous leur montrerons Nos signes dans l'univers et en eux-mêmes, jusqu'à ce qu'il leur devienne évident que c'est cela (le Coran), la vérité. Ne suffit-il pas que ton Seigneur soit témoin de toute chose? »

Sourate 41, verset 53 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends : les signes autour de toi

Le Coran ne nous demande pas d’aller très loin pour trouver des signes. Il cite le chameau, le ciel, les montagnes, la terre : ce que le Bédouin d’Arabie voyait chaque jour. Pour nous, à Dakar, il suffit aussi d’ouvrir les yeux.

أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى ٱلْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى ٱلسَّمَآءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى ٱلْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى ٱلْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ

« Ne considèrent-ils donc pas les chameaux, comment ils ont été créés, et le ciel comment il est élevé, et les montagnes comment elles sont dressées et la terre comment elle est nivelée? »

Sourate 88, versets 17-20 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le signe	Ce que j'observe	Ce qu'il me dit
Le baobab	Sa silhouette change au fil des saisons : observe son tronc, ses branches et ses feuilles.	Une sagesse dans chaque détail : rien n'est laissé au hasard.
L'hivernage	La terre rouge craquelée reçoit la pluie ; en quelques jours, tout reverdit.	Celui qui fait revivre la terre morte peut ressusciter les morts (sourate 41, verset 39).
Les oiseaux du Djoudj	Certains oiseaux migrateurs parcourent de longues distances au fil des saisons.	Allah guide chaque créature vers ce qui lui convient.
Le ciel de nuit	Des milliers d'étoiles, à leur place, chaque nuit.	Un ordre immense, que personne parmi nous n'a mis en place.

Je comprends : les signes en toi

Le signe le plus proche, c'est toi-même : ton cœur bat, tu respires et ton corps accomplit de nombreuses fonctions sans que tu y penses. Méditer sur cette vie peut nourrir la gratitude envers ton Créateur.

> **ATTENTION : RÉFLÉCHIR SUR LA CRÉATION, PAS SUR L'ESSENCE D'ALLAH**
>
> Méditer sur les signes rapproche d'Allah. Mais chercher à **imaginer** Allah, à Lui donner une forme ou une image, égare : « Rien ne Lui est semblable » (sourate 42, verset 11).
>
> Le repère est le verset 42:11 : rien ne ressemble à Allah. Nous réfléchissons à Ses signes et apprenons ce qu'Il a révélé ; nous ne cherchons pas à représenter Son Être.

Je vis ma foi : glorifier devant les signes

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih — **« Gloire et louange à Allah »**

Formule dont le mérite est rapporté par al-Bukhārī et Muslim (sens).



FICHE MÉMO 3 **Les signes** ✂️

- ✓ Allah montre Ses signes dans l'univers et en nous-mêmes.
- ✓ Baobab, pluie, fleuve, oiseaux, étoiles : un ordre et une sagesse partout.
- ✓ On réfléchit sur la création, jamais sur l'essence d'Allah.

J'AGIS Dis aujourd'hui « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » devant une chose créée, en pensant au sens.

CHAPITRE 4

Des preuves simples

Des repères pour réfléchir, avec un enseignant si nécessaire.

Je comprends : rien sans auteur

Le Coran invite à réfléchir à notre existence et à celle du monde :

أَمْ خُلِقُوا۟ مِنْ غَيْرِ شَىْءٍ أَمْ هُمُ ٱلْخَٰلِقُونَ أَمْ خَلَقُوا۟
ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۚ بَل لَّا يُوقِنُونَ

« Ont-ils été créé à partir de rien ou sont-ils eux les créateurs? Ou ont-ils créé les cieux et la terre? Mais ils n'ont plutôt aucune conviction. »

Sourate 52, versets 35-36 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

La possibilité	Ce que la raison en dit	Statut
Je suis venu(e) de rien, sans cause.	Impossible : rien ne sort de rien. Même un grain de sable ne surgit pas sans cause.	Le plus simple
Je me suis créé(e) moi-même.	Impossible : pour se créer, il faudrait exister avant d'exister.	Le plus simple
L'univers serait son propre Créateur.	La création ne se donne pas elle-même son existence ; le raisonnement se développe avec un enseignant.	Le plus simple
Un Créateur, qui ne dépend de rien, m'a créé(e).	C'est la seule réponse qui reste : **Allah**.	Le plus simple

Les théologiens ashʿarites développent notamment un raisonnement sur le commencement du monde (ḥudūth). Ce raisonnement comporte plusieurs étapes : une simple observation du changement ne suffit pas à les exposer toutes. Pour commencer, retiens que la création dépend d'Allah, tandis qu'Allah existe sans commencement et sans dépendre de rien.

Je comprends : l'ordre et la précision

Le Coran invite aussi à contempler l'ordre de la création : l'alternance des jours et des nuits, la pluie, la croissance des plantes. Cette méditation nourrit la foi ; elle ne remplace pas l'étude scientifique de la nature.

ٱلَّذِى خَلَقَ سَبْعَ سَمَٰوَٰتٍ طِبَاقًا ۖ مَّا تَرَىٰ فِى خَلْقِ
ٱلرَّحْمَٰنِ مِن تَفَٰوُتٍ ۖ فَٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن
فُطُورٍ ثُمَّ ٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ ٱلْبَصَرُ
خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ

« Celui qui a créé sept cieux superposés sans que tu voies de disproportion en la création du Tout Miséricordieux. Ramène [sur elle] le regard. Y vois-tu une brèche quelconque? Puis, retourne ton regard à deux fois: le regard te reviendra humilié et frustré. »

Sourate 67, versets 3-4 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *Un repère de réflexion*
>
> Des traces nous font réfléchir à ce qui les a produites. Cette comparaison aide à méditer sur les signes de la création, sans représenter Allah.
>
> Illustration pédagogique ; voir Coran 52:35-36.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES TRACES DANS LE SABLE

À Lompoul, au matin, tu vois des traces fraîches dans le sable : de petites empreintes en ligne droite, puis de grandes empreintes larges. Sans voir personne, tu sais qu'un enfant et un chameau sont passés.

Tu ne vois pas l'auteur, mais tu ne doutes pas qu'il existe. L'univers entier est une trace bien plus grande.

→ Je ne vois pas Allah, mais Ses œuvres m'indiquent qu'Il existe.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : LA PREUVE N'EST PAS UNE IMAGE D'ALLAH

Les comparaisons aident à réfléchir à la dépendance de la création, sans représenter Allah : Il crée sans outil, sans fatigue et sans avoir besoin de rien.

Si une question te trouble (« Et qui a créé Allah ? »), sache que le Prophète ﷺ l'a annoncée et a enseigné de dire : « J'ai cru en Allah » et de s'arrêter là (Muslim — sens). La raison le confirme : ce qui n'a pas de commencement n'a pas besoin d'être créé. Le livret UA-237 t'aide à accueillir ce genre de question.



FICHE MÉMO 4 **Des preuves simples** ✂️

- ✓ Rien ne vient de rien ; personne ne se crée lui-même.
- ✓ La création dépend d'Allah ; Allah existe sans commencement.
- ✓ L'ordre de l'univers indique un Créateur savant et sage.

J'AGIS Explique à un proche, avec l'exemple des traces dans le sable, pourquoi la création indique le Créateur.

PARTIE 3

Le Seigneur

Celui qui crée, qui nourrit et qui dirige.

Qu'est-ce que je possède vraiment, que je n'ai pas reçu ?

CHAPITRE 5

Allah seul crée

Al-Khāliq, al-Bāriʾ, al-Muṣawwir.

هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَٰلِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ
يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ
ٱلْحَكِيمُ

« C'est Lui Allah, le Créateur, Celui qui donne un commencement à toute chose, le Formateur. A Lui les plus beaux noms. Tout ce qui est dans les cieux et la terre Le glorifie. Et c'est Lui le Puissant, le Sage. »

Sourate 59, verset 24 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le mot **Rabb**, que l'on traduit par « Seigneur », réunit plusieurs sens : Celui qui **crée**, qui **possède**, qui **nourrit**, qui **fait grandir** et qui **dirige**. Quand tu dis dans la Fātiḥa « al-ḥamdu li-llāhi rabbi l-ʿālamīn », tu reconnais qu'Allah est tout cela pour **tous les mondes**.

Le Nom	Son sens simple	Un signe pour le voir
Al-Khāliq	Le Créateur : Celui qui décide l'existence de toute chose et la fait exister.	L'univers entier, du plus grand au plus petit.

Le Nom	Son sens simple	Un signe pour le voir
Al-Bāriʾ	Celui qui donne commencement aux choses, qui les fait apparaître, sans modèle préalable.	Le premier être humain, la première graine.
Al-Muṣawwir	Celui qui façonne et donne à chaque créature sa forme propre.	Aucune empreinte digitale n’est identique à une autre.

Les trois Noms figurent en arabe dans le verset ci-dessus. Le livret UA-194 explique comment les apprendre et invoquer Allah par eux.

Créer, ce n’est pas fabriquer

Le menuisier de Colobane fait une table, le tailleur coud un boubou : on dit parfois qu’ils « créent ». Mais ils **transforment** ce qui existe déjà — le bois, le tissu — avec des mains, une force et une intelligence qu’ils ont **reçues**. Seul Allah fait exister à partir du néant. C’est pourquoi le croyant dit : « Allah est le Créateur de toute chose » (sourate 39, verset 62).

لَوْ كَانَ فِيهِمَآ ءَالِهَةٌ إِلَّا ٱللَّهُ لَفَسَدَتَا ۚ فَسُبْحَٰنَ ٱللَّهِ رَبِّ ٱلْعَرْشِ عَمَّا يَصِفُونَ

« S'il y avait dans le ciel et la terre des divinités autres qu'Allah, tous deux seraient certes dans le désordre. Gloire, donc à Allah, Seigneur du Trône; Il est au-dessus de ce qu'ils Lui attribuent! »

Sourate 21, verset 22 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce verset contient une preuve que les savants ashʿarites aiment expliquer : s'il y avait **deux créateurs**, ils pourraient vouloir des choses opposées ; l'un l'emporterait et l'autre serait impuissant, donc ne serait pas Dieu. L'ordre de l'univers témoigne d'**une seule volonté**. Les ashʿarites appellent cela l'**unicité dans les actes** : Allah seul crée, rien ni personne ne partage avec Lui ce pouvoir.

LES CAUSES : DES MOYENS, PAS DES CRÉATEURS

Le feu brûle, l'eau désaltère, le médicament soigne : ce sont des **causes** qu'Allah a placées dans le monde, et il faut les utiliser. Mais selon l'école ashʿarite, l'effet est **créé par Allah** au moment où la cause est présente : le feu ne brûle pas par une force indépendante d'Allah.

Ainsi le croyant prend ses médicaments **et** demande la guérison à Allah. Même nos propres actes sont créés par Allah, et nous en restons responsables : c'est la question du destin, expliquée dans UA-230 et UA-231.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE JARDIN

Pour pousser, un jardin dépend de la terre, de l'eau et d'éléments qu'il ne produit pas lui-même. Observer ces dépendances invite à réfléchir.

➜ La création dépend d'Allah, qui ne dépend de rien. Cette image ne compare jamais Allah à un jardinier.

FICHE MÉMO 5 **Allah seul crée** ✂️

- ✓ Rabb : Celui qui crée, possède, nourrit, fait grandir et dirige.
- ✓ Al-Khāliq, al-Bāriʾ, al-Muṣawwir : Il crée, fait apparaître et façonne.
- ✓ Les causes sont des moyens ; Allah seul crée leurs effets.

J’AGIS Regarde le bout de tes doigts et dis : « Al-Muṣawwir m’a façonné(e) d’une manière unique. »

CHAPITRE 6

Allah pourvoit et dirige

Ar-Razzāq, et Celui qui dirige toute chose.

وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِى ٱلْأَرْضِ إِلَّا عَلَى ٱللَّهِ رِزْقُهَا ۞
وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۚ كُلٌّ فِى كِتَٰبٍ مُّبِينٍ

« Il n'y a point de bête sur terre dont la subsistance n'incombe à Allah qui connaît son gîte et son dépôt; tout est dans un Livre explicite. »

Sourate 11, verset 6 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends : Allah pourvoit

Ar-Razzāq est Celui qui donne la subsistance (**rizq**) à toutes les créatures : au poisson dans l'océan, à l'oiseau dans le ciel, au bébé dans le ventre de sa mère, au commerçant de Sandaga comme au pêcheur de Soumbédioune. Le rizq, ce n'est pas seulement l'argent : c'est aussi la santé, le temps, la science, la famille, la foi.

> *« Si vous placiez votre confiance en Allah comme il se doit, Il vous pourvoirait comme Il pourvoit les oiseaux : ils partent le matin le ventre vide et reviennent le soir rassasiés. »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī — sens

Remarque : les oiseaux **partent** le matin. Ils ne restent pas dans le nid à attendre. La confiance en Allah n'est pas la paresse : on prend les moyens, et l'on sait que le résultat vient d'Allah. Les livrets UA-130 et UA-199 approfondissent ce point.

Je comprends : Allah dirige toute chose

Le Coran dit plusieurs fois qu'Allah **« dirige l'affaire »** de toute la création : le mouvement des astres, la pluie, la naissance, la mort, la guérison. Rien n'échappe à Sa science et à Sa volonté ; rien ne se passe dans Son royaume sans qu'Il le veuille.

إِنَّ رَبَّكُمُ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ فِى
سِتَّةِ أَيَّامٍ ... يُدَبِّرُ ٱلْأَمْرَ صلے

« Votre Seigneur, c'est Allah, qui a créé les cieux et la terre en six jours… Il dirige toute chose… »

Sourate 10, verset 3 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE PRÉCISION SUR LES NOMS

Le Coran dit qu'Allah **dirige** toute chose. Mais un Nom d'Allah ne se fabrique pas à partir d'un verbe : on appelle Allah par les Noms que le Coran et la Sunna Lui donnent. C'est pourquoi ce livret dit « Allah dirige toute chose » sans en faire un Nom.

Le passage omis de ce verset (« … puis Il S'est établi [istawā] sur le Trône ») fait partie des textes ambigus (**mutashābihāt**). La voie ashʿarite remet leur sens à Allah en niant toute ressemblance (**tafwīḍ**) ou les explique avec prudence (**taʾwīl**) ; d'autres sunnites (atharī) les affirment sans comment ni ressemblance. Tous refusent d'imaginer Allah comme une créature. Ces textes sont expliqués dans UA-195 « Les Attributs d'Allah ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES PIROGUES AU RETOUR

À Soumbédioune, en fin d’après-midi, les pirogues reviennent. Certaines sont pleines de poissons, d’autres presque vides. Tous les pêcheurs sont partis à la même heure, avec les mêmes filets.

Le pêcheur fait sa part : sortir, lancer le filet, rentrer. Le poisson, lui, vient d’Allah. Le pêcheur sage dit « al-ḥamdu li-llāh » dans les deux cas.

→ Je fais ma part ; le rizq vient d’Ar-Razzāq.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 6 **Allah pourvoit et dirige** ✂️

✓ Ar-Razzāq donne le rizq à toute créature : argent, santé, temps, foi.

✓ Allah dirige toute chose ; rien ne se passe sans Sa volonté.

✓ Je prends les moyens, et je sais que le résultat vient d'Allah.

J'AGIS Avant ton travail aujourd'hui, dis : « Ô Allah, je fais ma part ; c'est Toi qui pourvois. »

PARTIE 4

Vivre

Du Seigneur que l'on reconnaît au Seigneur que l'on adore.

Si Allah seul me crée et me nourrit, vers qui se tourne mon cœur quand j'ai peur ou quand j'ai besoin ?

CHAPITRE 7

Du Seigneur à l’adoré

Reconnaître le Créateur ne suffit pas : il faut n’adorer que Lui.

وَلَئِن سَأَلْتَهُم مَّنْ خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ
ٱللَّهُ ۚ قُلِ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ۚ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

« Si tu leur demandes: «Qui a créé les cieux et la terre?», ils diront, certes: «Allah!» Dis: «Louange à Allah!». Mais la plupart d'entre eux ne savent pas. »

Sourate 31, verset 25 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Les polythéistes de La Mecque, au temps du Prophète ﷺ, **reconnaissaient** qu’Allah est le Créateur des cieux et de la terre. Pourtant, ils adoraient aussi des idoles, qu’ils prenaient pour des intermédiaires. Le Coran leur pose alors une question logique : si Allah seul crée et nourrit, pourquoi adorer un autre que Lui ?

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱعْبُدُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُمْ وَٱلَّذِينَ مِن
قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ
فِرَٰشًا وَٱلسَّمَآءَ بِنَآءً وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجَ
بِهِۦ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۖ فَلَا تَجْعَلُوا۟ لِلَّهِ أَندَادًا
وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ

« O hommes! Adorez votre Seigneur, qui vous a créés vous et ceux qui vous ont précédés. Ainsi atteindriez-vous à la piété. C'est Lui qui vous a fait la terre pour lit, et le ciel pour toit; qui précipite la pluie du ciel et par elle fait surgir toutes sortes de fruits pour vous nourrir, ne Lui cherchez donc pas des égaux, alors que vous savez (tout cela). »

Sourate 2, versets 21-22 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le chemin est donc clair : **Il crée → Il pourvoit → Il dirige → donc Lui seul mérite l'adoration**. C'est le sens de « Lā ilāha illa llāh ». Certains savants appellent ces deux aspects « unicité de la seigneurie » et « unicité de l'adoration » ; les ashʿarites parlent d'unicité d'Allah dans Son essence, Ses attributs et Ses actes, qui fait de Lui le seul digne d'être adoré. Les mots diffèrent, le message est le même. Les livrets UA-120 « Introduction au Tawḥīd » et UA-111 « Comprendre la Shahāda » (Univers Muslim) le développent.

Je reconnais que…	Donc, dans ma vie…
Allah seul m'a créé(e).	Je L'adore, Lui seul, et je ne me prosterne que devant Lui.
Allah seul me nourrit.	Je Lui demande mon rizq, et je ne cherche pas le gain dans l'interdit.
Allah seul dirige toute chose.	Je m'en remets à Lui, sans talisman ni intermédiaire interdit.
Allah seul guérit.	Je me soigne, et je demande la guérison à Lui seul.

Vivre avec cette conscience

Reconnaître le Seigneur transforme le regard sur toute la journée. Trois attitudes en découlent naturellement.

L'attitude	Pourquoi	Un geste concret
La gratitude (shukr)	Tout ce que j'ai est un don de mon Seigneur.	Dire « al-ḥamdu li-llāh » après le repas, en pensant à Celui qui a fait pousser le riz et nager le poisson.
L'humilité	Je n'ai rien créé de ce que je possède, ni de ce que je suis.	Ne pas mépriser celui qui a moins que moi.

L'attitude	Pourquoi	Un geste concret
Le respect de la création	La terre, l'eau, les arbres et les animaux appartiennent à Allah ; ils me sont confiés.	Ne pas gaspiller l'eau aux ablutions ; ne pas jeter de sachets plastiques dans la rue ou la mer.

> *« Regardez celui qui est en dessous de vous, et ne regardez pas celui qui est au-dessus de vous : cela vous évitera de mépriser les bienfaits d'Allah envers vous. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

> *Planter est 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.

> **ATTENTION : RECONNAÎTRE SANS ADORER**
>
> Il ne suffit pas de dire « Bien sûr qu'Allah existe ! » : Iblīs et les polythéistes de La Mecque le savaient aussi. La foi demande d'**adorer** Allah seul et de suivre Son Messager ﷺ.
>
> À l'inverse, ne traite pas les autres de polythéistes à la légère : juger la foi d'une personne est l'affaire des savants, avec beaucoup de prudence (voir UA-124).

Je vis ma foi : ma journée avec le Seigneur

N°	Le geste	Pour
1	Au réveil, remercier Allah de m'avoir rendu la vie.	Al-Khāliq

N°	Le geste	Pour
2	Avant le travail, demander le rizq licite à Allah.	Ar-Razzāq
3	Devant un souci, dire « Allah dirige toute chose » et faire ma part.	Le Seigneur qui dirige
4	Le soir, regarder le ciel une minute et dire « Subḥāna llāh ».	Les signes



FICHE MÉMO 7 Du Seigneur à l'adoré ✂️

- ✓ Reconnaître le Créateur ne suffit pas : il faut n'adorer que Lui.
- ✓ Il crée, pourvoit et dirige : Lui seul mérite l'adoration.
- ✓ Gratitude, humilité et respect de la création en découlent.

J'AGIS Plante, arrose ou protège aujourd'hui une plante, en pensant à Celui qui la fait pousser.

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	Regarder trois minutes, sans téléphone, une chose créée (chapitre 1).	☐
2	Repenser à un moment de peur où mon cœur s’est tourné vers Allah, et Le remercier (chapitre 2).	☐
3	Dire « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » devant un signe de la création (chapitre 3).	☐
4	Expliquer à un proche l’exemple des traces dans le sable (chapitre 4).	☐
5	Regarder le bout de mes doigts en pensant à al-Muṣawwir (chapitre 5).	☐
6	Commencer ma journée de travail par : « C’est Toi qui pourvois » (chapitre 6).	☐
7	Planter, arroser ou protéger une plante, et ne rien gaspiller de la journée (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, le mot āyāt désigne…

- ☐ A. seulement les versets
- ☐ B. les versets et les signes de la création
- ☐ C. seulement les miracles des prophètes

2. Selon le hadith, tout enfant naît…

- ☐ A. sans aucune disposition
- ☐ B. sur la fiṭra
- ☐ C. avec la science complète de la religion

3. Sourate 52, versets 35-36 : l'être humain…

- ☐ A. s'est créé lui-même
- ☐ B. est venu de rien
- ☐ C. a été créé par Allah

4. Quel repère ce chapitre donne-t-il au débutant ?

- ☐ A. La création dépend d'Allah, qui est sans commencement
- ☐ B. existe depuis toujours
- ☐ C. n'a besoin de rien

5. Al-Muṣawwir signifie…

- ☐ A. Celui qui pourvoit
- ☐ B. Celui qui façonne
- ☐ C. Celui qui pardonne

6. Selon l'école ashʿarite, le feu brûle…

- ☐ A. par une force indépendante d'Allah
- ☐ B. parce qu'Allah crée la brûlure
- ☐ C. par hasard

7. Les polythéistes de La Mecque…

- ☐ A. niaient qu'Allah soit le Créateur
- ☐ B. reconnaissaient Allah créateur mais adoraient d'autres que Lui
- ☐ C. n'adoraient rien

8. Dans le hadith des oiseaux, ils…

- ☐ A. restent au nid en attendant
- ☐ B. partent le matin et reviennent rassasiés
- ☐ C. ne mangent jamais

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : C • 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
Rabb	Le Seigneur : Celui qui crée, possède, nourrit, fait grandir et dirige.
Āya (pl. āyāt)	Un signe ; aussi un verset du Coran.
Fiṭra	La nature première avec laquelle Allah a créé l'être humain.
Naẓar	La réflexion qui conduit à connaître Allah.
Ḥudūth	La nouveauté : le fait d'avoir un commencement.
Dalīl	Une preuve, un indice qui conduit à une vérité.
Al-Khāliq	Le Créateur.
Al-Bāriʾ	Celui qui donne commencement aux choses.
Al-Muṣawwir	Celui qui façonne et donne à chaque créature sa forme.
Ar-Razzāq	Celui qui donne la subsistance.
Rizq	La subsistance : nourriture, argent, santé, temps, science, foi.
Sabab (pl. asbāb)	Une cause, un moyen placé par Allah dans le monde.
Tawḥīd	L'unicité d'Allah, et la croyance en cette unicité.
Shirk	Associer à Allah un autre dans ce qui n'appartient qu'à Lui.
Shukr	La gratitude envers Allah, par le cœur, la langue et les actes.
Amāna	Le dépôt confié, dont on rendra compte.

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

Fiche mémo : Allah le Créateur et le Seigneur en une page

	Ce que le croyant reconnaît
Les signes	Dans l'univers et en soi (sourate 41, verset 53) • baobab, pluie, fleuve, corps
La fiṭra	Nature première tournée vers le Créateur • l'entourage la protège ou la recouvre
Preuve 1	Rien ne vient de rien • personne ne se crée lui-même (sourate 52, versets 35-36)
Preuve 2	La création dépend d'Allah • Allah est sans commencement
Preuve 3	L'ordre et la précision indiquent un Créateur savant et sage
Le Créateur	Al-Khāliq • al-Bāriʾ • al-Muṣawwir • les causes sont des moyens
Le Pourvoyeur	Ar-Razzāq • Il dirige toute chose • je prends les moyens
La conséquence	Lui seul est adoré • gratitude • humilité • respect de la création

Pour continuer le chemin

Ce livret ouvre la collection « Connaître Allah ». Les autres livrets de la collection sont en préparation : ils ne sont pas encore disponibles.

Référence	Titre de travail
UA-194	Les Noms d'Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-196	Aimer Allah

Référence	Titre de travail
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-120	Introduction au Tawḥīd (Univers Muslim)
UA-124	Reconnaître les formes de shirk (Univers Muslim)
UA-236	Construire la certitude
UA-241	Allah m'a créé (Mu'min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Tiens un « carnet des signes » : chaque jour, note une chose de la création qui t'a émerveillé(e) et un bienfait reçu. Au bout d'un mois, relis-le : tu verras combien ton Seigneur t'entoure de Ses dons.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-193 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Tout ce que tu vois parle de Celui qui l’a créé.

Comment savoir qu’Allah existe ? Et pourquoi n’adorer que Lui ?

Ce livret t’apprend, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, à lire les signes d’Allah dans l’univers et en toi-même : la fiṭra, des preuves simples de l’existence du Créateur, les Noms al-Khāliq, al-Bāriʾ, al-Muṣawwir et ar-Razzāq, et le chemin qui va du Seigneur que l’on reconnaît au Seigneur que l’on adore.

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-193 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 2 sur 9

Les Noms d’Allah — Introduction

Connaître Allah par Ses plus beaux Noms



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-194

LES NOMS D'ALLAH EN QUELQUES MOTS

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا، مِائَةً إِلَّا وَاحِدًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ

Inna li-llāhi tisʿatan wa tisʿīna sman, miʾatan illā wāḥidā, man aḥṣāhā dakhala l-janna.

« Allah a quatre-vingt-dix-neuf Noms, cent moins un : celui qui les « recense » entre au Paradis. »

Parole du Prophète ﷺ rapportée par al-Bukhārī et Muslim, d'après Abū Hurayra

EN QUELQUES MOTS

Allah s'est fait connaître à nous par Ses **Noms** : le Tout Miséricordieux, le Pardonneur, le Roi, l'Omniscient, le Sage… Chaque Nom est une porte pour mieux Le connaître, L'aimer, Le craindre et L'invoquer. Ce livret t'explique ce que sont les « plus beaux Noms », les règles pour en parler sans se tromper, et il t'en fait rencontrer seize, un par un, pour qu'ils passent de ta mémoire à ta vie.

Le chapelet de Mame



« Mame, tu connais combien de Noms d’Allah, toi ? »

Les compter, c’est bien. Les comprendre et les vivre, c’est le chemin.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Tu prononces des Noms d'Allah chaque jour : dans la Basmala, dans la prière, dans le prénom de tes proches. Ce livret t'invite à t'arrêter sur eux, un par un, pour qu'ils deviennent des amis de ton cœur. À la fin, tu sauras ce que veut dire « recenser » les Noms, quelles règles protègent notre manière d'en parler, et tu auras commencé à en vivre quelques-uns.

Ce livret est le deuxième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Après UA-193 (Allah le Créateur et le Seigneur), il ouvre la porte des Noms ; les Attributs d'Allah selon la présentation ashʿarite sont expliqués dans UA-195. La série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà parue en v1.0, en donne la base : commence par elle si tu ne l'as pas encore lue.

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent avec un enseignant.

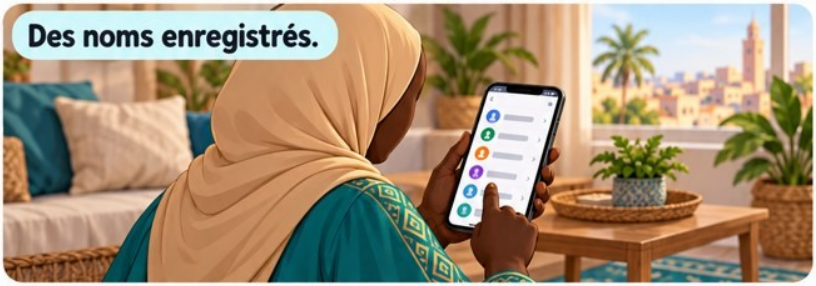
Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit 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 LES CONTACTS DE TON TÉLÉPHONE







Ouvre ton répertoire : des dizaines de noms enregistrés. Certains, tu les appelles chaque jour. D’autres, tu ne sais même plus qui ils sont.

Beaucoup d’entre nous connaissent des Noms d’Allah comme des noms “enregistrés” : on les a appris, mais on ne les “appelle” jamais. Le but de ce livret est que tu connaisses chaque Nom, et que tu t’adresses à Allah par lui.

➡ **Un Nom d’Allah que tu comprends et par lequel tu L’invoques devient vivant dans ton cœur.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : combien de Noms je connais, lesquels je vis ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Les plus beaux Noms · 15 min
3. Des règles pour ne pas se tromper · 15 min

Partie 3 — Rencontrer quelques Noms

4. Les Noms de la miséricorde · 15 min
5. Les Noms de la majesté · 15 min
6. Les Noms de la science et de la sagesse · 15 min

Partie 4 — Vivre

7. Invoquer et vivre par les Noms · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant d'apprendre, on regarde ce que l'on sait déjà.

Quand j'invoque Allah, est-ce que je L'appelle par Ses Noms ? Lesquels ?

CHAPITRE 1

Le miroir : combien de Noms je connais, lesquels je vis ?

Faire le point, sans gêne et sans compétition.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Combien de Noms d'Allah puis-je citer, là, maintenant, sans chercher ?**
>
> **Quand ai-je invoqué Allah par l'un de Ses Noms pour la dernière fois, en pensant à son sens ?**
>
> **Quel Nom d'Allah touche le plus mon cœur ? Pourquoi celui-là ?**

Je comprends

Tu connais sans doute plus de Noms d'Allah que tu ne le penses. Tu dis **ar-Raḥmān** et **ar-Raḥīm** dans la Basmala, plusieurs fois par jour. Tu dis « Allāhu akbar » et « Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm » dans la prière. Et autour de toi, beaucoup de prénoms portent un Nom d'Allah : **Abdourahmane**, **Abdoul Aziz**, **Abdou Khadre**, **Abdoul Karim**, **Abdou Latif**… c'est-à-dire « serviteur du Tout Miséricordieux », « serviteur du Tout-Puissant », « serviteur du Tout-Capable »…

La question n'est donc pas seulement : « Combien de Noms je connais ? » Elle est surtout : « **Qu'est-ce que ces Noms changent dans ma vie ?** » Connaître le nom de quelqu'un ne veut pas dire le connaître. Avec Allah, les Noms sont justement le chemin qu'Il nous a donné pour Le connaître.

> *« Les noms les plus aimés d'Allah sont ʿAbd Allāh et ʿAbd ar-Raḥmān. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je fais le point

Pour chaque Nom, coche honnêtement. Ce petit tableau sera ton point de départ ; tu le reprendras à la fin du livret.

Le Nom	Je sais ce qu'il veut dire	Il change quelque chose dans ma vie
ar-Raḥmān	☐	☐
al-Ghafūr	☐	☐
al-Malik	☐	☐
al-ʿAlīm	☐	☐
as-Samīʿ	☐	☐
ar-Razzāq	☐	☐

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES CONTACTS DE TON TÉLÉPHONE

Ouvre ton répertoire : des dizaines de noms enregistrés. Certains, tu les appelles chaque jour. D'autres, tu ne sais même plus qui ils sont.

Beaucoup d'entre nous connaissent des Noms d'Allah comme des noms « enregistrés » : on les a appris, mais on ne les « appelle » jamais. Le but de ce livret est que tu connaisses chaque Nom, et que tu t'adresses à Allah par lui.

→ Un Nom d'Allah que tu comprends et par lequel tu L'invoques devient vivant dans ton cœur.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Aujourd'hui, écris dans un carnet tous les Noms d'Allah que tu connais, sans regarder aucun livre. Ne te décourage pas si la liste est courte : c'est ton point de départ. Tu la compléteras au fil des chapitres.

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

✓ Je connais déjà des Noms d'Allah : dans la Basmala, la prière, les prénoms.

✓ Connaître un Nom, c'est plus que le savoir par cœur.

✓ Le but : comprendre chaque Nom et invoquer Allah par lui.

J'AGIS Écris aujourd'hui, sans aide, la liste des Noms d'Allah que tu connais.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que sont les plus beaux Noms, et comment en parler.

CHAPITRE 2

Les plus beaux Noms

Al-asmāʾ al-ḥusnā : des Noms parfaits, pour un Seigneur parfait.

وَلِلَّهِ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ فَٱدْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا۟ ٱلَّذِينَ
يُلْحِدُونَ فِىٓ أَسْمَٰٓئِهِۦ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ

« C'est à Allah qu'appartiennent les noms les plus beaux. Invoquez-Le par ces noms et laissez ceux qui profanent Ses noms: ils seront rétribués pour ce qu'ils ont fait. »

Sourate 7, verset 180 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le Coran appelle les Noms d'Allah **al-asmāʾ al-ḥusnā**, « les plus beaux Noms ». Ils sont « les plus beaux » parce que chacun dit une **perfection** et qu'aucun ne contient le moindre défaut. Chaque Nom s'explique dans le sens de perfection qui convient à Allah.

Le Nom **Allah** a une place à part : c'est le Nom propre de notre Seigneur, qui réunit tous les sens des autres Noms. On dit « ar-Raḥmān est un Nom d'Allah », et non l'inverse. Les autres Noms, eux, Le décrivent : le Tout Miséricordieux, le Pardonneur, le Sage…

هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَٰلِمُ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ ۖ
هُوَ ٱلرَّحْمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ
ٱلْمَلِكُ ٱلْقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلْمُؤْمِنُ ٱلْمُهَيْمِنُ ٱلْعَزِيزُ ٱلْجَبَّارُ
ٱلْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَٰلِقُ
ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِى
ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ

« C'est Lui Allah. Nulle divinité autre que Lui, le Connaisseur de l'Invisible tout comme du visible. C'est Lui, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. C'est Lui, Allah. Nulle divinité autre que Lui; Le Souverain, Le Pur, L'Apaisant, Le Rassurant, Le Prédominant, Le Tout Puissant, Le Contraignant, L'Orgueilleux. Gloire à Allah! Il transcende ce qu'ils Lui associent. C'est Lui Allah, le Créateur, Celui qui donne un commencement à toute chose, le Formateur. A Lui les plus beaux noms. Tout ce qui est dans les cieux et la terre Le glorifie. Et c'est Lui le Puissant, le Sage. »

Sourate 59, versets 22-24 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Pourquoi « quatre-vingt-dix-neuf » ?

Le hadith présenté au début annonce une récompense liée à quatre-vingt-dix-neuf Noms. An-Nawawī explique, dans son commentaire de Muslim 2677, qu'il ne limite pas à ce nombre tous les Noms d'Allah.

> *Une précision sur le nombre*
>
> Le hadith des quatre-vingt-dix-neuf Noms annonce un mérite sans limiter tous les Noms d'Allah à ce nombre.
>
> An-Nawawī, commentaire de Muslim, chapitre des Noms d'Allah, hadith 2677.

« Recenser » les Noms : quatre étapes

Le mot aḥṣāhā est expliqué notamment par la mémorisation et la connaissance des Noms. Pour les apprendre et les mettre en pratique, voici quatre repères pédagogiques ; ce tableau n'est pas une citation du hadith.

L'étape	Ce qu'elle veut dire	Un exemple
1. Connaître	Apprendre les Noms, les retenir, savoir les dire correctement.	Apprendre un Nom par semaine.
2. Comprendre	Savoir ce que chaque Nom veut dire, ce qu'il dit d'Allah.	Savoir que al-Ghafūr veut dire « Celui qui pardonne beaucoup ».
3. Vivre	Laisser le Nom changer mon cœur et mes actes.	Parce qu'Allah est as-Samī', je surveille ce que je dis.
4. Invoquer	Appeler Allah par le Nom qui correspond à ma demande.	« Ô Toi le Pardonneur, pardonne-moi. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ÉLÈVE DU DAARA

Au daara, l'enfant apprend d'abord à réciter un verset par cœur. Puis, en grandissant, il apprend ce qu'il veut dire. Plus tard encore, ce verset guide sa conduite : il le vit.

Les Noms d'Allah s'apprennent de la même manière : par la mémoire, puis par l'intelligence, puis par la vie. Celui qui s'arrête à la première étape a bien commencé, mais il n'a pas fini le chemin.

→ Recenser les Noms, c'est les apprendre, les comprendre, les vivre et invoquer par eux.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 2 Les plus beaux Noms ✂️

✓ Les Noms d'Allah sont « les plus beaux » : chacun dit une perfection.

✓ **Le hadith annonce un mérite lié à 99 Noms, sans limiter tous les Noms d'Allah à ce nombre.**

✓ Recenser : connaître, comprendre, vivre, invoquer.

J'AGIS Lis aujourd'hui la traduction de la fin de la sourate al-Ḥashr (59, 22-24) et note trois Noms.

CHAPITRE 3

Des règles pour ne pas se tromper

Parler d'Allah avec science et avec respect.

Je comprends

Parler d'Allah est la chose la plus grave qui soit. Le Coran blâme ceux qui « disent sur Allah ce qu'ils ne savent pas » (sourate 7, verset 33). C'est pourquoi les savants sunnites ont posé quelques règles simples pour protéger notre manière de nommer notre Seigneur.

La règle	Ce qu'elle veut dire
1. Les Noms viennent de la révélation	On ne connaît les Noms d'Allah que par le Coran et la Sunna authentique. Les savants appellent cela **tawqīfiyya** : on « s'arrête » à ce qui est rapporté. C'est l'avis de la majorité des savants, dont l'école ashʿarite.
2. Pas de Nom inventé	Personne n'a le droit de donner à Allah un Nom qu'Il ne S'est pas donné, même si ce nom nous paraît beau.
3. Chaque Nom indique un attribut	al-ʿAlīm indique la science d'Allah, al-Qadīr Sa puissance, as-Samīʿ Son ouïe. Un Nom n'est pas une étiquette vide : il dit quelque chose de vrai sur Allah. Les attributs sont expliqués dans UA-195.
4. Un verbe ne devient pas toujours un Nom	Le Coran dit qu'Allah « déjoue les ruses » de ceux qui rusent : on ne Le nomme pas pour autant « le Rusé ». On rapporte ces actes dans leur contexte, sans en tirer un Nom.

La règle	Ce qu'elle veut dire
5. Rien ne Lui ressemble	Quand un mot s'emploie aussi pour une créature (vivant, savant, miséricordieux), son sens pour Allah est parfait, sans début ni limite, et sans ressemblance avec la créature.

لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ ۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْبَصِيرُ

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

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

Ne pas nommer Allah d'après nos images

Notre imagination aime donner des images. On entend parfois appeler Allah « le Grand Architecte », « l'Énergie », « le Grand Esprit », ou d'autres noms tirés de philosophies ou de films. Même si l'intention est bonne, ce ne sont **pas** des Noms d'Allah. Le croyant dit : « Je Le nomme comme Il S'est nommé, et comme Son Prophète ﷺ L'a nommé. »

Quand nous traduisons un Nom en français (« le Tout Miséricordieux », « le Sage »), nous **expliquons son sens** : nous n'inventons pas un nouveau Nom. C'est pourquoi, dans ce livret, chaque Nom est d'abord donné tel qu'il est en arabe, puis expliqué.

Le verset 180 de la sourate al-Aʿrāf met en garde contre « ceux qui dévient au sujet de Ses noms » (**ilḥād**) : nier leur sens, les déformer, en inventer, ou en tirer des noms d'idoles, comme les Arabes d'avant l'Islam l'avaient fait pour al-Lāt et al-ʿUzzā.

ET LA FAMEUSE LISTE DES 99 NOMS ?

Tu as peut-être vu, sur un tableau ou un calendrier, une liste de 99 Noms. Elle vient d'un hadith rapporté par **at-Tirmidhī** (et une autre liste chez Ibn Māja). Le hadith de base (« Allah a 99 Noms… ») est authentique ; mais beaucoup de spécialistes du hadith pensent que **la liste elle-même** a été ajoutée par un rapporteur, à partir des Noms qu'il trouvait dans le Coran, et qu'elle n'est pas une parole du Prophète ﷺ.

Les listes pédagogiques ne sont pas toutes identiques. Chaque Nom doit être rattaché à une source fiable ; ne prends pas une affiche ou une application pour une liste révélée et fermée.

ATTENTION : LES PRÉNOMS ET LES SURNOMS

Certains Noms appartiennent à Allah seul : **Allah** et **ar-Raḥmān**. On ne les donne à personne. D'autres mots (raḥīm, ʿalīm, ḥakīm…) peuvent décrire une personne, mais avec un sens limité : le Coran décrit le Prophète ﷺ comme « compatissant et miséricordieux » envers les croyants (sourate 9, verset 128).

Au Sénégal, on raccourcit souvent Abdourahmane en « Rahmane », ou Abdoul Aziz en « Aziz ». Beaucoup de savants recommandent de garder « Abd » (serviteur) devant les Noms propres à Allah. Si la question te concerne, parle-en calmement avec ton enseignant.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — APPRENDRE UN MOT JUSTE**
>
> Un élève reçoit un mot de son enseignant et apprend à le prononcer, à en comprendre le sens et à l'utiliser correctement. Il n'en invente pas le contenu.
>
> Pour les Noms d'Allah, nous nous appuyons sur les textes transmis et leur explication fiable. Cette image porte sur notre apprentissage, sans comparaison avec Allah.

FICHE MÉMO 3 **Des règles pour ne pas se tromper** ✂️

✓ Les Noms d'Allah ne se connaissent que par le Coran et la Sunna (tawqīfiyya).

✓ Chaque Nom indique une perfection ; rien ne ressemble à Allah.

✓ La liste des 99 de at-Tirmidhī est utile, mais sa forme est discutée.

J'AGIS Si tu as chez toi une liste des 99 Noms, cherche dans le Coran trois des Noms qu'elle contient.

PARTIE 3

Rencontrer quelques Noms

Seize Noms pour mieux connaître ton Seigneur.

Si je devais présenter Allah à quelqu'un avec trois de Ses Noms seulement, lesquels choisirais-je ?

CHAPITRE 4

Les Noms de la miséricorde

Un Seigneur qui pardonne, accueille et aime.

Dans ce chapitre et les deux suivants, chaque Nom est présenté de la même manière : **son sens simple**, **un verset où il se trouve**, et **ce que cela change** pour toi. Les Noms sont aussi écrits en arabe : apprends à les prononcer avec ton enseignant.

الرَّحْمَٰنُ

ar-Raḥmān — **le Tout Miséricordieux**

Sens simple : Celui dont la miséricorde est immense et embrasse toute la création, croyants et non-croyants, dans ce monde. Ce Nom n'appartient qu'à Allah. Il se trouve dans la Basmala et dans la sourate al-Fātiḥa (sourate 1, verset 3). **Ce que cela change** : chaque souffle, chaque goutte de pluie, chaque bouchée est un signe de Sa miséricorde.

الرَّحِيمُ

ar-Raḥīm — **le Très Miséricordieux**

Sens simple : Celui qui fait miséricorde, de manière particulière, à Ses serviteurs croyants, ici-bas et surtout dans l'au-delà. Selon une explication très répandue, ar-Raḥmān dit l'**étendue** de la miséricorde, et ar-Raḥīm sa **constance** envers les croyants. On le trouve avec ar-Raḥmān (sourate 1, verset 3). **Ce que cela change** : je ne désespère jamais de la miséricorde d'Allah.

الْغَفُورُ

al-Ghafūr — **le Pardonneur**

Sens simple : Celui qui pardonne beaucoup et souvent. Le mot vient d'une racine qui veut dire « couvrir » : Allah couvre la faute et en efface les conséquences. Voir sourate 39, verset 53. Ce que cela change : après une faute, je me repens et je répare les droits d'autrui selon mes possibilités.

التَّوَّابُ

at-Tawwāb — **Celui qui accueille sans cesse le repentir**

Sens simple : Celui qui inspire le repentir à Son serviteur, puis l'accepte, encore et encore. La forme du mot dit la répétition : même si tu reviens cent fois, la porte reste ouverte. Voir sourate 2, verset 37. **Ce que cela change** : je ne me dis jamais « c'est trop tard pour moi » (voir UA-127, Le repentir).

الْوَدُودُ

al-Wadūd — **le Très Affectueux**

Sens simple : Celui qui aime Ses serviteurs obéissants et qui est aimé d'eux. Voir sourate 85, verset 14, où il vient juste après al-Ghafūr. Les ashʿarites expliquent l'amour d'Allah pour Ses serviteurs par **Sa volonté de les honorer et de leur faire du bien**, sans rien de semblable aux émotions des créatures ; d'autres sunnites l'affirment tel quel, sans comment ni ressemblance. **Ce que cela change** : je cherche à être aimé d'Allah en suivant Son Prophète ﷺ (voir UA-196, Aimer Allah).

> *« Allah a divisé la miséricorde en cent parts. Il en a gardé quatre-vingt-dix-neuf auprès de Lui et en a fait descendre une seule sur la terre. C’est par cette part que les créatures se font miséricorde, au point que la jument soulève son sabot pour ne pas blesser son petit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Il s’agit ici de miséricorde créée et de ses effets ; l’attribut d’Allah ne se divise pas en morceaux.

قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ ۚ
مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ
ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ

« Dis: «O Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. »

Sourate 39, verset 53 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PLUIE D’HIVERNAGE

En juin, la terre du Saloum est sèche et craquelée. Puis vient la première pluie de l’hivernage : en quelques jours, le sol se couvre de vert, les champs d’arachide et de mil reprennent vie.

Le Coran lui-même utilise cette image : « Regarde les effets de la miséricorde d’Allah : comment Il redonne vie à la terre après sa mort » (sourate 30, verset 50). Un cœur desséché par les fautes peut, lui aussi, reverdir par le repentir.

→ Aucun cœur n’est trop sec pour la miséricorde d’Allah.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 4 **Les Noms de la miséricorde**

✓ ar-Raḥmān, ar-Raḥīm : une miséricorde immense, et constante envers les croyants.

✓ al-Ghafūr, at-Tawwāb : Il pardonne beaucoup et accueille le repentir sans se lasser.

✓ al-Wadūd : Il aime Ses serviteurs obéissants et Il est aimé d'eux.

J'AGIS Ce soir, demande pardon à Allah en L'appelant « Yā Ghafūr », pour une faute précise.

CHAPITRE 5

Les Noms de la majesté

Un Seigneur immense, saint et invincible.

La miséricorde d'Allah ne fait pas oublier Sa **majesté** (jalāl). Le croyant aime Allah et L'espère, et il Le respecte et Le craint. Ces Noms nous rappellent qui est notre Seigneur, et qui nous sommes.

الْمَلِكُ

al-Malik — **le Roi, le Souverain**

Sens simple : Celui à qui tout appartient et qui dispose de tout comme Il veut, sans avoir besoin de personne. Les rois de la terre reçoivent leur pouvoir et le perdent ; Sa royauté n'a ni début ni fin. Voir sourate 59, verset 23 et sourate 114, verset 2. **Ce que cela change** : je ne m'abaisse devant aucune créature comme je m'abaisse devant Lui.

الْقُدُّوسُ

al-Quddūs — **le Très Saint, le Pur**

Sens simple : Celui qui est pur de tout défaut, de toute imperfection et de toute ressemblance avec les créatures. Voir sourate 59, verset 23 et sourate 62, verset 1. **Ce que cela change** : quand je dis « Subḥāna llāh », j'affirme qu'Allah est au-dessus de tout ce qui ne Lui convient pas.

الْعَظِيمُ

al-ʿAẓīm — **l'Immense, le Très Grand**

Sens simple : Celui dont la grandeur est sans limite. Cette grandeur n'est **pas une taille ni un volume** : c'est la grandeur de Son être, de Sa puissance et de Sa perfection. Voir sourate 2, verset 255 (Āyat al-Kursī). **Ce que cela change** : dans le rukūʿ, quand je dis « Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm », je me courbe devant le Très Grand.

الْقَهَّارُ

al-Qahhār — **le Dominateur suprême**

Sens simple : Celui qui domine toute chose, à qui rien ne résiste, devant qui tout se soumet, de gré ou de force. Ce n'est pas la violence d'un tyran : c'est la toute-puissance juste du Seigneur. Voir sourate 13, verset 16 et sourate 40, verset 16. **Ce que cela change** : aucun oppresseur n'échappe à Allah ; l'opprimé n'est jamais oublié.

الْعَزِيزُ

al-ʿAzīz — **le Tout-Puissant, l'Invincible**

Sens simple : Celui que personne ne peut vaincre ni atteindre, et qui donne l'honneur (ʿizza) à qui Il veut. Ce Nom revient très souvent dans le Coran, souvent avec al-Ḥakīm, le Sage. Voir sourate 59, verset 23. **Ce que cela change** : mon honneur vient de mon obéissance à Allah, pas de l'argent ni du regard des gens.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GRAIN DE SABLE DE LOMPOUL**
>
> La nuit, dans le désert de Lompoul, assieds-toi sur une dune et lève les yeux : des milliers d'étoiles. Prends une poignée de sable : des milliers de grains. Toi, tu es plus petit qu'une seule de ces dunes.
>
> La création est immense, et pourtant elle n'est rien à côté de la grandeur de Celui qui l'a créée. Méditer sur la création, c'est commencer à comprendre al-ʿAẓīm.
>
> **→ Plus je vois grand la création, plus je mesure la grandeur de son Créateur.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*



ATTENTION : MAJESTÉ ET MISÉRICORDE VONT ENSEMBLE

Ne connaître que les Noms de la majesté peut conduire à la peur qui paralyse ; ne connaître que ceux de la miséricorde peut conduire à l'insouciance. Le Coran les réunit souvent dans un même verset (par exemple « le Tout-Puissant, le Très Miséricordieux »).

Le croyant avance entre la crainte et l'espoir, comme un oiseau avec ses deux ailes (voir UA-197, Craindre Allah avec équilibre, et UA-198, Espérer en Allah).

FICHE MÉMO 5 Les Noms de la majesté ✂

- ✓ al-Malik, al-Quddūs : le Souverain absolu, pur de tout défaut.
- ✓ al-ʿAẓīm : une grandeur sans limite, qui n'est ni taille ni volume.
- ✓ al-Qahhār, al-ʿAzīz : rien ne Lui résiste ; l'honneur vient de Lui.

J'AGIS Dans ta prochaine prière, dis lentement « Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm » en pensant à son sens.

CHAPITRE 6

Les Noms de la science et de la sagesse

Un Seigneur qui sait, entend, voit, et pourvoit.

الْعَلِيمُ

al-ʿAlīm — **l'Omniscient**

Sens simple : Celui qui sait tout : le passé, le présent, l'avenir, ce qui est visible et ce qui est caché, ce qui est dans les cœurs. Sa science n'a pas commencé et ne s'apprend pas. Voir sourate 2, versets 29 et 32. **Ce que cela change** : je n'ai pas besoin d'expliquer à Allah ce que je vis ; Il sait déjà.

الْخَبِيرُ

al-Khabīr — **le Parfaitement Informé**

Sens simple : Celui qui connaît le détail le plus fin et l'intérieur des choses, ce qui échappe à tous. Voir sourate 6, verset 18 et sourate 67, verset 14. **Ce que cela change** : mes intentions cachées comptent autant que mes actes visibles.

الْحَكِيمُ

al-Ḥakīm — **le Sage**

Sens simple : Celui qui met chaque chose à sa juste place ; Ses actes et Ses lois ont toujours une sagesse, même quand nous ne la voyons pas. Voir sourate 2, verset 32 et sourate 59, verset 24. **Ce que cela change** : face à ce que je ne comprends pas, je fais confiance au Sage (voir UA-230, Comprendre le destin).

السَّمِيعُ

as-Samīʿ — **Celui qui entend tout**

Sens simple : Allah entend toutes les voix, le cri comme le murmure, sans organe et sans ressemblance avec notre ouïe. Il connaît aussi les pensées non prononcées. Voir sourate 42, verset 11. Ce que cela change : je peux L'invoquer avec confiance et je veille à mes paroles.

الْبَصِيرُ

al-Baṣīr — **Celui qui voit tout**

Sens simple : Celui qui voit toute chose, la plus grande comme la plus petite, en plein jour comme dans la nuit noire. Il voit **sans œil ni lumière**, d'une vue qui ne ressemble pas à celle des créatures. Voir sourate 42, verset 11. **Ce que cela change** : c'est le cœur de l'iḥsān : « si tu ne Le vois pas, Lui te voit ».

الرَّزَّاقُ

ar-Razzāq — **le Pourvoyeur**

Sens simple : Celui qui donne la subsistance à toute créature, sans jamais l'oublier : la nourriture, l'argent, la santé, mais aussi la science, la foi, une bonne épouse ou un bon mari, des enfants. Voir sourate 51, verset 58 et sourate 11, verset 6. **Ce que cela change** : je travaille avec sérieux, mais je ne triche pas pour gagner : ma part vient d'Allah.

> *« Ô gens, ménagez-vous ! Vous n'invoquez pas un sourd ni un absent : vous invoquez Celui qui entend tout et qui voit tout. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après Abū Mūsā al-Ashʿarī — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE

À l’aube, le pêcheur de Soumbédioune répare son filet, pousse sa pirogue à l’eau et part au large. Il fait tout ce qu’il doit faire. Mais le poisson qui entre dans son filet, ce n’est pas lui qui l’a fait naître ni qui l’a envoyé.

Le pêcheur prend les moyens ; la subsistance vient d’ar-Razzāq. Celui qui comprend cela travaille dur, sans voler, sans tricher, et sans jalouser la pirogue voisine.

→ Je fais ma part avec sérieux ; ma subsistance vient d’Allah.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 6 **Les Noms de la science et de la sagesse** ✂️

✓ al-ʿAlīm, al-Khabīr : Il sait tout, jusqu'au fond des cœurs.

✓ as-Samīʿ, al-Baṣīr : Il entend et voit tout, sans organe, sans ressemblance.

✓ al-Ḥakīm, ar-Razzāq : Il met chaque chose à sa place et pourvoit à toute créature.

J'AGIS Aujourd'hui, avant une décision, rappelle-toi : « Allah voit, Allah entend. »

PARTIE 4

Vivre

Des Noms qui passent de la mémoire à la vie.

Quel est, aujourd'hui, mon plus grand besoin ? Par quel Nom vais-je demander à Allah ?

CHAPITRE 7

Invoquer et vivre par les Noms

Le bon Nom pour le bon besoin, une semaine après l'autre.

Je comprends

« Invoquez-Le par ces noms », dit le verset 180 de la sourate al-Aʿrāf. Les prophètes l'ont fait : quand ils demandaient quelque chose, ils appelaient Allah par **le Nom qui correspond à leur demande**. Pour demander le pardon, on dit « le Pardonneur » ; pour demander la subsistance, « le Pourvoyeur » ; pour demander l'acceptation d'une œuvre, « Celui qui entend tout, qui sait tout ».

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّآ ۖ إِنَّكَ أَنتَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ... وَتُبْ عَلَيْنَآ ۖ إِنَّكَ أَنتَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ

« … « Notre Seigneur, accepte ceci de notre part, car c'est Toi qui entends tout et qui sais tout… et accepte notre repentir, car c'est Toi qui accueilles le repentir, le Très Miséricordieux. » »

Sourate 2, versets 127-128 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le Prophète ﷺ a enseigné à Abū Bakr une invocation pour la prière, qui se termine de la même manière : « … pardonne-moi d'un pardon venant de Toi et fais-moi miséricorde : c'est Toi **le Pardonneur, le Très Miséricordieux** » (rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens).

Mon besoin	Le Nom par lequel j’appelle Allah	Une invocation simple (en français ou en arabe)
J’ai commis une faute	al-Ghafūr, at-Tawwāb	« Ô Toi le Pardonneur, pardonne-moi ; Toi qui accueilles le repentir, accepte mon retour. »
Je cherche du travail ou je manque d’argent	ar-Razzāq	« Ô Pourvoyeur, accorde-moi une subsistance licite et bénie. »
Je dois prendre une décision	al-ʿAlīm, al-Ḥakīm	« Ô Toi qui sais tout, ô Sage, choisis pour moi ce qui est bien. »
Je subis une injustice	al-ʿAzīz, al-Qahhār	« Ô Tout-Puissant, Toi à qui rien ne résiste, rends-moi justice. »
Je me sens seul(e), incompris(e)	as-Samīʿ, al-Baṣīr, al-Wadūd	« Ô Toi qui entends et vois tout, ne me laisse pas à moi-même. »
Je veux plus d’amour pour Allah	al-Wadūd	« Ô Très Affectueux, fais-moi aimer ce que Tu aimes. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TROUSSEAU DE CLÉS

Le gardien d'un grand immeuble de Dakar porte à sa ceinture un trousseau de clés. Pour chaque porte, il choisit la bonne clé. Il ne force pas une serrure avec la mauvaise.

Les Noms d'Allah sont comme des clés pour l'invocation : à chaque besoin, son Nom. Ce n'est pas le Nom qui « oblige » Allah à répondre ; c'est une manière d'invoquer qu'Allah Lui-même nous a enseignée, et qui nourrit notre cœur.

→ À chaque besoin, je cherche le Nom qui lui correspond.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : UN NOM N'EST PAS UNE FORMULE MAGIQUE

Invoquer Allah par Ses Noms et faire leur dhikr est une **adoration**. Les wird et les dhikr transmis par des maîtres reconnus ont leur cadre et leurs règles : ton enseignant peut te les expliquer.

Mais méfie-toi de celui qui te vend un Nom comme une recette à résultat garanti, avec un nombre « secret » de répétitions, ou qui l'écrit pour en faire un objet que l'on frotte ou que l'on brûle. Les Noms d'Allah sont à respecter : on ne les jette pas, on ne les laisse pas traîner par terre. En cas de doute, demande à un savant de confiance.

Je vis ma foi : un Nom par semaine

Plutôt que d'apprendre 99 Noms en un mois et de les oublier, choisis **un Nom par semaine**, et vis avec lui. En un an, tu auras vraiment rencontré une cinquantaine de Noms.

N°	Le geste	Pour
1	Lundi : choisir le Nom de la semaine, apprendre à le prononcer et noter son sens dans mon carnet.	Connaître
2	Mardi : chercher un verset où il se trouve et lire sa traduction du sens.	Comprendre
3	Du mercredi au samedi : l'employer dans mes invocations, après la prière.	Invoquer
4	Chaque jour : faire un geste qui correspond à ce Nom (pardonner pour al-Ghafūr, partager pour ar-Razzāq…).	Vivre
5	Dimanche : écrire en deux lignes ce que ce Nom a changé dans ma semaine.	Retenir

Pour aller plus loin : le livret **UA-195** (Les Attributs d'Allah) explique, selon la présentation ashʿarite, les attributs que chaque Nom indique ; dans l'Univers Muslim, **UA-123** (Les Noms et Attributs d'Allah) en donne une présentation pratique, et **UA-129** (Les invocations essentielles) t'aide à les intégrer dans tes invocations quotidiennes.

FICHE MÉMO 7 **Invoquer et vivre par les Noms** ✂️

✓ « Invoquez-Le par ces noms » : à chaque besoin, le Nom qui lui correspond.

✓ Un Nom par semaine : le connaître, le comprendre, l'invoquer, le vivre.

✓ Invoquer Allah par Ses Noms est une adoration, pas une formule magique.

J'AGIS Choisis aujourd'hui ton Nom de la semaine et écris-le en haut d'une page de 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	Écrire, sans aide, la liste des Noms d’Allah que je connais (chapitre 1).	☐
2	Lire la traduction de la sourate 59, versets 22 à 24, et noter trois Noms (chapitre 2).	☐
3	Expliquer à un proche pourquoi on n’invente pas de Nom pour Allah (chapitre 3).	☐
4	Demander pardon à Allah en L’appelant « Yā Ghafūr », pour une faute précise (chapitre 4).	☐
5	Dire lentement « Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm » dans chaque rukūʿ de la journée (chapitre 5).	☐
6	Avant une décision, me rappeler : « Allah voit, Allah entend » (chapitre 6).	☐
7	Choisir mon Nom de la semaine, puis reprendre le tableau du chapitre 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 Coran appelle les Noms d'Allah…

- ☐ A. les Noms secrets
- ☐ B. les plus beaux Noms (al-asmāʾ al-ḥusnā)
- ☐ C. les Noms anciens

2. Le hadith des « 99 Noms » veut dire…

- ☐ A. qu'Allah n'a que 99 Noms
- ☐ B. que 99 Noms sont promis d'une récompense, sans limiter Ses Noms
- ☐ C. qu'il faut répéter chaque Nom 99 fois

3. « Recenser » les Noms (aḥṣāhā), c'est…

- ☐ A. seulement les compter sur ses doigts
- ☐ B. les accrocher au mur
- ☐ C. les connaître, les comprendre, les vivre et invoquer par eux

4. Les Noms d'Allah se connaissent…

- ☐ A. par le Coran et la Sunna
- ☐ B. par l'imagination de chacun
- ☐ C. par les philosophes

5. La liste détaillée des 99 Noms rapportée par at-Tirmidhī…

- ☐ A. est une liste fermée et sacrée
- ☐ B. est utile, mais son attribution au Prophète ﷺ est discutée
- ☐ C. n'existe pas

6. Quel Nom n'est donné à personne d'autre qu'Allah ?

- ☐ A. ar-Raḥmān
- ☐ B. raḥīm
- ☐ C. ḥakīm

7. al-ʿAẓīm, l'Immense, désigne…

- ☐ A. une très grande taille
- ☐ B. une grandeur sans limite, qui n'est ni taille ni volume
- ☐ C. un roi de la terre

8. Pour demander une subsistance licite, on appelle de préférence Allah…

- ☐ A. al-Qahhār
- ☐ B. ar-Razzāq
- ☐ C. al-Quddūs

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : C • 4 : A • 5 : B • 6 : A • 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
Ism (pl. asmāʾ)	Le nom ; les Noms d'Allah.
Al-asmāʾ al-ḥusnā	« Les plus beaux Noms » d'Allah.
Aḥṣāhā	« Celui qui les recense » : les connaître, comprendre, vivre et invoquer par eux.
Tawqīfiyya	Le principe selon lequel les Noms d'Allah ne se connaissent que par la révélation.
Ṣifa (pl. ṣifāt)	L'attribut : la perfection qu'un Nom indique (voir UA-195).
Ilḥād	Dévier au sujet des Noms : les nier, les déformer ou en inventer.
Jalāl	La majesté d'Allah.
Jamāl	La beauté d'Allah, que l'on rattache souvent à Ses Noms de miséricorde.
Raḥma	La miséricorde.
Maghfira	Le pardon, qui couvre la faute.
Tawba	Le repentir, le retour vers Allah.
Rizq	La subsistance : tout ce qu'Allah accorde pour vivre.
Duʿāʾ	L'invocation : demander à Allah.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
ʿAbd	Le serviteur : Abdourahmane, « serviteur du Tout Miséricordieux ».
Ashʿarite	L'école de croyance sunnite suivie en Afrique de l'Ouest et au Maghreb.

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

Fiche mémo : les Noms d’Allah en une page

	Les plus beaux Noms selon Ahl as-Sunna
Le principe	À Allah les plus beaux Noms : invoquez-Le par eux (sourate 7, verset 180)
Le hadith	Un mérite lié à 99 Noms • tous Ses Noms ne sont pas limités à 99
Recenser	Connaître • comprendre • vivre • invoquer
Les règles	Révélation seulement • pas de Nom inventé • un Nom indique un attribut • rien ne Lui ressemble
La liste des 99	Utile pour apprendre • forme discutée • pas une liste fermée
Miséricorde	ar-Raḥmān • ar-Raḥīm • al-Ghafūr • at-Tawwāb • al-Wadūd
Majesté	al-Malik • al-Quddūs • al-ʿAẓīm • al-Qahhār • al-ʿAzīz
Science et sagesse	al-ʿAlīm • al-Khabīr • al-Ḥakīm • as-Samīʿ • al-Baṣīr • ar-Razzāq

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-195	Les Attributs d’Allah
UA-196	Aimer Allah

Référence	Titre de travail
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-123	Les Noms et Attributs d'Allah (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-241	Allah m'a créé (Mu'min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Garde un « carnet des Noms » : une page par Nom, avec son sens, un verset, une invocation et ce qu'il a changé dans ta semaine. Dans un an, tu auras ton propre livre des Noms d'Allah, écrit avec ta vie.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-194 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Connaître Allah par Ses plus beaux Noms.

Combien de Noms d’Allah connais-tu ? Et combien en vis-tu ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce que sont les plus beaux Noms d’Allah, ce que veut dire les « recenser », les règles pour en parler sans se tromper, et il t’en fait rencontrer seize : Noms de la miséricorde, de la majesté, de la science et de la sagesse. Puis il t’apprend à invoquer Allah par eux, un Nom par semaine.

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-194 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 3 sur 9

Les Attributs d'Allah

Ce qui est nécessaire, impossible et possible pour Allah



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-195

LES ATTRIBUTS D'ALLAH EN QUELQUES MOTS

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih, subḥāna llāhi l-ʿaẓīm.

« Gloire et pureté à Allah, et louange à Lui ; gloire et pureté à Allah, l'Immense. »

Les « deux paroles légères sur la langue, lourdes dans la balance, aimées du Tout Miséricordieux » : hadith rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

EN QUELQUES MOTS

Dire « Subḥāna llāh », c'est déclarer Allah **pur de tout défaut** et de toute ressemblance avec Sa création. Dire « wa bi-ḥamdih », c'est Le louer pour **toutes Ses perfections**. Tout ce livret tient dans ces deux gestes : **écarter** d'Allah toute imperfection, et **affirmer** ce qu'Il a dit de Lui-même. Tu y découvriras, selon la présentation enseignée dans les daaras et les écoles du Sénégal, ce qui est nécessaire, impossible et possible pour Allah.

Une question sur la terrasse



« Maman, Allah, Il ressemble à quoi ? »

« À rien de ce que tu connais. Mais Il nous a dit qui Il est. »

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Beaucoup d'entre nous ont appris, enfants, une liste d'attributs d'Allah récitée par cœur à la daara. Ce livret t'aide à retrouver le **sens** derrière chaque mot, simplement et avec prudence. À la fin, tu sauras expliquer ce que l'on affirme d'Allah, ce que l'on écarte de Lui, et pourquoi le cœur s'apaise quand on Le connaît mieux.

Ce livret est le troisième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), qui ouvre la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il suit « Allah le Créateur et le Seigneur » (UA-193) et « Les Noms d'Allah — Introduction » (UA-194). Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min, qui en pose les bases.

C'est le livret le plus « technique » de la collection. Ne t'inquiète pas : on avance pas à pas, avec des exemples de tous les jours. Si un point te semble difficile, lis-le une deuxième fois, puis pose ta question à ton enseignant.

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent 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 VERRE ET L'OCÉAN



Un enfant se tient au bord de la mer, à Soumbédioune. Il plonge un petit verre dans l'eau et le remonte plein. Il a vraiment de l'eau de mer dans son verre : mais il ne tient pas l'océan dans sa main.

Notre esprit est ce petit verre. Il peut connaître ce qu'Allah a enseigné de Lui-même, et c'est une vraie connaissance. Mais il ne peut pas **contenir** Allah, ni savoir **comment** Il est.

➜ Je connais Allah par ce qu'Il a révélé ; je ne Le cerne pas par mon imagination.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : qui est Celui que j'adore ? · 10 min

Partie 2 — Les bases

2. Pourquoi étudier les attributs d'Allah ? · 15 min

Partie 3 — Ce que l'on affirme d'Allah

3. L'existence et les cinq attributs de négation · 20 min
4. Les sept attributs de sens · 20 min
5. L'impossible et le possible · 15 min

Partie 4 — Comprendre sans s'égarer

6. Les textes qui demandent de la prudence · 15 min
7. Vivre avec les attributs d'Allah · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant d'apprendre, on regarde ce que l'on porte déjà en soi.

Quand je pense à Allah, qu'est-ce qui me vient à l'esprit ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qui est Celui que j'adore ?

Faire le point, sans peur et sans honte.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand je dis « Allah », est-ce que j'imagine quelque chose ?

Saurais-je expliquer à un enfant pourquoi Allah ne ressemble à rien ?

Ma prière change-t-elle quand je me rappelle qu'Allah m'entend et me voit ?

Je comprends

Nous disons « Allah » des dizaines de fois par jour, au marché, dans le car rapide, avant de manger. Mais **connaissons-nous Celui que nous nommons** ? On n'aime vraiment, on ne craint justement et on n'espère sincèrement que Celui que l'on connaît.

Allah n'a pas laissé Ses serviteurs dans l'ignorance : Il s'est fait connaître par Sa **création** (UA-193), par Ses **Noms** (UA-194) et par Ses **attributs** (ṣifāt), c'est-à-dire les perfections qu'Il a affirmées de Lui-même dans le Coran et que Son Messager ﷺ a enseignées.

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, versets 1-4 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Notre esprit a une **limite** : il imagine à partir de ce qu'il a déjà vu. Or Allah ne ressemble à rien de ce que nous avons vu. C'est pourquoi les savants répètent cette règle simple : **tout ce qui te vient à l'esprit comme image, Allah est différent de cela.**

Ce que je fais parfois	Ce que ce livret m'apprend
Il m'arrive d'imaginer Allah comme une lumière ou une forme dans le ciel.	Je n'imagine pas Allah : je Le connais par ce qu'Il a dit de Lui-même.

Ce que je fais parfois	Ce que ce livret m'apprend
Je récite des attributs sans en connaître le sens.	Je comprends chaque attribut et ce qu'il change dans ma vie.
Une question sur Allah me met mal à l'aise.	Je sais quoi répondre simplement, et à qui demander.
J'entends des débats sur Internet et je me perds.	Je connais une règle sûre : affirmer sans comparer, écarter sans nier.

Je vis ma foi

Ce soir, avant de dormir, dis « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » en pensant au sens : « Allah est pur de tout défaut, et Il mérite toute louange. » Écris ensuite, en une phrase, une question que tu te poses sur Allah. Tu la reliras à la fin du livret.

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

- ✓ On aime, on craint et on espère mieux Celui que l'on connaît.
- ✓ Allah se fait connaître par Sa création, Ses Noms et Ses attributs.
- ✓ Tout ce que mon esprit imagine, Allah est différent de cela.

J'AGIS Écris aujourd'hui une question que tu te poses sur Allah.

PARTIE 2

Les bases

Une règle d'or et trois mots de la raison.

CHAPITRE 2

Pourquoi étudier les attributs d'Allah ?

Affirmer sans comparer, écarter sans nier.

Je comprends : le verset-clé

لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ ۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْبَصِيرُ ۝

« Rien ne Lui ressemble, et c'est Lui l'Audient, le Clairvoyant. »

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

Ce court passage contient **toute la méthode** de ce livret. Sa première moitié **écarte** : rien ne ressemble à Allah, ni dans Son être, ni dans Ses attributs, ni dans Ses actes. Sa seconde moitié **affirme** : Allah entend et Il voit. On affirme donc ce qu'Allah a dit de Lui-même (**ithbāt**), **sans jamais Le comparer** à Sa création (**tanzīh**). Les deux erreurs à éviter sont : comparer Allah aux créatures (**tashbīh**) et nier ou vider de leur sens les textes (**taʿṭīl**).

UNE OBLIGATION POUR CHAQUE CROYANT

Les savants de l'école ashʿarite, comme l'imam as-Sanūsī dans son petit traité **Umm al-Barāhīn** (« La mère des preuves ») et Ibn ʿĀshir dans **al-Murshid al-Muʿīn**, enseignent qu'il est demandé à chaque personne responsable de connaître, au moins simplement, **ce qui est nécessaire, impossible et possible pour Allah** (et aussi pour Ses messagers, voir UA-210).

Ces deux textes sont appris par cœur dans de nombreuses daaras du Sénégal. Ce livret en suit le plan, en français et en mots simples.

Je comprends : les trois jugements de la raison

Pour parler d'Allah avec justesse, les savants utilisent trois mots tirés du raisonnement le plus simple. Tu les utilises déjà sans le savoir, chaque jour.

Le mot	Ce qu'il veut dire	Un exemple de tous les jours
Nécessaire (wājib)	Ce dont la raison ne peut pas concevoir l'absence.	Un tout est plus grand que l'une de ses parties : un sac de riz entier pèse plus qu'une poignée de ce riz.
Impossible (mustaḥīl)	Ce dont la raison ne peut pas concevoir l'existence.	Un car rapide qui serait, au même instant, garé à Colobane et en route vers Rufisque.
Possible (jāʾiz)	Ce que la raison peut concevoir exister ou ne pas exister.	Qu'il pleuve demain à Dakar pendant l'hivernage : cela peut arriver, ou non.

ATTENTION : NE PAS CONFONDRE AVEC LE FIQH

En fiqh, « wājib » veut dire « obligatoire » (comme la prière). Ici, dans la croyance, **wājib** veut dire « nécessaire pour la raison » : ce qui ne peut pas ne pas être. Ce sont deux sens différents du même mot.

De même, « jā'iz » (possible) ne veut pas dire ici « permis » : il veut dire « qui peut être ou ne pas être ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VERRE ET L'OCÉAN

Devant la mer, un enfant remarque qu'un petit verre ne peut contenir toute l'eau qu'il voit. Cette scène rappelle seulement que nos capacités sont limitées.

Nous connaissons Allah par Ses signes et Sa révélation, sans Le cerner. L'océan ne représente pas Allah, et le verre ne contient pas une « partie » de Lui.



FICHE MÉMO 2 **Les bases** ✂️

- ✓ Sourate 42, verset 11 : rien ne Lui ressemble, et Il entend et voit.
- ✓ Affirmer ce qu'Allah a dit de Lui-même, sans Le comparer à rien.
- ✓ Trois jugements de la raison : nécessaire, impossible, possible.

J'AGIS Trouve chez toi un exemple de chose nécessaire, d'impossible et de possible.

PARTIE 3

Ce que l'on affirme d'Allah

Vingt attributs nécessaires, leurs contraires, et le possible.

CHAPITRE 3

L'existence et les cinq attributs de négation

Allah existe, et Il est pur de toute imperfection.

Je comprends

Dans la présentation classique d'as-Sanūsī, vingt attributs servent de repères pour étudier la croyance. Ils ne limitent pas les perfections d'Allah. Apprends-les progressivement : l'existence, cinq attributs de négation, sept attributs de sens et les sept qualifications qui en découlent.

Commençons par les six premiers : l'existence, puis les cinq attributs de négation. Chacun **nie** d'Allah un défaut que l'on trouve chez les créatures.

L'attribut	Son sens simple	Preuve (référence)	Ce que cela change
1. Wujūd — l'existence	Allah existe vraiment ; Son existence ne vient de personne.	Sourate 52, verset 35 ; sourate 14, verset 10	La création témoigne de son Créateur (UA-193).
2. Qidam — la pré-éternité	Son existence n'a pas de commencement.	Sourate 57, verset 3 : « le Premier »	Personne n'a « fait » Allah.
3. Baqāʾ — la pérennité	Son existence n'a pas de fin.	Sourate 57, verset 3 : « le Dernier »	Tout passe ; Lui demeure. Je m'attache à Lui.
4. Mukhālafatuhu li-l-ḥawādith — la dissemblance	Il ne ressemble en rien aux créatures.	Sourate 42, verset 11 ; sourate 112, verset 4	Je n'imagine pas Allah ; je ne Le compare à rien.
5. Qiyāmuhu bi-nafsihi — Il subsiste par Lui-même	Il n'a besoin de rien ni de personne.	Sourate 35, verset 15	C'est moi qui ai besoin de Lui, pas l'inverse.
6. Waḥdāniyya — l'unicité	Il est Un dans Son être, Ses attributs et Ses actes.	Sourate 112, verset 1 ; sourate 21, verset 22	Lui seul crée, Lui seul est adoré (UA-120).

Ce que veut dire « Il ne ressemble à rien »

L’attribut de dissemblance rappelle qu’Allah ne ressemble pas aux créatures. Dans l’enseignement ashʿarite, on écarte de Lui leurs limites, leurs besoins et leurs imperfections.

Les créatures…	Allah…
ont un corps, une taille, une forme.	n’est pas un corps ; Il n’a ni taille ni forme.
sont contenues dans un lieu.	n’est contenu par aucun lieu créé.
vivent dans le temps, vieillissent, changent.	n’est pas soumis au temps ; Il ne change pas.
ont des besoins : manger, dormir, se reposer.	n’a aucun besoin ; ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent (sourate 2, verset 255).
ont des qualités limitées et acquises.	a des attributs parfaits, sans début et sans limite.

۞ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِ ۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلْغَنِيُّ ٱلْحَمِيدُ

« O hommes, vous êtes les indigents ayant besoin d'Allah, et c'est Allah, Lui qui se dispense de tout et Il est Le Digne de louange. »

Sourate 35, verset 15 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE THIÉBOUDIENNE DE MIDI

Pour que le thiéboudienne arrive sur la natte, il faut le riz, le poisson, les légumes, le feu, la cuisinière… Le riz a besoin de la pluie et du paysan. La cuisinière a besoin de sa force et de son repas. Le poisson a besoin du pêcheur et de la mer. **Tout, dans la création, a besoin d’autre chose.**

Allah, Lui, n’a besoin de rien ni de personne. C’est tout le contraire : chaque chose a besoin de Lui pour exister, à chaque instant.

→ Toute la création a besoin d’Allah ; Allah n’a besoin de rien.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : LA QUESTION « QUI A CRÉÉ ALLAH ? »

Le Prophète ﷺ a annoncé que Satan viendrait souffler cette question : « Qui a créé ceci ? Qui a créé cela ? » jusqu'à : « Qui a créé ton Seigneur ? » Il a dit : « Lorsqu'il en arrive là, qu'il cherche refuge auprès d'Allah et qu'il s'arrête. » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

La raison le confirme : Allah est **sans commencement** (qidam). Demander qui L'a créé, c'est comme demander quel est le début de ce qui n'a pas de début. Si cette pensée te traverse, ce n'est pas un péché : dis « Aʿūdhu bi-llāh », puis « Āmantu bi-llāh » (« je crois en Allah »), et parle-en à quelqu'un de confiance (voir UA-237).

FICHE MÉMO 3 L'existence et les cinq négations ✂️

✓ Wujūd : Allah existe ; Son existence ne vient de personne.

✓ Qidam, baqāʾ : sans commencement et sans fin.

✓ Dissemblance, autosuffisance, unicité : rien ne Lui ressemble, Il n'a besoin de rien, Il est Un.

J'AGIS Récite les six premiers attributs, dans l'ordre, à un proche.

CHAPITRE 4

Les sept attributs de sens

Des perfections réelles, que rien ne limite.

Je comprends

Les attributs de **sens** (ṣifāt al-maʿānī) sont des perfections **réelles** et **éternelles** qu'Allah possède. Ils ne ressemblent pas aux qualités des créatures, même si nous utilisons les mêmes mots pour les dire. Quand nous disons qu'Allah « entend », nous ne parlons ni d'oreille ni de son qui arrive : Son ouïe est parfaite, et **nous ne savons pas comment** elle est.

L'attribut	Son sens simple	Ce qu'il concerne	Preuve (référence)
Qudra — la puissance	Allah fait exister et fait disparaître ce qu'Il veut, sans effort ni fatigue.	Tout ce qui est possible.	Sourate 2, verset 20
Irāda — la volonté	Allah choisit pour chaque chose son existence, son moment, sa forme.	Tout ce qui est possible.	Sourate 36, verset 82
ʿIlm — la science	Allah sait tout, depuis toujours, sans apprendre ni oublier.	Tout : le nécessaire, l'impossible et le possible.	Sourate 6, verset 59
Ḥayāt — la vie	Une vie parfaite, sans commencement ni fin, sans besoin ni sommeil.	Elle ne « porte » sur rien : elle est la condition des autres attributs.	Sourate 2, verset 255

L'attribut	Son sens simple	Ce qu'il concerne	Preuve (référence)
Samʿ — l'ouïe	Allah entend tout, le murmure comme le cri, sans organe.	Tout ce qui existe.	Sourate 58, verset 1
Baṣar — la vue	Allah voit tout, même dans l'obscurité la plus totale, sans organe.	Tout ce qui existe.	Sourate 20, verset 46
Kalām — la parole	Une parole éternelle, qui ne ressemble pas à la nôtre ; le Coran est la parole d'Allah.	Comme la science : tout.	Sourate 4, verset 164

UNE PRÉCISION SUR LA PAROLE D'ALLAH

Le Coran est la Parole d'Allah. Dans l'enseignement ashʿarite, l'attribut de parole est éternel, sans lettres ni sons successifs et sans organe. Notre voix, l'encre et les pages du muṣḥaf sont créées. Ce sujet demande un apprentissage accompagné ; retiens d'abord le respect dû à la Parole d'Allah.

Ce point délicat est formulé avec des nuances selon les écoles sunnites : interroge ton enseignant (voir aussi UA-208).

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BRUIT DU MARCHÉ SANDAGA**
>
> Au marché Sandaga, à midi, tout le monde parle en même temps : les vendeurs, les clients, les klaxons, la radio. Tu cries le nom de ton ami à trois mètres : il ne t'entend pas. Notre ouïe est **faible** : un son en couvre un autre.
>
> Allah, Lui, entend au même instant chaque voix de Sandaga, chaque invocation murmurée dans le monde entier, dans toutes les langues, sans qu'aucune ne Le distraie d'une autre.
>
> **→ Je ne suis jamais trop loin, ni trop bas, ni trop seul pour qu'Allah m'entende.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

Les sept attributs qui en découlent

À chaque attribut de sens correspond une manière de **dire** qu'Allah en est décrit. Comme Allah a la puissance, **Il est Puissant** ; comme Il a la science, **Il est Savant**, et ainsi de suite. as-Sanūsī les compte à part : ce sont les sept attributs **maʿnawiyya**. Retiens surtout qu'ils sont **liés** aux sept précédents : Il est **Puissant, Voulant, Savant, Vivant, Audient, Voyant, Parlant**.



FICHE MÉMO 4 **Les sept attributs de sens** ✂️

✓ Puissance, volonté, science, vie, ouïe, vue, parole.

✓ Des perfections réelles et éternelles, qui ne ressemblent pas aux nôtres.

✓ Il en découle qu'Il est Puissant, Voulant, Savant, Vivant, Audient, Voyant, Parlant.

J'AGIS Choisis un attribut de sens et pense à lui à chaque prière d'aujourd'hui.

CHAPITRE 5

L'impossible et le possible

Ce qui ne peut pas être dit d'Allah, et ce qu'Il fait librement.

Je comprends : l'impossible pour Allah

Pour chaque attribut nécessaire, il existe un **contraire** : un défaut. Ce défaut est **impossible** pour Allah. Si Allah existe nécessairement, il est impossible qu'Il n'existe pas ; s'Il sait tout, il est impossible qu'Il ignore quoi que ce soit. Voici les vingt attributs et leurs contraires, en un seul tableau.

L'attribut nécessaire	Son contraire, impossible pour Allah
1. L'existence (wujūd)	La non-existence
2. La pré-éternité (qidam)	Avoir un commencement
3. La pérennité (baqāʾ)	Avoir une fin, disparaître
4. La dissemblance (mukhālafa)	Ressembler aux créatures : être un corps, être dans un lieu, dans le temps…
5. Subsister par Soi (qiyām bi-n-nafs)	Avoir besoin d'un support ou d'un créateur
6. L'unicité (waḥdāniyya)	Être composé, avoir un égal, avoir un associé dans Ses actes
7. La puissance (qudra)	L'impuissance
8. La volonté (irāda)	Faire une chose sans la vouloir, par contrainte, oubli ou distraction
9. La science (ʿilm)	L'ignorance, l'oubli, le doute
10. La vie (ḥayāt)	La mort

L'attribut nécessaire	Son contraire, impossible pour Allah
11. L'ouïe (samʿ)	La surdité
12. La vue (baṣar)	La cécité
13. La parole (kalām)	Le mutisme
14 à 20. Il est Puissant, Voulant, Savant, Vivant, Audient, Voyant, Parlant	Être impuissant, contraint, ignorant, mort, sourd, aveugle, muet

ATTENTION : « ALLAH PEUT-IL CRÉER UN ROCHER QU'IL NE POURRAIT PAS SOULEVER ? »

Cette question piège circule depuis longtemps. La réponse est simple : la **puissance** d'Allah porte sur **tout ce qui est possible**. Ce qui est **impossible** en soi (un cercle carré, un « dieu » créé, un être à la fois existant et inexistant) n'est pas une « chose » à faire : c'est une **contradiction**, un mélange de mots qui ne désigne rien.

Dire que la puissance ne porte pas sur l'impossible **n'est pas une faiblesse** en Allah : c'est l'impossible qui est un néant. Allah est capable de toute chose (sourate 2, verset 20).

Je comprends : le possible pour Allah

Le troisième jugement est le **possible**. Pour Allah, il est possible de **faire ou de ne pas faire toute chose possible**. Rien ne L'oblige : ni une créature, ni une loi au-dessus de Lui. Il crée ce qu'Il veut, quand Il veut, comme Il veut.

وَرَبُّكَ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ وَيَخْتَارُ ۗ مَا كَانَ لَهُمُ ٱلْخِيَرَةُ ۚ
سُبْحَٰنَ ٱللَّهِ وَتَعَٰلَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ

« Ton Seigneur crée ce qu'Il veut et Il choisit; il ne leur a jamais appartenu de choisir. Gloire à Allah! Il transcende ce qu'ils associent à Lui! »

Sourate 28, verset 68 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce qui est possible pour Allah	Un exemple
Créer ou ne pas créer.	Il a créé le monde par Sa volonté, sans en avoir besoin.
Donner ou retenir.	La pluie de l’hivernage, la santé, la richesse, un enfant.
Récompenser et pardonner.	Récompenser le bien est une grâce ; Il a promis de le faire.
Punir la faute.	Ce serait Sa justice ; Il pardonne à qui Il veut.

GRÂCE, JUSTICE ET PROMESSE

Selon l'école ashʿarite, aucune créature n'impose une obligation à Allah. Sa récompense est une grâce (faḍl) ; Sa punition est une justice (ʿadl). Le Prophète ﷺ a dit : « Aucun d'entre vous ne sera sauvé par ses œuvres. » On lui demanda : « Pas même toi ? » Il répondit : « Pas même moi, à moins qu'Allah ne m'enveloppe de Sa miséricorde. » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Mais Allah a **promis** de récompenser ceux qui croient et font le bien, et **Il ne manque jamais à Sa promesse** (sourate 3, verset 9). Il ne lèse personne, fût-ce du poids d'un atome (sourate 4, verset 40). Le croyant compte donc sur Sa promesse et sur Sa miséricorde, pas sur ses œuvres seules.

FICHE MÉMO 5 L'impossible et le possible ✂️

✓ À chaque attribut nécessaire correspond un contraire impossible.

✓ La puissance porte sur le possible ; l'impossible est une contradiction, pas une « chose ».

✓ Il est possible pour Allah de faire ou de ne pas faire toute chose possible.

J'AGIS Remercie Allah aujourd'hui pour une grâce qu'Il n'était pas obligé de te donner.

PARTIE 4

Comprendre sans s'égarer

Des textes à lire avec respect, et des attributs à vivre.

Qu'est-ce qui change dans ma journée quand je me rappelle qu'Allah me voit ?

CHAPITRE 6

Les textes qui demandent de la prudence

Main, visage, istiwāʾ, descente : affirmer sans comparer.

Je comprends

Dans le Coran et la Sunna, certains textes parlent d'Allah avec des mots qui, chez les humains, désignent un membre ou un mouvement : la **main**, le **visage**, l'**istiwāʾ** sur le Trône, la **descente**. On les appelle les textes **mutashābihāt** : ceux dont le sens exact demande de la prudence.

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ مِنْهُ ءَايَٰتٌ مُّحْكَمَٰتٌ
هُنَّ أُمُّ ٱلْكِتَٰبِ وَأُخَرُ مُتَشَٰبِهَٰتٌ ۖ صلے

« C'est Lui qui a fait descendre sur toi le Livre : il s'y trouve des versets clairs, qui sont la base du Livre, et d'autres qui prêtent à interprétation… »

Sourate 3, verset 7 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le texte	La référence
« La main d'Allah est au-dessus de leurs mains. »	Sourate 48, verset 10 (extrait)
« Seul subsistera le Visage de ton Seigneur, plein de majesté et de générosité. »	Sourate 55, verset 27
« Le Tout Miséricordieux, sur le Trône, istawā. »	Sourate 20, verset 5 (le mot istawā est laissé en arabe)
« Notre Seigneur descend chaque nuit vers le ciel de ce monde, quand il reste le dernier tiers de la nuit, et dit : Qui M'invoque, que Je lui réponde ? Qui Me demande, que Je lui donne ? Qui Me demande pardon, que Je lui pardonne ? »	Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Notre repère pour lire ces textes

TROIS REPÈRES POUR LE DÉBUTANT

1. Ces textes sont vrais : on y croit, on ne les rejette pas, on ne s'en moque pas.

2. Rien ne ressemble à Allah (sourate 42, verset 11) : la « main » d'Allah n'est pas un membre comme le nôtre, Sa « descente » n'est pas un déplacement comme le nôtre.

3. On ne demande pas « comment ? » : la manière dont Allah est décrit nous est inconnue, et on ne cherche pas à l'imaginer.

Pour une question difficile

Nous croyons aux textes, sans donner à Allah une forme ni un lieu. Nous demandons une explication à un enseignant qualifié.

Repère pédagogique fondé sur Coran 42:11.

Deux voies au sein d'Ahl as-Sunna

Dans l'enseignement ashʿarite, deux démarches sont transmises pour lire ces textes avec prudence. Elles refusent toutes deux de représenter Allah sous une forme créée.

La voie	Ce qu'elle fait	Un exemple
Le tafwīḍ (remettre le sens à Allah) — démarche transmise dans l'enseignement ashʿarite	On croit au texte, on écarte toute ressemblance, et on remet à Allah la connaissance de son sens exact.	Nous croyons au verset, sans en déduire un organe ; nous remettons à Allah la connaissance du sens détaillé.

La voie	Ce qu’elle fait	Un exemple
Le taʾwīl (interprétation prudente) — démarche transmise dans l’enseignement ashʿarite	On explique le mot par un sens connu de la langue arabe, digne d’Allah, quand le contexte le permet.	« La main d’Allah au-dessus de leurs mains » : Sa puissance et Son soutien.

Les formulations diffèrent entre savants sunnites. Ce livret expose la voie ashʿarite ; il ne résume pas tous les débats. Une question difficile mérite l’accompagnement d’un enseignant qualifié, sans polémique ni jugement sur les personnes.

> *Le repère de la Jawhara*
>
> Al-Laqānī présente l’interprétation prudente ou le fait de remettre le sens à Allah, en recherchant toujours la transcendance.
>
> Résumé du passage sur les textes évoquant une ressemblance, Jawharat at-Tawḥīd.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LETTRE DU GRAND-PÈRE

Ton grand-père, homme sage et digne de confiance, t'a laissé une lettre. Une phrase t'est difficile à comprendre. Tu ne l'effaces pas, tu ne lui fais pas dire n'importe quoi : tu la gardes avec respect, tu l'expliques par le reste de la lettre quand c'est clair, et sinon tu dis : « Il savait ce qu'il voulait dire. »

C'est l'attitude du croyant devant les textes ambigus : **respect**, **prudence**, et refus de toute comparaison.

→ Je crois au texte, j'écarte toute ressemblance, je ne demande pas « comment ».

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : APAISER, PAS DIVISER

Ces questions ont fait l'objet de longs débats entre savants. Elles ne sont **pas** un sujet de dispute au grin, au marché ou sur les réseaux sociaux. Ne traite pas un autre musulman d'égaré parce qu'il suit une autre voie sunnite : laisse cela aux savants.

Si quelqu'un te pose une question difficile, réponds avec la règle commune (rien ne ressemble à Allah, on croit au texte, on ne demande pas « comment »), puis oriente-le vers un enseignant qualifié (voir UA-240).

FICHE MÉMO 6 Les textes qui demandent de la prudence ✂️

✓ On croit aux textes ; on écarte toute ressemblance ; on ne demande pas « comment ».

✓ Voie ashʿarite : tafwīḍ (remettre le sens à Allah) ou taʾwīl prudent.

✓ Les atharī affirment sans comment ni ressemblance : on en parle avec respect.

J'AGIS Explique à un proche les trois points communs, sans entrer dans un débat.

CHAPITRE 7

Vivre avec les attributs d'Allah

Une connaissance qui descend de la tête au cœur.

Je comprends

Connaître les attributs d'Allah n'est pas un savoir de musée. Chaque attribut **change quelque chose** dans le cœur et dans la journée du croyant. Voici quatre exemples ; les Noms d'Allah (UA-194) en ouvrent beaucoup d'autres.

Je sais que…	Alors…	Pour aller plus loin
Allah voit (baṣar).	Je soigne mes actes, même seul(e) : c'est l'iḥsān.	UA-189, UA-249
Allah entend (samʿ).	Je L'invoque, à voix basse, dans toutes les langues, à toute heure.	UA-129, UA-200
Allah sait (ʿilm).	Je soigne mon intention : Il connaît ce que je cache.	UA-125

Je sais que…	Alors…	Pour aller plus loin
Allah veut (irāda) et peut (qudra).	Je prends les moyens, puis je Lui fais confiance.	UA-199

> *« L'iḥsān, c'est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim (hadith de Jibrīl) — extrait, sens

> *« Allah ne regarde ni vos corps ni vos apparences, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je vis ma foi : quatre gestes

N°	Le geste	L'attribut
1	Au travail ou au marché, quand personne ne contrôle, faire les choses comme si on était contrôlé : Allah voit.	La vue
2	Dans le car rapide ou le taxi, faire une invocation à voix basse : Allah entend.	L'ouïe
3	Avant une bonne action, purifier son intention en silence : Allah sait.	La science
4	Après avoir fait de son mieux, dire « Allah est suffisant » et rester en paix.	La volonté et la puissance



FICHE MÉMO 7 **Vivre avec les attributs** ✂️

- ✓ Allah voit : je soigne mes actes, même seul(e).
- ✓ Allah entend et sait : je L'invoque et je purifie mon intention.
- ✓ Allah veut et peut : je prends les moyens, puis je Lui fais confiance.

J'AGIS Fais aujourd'hui une bonne action que personne ne verra, en pensant : « Allah me voit. »

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	Dire « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » en pensant au sens, et noter ma question sur Allah (chapitre 1).	☐
2	Trouver un exemple de nécessaire, d'impossible et de possible dans ma maison (chapitre 2).	☐
3	Réciter les six premiers attributs à un proche (chapitre 3).	☐
4	Penser à un attribut de sens à chaque prière de la journée (chapitre 4).	☐
5	Remercier Allah pour une grâce qu'Il n'était pas obligé de me donner (chapitre 5).	☐
6	Expliquer à un proche les trois points communs sur les textes ambigus (chapitre 6).	☐
7	Faire une bonne action discrète en pensant « Allah me voit », puis relire ma question 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. Dans le verset « Rien ne Lui ressemble, et c'est Lui l'Audient, le Clairvoyant », on trouve…

- ☐ A. seulement une négation
- ☐ B. une négation et une affirmation
- ☐ C. seulement une affirmation

2. Dans la croyance, « wājib » (nécessaire) veut dire…

- ☐ A. ce qui est obligatoire à faire
- ☐ B. ce dont la raison ne peut concevoir l'absence
- ☐ C. ce qui est permis

3. Combien d'attributs nécessaires cette présentation d'as-Sanūsī rassemble-t-elle ?

- ☐ A. sept
- ☐ B. vingt
- ☐ C. quatre-vingt-dix-neuf

4. L'attribut « qidam » signifie qu'Allah…

- ☐ A. n'a pas de commencement
- ☐ B. est très grand
- ☐ C. est proche

5. Lequel de ces attributs est un attribut de sens (maʿānī) ?

- ☐ A. l'unicité
- ☐ B. la science
- ☐ C. la pérennité

6. La puissance d'Allah porte sur…

- ☐ A. tout ce qui est possible
- ☐ B. seulement ce qui existe déjà
- ☐ C. les contradictions aussi

7. Récompenser celui qui fait le bien est, pour Allah…

- ☐ A. une obligation qui Lui est imposée
- ☐ B. une grâce qu'Il a promise
- ☐ C. impossible

8. Devant les textes sur la « main » ou la « descente », tous les sunnites s'accordent pour…

- ☐ A. comparer Allah aux créatures
- ☐ B. rejeter ces textes
- ☐ C. y croire en écartant toute ressemblance

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : B • 4 : A • 5 : B • 6 : A • 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
Ṣifa (pl. ṣifāt)	Attribut : une perfection par laquelle Allah est décrit.
Wājib (ʿaqlī)	Nécessaire : ce dont la raison ne peut concevoir l'absence.
Mustaḥīl	Impossible : ce dont la raison ne peut concevoir l'existence.
Jāʾiz	Possible : ce qui peut exister ou ne pas exister.
Wujūd	L'existence.
Qidam	La pré-éternité : l'absence de commencement.
Baqāʾ	La pérennité : l'absence de fin.
Mukhālafa li-l-ḥawādith	La dissemblance : Allah ne ressemble à aucune créature.
Qiyām bi-n-nafs	Subsister par Soi-même, sans besoin de rien.
Waḥdāniyya	L'unicité dans l'être, les attributs et les actes.
Maʿānī	Les sept attributs de sens : puissance, volonté, science, vie, ouïe, vue, parole.
Maʿnawiyya	Les sept attributs qui en découlent : Il est Puissant, Savant…
Tanzīh	Déclarer Allah pur de toute imperfection et ressemblance.
Tashbīh	Comparer Allah aux créatures (erreur refusée).
Taʿṭīl	Nier ou vider de leur sens les attributs (erreur refusée).
Mutashābih	Texte dont le sens exact demande de la prudence.
Tafwīḍ	Remettre à Allah la connaissance du sens exact d'un texte.
Taʾwīl	Interprétation prudente d'un texte, selon la langue arabe.

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

Fiche mémo : les 20 attributs en une page

	Ce qui est nécessaire, impossible et possible pour Allah
Règle d’or	Rien ne Lui ressemble, et Il entend et voit (sourate 42, verset 11) : affirmer sans comparer
Attribut de l’essence (1)	Wujūd : l’existence
Attributs de négation (5)	Qidam • baqāʾ • dissemblance • subsister par Soi • unicité
Attributs de sens (7)	Puissance • volonté • science • vie • ouïe • vue • parole
Qui en découlent (7)	Puissant • Voulant • Savant • Vivant • Audient • Voyant • Parlant
Impossible	Le contraire de chacun des 20 : non-existence, commencement, fin, ressemblance, besoin…
Possible	Faire ou ne pas faire toute chose possible : créer, donner, récompenser, pardonner
Textes ambigus	Y croire • aucune ressemblance • pas de « comment » • tafwīḍ ou taʾwīl prudent

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction

Référence	Titre de travail
UA-196	Aimer Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d’Allah
UA-201	Connaître Allah dans l’épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-123	Les Noms et Attributs d’Allah (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-236	Construire la certitude
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

> **UN CONSEIL**
>
> Recopie les vingt attributs sur une petite fiche, en trois couleurs : un pour l’existence et les négations, un pour les attributs de sens, un pour ceux qui en découlent. Garde-la dans ton Coran ou ton sac, et relis-la après une prière chaque jour pendant une semaine.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-195 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Rien ne Lui ressemble, et Il entend et voit.

Que veut dire « Allah est Puissant, Savant, Audient » ? Et comment parler d’Allah sans L’imaginer ?

Ce livret t’explique, selon la présentation d’as-Sanūsī et d’Ibn ʿĀshir enseignée au Sénégal, les vingt attributs nécessaires d’Allah, leurs contraires impossibles et ce qui est possible pour Lui, puis la manière de lire avec respect les textes qui demandent de la prudence, et de vivre chaque jour avec ces attributs.

Sept chapitres courts. Dix à vingt 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-195 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 4 sur 9

Aimer Allah

Le plus beau des amours, et le chemin pour y arriver



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-196

L'AMOUR D'ALLAH EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ، وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَالْعَمَلَ الَّذِي يُبَلِّغُنِي حُبَّكَ

Allāhumma innī asʾaluka ḥubbaka, wa ḥubba man yuḥibbuka, wa l-ʿamala lladhī yuballighunī ḥubbak.

« Ô Allah, je Te demande Ton amour, l'amour de ceux qui T'aiment, et l'œuvre qui me fera parvenir à Ton amour. »

Invocation enseignée par le Prophète ﷺ, rapportée par at-Tirmidhī — extrait

EN QUELQUES MOTS

Aimer Allah, c'est le **cœur de la foi**. Ce n'est pas un sentiment vague ni une émotion passagère : c'est un attachement du cœur qui se voit dans la vie. Ce livret t'explique ce que le Coran et la Sunna disent de cet amour, qui Allah aime et ce qu'Il n'aime pas, le chemin pour y parvenir — suivre le Prophète ﷺ —, les causes qui le font grandir, ses signes, et comment il transforme nos amitiés.

Le rendez-vous



« Pour mon rendez-vous de ce soir, je suis prêt depuis midi. Pour la prière, j'arrive toujours en retard… »

On se prépare pour ce qu'on aime. Et si la prière devenait mon rendez-vous préféré ?

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Nous aimons beaucoup de choses : notre famille, nos amis, notre maison, notre équipe, un bon thiéboudienne… Mais la question la plus importante est celle-ci : **quelle place Allah occupe-t-Il dans mon cœur ?** Ce livret t'aide à comprendre l'amour d'Allah, à le reconnaître en toi et à le faire grandir, sans grands mots, avec des pas concrets.

Ce livret est le quatrième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), de la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Après la découverte d'Allah par Sa création (UA-193), Ses Noms (UA-194) et Ses Attributs (UA-195), il ouvre la série des « actes du cœur » : aimer Allah, Le craindre (UA-197) et espérer en Lui (UA-198). Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà parue en v1.0.

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent avec un enseignant.

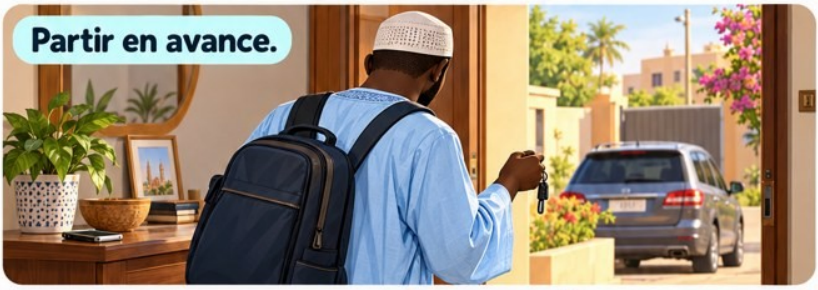
Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit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







Quand tu vas chercher à l’aéroport de Diass un proche que tu n’as pas vu depuis des années, tu pars en avance, tu regardes l’heure sans arrêt, tu ne sens pas la fatigue du trajet.
L’amour change le goût de l’effort : ce qui était lourd devient léger.
C’est cela que l’amour d’Allah peut faire de nos prières.

➡ **Ce n’est pas la prière qui est lourde ; c’est le cœur qui n’est pas encore assez attaché.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : qu'est-ce que j'aime le plus ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. L'amour d'Allah, cœur de la foi · 15 min
3. Allah aime… · 15 min

Partie 3 — Le chemin

4. Suivre le Prophète 10 · ﷺ min
5. Les causes de l'amour · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Les signes de l'amour · 10 min
7. Aimer pour Allah · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant de parler d'amour, on regarde son cœur.

À quoi est-ce que je pense en me réveillant ? Et en m'endormant ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qu'est-ce que j'aime le plus ?

Un regard honnête sur son propre cœur.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Qu'est-ce qui, dans ma vie, me fait lever tôt sans difficulté ?**
>
> **Ma prière ressemble-t-elle à un rendez-vous attendu, ou à une corvée à expédier ?**
>
> **Si je devais renoncer à une chose pour plaire à Allah, laquelle me coûterait le plus ?**

Je comprends

L'amour se reconnaît à quelques signes simples : on **pense souvent** à celui qu'on aime, on **aime parler** de lui, on **se prépare** pour le rencontrer, on **cherche à lui faire plaisir**, et on supporte la fatigue pour lui. Une mère qui attend son fils parti travailler loin compte les jours ; elle prépare sa chambre longtemps avant son arrivée.

Pose-toi la question avec douceur : ces signes, est-ce que je les ai **pour Allah** ? Ou bien seulement pour mon téléphone, mon travail, mon équipe de football ? Il ne s'agit pas de te culpabiliser, mais de **voir clair**. On ne soigne bien que ce qu'on a d'abord regardé.

> *« Ô Bilāl, appelle à la prière : apaise-nous par elle. »*
>
> Parole du Prophète ﷺ, rapportée par Abū Dāwūd — sens

Pour le Prophète ﷺ, la prière était un **repos**, pas un poids. Il disait aussi que **la fraîcheur de son œil** — sa joie la plus profonde — avait été placée dans la prière (rapporté par an-Nasāʾī — sens). Beaucoup d'entre nous disent plutôt : « Laisse-moi prier pour me reposer **de** la prière. » Ce livret veut t'aider à passer de l'un à l'autre.

Une prière « corvée »	Une prière « rendez-vous »
Je la repousse jusqu'au dernier moment.	Je guette l'appel à la prière.
Je la fais vite, en pensant à autre chose.	Je prends le temps de me préparer et de me poser.
Je suis soulagé(e) quand elle est finie.	Je suis apaisé(e) pendant qu'elle dure.
Je pense : « C'est fait. »	Je pense : « À tout à l'heure, pour la prochaine. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE RENDEZ-VOUS ATTENDU

Quand tu vas chercher à l'aéroport de Diass un proche que tu n'as pas vu depuis des années, tu pars en avance, tu regardes l'heure sans arrêt, tu ne sens pas la fatigue du trajet.

L'amour change le goût de l'effort : ce qui était lourd devient léger. C'est cela que l'amour d'Allah peut faire de nos prières.

→ L'amour peut soutenir l'effort, même lorsque la fatigue ou la tristesse rendent la prière difficile.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Note, sans tricher, les trois choses auxquelles tu as le plus pensé hier. Puis écris une phrase : « Je voudrais qu'Allah ait plus de place dans… » Garde cette page : tu la reliras à la fin du livret.

FICHE MÉMO 1 Mon point de départ ✂️

- ✓ L'amour se voit : on pense à celui qu'on aime, on se prépare pour lui.
- ✓ Pour le Prophète ﷺ, la prière était un repos et une joie.
- ✓ Regarder son cœur avec honnêteté, c'est le premier pas.

J'AGIS À la prochaine prière, prépare-toi deux minutes avant l'appel, comme pour un rendez-vous.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que le Coran et la Sunna disent de l'amour d'Allah.

CHAPITRE 2

L'amour d'Allah, cœur de la foi

Une condition de la Shahāda et le moteur de l'adoration.

وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ ٱللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ
كَحُبِّ ٱللَّهِ ۖ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ

« Parmi les hommes, il en est qui prennent, en dehors d'Allah, des égaux qu'ils aiment comme on aime Allah. Or ceux qui croient sont les plus ardents dans l'amour d'Allah… »

Sourate 2, verset 165 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Ce verset dit deux choses. D'abord, l'amour est **une forme d'adoration** : donner à une créature l'amour qui revient à Allah seul — un amour de soumission totale, au-dessus de tout — c'est l'une des formes du shirk (voir UA-124). Ensuite, ce qui distingue le croyant, c'est qu'il aime Allah **plus fort** que tout le reste.

Le mot arabe est **maḥabba** (ou **ḥubb**). Aimer Allah, c’est que le cœur s’attache à Lui, qu’il trouve sa joie à Le connaître, à L’adorer, à Lui obéir, et qu’il préfère Sa satisfaction à tout. Cet amour n’efface pas les autres amours : il **les met en ordre**.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِۦ فَسَوْفَ
يَأْتِى ٱللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ
أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ يُجَٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا
يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَآئِمٍ ۚ

« Ô vous qui croyez ! Quiconque parmi vous renie sa religion… Allah fera venir un peuple qu’Il aime et qui L’aime, humble envers les croyants, ferme envers les mécréants, qui lutte dans le chemin d’Allah et ne craint le blâme d’aucun blâmeur… »

Sourate 5, verset 54 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Remarque l’ordre des mots : « **Il les aime** et ils L’aiment ». L’amour d’Allah pour Ses serviteurs vient en premier. Si tu aimes Allah, c’est déjà le signe d’une grâce qu’Il t’a faite.

L'AMOUR ET LA SINCÉRITÉ DE LA SHAHĀDA

Une présentation pédagogique rassemble des conditions de « Lā ilāha illa llāh » : connaissance, certitude, acceptation, soumission, sincérité, véracité et **amour**. Dire la Shahāda en détestant ce qu'elle signifie ne suffit pas.

Cette condition est expliquée en détail dans UA-118 (Univers Muslim). Ici, nous allons plus loin : comment cet amour grandit et comment il se vit.

Les amours de la vie	Leur place
Aimer ses parents, son conjoint, ses enfants	Naturel et récompensé, quand il reste dans le cadre de ce qu'Allah aime.
Aimer son travail, son pays, sa maison	Permis et beau, tant qu'il ne pousse pas à désobéir.
Aimer le Prophète ﷺ et les gens de bien	Il fait partie de l'amour d'Allah : on les aime pour Lui.
Aimer Allah	Au-dessus de tout : c'est Lui que l'on adore, et c'est pour Lui que l'on aime le reste.

قُلْ إِن كَانَ ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَٰنُكُمْ
وَأَزْوَٰجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَٰلٌ ٱقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَٰرَةٌ
تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَٰكِنُ تَرْضَوْنَهَآ أَحَبَّ إِلَيْكُم مِّنَ
ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَجِهَادٍ فِى سَبِيلِهِۦ فَتَرَبَّصُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ
قلى
ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦ

« Dis : « Si vos pères, vos fils, vos frères, vos épouses, votre clan, les biens que vous avez acquis, le commerce dont vous craignez le déclin et les demeures qui vous plaisent vous sont plus chers qu'Allah, Son messager et la lutte dans Son chemin, alors attendez qu'Allah fasse venir Son ordre… » »

Sourate 9, verset 24 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GRAND PLAT ET LA CUILLÈRE

Autour du grand plat de thiéboudienne, chacun a sa place, et il y a assez pour tout le monde. Mais il y a un ordre : on attend que l'aîné commence, on mange devant soi.

Dans le cœur, il y a de la place pour beaucoup d'amours. L'amour d'Allah ne les chasse pas : il leur donne **leur juste place**, et il passe en premier.

→ Aimer Allah d'abord, et aimer le reste pour Lui.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : AMOUR, CRAINTE ET ESPOIR VONT ENSEMBLE

Les savants comparent souvent le croyant à un oiseau : l'amour est sa tête, la crainte et l'espoir sont ses deux ailes. Un amour sans crainte peut rendre insouciant ; une crainte sans amour peut rendre dur ou désespéré.

La crainte d'Allah et l'espoir en Lui sont expliqués dans UA-197 et UA-198.

FICHE MÉMO 2 **Le cœur de la foi** ✂️

- ✓ Les croyants sont les plus ardents dans l'amour d'Allah (2:165).
- ✓ « Il les aime et ils L'aiment » : Son amour vient en premier (5:54).
- ✓ L'amour d'Allah ne chasse pas les autres amours : il les met en ordre.

J'AGIS Remercie Allah aujourd'hui pour une personne que tu aimes, en disant : « Al-ḥamdu li-llāh pour elle. »

CHAPITRE 3

Allah aime…

Connaître ce qu'Il aime, pour s'en approcher.

Je comprends

Le Coran nous dit, très souvent, **qui Allah aime**. C'est un cadeau : nous n'avons pas à deviner. Il suffit de lire, puis de chercher à ressembler à ceux qu'Il aime.

Allah aime…	La référence	Ce que je peux faire
Ceux qui se repentent et ceux qui se purifient	Sourate 2, verset 222	Revenir vite après une faute ; soigner mes ablutions.
Les bienfaisants (al-muḥsinīn)	Sourate 2, verset 195	Faire le bien, et le faire bien.
Les pieux (al-muttaqīn)	Sourate 9, verset 4	Me préserver de ce qu'Il a interdit.
Les patients (aṣ-ṣābirīn)	Sourate 3, verset 146	Tenir bon dans l'épreuve, en demandant du soutien si nécessaire.
Ceux qui placent leur confiance en Lui (al-mutawakkilīn)	Sourate 3, verset 159	Prendre les moyens, puis m'en remettre à Lui.
Les équitables (al-muqsiṭīn)	Sourate 49, verset 9	Être juste, même avec ceux que je n'aime pas.

إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ

« … Allah aime ceux qui se repentent beaucoup, et Il aime ceux qui se purifient. »

Sourate 2, verset 222 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Remarque : la première qualité de la liste n'est pas réservée aux saints. **Celui qui se repent** — donc celui qui a fauté — est aimé d'Allah. La porte de l'amour est ouverte à tous ceux qui reviennent (voir UA-127).

… et Allah n'aime pas

Allah n'aime pas…	La référence
Les injustes	Sourate 3, verset 57
Les transgresseurs, ceux qui dépassent les limites	Sourate 2, verset 190
Les gaspilleurs	Sourate 7, verset 31
Le présomptueux plein de vantardise	Sourate 31, verset 18
La corruption, le désordre sur terre	Sourate 2, verset 205
Les traîtres	Sourate 8, verset 58

Ces versets ne sont pas là pour nous faire peur : ils sont **un panneau sur la route**. Celui qui aime quelqu'un évite ce qui lui déplaît.

> *« Le plus aimé des actes auprès d'Allah est le plus régulier, même s'il est petit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Que veut dire « Allah aime » ?

Chez nous, l'amour est un mouvement du cœur, une émotion qui change, qui a besoin de l'autre. **Allah n'est pas ainsi** : rien ne Lui ressemble, Il n'a besoin de rien, et Il ne change pas. Alors, comment comprendre « Allah aime » ?

La voie	Ce qu'elle dit
École ashʿarite (la nôtre)	L'amour d'Allah pour Son serviteur, c'est **Sa volonté de lui faire du bien** : le guider, l'agréer, le rapprocher de Lui, le récompenser et l'honorer. On nie toute émotion ou tout changement en Allah.
Autres sunnites (atharī)	Ils affirment l'amour comme un attribut d'Allah, digne de Sa majesté, sans demander « comment » et sans aucune ressemblance avec l'amour des créatures.
Ce qui est commun à tous	Allah aime vraiment ceux qu'Il a dit aimer ; cet amour est un bien immense pour eux ; et il ne ressemble en rien à l'amour humain.

> *« Lorsqu'Allah aime un serviteur, Il appelle Jibrīl : « J'aime untel, aime-le donc. » Jibrīl l'aime, puis il appelle les habitants du ciel : « Allah aime untel, aimez-le. » Les habitants du ciel l'aiment, puis on lui accorde l'acceptation sur la terre. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — CE QU'AIME LE MAÎTRE DE MAISON

Quand tu es invité(e) chez quelqu'un que tu respectes, tu demandes à ceux qui le connaissent : « Qu'est-ce qu'il aime ? Qu'est-ce qui le dérange ? » Puis tu fais attention.

Allah nous a dit Lui-même ce qu'Il aime et ce qu'Il n'aime pas. Il ne reste qu'à **lire et agir**.

→ Connaître ce qu'Il aime est déjà le début du chemin.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 3 **Allah aime…** ✂

✓ Les repentants, ceux qui se purifient, les bienfaisants, les pieux, les patients, ceux qui ont confiance, les justes.

✓ Il n'aime pas l'injustice, l'orgueil, le gaspillage, la trahison.

✓ Son amour ne ressemble pas au nôtre : c'est vouloir le bien de Son serviteur, le rapprocher et l'honorer.

J'AGIS Choisis une qualité du tableau et pratique-la volontairement aujourd'hui.

PARTIE 3

Le chemin

L'amour ne se décrète pas : il se cultive.

Si je voulais aimer Allah davantage, par où commencerais-je ?

CHAPITRE 4

Suivre le Prophète ﷺ

La preuve de l'amour, et la porte de l'amour.

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Dis: «Si vous aimez vraiment Allah, suivez-moi, Allah vous aimera alors et vous pardonnera vos péchés. Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Sourate 3, verset 31 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Les savants appellent ce verset « **le verset de l'épreuve** » : beaucoup de gens disent aimer Allah ; ce verset donne le moyen de vérifier. La preuve de l'amour, c'est de **suivre le Messager** ﷺ : sa manière de prier, de parler, de commercer, de traiter sa famille.

Et regarde la récompense : il ne dit pas seulement « vous aimerez Allah davantage », mais « **Allah vous aimera** ». Suivre la Sunna, c'est passer de « j'aime Allah » à « Allah m'aime ».

> *« Aucun de vous ne croit vraiment tant que je ne lui suis pas plus cher que son père, son enfant et tous les gens. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Dire « j'aime Allah »	Montrer « j'aime Allah »
Écouter de beaux chants religieux.	Prier à l'heure, comme le Prophète ﷺ priait.
Publier une belle citation sur les réseaux.	Dire la vérité au marché, même quand cela fait perdre une vente.
Se dire « mon cœur est pur ».	Être doux avec sa famille, comme il l'était avec la sienne.
Célébrer le Prophète ﷺ une fois par an.	Apprendre sa vie et l'imiter un peu chaque jour.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES TRACES DANS LE SABLE

Dans le désert de Lompoul, les dunes se ressemblent toutes. Celui qui veut atteindre le campement ne marche pas au hasard : il suit les traces du guide qui connaît le chemin.

Le Prophète ﷺ est ce guide. Ses pas, c'est la Sunna. Mettre ses pieds dans ses traces, c'est le chemin le plus sûr vers l'amour d'Allah.

→ On ne trouve pas son propre chemin vers Allah : on suit celui qu'Il a envoyé.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : L'AMOUR N'INVENTE PAS

Certains disent : « J'aime Allah, donc je L'adore à ma façon. » Mais l'amour sincère cherche à faire ce que l'aimé demande, pas ce qui nous plaît à nous. L'adoration se prend de la Sunna.

Aimer le Prophète ﷺ, c'est le respecter, prier sur lui, apprendre sa vie et le suivre ; ce n'est jamais l'élever au rang d'Allah. Sa vie est présentée dans UA-211 et UA-219.

Je vis ma foi : trois sunnas pour commencer

N°	La sunna	Quand
1	Dire « Bismi llāh » avant de manger et manger de la main droite.	À chaque repas
2	Saluer avec « As-salāmu ʿalaykum » ceux que je connais et ceux que je ne connais pas.	Dans la rue, au travail
3	Prier sur le Prophète ﷺ régulièrement, en comprenant le sens.	Matin et soir

FICHE MÉMO 4 **Suivre le Prophète ﷺ** ✂️

- ✓ L'amour d'Allah invite à suivre le Messager (3:31) ﷺ.
- ✓ Suivre la Sunna, c'est passer de « j'aime Allah » à « Allah m'aime ».
- ✓ L'amour sincère obéit ; il n'invente pas sa propre religion.

J'AGIS Choisis une sunna du tableau et pratique-la toute la journée.

CHAPITRE 5

Les causes de l'amour

Ce qui fait grandir l'amour d'Allah dans le cœur.

Je comprends

L'amour d'Allah est un don que l'on nourrit en apprenant, en priant et en faisant le bien. Voici des moyens simples pour progresser.

1. Connaître Allah, Ses Noms et Ses bienfaits

On aime ce que l'on connaît. Plus tu découvres qu'Allah est **ar-Raḥmān** (le Tout-Miséricordieux), **al-Wadūd** (Celui qui aime et qui est aimé), **al-Karīm** (le Généreux), plus ton cœur s'attache à Lui (voir UA-194). Et le cœur aime naturellement celui qui lui fait du bien : or tout bien vient de Lui.

وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ

« … Et si vous comptiez les bienfaits d'Allah, vous ne sauriez les dénombrer… »

Sourate 14, verset 34 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

---

2. Lire le Coran en méditant

Le Coran est la Parole d'Allah. Lis régulièrement ce que tu peux, avec respect, puis prends le temps d'en comprendre le sens à l'aide d'une traduction et d'un enseignement fiable.

3. Le dhikr, se souvenir de Lui

فَٱذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

« Souvenez-vous de Moi donc. Je vous récompenserai. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi! »

Sourate 2, verset 152 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Celui qui aime quelqu'un prononce souvent son nom. Le dhikr — « Subḥāna llāh », « Al-ḥamdu li-llāh », « Lā ilāha illa llāh », « Allāhu akbar » — entretient le souvenir, et le souvenir nourrit l'amour (voir UA-128).

4. Les œuvres surérogatoires, après les obligations

> *« Allah a dit : « Mon serviteur ne se rapproche pas de Moi par une chose que J'aime davantage que ce que Je lui ai rendu obligatoire. Et Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par les œuvres surérogatoires jusqu'à ce que Je l'aime. Et lorsque Je l'aime, Je suis son ouïe par laquelle il entend, sa vue par laquelle il voit, sa main par laquelle il saisit et son pied avec lequel il marche. S'il Me demande, Je lui donne ; s'il cherche refuge auprès de Moi, Je le protège. » »*
>
> Hadith qudsī rapporté par al-Bukhārī — extrait, sens

Ce hadith donne une priorité : les obligations selon leurs conditions, puis les œuvres volontaires. Les cinq prières, le jeûne de Ramadan, la zakāt lorsqu'elle est due et le respect des droits passent avant l'ajout de pratiques surérogatoires.

> **COMMENT COMPRENDRE « JE SUIS SON OUÏE… SA VUE… » ?**
>
> Les savants sunnites sont d'accord : cela ne veut **pas** dire qu'Allah se mélange à Sa créature ou habite en elle. Une telle idée est fausse.
>
> Cette explication évoque l'aide et la protection d'Allah dans l'usage des sens et des membres. Elle ne signifie ni incarnation ni absence totale de fautes chez le croyant.

5. La compagnie des gens de bien

Les gens qui aiment Allah te parlent de Lui sans même s'en rendre compte, par leur façon de vivre. Fréquente-les : un cours à la mosquée du quartier, une halqa de Coran, un ami qui t'appelle pour la prière de l'aube.

6. La solitude de la nuit

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ

« Ils s'arrachent de leurs lits pour invoquer leur Seigneur, par crainte et espoir; et ils font largesse de ce que Nous leur attribuons. »

Sourate 32, verset 16 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

La nuit, quand la maison dort et que le quartier se tait, c'est le moment du **tête-à-tête intime** avec Allah : deux rakʿas, une invocation dans ta langue, quelques versets. Même dix minutes avant l'aube suffisent pour commencer.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE FEU DU FOURNEAU

Pour garder le feu du fourneau allumé, il faut y remettre du charbon régulièrement. Si on l'oublie, il ne reste que des cendres.

L'amour d'Allah est un feu dans le cœur. Le Coran, le dhikr, les prières de la nuit, la bonne compagnie sont son charbon. **Un peu, mais souvent.**

→ L'amour se nourrit ; il ne se garde pas tout seul.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 5 **Les causes de l'amour** ✂️

- ✓ Connaître Ses Noms et Ses bienfaits ; lire le Coran en méditant.
- ✓ Le dhikr ; les obligations d'abord, puis les œuvres surérogatoires.
- ✓ La compagnie des gens de bien et la solitude de la nuit.

J'AGIS Ce soir ou avant l'aube, accorde dix minutes à Allah, seul(e), sans téléphone.

PARTIE 4

Vivre

L'amour se voit, et il relie les cœurs.

À quoi les autres pourraient-ils voir que j'aime Allah ?

CHAPITRE 6

Les signes de l'amour

Comment savoir si l'amour d'Allah grandit en moi.

> *« Trois choses : celui qui les possède goûte la douceur de la foi. Qu'Allah et Son Messager lui soient plus chers que tout ce qui est en dehors d'eux ; qu'il aime une personne uniquement pour Allah ; et qu'il déteste retourner à la mécréance, après qu'Allah l'en a sauvé, comme il déteste être jeté dans le feu. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

La foi a une **douceur**, comme le miel a un goût. Ce hadith dit qu'on la goûte quand l'amour d'Allah est installé dans le cœur. Voici des signes qui permettent de le reconnaître, sans se juger durement.

Le signe	Ce que cela donne dans la vie
Aimer ce qu'Il aime	J'aime la prière, le Coran, la vérité, les gens de bien.
Préférer Sa satisfaction	Quand mon envie et Son ordre s'opposent, je choisis Son ordre, même si cela me coûte.
Aimer se souvenir de Lui	Son Nom revient souvent sur ma langue, sans effort forcé.
Aimer Sa Parole	Le Coran me manque quand je reste longtemps sans le lire.
Être doux avec les croyants	« Humbles envers les croyants » (5:54) : pas d'arrogance avec mes frères et sœurs.
Ne pas craindre le blâme	Je fais ce qui est juste même si on se moque de moi (5:54).
Aimer la rencontre d'Allah	Je pense à l'au-delà avec espoir, et je m'y prépare.

> *« Celui qui aime la rencontre d'Allah, Allah aime sa rencontre. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PARFUM SUR LE BOUBOU

Quand quelqu'un s'est parfumé d'un bon attar avant la prière du vendredi, il n'a pas besoin de l'annoncer : on le sent quand il passe.

L'amour d'Allah est ainsi. On le reconnaît à **l'odeur de la vie** : la parole, la douceur, l'honnêteté, la prière.

→ Le vrai amour se voit plus qu'il ne se dit.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

L'amour se nourrit par les actes

Cherche à obéir à Allah, et reviens vers Lui lorsque tu commets une faute. Une chute ne t'interdit pas de L'aimer.

Repère pédagogique ; Coran 3:31 et 2:222.

ATTENTION : DEUX PIÈGES

Le piège de la prétention : se dire « je L'aime » tout en délaissant ce qu'Il a ordonné. L'amour invite à agir et à revenir après une faute ; ne juge pas le cœur d'autrui.

Le piège du découragement : « J'ai encore des fautes, donc je n'aime pas Allah. » C'est faux. Celui qui aime peut tomber ; mais il se relève, il regrette et il revient. Allah aime ceux qui se repentent (2:222).

FICHE MÉMO 6 Les signes de l'amour ✂️

✓ La douceur de la foi : Allah et Son Messager ﷺ plus chers que tout.

✓ Aimer ce qu'Il aime, préférer Sa satisfaction à mon envie.

✓ Celui qui aime peut tomber, mais il revient.

J'AGIS Aujourd'hui, dans un petit choix, préfère consciemment ce qui plaît à Allah à ce qui te plaît à toi.

CHAPITRE 7

Aimer pour Allah

Quand l'amour d'Allah transforme nos amitiés et nos familles.

Je comprends

L'amour d'Allah ne reste pas enfermé dans la mosquée. Il se répand sur les gens : on aime une personne **parce qu'elle aime Allah**, parce qu'elle nous rapproche de Lui, ou simplement pour Lui plaire. C'est ce que les savants appellent **al-ḥubb fī llāh** : l'amour pour Allah.

> *« Sept personnes seront abritées par Allah sous l'ombre qu'Il accorde, le jour où il n'y aura d'autre ombre que la Sienne : … et deux hommes qui s'aiment pour Allah, se réunissent pour Lui et se séparent pour Lui… »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Dans ce hadith, l'amitié pour Allah est placée à côté de l'imam juste et de celui qui pleure seul en se souvenant d'Allah. Une amitié ordinaire peut donc devenir **une adoration**, quand son but est Allah. Le hadith parle de deux hommes, mais cela vaut aussi pour deux femmes, et pour toute personne.

« Tu seras avec ceux que tu aimes »

Un homme demanda au Prophète ﷺ : « Quand viendra l'Heure ? » Il lui répondit : « Qu'as-tu préparé pour elle ? » L'homme dit : « Rien de grand, sinon que j'aime Allah et Son Messager. » Le Prophète ﷺ dit : « **Tu seras avec ceux que tu aimes.** » Anas, qui rapporte l'histoire, disait que rien n'avait autant réjoui les Compagnons que cette parole. (Al-Bukhārī et Muslim — sens.)

Une amitié ordinaire	Une amitié pour Allah
On se voit pour passer le temps.	On se voit aussi pour s'aider dans le bien.
On se tait quand l'ami se trompe, pour ne pas le perdre.	On le conseille avec douceur, en privé.
L'amitié s'arrête quand l'intérêt s'arrête.	L'amitié reste, même sans intérêt matériel.
On parle de l'autre en son absence.	On le défend en son absence et on invoque pour lui.

> *« Vous n'entrerez pas au Paradis tant que vous ne croirez pas, et vous ne croirez pas vraiment tant que vous ne vous aimerez pas. Voulez-vous que je vous indique une chose qui, si vous la faites, vous fera vous aimer ? Répandez le salām entre vous. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Le Prophète ﷺ a aussi enseigné : si tu aimes ton frère pour Allah, **dis-le-lui** (rapporté par Abū Dāwūd et at-Tirmidhī — sens). Un simple « Je t'aime pour Allah » fortifie les liens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES DEUX PIROGUES DE SOUMBÉDIOUNE

Le matin, à Soumbédioune, deux pêcheurs poussent ensemble leur pirogue vers la mer. Quand la vague arrive, chacun pousse de son côté ; s'ils tiraient chacun dans un sens, la pirogue se renverserait.

L'amitié pour Allah, c'est cela : **ramer ensemble vers le même rivage**. On se soutient dans la vague, on se rappelle la direction.

→ Choisis des amis qui rament vers Allah avec toi.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



Je vis ma foi : nourrir mes liens pour Allah

N°	Le geste	Pour
1	Appeler un ami ou un parent pour l'encourager dans le bien.	L'amitié
2	Lui dire, avec sincérité : « Je t'aime pour Allah. »	Le cœur
3	Invoquer pour lui en son absence, par son nom.	L'invocation
4	Proposer une petite activité de bien ensemble : un cours, une lecture, une visite à un malade.	Les œuvres

FICHE MÉMO 7 **Aimer pour Allah** ✂️

✓ Aimer quelqu'un pour Allah est une adoration récompensée.

✓ Deux personnes qui s'aiment pour Allah font partie des sept abrités par Lui.

✓ « Tu seras avec ceux que tu aimes » : choisis bien qui tu aimes.

J'AGIS Dis aujourd'hui à une personne : « Je t'aime pour Allah », et invoque pour elle.

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	Me préparer deux minutes avant l'appel à une prière, comme pour un rendez-vous (chapitre 1).	☐
2	Remercier Allah pour une personne que j'aime (chapitre 2).	☐
3	Pratiquer volontairement une qualité qu'Allah aime : patience, justice, purification… (chapitre 3).	☐
4	Pratiquer une sunna du Prophète ﷺ toute la journée (chapitre 4).	☐
5	Accorder dix minutes à Allah, seul(e), la nuit ou avant l'aube (chapitre 5).	☐
6	Dans un petit choix, préférer ce qui plaît à Allah à mon envie (chapitre 6).	☐
7	Dire à quelqu'un « Je t'aime pour Allah », puis relire ma page 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. Selon la sourate 2, verset 165, les croyants sont…

- ☐ A. ceux qui ne craignent rien
- ☐ B. les plus ardents dans l'amour d'Allah
- ☐ C. ceux qui n'aiment personne d'autre

2. Dans « Il les aime et ils L'aiment » (5:54), ce qui vient en premier est…

- ☐ A. l'amour d'Allah pour Ses serviteurs
- ☐ B. l'amour des serviteurs pour Allah
- ☐ C. la crainte

3. L'amour est l'une des conditions…

- ☐ A. du jeûne
- ☐ B. de la Shahāda
- ☐ C. du pèlerinage

4. Selon l'école ashʿarite, « Allah aime Son serviteur » veut dire…

- ☐ A. qu'Il ressent une émotion comme nous
- ☐ B. qu'Il veut lui faire du bien, l'agréer, le rapprocher et le récompenser
- ☐ C. que cela n'a aucun sens

5. La sourate 3, verset 31, donne comme preuve de l'amour d'Allah…

- ☐ A. de suivre le Prophète ﷺ
- ☐ B. de pleurer beaucoup
- ☐ C. de ne jamais commettre de faute

6. Dans le hadith qudsī, le serviteur se rapproche d'Allah d'abord par…

- ☐ A. les œuvres surérogatoires
- ☐ B. les obligations
- ☐ C. les voyages

7. La douceur de la foi se goûte notamment quand…

- ☐ A. on aime une personne uniquement pour Allah
- ☐ B. on a beaucoup d'amis
- ☐ C. on gagne beaucoup d'argent

8. « Tu seras avec… »

- ☐ A. ceux qui sont riches
- ☐ B. ceux que tu aimes
- ☐ C. ceux qui te ressemblent

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 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
Maḥabba / ḥubb	L’amour.
Al-ḥubb fī llāh	L’amour pour Allah : aimer quelqu’un pour Lui plaire.
Al-Wadūd	Nom d’Allah : Celui qui aime Ses serviteurs et qui est aimé d’eux.
Ittibāʿ	Le fait de suivre le Prophète ﷺ et sa Sunna.
Sunna	La voie du Prophète ﷺ : ses paroles, ses actes, ses approbations.
Nawāfil	Les œuvres surérogatoires, faites en plus des obligations.
Farāʾiḍ	Les obligations.
Hadith qudsī	Parole que le Prophète ﷺ rapporte de son Seigneur, sans faire partie du Coran.
Dhikr	Le rappel d’Allah, par le cœur et la langue.
Tawba	Le repentir, le retour vers Allah.
Muḥsinūn	Les bienfaisants, ceux qui font le bien et le font bien.
Muttaqūn	Les pieux, qui se préservent de ce qu’Allah a interdit.
Muqsiṭūn	Les équitables, qui sont justes.
Khawf	La crainte d’Allah.
Rajāʾ	L’espoir en Allah.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi.

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

Fiche mémo : aimer Allah en une page

	L'amour d'Allah selon Ahl as-Sunna
Place	Cœur de la foi • 7e condition de la Shahāda • les croyants L'aiment le plus (2:165)
Ordre	« Il les aime et ils L'aiment » (5:54) • Son amour vient d'abord
Allah aime	Repentants • purifiés • bienfaisants • pieux • patients • confiants • justes
Son amour	Vouloir le bien du serviteur, l'agréer, le rapprocher • sans ressemblance
La preuve	Suivre le Prophète (3:31) ﷺ
Les causes	Connaître Ses Noms • Coran • dhikr • obligations puis nawāfil • bonne compagnie • nuit
Les signes	Aimer ce qu'Il aime • préférer Sa satisfaction • douceur de la foi
Pour Allah	Aimer pour Lui • « tu seras avec ceux que tu aimes » • le dire à son frère

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu'min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d'Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre

Référence	Titre de travail
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-111	Comprendre la Shahāda (Univers Muslim) — dont l'amour, 7e condition (UA-118)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

> **UN CONSEIL**
>
> Apprends par cœur l'invocation de la page 2 et répète-la chaque jour, par exemple après la prière de l'aube. Demander l'amour d'Allah, c'est déjà montrer qu'on le désire.

Repères et sources

UA-196 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Le plus beau des amours.

Est-ce que j’aime vraiment Allah ? Et comment L’aimer davantage ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est l’amour d’Allah : sa place au cœur de la foi, ceux qu’Allah aime, le chemin pour y parvenir en suivant le Prophète ﷺ, les causes qui le font grandir, ses signes, et l’amitié pour Allah.

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-196 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 5 sur 9

Craindre Allah avec équilibre

Une crainte qui protège, pas une peur qui paralyse



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-197

LA CRAINTE D'ALLAH EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى

Allāhumma innī asʾaluka l-hudā wa t-tuqā wa l-ʿafāfa wa l-ghinā.

« Ô Allah, je Te demande la bonne direction, la piété, la préservation de ce qui est interdit, et la richesse du cœur. »

Invocation du Prophète ﷺ, rapportée par Muslim

EN QUELQUES MOTS

Craindre Allah, en Islam, ce n'est pas vivre dans la terreur. C'est une **crainte pleine de respect** qui protège le croyant du mal, le pousse vers le bien et le rapproche d'Allah. Ce livret t'explique les mots de la crainte, la **taqwā**, la différence entre une crainte saine et une angoisse qui abîme, et comment tenir ensemble la crainte, l'espoir et l'amour.

Une nuit sans sommeil



« J’ai tellement peur d’Allah que je n’arrive plus à dormir. »

La crainte d’Allah doit te rapprocher de Lui, jamais te faire fuir Sa miséricorde.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Certains ont appris à craindre Allah comme on craint un orage ; d'autres ne pensent presque jamais à Lui. Ce livret t'aide à trouver le **juste milieu** : une crainte qui te garde du mal, qui te rend honnête même quand personne ne te voit, et qui ne t'enlève ni la paix ni l'espoir. À la fin, tu sauras reconnaître une crainte saine et la nourrir sans t'abîmer.

Ce livret est le cinquième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201) de l'Univers Mu'min, dans la porte « Croire en Allah ». Il forme un trio avec « Aimer Allah » (UA-196) et « Espérer en Allah » (UA-198) : l'amour, la crainte et l'espoir sont les trois mouvements du cœur du croyant. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min.

Si le sujet de la peur est difficile pour toi, avance doucement : ce livret est écrit pour **rassurer**, pas pour effrayer. 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 s'apprennent 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 PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE







À Soumbédioune, trois pêcheurs regardent la mer. Le premier en a tellement peur qu'il ne sort plus jamais : sa famille n'a plus rien à manger. Le deuxième se moque des vagues, part sans gilet par gros temps et met sa vie en danger. Le troisième respecte la mer : il regarde le ciel, vérifie sa pirogue, prend son gilet, puis il part travailler avec courage. Sa crainte ne l'arrête pas : **elle le protège.**

➜ La bonne crainte ne fait pas fuir : elle rend prudent et fait avancer.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : peur, indifférence ou amour ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Les mots de la crainte · 15 min
3. La taqwā, protection du croyant · 15 min

Partie 3 — L’équilibre

4. Crainte saine, crainte malsaine · 15 min
5. Les deux ailes de l’oiseau · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Les fruits de la crainte · 10 min
7. Comment nourrir une crainte juste · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant de parler de crainte, on regarde son propre cœur.

Quand je pense à Allah, qu'est-ce que je ressens d'abord ?

CHAPITRE 1

Le miroir : peur, indifférence ou amour ?

Regarder sa relation à Allah, sans honte et sans panique.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Quand j'entends parler d'Allah, est-ce que je ressens surtout de la peur, de l'indifférence ou de l'amour ?**
>
> **Est-ce que la pensée d'Allah m'a déjà empêché(e) de commettre une faute, quand personne ne me voyait ?**
>
> **Est-ce qu'il m'arrive d'avoir tellement peur que j'en perds l'espoir ou le sommeil ?**

Je comprends

Beaucoup d'entre nous ont entendu parler d'Allah d'abord à travers la **menace** : « Allah va te punir », « tu iras en Enfer ». D'autres ont grandi dans une religion d'habitudes, où l'on pense rarement à Lui. Ces deux chemins laissent des traces dans le cœur.

L'Islam propose un autre chemin. Le croyant **aime** Allah, il **espère** en Sa miséricorde et il Le **craint** avec respect. Ces trois mouvements vont ensemble. Ce sont des repères, pas un test de ta santé ni de la valeur de ta foi. Le Coran décrit ainsi les croyants sincères :

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ

« Ils s'arrachent de leurs lits pour invoquer leur Seigneur, par crainte et espoir; et ils font largesse de ce que Nous leur attribuons. »

Sourate 32, verset 16 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

La peur qui paralyse	L’indifférence	La crainte équilibrée
Je vois Allah seulement comme Celui qui punit.	Je ne pense presque jamais à Allah.	Je connais Sa miséricorde et Sa justice.
Je me crois perdu(e) au moindre péché.	Le péché ne me fait plus rien.	Le péché me fait mal, alors je me repens vite.
Je n’ose plus prier ni invoquer.	Je prie par habitude, sans y penser.	Je prie avec respect et avec confiance.
Je vis dans l’angoisse.	Je vis dans l’insouciance (ghafla).	Je vis avec vigilance et en paix.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE

À Soumbédioune, trois pêcheurs regardent la mer. Le premier en a tellement peur qu'il ne sort plus jamais : sa famille n'a plus rien à manger. Le deuxième se moque des vagues, part sans gilet par gros temps et met sa vie en danger.

Le troisième respecte la mer : il regarde le ciel, vérifie sa pirogue, prend son gilet, puis il part travailler avec courage. Sa crainte ne l'arrête pas : **elle le protège**.

→ La bonne crainte ne fait pas fuir : elle rend prudent et fait avancer.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Prends cinq minutes pour répondre honnêtement aux trois questions miroir. Note dans quelle colonne du tableau tu te reconnais le plus aujourd'hui. Ce n'est pas un jugement : c'est ton **point de départ**. Tu pourras y revenir à la fin du livret.

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

✓ Le croyant aime Allah, espère en Lui et Le craint : les trois ensemble.

✓ La peur qui paralyse et l'indifférence sont deux déséquilibres.

✓ La bonne crainte protège et fait avancer, comme le pêcheur prudent.

J'AGIS Écris dans quelle colonne du tableau tu te reconnais aujourd'hui, et pourquoi.

PARTIE 2

Comprendre

Des mots précis pour un sentiment juste.

CHAPITRE 2

Les mots de la crainte

L'arabe a plusieurs mots ; chacun éclaire une nuance.

Je comprends

En français, on dit souvent « peur » pour tout. Le Coran et la Sunna utilisent **plusieurs mots**, et les savants ont expliqué leurs nuances. Les connaître aide à comprendre que la crainte d'Allah n'est pas une simple frayeur.

Le mot	Son sens	Un repère
Khawf	La crainte, au sens général : redouter qu'une chose pénible arrive.	Sourate 3, verset 175 : « … craignez-Moi, si vous êtes croyants. »
Khashya	Une crainte unie au savoir et au respect de la grandeur d'Allah.	Sourate 35, verset 28 (voir ci-dessous).
Taqwā	La piété protectrice : se préserver de ce qui déplaît à Allah.	Chapitre 3 de ce livret.
Rahba	Une crainte qui fait agir et s'éloigner du mal.	Sourate 2, verset 40 : « … et c'est Moi que vous devez redouter. »

Le mot	Son sens	Un repère
Wajal	Le frémissement du cœur quand on mentionne Allah.	Sourate 8, verset 2.
Hayba	Le respect plein de révérence devant la majesté d’Allah.	Ressentie par exemple dans la prière.

Le mot **khashya** est particulièrement lié au savoir. Plus on connaît Allah, Ses Noms, Sa grandeur et Sa miséricorde, plus la crainte devient profonde et juste. Ce n’est pas une peur aveugle : c’est une crainte **éclairée**.

إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

« Parmi Ses serviteurs, seuls les savants craignent Allah [d’une crainte vraie]. Allah est Puissant et Pardonneur. »

Sourate 35, verset 28 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Je suis, parmi vous, celui qui connaît le mieux Allah et celui qui Le craint le plus. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — extrait, sens

Que craint-on, exactement ?

Le croyant ne craint pas qu'Allah soit injuste : Allah ne fait de tort à personne. Le Coran dit : « Allah ne lèse personne, fût-ce du poids d'un atome » (sourate 4, verset 40). Selon la croyance ashʿarite, la récompense est une **grâce** d'Allah et la punition est Sa **justice**.

Ce que l'on craint	Ce que cela veut dire
Ses propres péchés	Avoir peur des conséquences de ses fautes, et donc s'en éloigner.
La justice d'Allah	Savoir que chaque acte sera pesé, même le plus petit.
S'éloigner d'Allah	Avoir peur de perdre la foi, ou de laisser son cœur s'endurcir.
La grandeur d'Allah	La crainte révérencielle (hayba) de Celui qui est infiniment grand.

BON À SAVOIR : LA PEUR NATURELLE N'EST PAS UN PÉCHÉ

Avoir peur d'un chien agressif, d'un accident ou d'une maladie est **naturel**. Le Coran raconte que le prophète Mūsā (sur lui la paix) a eu peur, à plusieurs reprises : ce n'était pas un manque de foi.

La peur naturelle ou subie n'est pas un péché en elle-même. Nous cherchons à éviter l'injustice et à obéir à Allah selon nos capacités. Une contrainte ou un danger réel peut demander des aménagements et l'avis d'un enseignant compétent.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MÉDECIN ET LA MALADIE

Dans un hôpital de Dakar, qui se lave les mains le plus souvent ? Celui qui **connaît le mieux** les microbes : le médecin. Il n'est pas terrorisé, il continue de soigner ; mais son savoir le rend attentif.

Celui qui ignore le danger ne prend aucune précaution. Celui qui connaît Allah Le craint avec justesse, sans panique.

➜ Plus on connaît, plus on craint avec sagesse.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 2 Les mots de la crainte ✂️

✓ Khawf, khashya, taqwā, rahba, wajal, hayba : plusieurs nuances.

✓ La khashya est liée au savoir : plus on connaît Allah, plus on Le craint justement.

✓ On ne craint pas l'injustice d'Allah : on craint ses péchés, et on respecte Sa grandeur.

J'AGIS Apprends trois des six mots du tableau et explique-les à un proche.

CHAPITRE 3

La taqwā, protection du croyant

La meilleure provision pour le voyage.

Je comprends : le mot

Le mot **taqwā** vient de la racine arabe w-q-y, qui a donné **wiqāya** : la protection, le bouclier. La taqwā, c'est **mettre une protection** entre soi et ce qui déplaît à Allah, en obéissant à Ses ordres et en évitant Ses interdits. On la traduit souvent par « piété » ou « crainte révérencielle ».

وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ ۚ وَٱتَّقُونِ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ

« Et prenez vos provisions ; mais vraiment, la meilleure provision est la piété. Et craignez-Moi, ô vous, doués d'intelligence. »

Sourate 2, verset 197 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Remarque que ce verset s'adresse aux **ulū l-albāb**, les doués d'intelligence : le nom même de notre école. La taqwā n'est pas l'affaire des naïfs ; c'est le choix des gens qui réfléchissent.

> *« La taqwā est ici. »*
>
> Le Prophète ﷺ montrant sa poitrine, trois fois. Rapporté par Muslim — extrait, sens

Un repère pour comprendre

Pour comprendre la taqwā, imagine un chemin bordé d'épines : tu avances en faisant attention. L'image ci-dessous développe ce repère pédagogique.

> *La taqwā au quotidien*
>
> Apprendre, éviter l'injustice, réparer ses fautes et se préparer à rencontrer Allah.
> Repère pédagogique ; Coran 2:197.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHEMIN AUX ÉPINES

Imagine que tu traverses à pied un champ d'arachide après la récolte, bordé d'acacias épineux. Tu ne refuses pas d'avancer : tu dois arriver. Mais tu regardes où tu poses les pieds et tu relèves le bas de ton boubou.

La vie est ce chemin. Les épines sont les péchés. La taqwā, c'est **avancer quand même, mais les yeux ouverts**.

→ La taqwā n'arrête pas la marche : elle la rend sûre.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



Ce que la taqwā apporte

وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ... وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ
لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥ ۚ

« Et quiconque craint Allah, Il lui donnera une issue favorable et lui accordera Ses dons par des voies sur lesquelles il ne comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit. »

Sourate 65, versets 2-3 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Crains Allah où que tu sois. Fais suivre la mauvaise action d’une bonne, elle l’effacera. Et comporte-toi avec les gens d’un bon comportement. »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī, qui l’a jugé bon (ḥasan) — sens

Ce hadith est un programme complet : la **taqwā partout** (à la maison, au travail, sur le téléphone), le **réflexe de réparer** quand on tombe, et la taqwā qui se voit dans la **manière de traiter les gens**.

Où ?	La taqwā concrète
Au marché	Ne pas tricher sur la balance, ne pas cacher le défaut d'une marchandise.
Au travail	Respecter ses horaires, ne pas utiliser le matériel pour soi sans permission.
Sur le téléphone	Éviter les contenus interdits et respecter la vie privée des autres.
En famille	Être juste entre ses enfants, doux avec son conjoint.
Dans le car rapide	Payer son ticket même quand l'apprenti a oublié de le demander.

ATTENTION : LA TAQWĀ NE SE MESURE PAS À L'APPARENCE

La taqwā est d'abord **dans le cœur** (« La taqwā est ici »). La tenue et les signes extérieurs ont leur place, mais ils ne suffisent pas à juger la piété de quelqu'un.

« Le plus noble d'entre vous auprès d'Allah est le plus pieux » (sourate 49, verset 13) : seul Allah connaît vraiment ce degré. Occupe-toi de ta propre taqwā, pas de celle des autres.

FICHE MÉMO 3 **La taqwā** ✂️

- ✓ Taqwā : mettre une protection entre soi et ce qui déplaît à Allah.
- ✓ C'est la meilleure provision (sourate 2, verset 197).
- ✓ Crains Allah où que tu sois, répare le mal par le bien, sois bon avec les gens.

J'AGIS Choisis un lieu de ta vie (marché, travail, téléphone…) et pratique la taqwā dans ce lieu aujourd'hui.

PARTIE 3

L'équilibre

Ni terreur, ni insouciance : le juste milieu.

Ma crainte me rapproche-t-elle d'Allah, ou m'éloigne-t-elle de Lui ?

CHAPITRE 4

Crainte saine, crainte malsaine

Reconnaître la crainte qui guérit et la peur qui blesse.

Je comprends

La crainte religieuse doit garder une place pour l'amour et l'espoir. Une angoisse qui empêche de dormir, de manger ou de vivre appelle du soutien. Elle ne prouve ni une mauvaise foi ni un manque d'amour pour Allah.

La crainte saine	La crainte malsaine
Elle me fait quitter un péché.	Elle me fait tout abandonner : « de toute façon, je suis perdu(e) ».
Elle me pousse à me repentir vite.	Elle me fait croire qu'Allah ne me pardonnera jamais.
Elle me rend prudent(e) et honnête.	Elle me remplit de doutes et de scrupules sans fin.
Elle s'accompagne d'espoir et d'amour.	Elle me fait voir Allah seulement comme Celui qui punit.
Elle me laisse vivre, travailler, rire.	Elle m'empêche de dormir, de manger, de vivre normalement.

> *« Par Allah, je suis celui d'entre vous qui craint le plus Allah et qui est le plus pieux envers Lui. Pourtant, je jeûne et je romps le jeûne, je prie et je dors, et je me marie. Celui qui se détourne de ma Sunna n'est pas des miens. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Ce hadith a été dit à des hommes qui voulaient exagérer : prier toute la nuit sans dormir, jeûner tous les jours, ne jamais se marier. Le Prophète ﷺ, qui craignait Allah plus que tous, leur montre que **la vraie crainte n'est pas l'excès**. Il dit aussi : « La religion est facilité » (al-Bukhārī — sens).

Les scrupules (waswās)

Certaines personnes recommencent dix fois leurs ablutions, ou sont envahies de pensées affreuses sur Allah qu'elles détestent. Ce n'est pas un signe de mauvaise foi. Des Compagnons se sont plaints au Prophète ﷺ de pensées qu'ils trouvaient trop graves pour les dire ; il leur a répondu : « C'est là la foi évidente » (Muslim — sens), car leur cœur les **refusait**.

> *« Allah a pardonné à ma communauté ce que leurs âmes leur suggèrent, tant qu'ils ne l'ont pas fait ou dit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Le conseil du Prophète ﷺ face à ces pensées : chercher refuge auprès d'Allah et **cesser** de les suivre (al-Bukhārī et Muslim — sens). Ne pas discuter avec elles, ne pas recommencer ses actes encore et encore.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Aʿūdhu bi-llāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm — **« Je cherche refuge auprès d'Allah contre Shayṭān le banni »**

Formule de demande de protection.

Le désespoir

Le désespoir est le piège le plus dangereux de la peur excessive. Allah répond Lui-même à celui qui se croit perdu :

۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟
ج ج
مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ
ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ

« Dis: «O Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. »

Sourate 39, verset 53 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ibrāhīm (sur lui la paix) dit aussi : « Et qui désespère de la miséricorde de son Seigneur, sinon les égarés ? » (sourate 15, verset 56). Le livret UA-198 « Espérer en Allah » approfondit ce point ; le livret UA-127 explique le repentir.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE SEL DANS LE THIÉBOUDIENNE

Sans sel, le thiéboudienne est fade : personne n'en veut. Avec une juste quantité, il est délicieux. Avec un paquet entier, il devient immangeable.

La crainte, dans le cœur, ressemble à ce sel. **Sans crainte**, la foi devient insouciante. **Trop de crainte**, et elle devient angoisse. La juste mesure donne le goût.

→ La crainte d'Allah est indispensable, mais à sa juste mesure.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

SI LA PEUR T'EMPÊCHE DE VIVRE

Des peurs persistantes qui perturbent le sommeil, l'alimentation ou le travail méritent de l'aide. Consulte un professionnel de santé ; un enseignant de confiance peut aussi t'accompagner sur le plan religieux.

Demander des soins ne diminue pas la foi. Repère santé : OMS, « Troubles anxieux ».

Je vis ma foi : la crainte et nos enfants

La crainte d'Allah n'est pas un **outil pour faire obéir les enfants**. Répéter « Allah va te brûler » pour une assiette renversée peut laisser dans un cœur d'enfant une image d'Allah faite seulement de menace, qui l'éloignera de la religion en grandissant.

> *« Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

N°	Le geste éducatif	Pour
1	Parler d’abord d’Allah à travers Ses bienfaits : la pluie de l’hivernage, la mangue, la famille.	L’amour
2	Parler de Sa miséricorde et de Son pardon avant de parler de punition.	L’espoir
3	Expliquer le bien et le mal avec des raisons, pas avec la terreur.	La compréhension
4	Montrer l’exemple : dire « je crains Allah » quand on refuse soi-même une tricherie.	La crainte juste



FICHE MÉMO 4 **Saine ou malsaine ?** ✂️

✓ La crainte saine fait agir ; la crainte malsaine paralyse ou fait désespérer.

✓ Les scrupules : chercher refuge auprès d'Allah et ne pas les suivre.

✓ On ne terrorise pas les enfants : on leur fait aimer Allah d'abord.

J'AGIS Repère une peur qui t'abîme et parle-en à une personne de confiance.

CHAPITRE 5

Les deux ailes de l'oiseau

Crainte et espoir, portés par l'amour.

Je comprends

Le Coran place très souvent la crainte **à côté de l'espoir** ; il dit des croyants qu'« ils espèrent Sa miséricorde et craignent Son châtiment » (sourate 17, verset 57). À propos des prophètes, Allah dit :

فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ ۚ
إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَـٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا
وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ

« Nous l'exauçâmes, lui donnâmes Yahya et guérîmes son épouse. Ils concouraient au bien et Nous invoquaient par amour et par crainte. Et ils étaient humbles devant Nous. »

Sourate 21, verset 90 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Si le croyant savait ce qu'il y a auprès d'Allah comme châtiment, personne n'espérerait Son Paradis ; et si le mécréant savait ce qu'il y a auprès d'Allah comme miséricorde, personne ne désespérerait de Son Paradis. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

La justice d'Allah est sérieuse, et Sa miséricorde est immense : « Ma miséricorde devance Ma colère » (hadith qudsī, al-Bukhārī et Muslim — sens).

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES OISEAUX DU DJOUDJ**
>
> Au parc du Djoudj, les pélicans traversent le ciel au-dessus du fleuve Sénégal. Un oiseau a besoin de **ses deux ailes** pour voler droit. Avec une seule aile, il tourne en rond et tombe. Et sans tête, il ne sait pas où aller.
>
> Des savants ont comparé le cœur du croyant à cet oiseau : **l'amour** est sa tête, **la crainte et l'espoir** sont ses deux ailes.
>
> **→ Crainte et espoir ensemble, guidés par l'amour : c'est ainsi que le cœur vole vers Allah.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

Le bon équilibre selon les situations

Voici des repères pratiques pour garder l'équilibre. Ce ne sont pas des proportions à mesurer ni des émotions à te forcer à ressentir :

La situation	Ce qui doit dominer	Pourquoi
En bonne santé, vie ordinaire	Crainte et espoir à égalité (certains font pencher un peu la crainte).	Pour rester vigilant(e) et continuer d'agir.
Face à la tentation d'un péché	Plus de crainte.	Pour se retenir.
Après un péché, dans le regret	Plus d'espoir.	Pour revenir vers Allah sans désespérer.
À l'approche de la mort	L'espoir et la bonne opinion d'Allah.	C'est le moment de s'en remettre à Sa miséricorde.

> *« Qu'aucun de vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

ATTENTION : DEUX AILES CASSÉES

Trop de crainte, sans espoir, mène au désespoir (qunūṭ) : on abandonne la prière, on se croit perdu.

Trop d'espoir, sans crainte, mène à l'illusion : « Allah est Miséricordieux, donc je peux tout faire. » C'est se sentir à l'abri, alors que les croyants restent vigilants. Le livret UA-198 distingue le vrai espoir de cette illusion.

FICHE MÉMO 5 Les deux ailes ✂️

- ✓ L'amour est la tête ; la crainte et l'espoir sont les deux ailes.
- ✓ La proportion varie : plus de crainte face au péché, plus d'espoir après le regret et près de la mort.
- ✓ Le croyant meurt avec une bonne opinion d'Allah.

J'AGIS Ce soir, fais une invocation où tu demandes le pardon ET la miséricorde d'Allah.

PARTIE 4

Vivre

Une crainte qui se voit dans la vie.

Qu'est-ce que je ferais différemment si je pensais vraiment qu'Allah me voit ?

CHAPITRE 6

Les fruits de la crainte

Ce que la crainte d'Allah change, concrètement.

Je comprends

La crainte d'Allah n'est pas un sentiment qui reste caché : elle porte des **fruits**. Le premier, et peut-être le plus précieux, est de s'abstenir du mal **même quand personne ne voit**.

إِنَّ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِٱلْغَيْبِ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

« Ceux qui redoutent leur Seigneur bien qu'ils ne L'aient jamais vu auront un pardon et une grande récompense. »

Sourate 67, verset 12 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ

« Et pour celui qui aura redouté de comparaître devant son Seigneur, et préservé son âme de la passion, le Paradis sera alors son refuge. »

Sourate 79, versets 40-41 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Sept personnes seront à l'ombre accordée par Allah le Jour où il n'y aura d'autre ombre que la Sienne… parmi elles, un homme qu'une femme de haut rang et de beauté invite au péché, et qui répond : « Je crains Allah » ; et un homme qui s'est souvenu d'Allah seul, et dont les yeux ont débordé de larmes. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Remarque : cet homme n'a pas eu besoin de témoin pour refuser. Personne ne l'aurait su. C'est sa crainte d'Allah, et elle seule, qui l'a protégé. L'« ombre » d'Allah est expliquée par les savants comme l'ombre de Son Trône ou Sa protection, sans aucune ressemblance avec les créatures.

Le fruit	Dans la vie de tous les jours
S'abstenir du péché en secret	Ne pas tricher à l'examen, même quand le surveillant sort de la salle.
La justice	Juger entre ses enfants ou ses employés sans favoritisme.
L'honnêteté	Rendre la monnaie donnée en trop par la vendeuse du marché Sandaga.
L'humilité	Ne pas se croire meilleur que les autres, car seul Allah connaît la fin.
La sincérité	Faire le bien pour Allah, pas pour les compliments (voir UA-125).
L'empressement au bien	Faire le bien avec humilité, en espérant qu'il soit accepté.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA VENDEUSE DE LAIT

Imaginons une vendeuse qui refuse de diluer son lait tout en le vendant comme du lait pur. Même si personne ne vérifie, elle veut être honnête devant Allah. Cette scène est une illustration pédagogique, pas un récit historique authentifié.

Aujourd’hui, à Dakar, la vendeuse de lait caillé, le boutiquier, le comptable ou l’élève peuvent faire le même choix : **personne ne voit, mais Allah voit**.

→ La crainte d’Allah rend honnête quand personne ne regarde.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 6 Les fruits de la crainte ✂️

- ✓ Le premier fruit : s'abstenir du mal même en secret.
- ✓ « Je crains Allah » : la réponse qui protège quand personne ne voit.
- ✓ La crainte rend juste, honnête, humble et sincère.

J'AGIS Aujourd'hui, fais un choix honnête dans une situation où personne ne te verrait tricher.

CHAPITRE 7

Comment nourrir une crainte juste

Cultiver la crainte sans perdre la paix.

Je comprends

La crainte d'Allah se cultive, comme l'amour et l'espoir. Mais on la nourrit **avec mesure**, en gardant toujours la miséricorde d'Allah devant les yeux. Voici les moyens que les savants ont souvent recommandés.

Le moyen	Comment faire	Avec quelle mesure
Connaître Allah	Apprendre Ses Noms et Ses attributs (UA-194, UA-195).	Apprendre aussi bien Sa miséricorde que Sa justice.
Méditer le Coran	Lire lentement les versets sur la grandeur d'Allah et le Jour dernier.	Lire aussi les versets de pardon et de Paradis.
Se souvenir de la mort	Y penser pour se préparer, visiter les malades.	Pour se préparer, pas pour s'effrayer (UA-221).

Le moyen	Comment faire	Avec quelle mesure
Faire son examen de conscience	Chaque soir, revoir sa journée.	Corriger sans se condamner.
Pleurer par crainte d’Allah	Laisser venir les larmes dans le dhikr et l’invocation.	Sans se forcer ni se montrer.

> *« Multipliez le rappel de celle qui met fin aux plaisirs : la mort. »*
>
> At-Tirmidhī, 2307 — traduction du sens ; ḥasan selon l’auteur.

> *Une foi sincère*
>
> Les larmes peuvent accompagner le rappel d’Allah, mais elles ne sont pas une mesure obligatoire de la foi.
>
> Repère pédagogique ; hadith des sept, al-Bukhārī 660.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE COMPTE DU SOIR

Chaque soir, la commerçante de Tilène compte sa caisse. Elle ne le fait pas pour se lamenter, mais pour savoir où elle s'est trompée et **faire mieux demain**.

L'examen de conscience du croyant est ce compte du soir : on remercie Allah pour le bien, on demande pardon pour le mal, et on se couche **en paix**.

→ Faire ses comptes avec soi-même, c'est préparer demain, pas se condamner.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi : ma routine de crainte équilibrée

N°	Le geste	Pour
1	Le matin : demander à Allah la taqwā avec l'invocation de la page 2.	La protection
2	Avant un choix difficile : se demander « Est-ce que cela plaît à Allah ? »	La vigilance
3	Chaque jour : lire un verset de crainte et un verset d'espoir.	L'équilibre
4	Le soir : deux minutes d'examen de conscience, puis demander pardon.	Le cœur

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Yā muqalliba l-qulūbi, 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 — sens).

POUR LES CŒURS INQUIETS

Si tu es une personne qui s'inquiète facilement, **ne commence pas** par les versets et les récits sur le châtiment. Commence par les Noms de miséricorde (ar-Raḥmān, ar-Raḥīm, al-Ghafūr) et par le livret UA-198.

Une inquiétude persistante ne permet pas de mesurer ta crainte religieuse. Fais-toi accompagner avec douceur ; un professionnel peut aussi t'aider si l'angoisse gêne ta vie.

FICHE MÉMO 7 Nourrir une crainte juste ✂️

✓ Connaître Allah, méditer, se souvenir de la mort, faire son examen, pleurer.

✓ Toujours avec mesure, et avec la miséricorde d'Allah devant les yeux.

✓ Les cœurs inquiets commencent par l'espoir.

J'AGIS Ce soir, fais deux minutes d'examen de conscience, puis endors-toi en paix.

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	Répondre aux trois questions miroir et choisir ma colonne dans le tableau (chapitre 1).	☐
2	Apprendre trois mots de la crainte et les expliquer à un proche (chapitre 2).	☐
3	Pratiquer la taqwā dans un lieu précis de ma vie : marché, travail ou téléphone (chapitre 3).	☐
4	Repérer une peur qui m’abîme et en parler à une personne de confiance (chapitre 4).	☐
5	Faire une invocation où je demande le pardon et la miséricorde d’Allah (chapitre 5).	☐
6	Faire un choix honnête dans une situation où personne ne me verrait (chapitre 6).	☐
7	Faire deux minutes d’examen de conscience le soir, puis relire mes réponses 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 taqwā vient d'une racine qui donne aussi…

- ☐ A. wiqāya, la protection
- ☐ B. wajal, le frémissement
- ☐ C. waswās, le scrupule

2. Selon la sourate 35, verset 28, ceux qui craignent vraiment Allah sont…

- ☐ A. les plus riches
- ☐ B. les savants
- ☐ C. les plus âgés

3. Le croyant craint-il qu'Allah soit injuste ?

- ☐ A. Oui, c'est cela la crainte
- ☐ B. Non : Allah ne lèse personne ; on craint ses propres péchés
- ☐ C. Cela dépend des jours

4. Dans l'image du chemin aux épines, la taqwā ressemble à…

- ☐ A. refuser d'avancer sur le chemin
- ☐ B. marcher sur un chemin d'épines en faisant attention
- ☐ C. courir sans regarder

5. Face aux pensées obsédantes (waswās), le conseil prophétique est de…

- ☐ A. discuter longuement avec elles
- ☐ B. chercher refuge auprès d'Allah et cesser de les suivre
- ☐ C. recommencer ses actes jusqu'à être sûr(e)

6. Selon l'image des savants, les deux ailes du cœur sont…

- ☐ A. la crainte et l'espoir
- ☐ B. la prière et le jeûne
- ☐ C. la science et la richesse

7. À l'approche de la mort, ce qui doit dominer est…

- ☐ A. la peur du châtiment
- ☐ B. l'espoir et la bonne opinion d'Allah
- ☐ C. l'indifférence

8. Dans le hadith des sept, l'homme invité au péché répond…

- ☐ A. « Personne ne nous voit »
- ☐ B. « Je crains Allah »
- ☐ C. « Plus tard »

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 6 : A • 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
Khawf	La crainte, au sens général.
Khashya	La crainte unie au savoir et au respect.
Taqwā	La piété protectrice : se préserver de ce qui déplaît à Allah.
Muttaqī	Celui qui a la taqwā, le pieux.
Rahba	La crainte qui fait agir et s’éloigner du mal.
Wajal	Le frémissement du cœur à la mention d’Allah.
Hayba	Le respect révérencieux devant la majesté d’Allah.
Rajāʾ	L’espoir en la miséricorde d’Allah (voir UA-198).
Maḥabba	L’amour d’Allah (voir UA-196).
Ḥusn aẓ-ẓann	La bonne opinion d’Allah.
Qunūṭ	Le désespoir de la miséricorde d’Allah, à éviter.
Waswās	Les suggestions obsédantes, les scrupules.
Ghafla	L’insouciance, l’oubli d’Allah.
Muḥāsaba	L’examen de conscience.
Tawba	Le repentir, le retour vers Allah (voir UA-127).
Ulū l-albāb	« Les doués d’intelligence », appelés à la taqwā (sourate 2, verset 197).

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

Fiche mémo : la crainte d’Allah en une page

	Craindre Allah avec équilibre
Les mots	Khawf • khashya (liée au savoir) • taqwā • rahba • wajal • hayba
Taqwā	Mettre une protection entre soi et ce qui déplaît à Allah • « la meilleure provision »
Ce qu’on craint	Ses propres péchés et la justice d’Allah • jamais une injustice : Allah ne lèse personne
Crainte saine	Fait quitter le péché, fait agir, laisse vivre en paix
Crainte malsaine	Angoisse, scrupules sans fin, désespoir • en parler, se faire aider
Les deux ailes	Crainte et espoir, avec l’amour pour tête
Selon les moments	Plus de crainte face au péché • plus d’espoir après le regret et près de la mort
Les fruits	S’abstenir en secret • justice • honnêteté • humilité • « Je crains Allah »

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction

Référence	Titre de travail
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-196	Aimer Allah
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-192	Augmentation et diminution de la foi
UA-221	La mort et la préparation
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

> **UN CONSEIL**
>
> Garde deux listes dans ton carnet : d'un côté, les versets qui t'aident à craindre Allah ; de l'autre, ceux qui t'aident à espérer en Lui. Quand ton cœur penche trop d'un côté, ouvre l'autre liste.

Repères et sources

UA-197 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Une crainte qui protège, pas une peur qui paralyse.

Faut-il avoir peur d’Allah ? Et comment Le craindre sans perdre la paix ni l’espoir ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est la crainte d’Allah : ses mots (khawf, khashya, taqwā…), la taqwā qui protège, la différence entre une crainte saine et une angoisse qui abîme, l’équilibre entre crainte, espoir et amour, les fruits de la crainte et la manière de la nourrir avec mesure.

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-197 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 6 sur 9

Espérer en Allah

La bonne opinion d’Allah, une lumière dans toutes les nuits



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-198

ESPÉRER EN ALLAH EN QUELQUES MOTS

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

Anā ʿinda ẓanni ʿabdī bī.

« Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi. »

Hadith qudsī rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait

EN QUELQUES MOTS

Espérer en Allah (le **rajā**'), c'est attendre de Lui le bien, le pardon et la miséricorde, tout en faisant sa part. Ce livret t'explique ce qu'est l'espoir en Islam, ce que veut dire « avoir une bonne opinion d'Allah », comment distinguer l'espoir vrai de l'illusion, pourquoi la porte du pardon reste ouverte, et comment garder l'espoir dans les examens, le chômage, la maladie ou les projets de famille.

Le jour des résultats



« Mame, j'ai raté mon examen. Est-ce qu'Allah m'a abandonné ? »

Espérer, ce n'est pas attendre les bras croisés : c'est se relever en comptant sur Allah.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Il y a des nuits dans toutes les vies : un échec, une faute qui pèse, une maladie, une attente qui dure. Ce livret ne te promet pas que tout ira toujours comme tu le veux. Il te promet mieux : apprendre à regarder Allah avec confiance, à espérer Sa miséricorde sans jamais t'endormir, et à garder une lumière allumée dans le cœur, même quand il fait sombre.

Ce livret est le sixième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), qui ouvre la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il forme un trio avec « Aimer Allah » (UA-196) et « Craindre Allah avec équilibre » (UA-197) : l'amour, la crainte et l'espoir sont les trois mouvements du cœur du croyant vers son Seigneur.

Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà parue en version v1.0 : si tu ne l'as pas encore lue, commence par « Comprendre l'īmān » (UA-188).

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 s'apprennent 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 LES LUNETTES TEINTÉES



Si tu portes des lunettes aux verres très sombres, même un après-midi essoleillé à la Corniche te paraît gris. Le soleil n'a pas changé : ce sont tes verres qui assombrissent tout.

Le désespoir est une paire de lunettes sombres posée sur le cœur. Ce livret t'invite à **nettoyer tes verres** pour voir Allah comme Il S'est décrit Lui-même : Miséricordieux et Pardonneur.

➡ **Ce n'est pas la miséricorde d'Allah qui manque ; c'est parfois notre regard qui est voilé.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : qu'est-ce que je pense vraiment d'Allah ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre l'espoir

2. Le rajāʾ : espérer la miséricorde d'Allah · 15 min
3. La bonne opinion d'Allah · 15 min

Partie 3 — Espoir vrai et faux espoir

4. L'espoir qui agit et l'illusion qui endort · 15 min
5. Le pardon toujours possible · 15 min

Partie 4 — Vivre avec espoir

6. L'espoir dans les épreuves et les projets · 15 min
7. Équilibrer l'espoir avec la crainte et l'amour · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant d'allumer la lampe, on regarde où est l'ombre.

Quand je pense à Allah après une faute ou un échec, qu'est-ce qui me vient d'abord au cœur ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qu'est-ce que je pense vraiment d'Allah ?

Regarder sa propre opinion, sans peur et sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Est-ce que je crois, au fond de moi, qu'Allah peut me pardonner — même cette faute-là ?**
>
> **Quand je fais une invocation, est-ce que je m'attends vraiment à être exaucé(e) ?**
>
> **Dans mes difficultés, est-ce que je dis plutôt « Allah va m'ouvrir une porte » ou « de toute façon, rien ne marche pour moi » ?**

Je comprends

Chacun de nous porte en lui une **certaine idée d'Allah**. Elle ne vient pas seulement des livres : elle vient aussi de notre enfance, de ce qu'on nous a dit, de nos échecs et de nos fautes. Chez certains, cette idée est faite de confiance. Chez d'autres, elle est faite de peur, comme si Allah attendait seulement de les punir.

Or le Prophète ﷺ nous a transmis une parole d'Allah qui change tout : « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi. » Autrement dit, **ce que tu penses d'Allah compte**. Ton regard sur Lui n'est pas un détail : c'est une partie de ta foi.

قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِۦٓ إِلَّا ٱلضَّآلُّونَ

« - Il dit: «Et qui désespère de la miséricorde de son Seigneur, sinon les égarés?» »

Sourate 15, verset 56 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le désespoir n’est donc pas de la modestie. Dire « Allah ne me pardonnera jamais » semble humble, mais c’est en réalité **mal connaître Allah** : c’est oublier qu’Il est ar-Raḥmān, ar-Raḥīm, al-Ghafūr — le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, le Pardonneur.

Une opinion qui assombrit	Une opinion qui éclaire
« Allah ne peut pas me pardonner, j’ai trop fauté. »	« Allah pardonne tous les péchés à celui qui revient sincèrement. »
« Mes invocations ne servent à rien. »	« Allah entend toujours ; Il répond de la manière qu’Il sait la meilleure. »
« Cette épreuve prouve qu’Allah m’a abandonné(e). »	« Cette épreuve a un sens, et Allah ne m’oublie pas. »
« Je ne mérite rien de bon. »	« Ma souffrance ne me retire pas ma dignité ; je peux espérer la miséricorde d’Allah. »

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES LUNETTES TEINTÉES**
>
> Si tu portes des lunettes aux verres très sombres, même un après-midi ensoleillé à la Corniche te paraît gris. Le soleil n'a pas changé : ce sont tes verres qui assombrissent tout.
>
> Le désespoir est une paire de lunettes sombres posée sur le cœur. Ce livret t'invite à **nettoyer tes verres** pour voir Allah comme Il S'est décrit Lui-même : Miséricordieux et Pardonneur.
>
> **→ Ce n'est pas la miséricorde d'Allah qui manque ; c'est parfois notre regard qui est voilé.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

Je vis ma foi

Prends un moment au calme et écris, sans te censurer, une phrase qui résume ce que tu penses d'Allah quand tout va mal. Ce n'est pas un examen : c'est ton point de départ. Tu reliras cette phrase à la fin du livret.

FICHE MÉMO 1 **Mon regard sur Allah** ✂️

- ✓ Chacun porte une certaine idée d'Allah : elle fait partie de la foi.
- ✓ Le désespoir n'est pas de l'humilité : c'est mal connaître Allah.
- ✓ Allah S'est décrit comme le Miséricordieux et le Pardonneur.

J'AGIS Écris aujourd'hui une phrase : « Quand tout va mal, je pense qu'Allah… »

PARTIE 2

Comprendre l'espoir

Un mot, une miséricorde, une opinion.

CHAPITRE 2

Le rajāʾ : espérer la miséricorde d'Allah

Un espoir qui repose sur ce qu'Allah a dit de Lui-même.

Je comprends : le mot

Le mot **rajāʾ** signifie en arabe l'espoir, l'attente confiante d'un bien. Les savants le définissent ainsi : **l'attachement du cœur à un bien que l'on attend d'Allah, accompagné des efforts pour l'obtenir**. Ce dernier point est essentiel : le rajāʾ n'est pas un simple souhait, c'est un espoir qui se met en marche.

Le mot	Ce qu'il veut dire
Rajāʾ	L'espoir : attendre d'Allah le bien, en faisant sa part.
Raḥma	La miséricorde : la bonté d'Allah qui accorde le bien et pardonne.
Yaʾs, qunūṭ	Le désespoir : cesser d'attendre le bien d'Allah, blâmé dans le Coran.
Ar-Raḥmān, ar-Raḥīm	Deux Noms d'Allah, cités au début de presque chaque sourate : le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

Je comprends : ce que dit le Coran

۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟
ج ج
مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ
ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ

« Dis: «O Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. »

Sourate 39, verset 53 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Remarque trois choses. Allah appelle les pécheurs « **Mes serviteurs** » : leurs fautes ne les ont pas chassés de Son appel. Il leur interdit de **désespérer**. Et Il annonce qu'Il pardonne **tous** les péchés à celui qui revient vers Lui par le repentir.

وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ۚ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ
وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلَّذِينَ هُم بِـَٔايَـٰتِنَا يُؤْمِنُونَ

« … Ma miséricorde embrasse toute chose. Je la prescrirai à ceux qui Me craignent, s'acquittent de la zakāt et croient en Nos signes. »

Sourate 7, verset 156 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

La miséricorde d'Allah **embrasse toute chose** : il n'y a pas une créature qui n'en reçoive quelque chose — l'air que tu respires, la pluie de l'hivernage, la tendresse d'une mère. Et la suite du verset montre que la miséricorde **complète**, celle de l'au-delà, est promise à ceux qui craignent Allah, donnent et croient : l'espoir appelle l'action.

Les cent parts de la miséricorde

> *« Allah a divisé la miséricorde en cent parts. Il en a gardé auprès de Lui quatre-vingt-dix-neuf et en a fait descendre une seule sur la terre. C'est par cette part que les créatures se font miséricorde entre elles, au point que la jument soulève son sabot pour ne pas blesser son petit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Pense à tout l'amour qui existe sur terre : celui des mères pour leurs bébés, des voisins qui partagent leur thiéboudienne. Tout cela vient d'**une seule part**.

> *« Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette femme envers son enfant. »*
>
> Parole du Prophète ﷺ en voyant une mère retrouver son bébé et le serrer contre elle ; rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

UNE PRÉCISION DE CROYANCE

La miséricorde d'Allah n'est pas une émotion comme la nôtre : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11). Les savants ashʿarites expliquent la miséricorde d'Allah comme **Sa volonté d'accorder le bien** à Ses créatures, ou comme **les bienfaits eux-mêmes** qu'Il crée. D'autres savants sunnites (atharī) affirment la miséricorde comme un attribut d'Allah, sans en demander le « comment » et sans aucune ressemblance.

Quant aux « cent parts », de nombreux commentateurs expliquent qu'il s'agit de la miséricorde **créée**, c'est-à-dire de ses effets dans la création : la tendresse, le pardon, les bienfaits. Les attributs d'Allah sont expliqués dans UA-195.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PLUIE DE L'HIVERNAGE

En juin, les champs autour de Kaolack sont secs et craquelés. Puis, un soir, la première grande pluie tombe. Le lendemain, la terre sent bon, et quelques jours plus tard, tout reverdit.

Le Coran appelle la pluie une **miséricorde** (sourate 7, verset 57). Celui qui a connu la sécheresse sait combien une seule pluie peut tout changer. L'espoir du croyant ressemble à celui du paysan qui regarde le ciel au début de l'hivernage.

→ Après la sécheresse, la pluie : ne juge jamais la saison à son premier jour.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 2 **Le rajāʾ** ✂️

✓ Rajāʾ : attendre d'Allah le bien, en faisant sa part.

✓ « Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah » (sourate 39, verset 53).

✓ Toute la tendresse du monde vient d'une seule part sur cent.

J'AGIS Récite ou lis aujourd'hui le verset 53 de la sourate 39, et pense à une faute dont tu veux demander pardon.

CHAPITRE 3

La bonne opinion d'Allah

Ḥusn aẓ-ẓann : attendre d'Allah ce qui est digne de Lui.

> *« Allah le Très-Haut dit : « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi, et Je suis avec lui lorsqu'il se souvient de Moi… » »*
>
> Hadith qudsī rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Je comprends

Avoir une **bonne opinion d'Allah** (ḥusn aẓ-ẓann bi-llāh), c'est attendre de Lui ce qui est digne de Sa perfection : la miséricorde, le pardon, la sagesse, la générosité. C'est penser : « Allah ne gaspille pas le bien que je fais, Il accepte celui qui revient, Il ne fait rien sans sagesse. »

Ce hadith appelle à espérer le pardon en revenant vers Allah et à L'invoquer avec confiance. Il ne promet pas de recevoir chaque chose désirée. La proximité d'Allah, expliquée dans UA-200, ne se mesure pas dans l'espace.

Le moment	La bonne opinion d'Allah, c'est…
Quand j'invoque	Être certain(e) qu'Allah m'entend et qu'Il répondra de la meilleure manière.
Quand je me repens	Être sûr(e) qu'Allah accepte le repentir sincère.
Quand je fais une bonne action	Espérer qu'Allah l'accepte, même si elle est petite.
Quand une épreuve arrive	Croire qu'elle a une sagesse et qu'Allah ne m'abandonne pas.

Le moment	La bonne opinion d'Allah, c'est…
Quand la mort approche	Espérer de toutes ses forces la miséricorde d'Allah.

Mourir avec une bonne opinion d'Allah

> *« Qu'aucun d'entre vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah. »*
>
> Parole du Prophète ﷺ, prononcée quelques jours avant sa mort ; rapportée par Muslim — sens

C'est l'une des dernières recommandations du Prophète ﷺ. Les savants en ont tiré un enseignement : **auprès d'un malade ou d'une personne âgée**, on lui rappelle la miséricorde d'Allah, on l'aide à espérer, on ne l'accable pas de reproches. À Dakar, quand on rend visite à un malade, c'est cela qu'on lui apporte avec le sucre et le lait : de l'espoir.

Invoquer avec certitude

> *Invoquer avec confiance*
>
> Demande avec résolution, sans faire dépendre ta confiance d'un résultat immédiat.
>
> Résumé du sens de Muslim 2679a et 2735a.

> *« L'invocation de l'un de vous est exaucée tant qu'il ne s'impatiente pas en disant : « J'ai invoqué, et je n'ai pas été exaucé. » »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Être certain d'être exaucé ne veut pas dire être certain de recevoir **exactement ce qu'on a demandé, au moment où on l'a demandé**. Les savants expliquent qu'Allah répond de plusieurs façons : en donnant la chose demandée, en la gardant pour l'au-delà, ou en écartant un mal équivalent. Une invocation n'est **jamais perdue**.

ATTENTION : LA BONNE OPINION N'EST PAS UN CAPRICE

Avoir une bonne opinion d'Allah, ce n'est pas penser : « Allah me donnera tout ce que je veux, quand je veux. » C'est Lui faire confiance pour **choisir le meilleur**, même quand ce n'est pas ce que j'avais imaginé.

Ce n'est pas non plus penser : « Allah pardonnera, donc je peux continuer. » Cela, c'est l'illusion dont parle le chapitre 4.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MOT DU MAÎTRE

À l'école, un élève a raté un devoir. Il a deux façons de voir son maître : « Il me déteste, il veut me voir échouer », ou « Il veut que je réussisse, ses corrections sont là pour m'aider ».

L'élève qui pense la deuxième chose relit ses corrections, pose des questions et progresse. L'autre abandonne. Ce que l'on pense change ce que l'on fait.

→ Ta bonne opinion d'Allah n'est pas un sentiment passif : elle te remet debout.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

Allāhumma raḥmataka arjū, fa-lā takilnī ilā nafsī ṭarfata ʿayn — **« Ô Allah, c'est Ta miséricorde que j'espère ; ne me laisse pas à moi-même, ne serait-ce que le temps d'un clin d'œil »**

Abū Dāwūd, 5090 — extrait, traduction du sens ; ḥasan selon al-Albānī dans l'édition consultée.

FICHE MÉMO 3 **La bonne opinion d'Allah** ✂️

✓ « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi » (hadith qudsī).

✓ Bonne opinion : attendre d'Allah ce qui est digne de Lui — pardon, sagesse, générosité.

✓ Une invocation n'est jamais perdue : Allah répond de la meilleure manière.

J'AGIS Fais aujourd'hui une invocation en étant certain(e) qu'Allah l'entend et y répondra.

PARTIE 3

Espoir vrai et faux espoir

Celui qui sème et celui qui rêve.

CHAPITRE 4

L’espoir qui agit et l’illusion qui endort

Le rajāʾ fait marcher ; le tamannī fait dormir.

إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱلَّذِينَ هَاجَرُواْ وَجَٰهَدُواْ فِى سَبِيلِ
ٱللَّهِ أُوْلَٰٓئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ ٱللَّهِ ۚ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Certes, ceux qui ont cru, émigré et lutté dans le sentier d'Allah, ceux-là espèrent la miséricorde d'Allah. Et Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Sourate 2, verset 218 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Regarde bien ce verset : qui sont ceux qui « **espèrent** la miséricorde d’Allah » ? Ce sont ceux qui ont **cru**, **émigré** et **lutté**. Leur espoir vient après leurs efforts. Le vrai rajāʾ n’est pas une excuse pour ne rien faire : c’est la force qui fait agir.

فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا

« … Quiconque espère rencontrer son Seigneur, qu’il fasse une bonne œuvre et qu’il n’associe personne dans l’adoration de son Seigneur. »

Sourate 18, verset 110 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les savants distinguent donc deux choses qui se ressemblent de loin : le **rajāʾ**, l’espoir vrai, et le **tamannī**, le simple souhait ou l’illusion. Le premier accompagne l’action ; le second la remplace.

Le rajāʾ (espoir vrai)	Le tamannī (illusion)
J’espère le pardon, alors je me repens et je change.	J’espère le pardon, alors je continue comme avant.
J’espère réussir, alors je révise.	J’espère réussir, mais je passe mes nuits sur mon téléphone.
J’espère le Paradis, alors je prie et je fais le bien.	« Allah est Miséricordieux » : je n’ai pas besoin de prier.
Mon espoir me rend plus actif.	Mon « espoir » me rend paresseux.
Je fais ma part, puis je m’en remets à Allah.	Je ne fais rien et j’appelle cela « s’en remettre à Allah ».

> *L’espoir fait agir*
>
> Espérer le pardon invite à se repentir et à réparer selon ses capacités.
>
> Repère pédagogique ; Coran 18:110.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PAYSAN ET LE CIEL

Deux paysans du Saloum regardent le ciel au début de l'hivernage. Le premier a labouré son champ et semé ses graines d'arachide. Il lève les yeux et dit : « Pourvu qu'il pleuve, avec la permission d'Allah. »

Le second n'a ni labouré ni semé. Il est assis sous son arbre et dit la même chose. Si la pluie tombe, le premier aura une récolte ; le second n'aura que de l'herbe sauvage. Les deux ont « espéré », mais un seul a **vraiment espéré**.

→ L'espoir vrai sème d'abord, puis lève les yeux vers le ciel.

Image classique chez les savants pour distinguer le rajāʾ du tamannī. Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : DEUX PIÈGES OPPOSÉS

Le piège de l'**illusion** : compter sur la miséricorde d'Allah pour justifier ses péchés et sa paresse. C'est se moquer de soi-même.

Le piège du **désespoir** : penser que ses efforts ne servent à rien et qu'Allah ne pardonnera pas. C'est mal connaître Allah. Le croyant marche entre les deux (voir chapitre 7).



FICHE MÉMO 4 **Espoir vrai, faux espoir** ✂️

✓ Ceux qui « espèrent la miséricorde » sont ceux qui croient et agissent (2:218).

✓ Rajāʾ : un espoir qui fait agir. Tamannī : un souhait qui remplace l'action.

✓ L'espoir vrai sème d'abord, puis lève les yeux vers le ciel.

J'AGIS Choisis une chose que tu espères, et fais aujourd'hui un geste concret pour elle.

CHAPITRE 5

Le pardon toujours possible

Tant que l'on revient, la porte reste ouverte.

> *« Allah le Très-Haut dit : « Ô fils d'Adam, tant que tu M'invoques et que tu M'espères, Je te pardonne ce qui vient de toi, et Je ne M'en soucie pas. Ô fils d'Adam, si tes péchés atteignaient les nuages du ciel, puis que tu Me demandais pardon, Je te pardonnerais. Ô fils d'Adam, si tu venais à Moi avec presque la terre entière de péchés, puis que tu Me rencontrais sans rien M'associer, Je viendrais à toi avec autant de pardon. » »*
>
> At-Tirmidhī, 3540 — traduction du sens ; jugé ḥasan dans l'édition Darussalam.

Je comprends

Ce hadith est l'un des plus beaux textes sur l'espoir. Il donne **trois clés** du pardon : l'**invocation** et l'espoir (« tant que tu M'invoques et M'espères »), la **demande de pardon** (istighfār) et le **tawḥīd** (« sans rien M'associer »). Il montre que la grandeur des péchés n'est jamais plus grande que le pardon d'Allah.

> *« Allah Se réjouit davantage du repentir de Son serviteur que l'un de vous qui avait perdu sa monture, chargée de sa nourriture et de son eau, dans un désert, et qui la retrouve. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Imagine un voyageur perdu dans le désert de Lompoul, sans eau ni provisions, qui retrouve soudain son chameau avec tout son chargement. Le Prophète ﷺ nous dit que l'accueil d'Allah pour celui qui revient vers Lui est **plus grand encore**.

UNE PRÉCISION DE CROYANCE

Quand un texte dit qu'Allah « Se réjouit », il ne s'agit pas d'une émotion comme celle des créatures. Selon la voie ashʿarite, on peut soit **remettre le sens à Allah** en niant toute ressemblance (tafwīḍ), soit l'expliquer avec prudence par **Son agrément et Son acceptation** du repentir, accompagnés de Sa récompense (taʾwīl). D'autres savants sunnites (atharī) affirment cet attribut tel qu'il est venu, sans « comment » et sans ressemblance. Tous s'accordent : **Allah aime le retour de Son serviteur**.

Les conditions du repentir

Le repentir (tawba) a ses conditions, expliquées en détail dans UA-127 « Le repentir » :

N°	La condition	En pratique
1	Arrêter la faute.	Je cesse maintenant, pas « plus tard ».
2	Regretter sincèrement.	Mon cœur est peiné d'avoir désobéi à Allah.
3	Décider de ne pas recommencer.	Je prends une vraie résolution, même si je reste fragile.

N°	La condition	En pratique
4	Réparer envers les gens.	Je rends ce que j'ai pris, je demande pardon à qui j'ai blessé.

ATTENTION : RECHUTER N'EST PAS UNE RAISON D'ABANDONNER

« J'ai déjà demandé pardon et j'ai recommencé ; Allah ne me croira plus » : c'est un piège. Tant que tu reviens sincèrement, la porte reste ouverte.

La porte du repentir se ferme pour chacun à l'approche de la mort, et pour tous au lever du soleil à l'ouest (Muslim). C'est une raison de **revenir aujourd'hui**, pas de désespérer.

Même l'association (shirk) est pardonnée à qui s'en repent avant sa mort (sourate 4, verset 48 ; voir UA-124).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE QUI RENTRE À SOUMBÉDIOUNE

Une pirogue a été poussée loin par le vent. Sur la plage de Soumbédioune, la famille attend. Quand elle apparaît enfin, abîmée mais entière, personne ne demande : « Pourquoi es-tu parti si loin ? » On court l’accueillir.

Celui qui revient vers Allah, même après s’être beaucoup éloigné, est accueilli. Ce qui compte, c’est de **tourner la proue vers le rivage**.

→ Peu importe la distance parcourue : ce qui compte, c’est la direction que tu prends maintenant.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfiru llāha wa atūbu ilayh — **« Je demande pardon à Allah et je reviens vers Lui »**

Le Prophète ﷺ demandait pardon à Allah et revenait vers Lui plus de soixante-dix fois par jour (rapporté par al-Bukhārī — sens).

FICHE MÉMO 5 Le pardon toujours possible ✂️

✓ « Tant que tu M'invoques et M'espères, Je te pardonne » (hadith qudsī).

✓ Allah accueille le repentir plus joyeusement que le voyageur qui retrouve sa monture.

✓ Arrêter, regretter, décider, réparer : puis revenir, même après une rechute.

J'AGIS Dis aujourd'hui, en pensant au sens, « Astaghfiru llāha wa atūbu ilayh » cent fois, réparties dans la journée.

PARTIE 4

Vivre avec espoir

Une lumière dans toutes les nuits.

Quelle est la « nuit » que je traverse en ce moment, et quel petit pas d'espoir puis-je faire ?

CHAPITRE 6

L'espoir dans les épreuves et les projets

Examens, travail, santé, mariage, famille.

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

« A côté de la difficulté est, certes, une facilité! A côté de la difficulté est, certes, une facilité! »

Sourate 94, versets 5-6 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Ces versets répètent une promesse de facilité avec la difficulté. Ils nourrissent l'espoir sans fixer le délai d'un soulagement ni garantir que chaque souffrance disparaîtra dans cette vie.

> *« Comme l'affaire du croyant est étonnante ! Tout ce qui lui arrive 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. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je vis ma foi : l'espoir, situation par situation

La situation	Le faux espoir ou le désespoir	L'espoir vrai
Un examen (BFEM, bac, concours)	« Je n'y arriverai jamais » ou « Allah m'aidera, pas besoin de réviser ».	Réviser sérieusement, invoquer, dormir, puis accepter le résultat avec confiance.
Le chômage	« Personne ne m'embauchera. »	Postuler, se former, demander conseil, invoquer à l'aube.
La maladie	« C'est fini pour moi » ou refuser les soins.	Se soigner, car « Allah n'a fait descendre aucune maladie sans faire descendre son remède » (al-Bukhārī) ; espérer la guérison et la récompense.
Le mariage	« Je ne trouverai jamais quelqu'un de bien. »	Prier l'istikhāra, s'entourer de la famille, rester patient(e) et digne.
La famille (un enfant qui s'égare, un conflit)	« Il est perdu, plus rien à faire. »	Garder le lien, invoquer pour lui, donner l'exemple.

Partout, le croyant fait **deux choses à la fois** : il prend les moyens, et il espère en Allah en sachant que tout dépend de Lui. Cet équilibre est le sujet de UA-199 « Le tawakkul » ; ce que l'épreuve apprend sur Allah est expliqué dans UA-201.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA NUIT AVANT L'AUBE

L'aube succède à la nuit. Cette image peut soutenir l'espoir, mais elle ne fixe pas la durée d'une épreuve. Certaines douleurs durent : avance avec les moyens possibles et l'aide de personnes de confiance.

➜ Aucune nuit n'a jamais empêché le jour de se lever.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : ESPÉRER, CE N'EST PAS NIER LA DOULEUR

Avoir de l'espoir ne veut pas dire faire semblant d'aller bien. Le Prophète ﷺ a pleuré à la mort de son fils Ibrāhīm et a dit : « L'œil pleure, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui plaît à notre Seigneur » (al-Bukhārī — sens).

Si la tristesse devient trop lourde, parle-en à un proche, à ton imam ou à un professionnel de santé : c'est aussi prendre les moyens.



FICHE MÉMO 6 **L'espoir dans les épreuves** ✂

- ✓ « À côté de la difficulté, il y a une facilité » — deux fois (94:5-6).
- ✓ Prendre les moyens et espérer en Allah : les deux ensemble.
- ✓ Espérer n'est pas nier la douleur ; demander de l'aide fait partie des moyens.

J'AGIS Pour ton épreuve ou ton projet du moment, écris un moyen concret à prendre et une invocation à faire.

CHAPITRE 7

Équilibrer l'espoir avec la crainte et l'amour

Deux ailes pour voler, un cœur pour avancer.

وَلَا تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَٰحِهَا وَٱدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ ٱللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ ٱلْمُحْسِنِينَ

« Et ne semez pas la corruption sur la terre après qu'elle ait été réformée. Et invoquez-Le avec crainte et espoir, car la miséricorde d'Allah est proche des bienfaisants. »

Sourate 7, verset 56 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le Coran décrit les meilleurs serviteurs comme ceux qui invoquent leur Seigneur « **avec crainte et espoir** ». L'espoir seul peut devenir illusion ; la crainte seule peut devenir désespoir. Ensemble, elles se corrigent l'une l'autre. Et l'**amour** d'Allah leur donne leur direction.

Le Prophète ﷺ a enseigné de garder une bonne opinion d'Allah à l'approche de la mort (Muslim 2877a). Rappeler Sa miséricorde aide à espérer sans nier les difficultés du moment.

Le mouvement du cœur	Ce qu'il apporte	S'il est seul, il devient…
L'amour (maḥabba)	La direction : je vais vers Allah parce que je L'aime.	— (il a besoin de la crainte et de l'espoir pour rester droit et actif)
La crainte (khawf)	Le frein : elle m'éloigne du péché.	Désespoir et angoisse.
L'espoir (rajāʾ)	Le moteur : il me pousse à agir et à revenir.	Illusion et laisser-aller.

Beaucoup de savants ont enseigné qu'en bonne santé, le croyant garde la crainte et l'espoir **en équilibre**, et que certains penchent un peu vers la crainte pour se protéger du péché ; mais **à l'approche de la mort**, c'est l'espoir qui doit l'emporter, conformément au hadith : « Qu'aucun de vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah. » La crainte est expliquée dans UA-197, l'amour dans UA-196.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES DEUX AILES DE L'OISEAU

Au parc du Djoudj, un pélican s'élance au-dessus de l'eau. Pour voler droit, il a besoin de **ses deux ailes**, battant ensemble. Avec une seule aile, il tourne en rond et tombe.

Des savants ont comparé le cœur du croyant à un oiseau : l'amour est la tête qui donne la direction, la crainte et l'espoir sont les deux ailes. Si une aile manque, le vol s'arrête.

→ L'amour donne la direction ; la crainte et l'espoir, ensemble, permettent de voler.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



Je vis ma foi : mon programme d'espoir

N°	Le geste	Pour
1	Invoquer : chaque jour, une invocation faite avec certitude, de préférence à l'aube ou après la prière.	La bonne opinion d'Allah

N°	Le geste	Pour
2	Se repentir : chaque soir, demander pardon pour les fautes de la journée, sans se décourager.	Le pardon
3	Agir : chaque jour, un pas concret vers ce que j'espère (réviser, postuler, me soigner, réconcilier).	L'espoir vrai
4	Sourire : chaque jour, offrir un sourire et une parole d'espoir à quelqu'un. « Ton sourire à ton frère est une aumône » (at-Tirmidhī — sens).	Transmettre l'espoir

FICHE MÉMO 7 **Crainte, espoir et amour** ✂️

✓ Invoquer Allah « avec crainte et espoir » (7:56).

✓ L'amour donne la direction ; la crainte et l'espoir sont les deux ailes.

✓ À l'approche de la mort, l'espoir doit l'emporter.

J'AGIS Relis la phrase écrite au chapitre 1 et réécris-la avec ce que tu as appris.

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 ma phrase : « Quand tout va mal, je pense qu'Allah… » (chapitre 1).	☐
2	Lire le verset 53 de la sourate 39 et demander pardon pour une faute précise (chapitre 2).	☐
3	Faire une invocation en étant certain(e) d'être exaucé(e) (chapitre 3).	☐
4	Faire un geste concret pour une chose que j'espère (chapitre 4).	☐
5	Dire cent fois dans la journée « Astaghfiru llāha wa atūbu ilayh » (chapitre 5).	☐
6	Écrire un moyen à prendre et une invocation pour mon épreuve ou mon projet (chapitre 6).	☐
7	Offrir un sourire et une parole d'espoir à quelqu'un, puis relire ma phrase 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 rajāʾ, c'est…

- ☐ A. attendre d'Allah le bien en faisant sa part
- ☐ B. souhaiter sans rien faire
- ☐ C. avoir peur de la punition

2. Dans la sourate 39, verset 53, Allah dit à ceux qui ont commis des excès…

- ☐ A. de ne plus prier
- ☐ B. de ne pas désespérer de Sa miséricorde
- ☐ C. qu'ils ne seront jamais pardonnés

3. Selon le hadith, Allah a divisé la miséricorde en…

- ☐ A. dix parts
- ☐ B. cent parts
- ☐ C. mille parts

4. « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi » est…

- ☐ A. un verset du Coran
- ☐ B. un hadith qudsī
- ☐ C. une parole de savant

5. Celui qui continue ses péchés en disant « Allah pardonnera » pratique…

- ☐ A. le rajāʾ
- ☐ B. le tamannī (l'illusion)
- ☐ C. la tawba

6. Dans l'image du paysan, le vrai espoir consiste à…

- ☐ A. attendre la pluie sans semer
- ☐ B. semer d'abord, puis espérer la pluie
- ☐ C. ne jamais regarder le ciel

7. « À côté de la difficulté, il y a une facilité » se trouve dans la sourate…

- ☐ A. 94
- ☐ B. 2
- ☐ C. 112

8. À l'approche de la mort, ce qui doit l'emporter dans le cœur, c'est…

- ☐ A. la crainte
- ☐ B. l'espoir et la bonne opinion d'Allah
- ☐ C. l'indifférence

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 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
Rajāʾ	L'espoir : attendre d'Allah le bien, en faisant sa part.
Ḥusn aẓ-ẓann bi-llāh	La bonne opinion d'Allah : attendre de Lui ce qui est digne de Lui.
Raḥma	La miséricorde.
Ar-Raḥmān	Le Tout Miséricordieux, un Nom d'Allah.
Ar-Raḥīm	Le Très Miséricordieux, un Nom d'Allah.
Al-Ghafūr	Le Pardonneur, un Nom d'Allah.
Yaʾs, qunūṭ	Le désespoir, blâmé dans le Coran.
Tamannī	Le simple souhait, l'illusion : espérer sans agir.
Khawf	La crainte d'Allah.
Maḥabba	L'amour d'Allah.
Tawba	Le repentir : revenir vers Allah.
Istighfār	La demande de pardon.
Duʿāʾ	L'invocation.
Hadith qudsī	Parole qu'Allah a fait dire au Prophète ﷺ, distincte du Coran.
Istikhāra	La prière pour demander à Allah de choisir le bien.
Tafwīḍ	Remettre à Allah le sens d'un texte ambigu, en niant toute ressemblance.

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

Fiche mémo : espérer en Allah en une page

	Le rajāʾ selon Ahl as-Sunna
Définition	Attendre d’Allah le bien et la miséricorde, en faisant sa part
Le verset-clé	« Ne désespérez pas de la miséricorde d’Allah » (39:53)
La miséricorde	Embrasse toute chose (7:156) • cent parts, une seule sur terre
Bonne opinion	« Je suis conforme à l’opinion que Mon serviteur a de Moi » (hadith qudsī)
Vrai et faux	Rajāʾ : sème puis espère • tamannī : rêve sans semer
Le pardon	Toujours possible : invoquer, espérer, demander pardon, sans associer
Dans l’épreuve	Prendre les moyens + espérer • une difficulté, deux facilités
L’équilibre	Amour = direction • crainte et espoir = deux ailes

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d’Allah

Référence	Titre de travail
UA-196	Aimer Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-232	La foi face aux épreuves
UA-233	Patience et confiance

> **UN CONSEIL**
>
> Garde un « carnet d'espoir » : chaque fois qu'Allah t'ouvre une porte après une difficulté, note-le en une ligne, avec la date. Le jour où tout te paraîtra sombre, relis-le : tu y verras toutes les aubes qui ont déjà suivi tes nuits.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-198 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Aucune nuit n’empêche le jour de se lever.

Allah peut-Il encore me pardonner ? Comment garder l’espoir quand tout est difficile ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est l’espoir en Allah (rajāʾ) : la miséricorde qui embrasse toute chose, la bonne opinion d’Allah, la différence entre l’espoir qui agit et l’illusion qui endort, le pardon toujours possible, l’espoir dans les épreuves, et l’équilibre avec la crainte et l’amour.

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-198 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 7 sur 9

Le tawakkul

Faire sa part, et s’en remettre à Allah



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-199

LE TAWAKKUL EN QUELQUES MOTS

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Bismi llāh, tawakkaltu ʿalā llāh, wa lā ḥawla wa lā quwwata illā bi-llāh.

« Au nom d'Allah ; je place ma confiance en Allah ; il n'y a de force ni de puissance que par Allah. »

Invocation en sortant de chez soi, rapportée par Abū Dāwūd et at-Tirmidhī

EN QUELQUES MOTS

Le tawakkul, c'est le cœur qui s'appuie sur Allah, pendant que les mains font leur travail. Ce n'est ni la paresse de celui qui attend sans rien faire, ni l'angoisse de celui qui croit que tout dépend de lui. Ce livret t'explique ce qu'est le tawakkul, comment il s'accorde avec la prise des moyens, quelles erreurs l'abîment, et comment il apaise la vie de tous les jours.

Le matin de l’examen



« Maman, j’ai tout révisé… mais j’ai peur. »

Tu as fait ta part. Le reste, confie-le à Allah.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Nous avons tous des peurs pour demain : le travail, l'argent, la santé, les enfants. Ce livret ne te promet pas une vie sans difficultés. Il t'apprend à faire tout ce qui dépend de toi, puis à poser le reste entre les mains d'Allah, le cœur en paix. À la fin, tu sauras distinguer le vrai tawakkul de ses imitations.

Ce livret est le septième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min, qui en pose la base.

Le livret UA-130 « La confiance en Allah » de l'Univers Muslim en donne les gestes simples. Ici, nous allons plus loin : ce qui se passe **dans le cœur**, ses liens avec le destin, et les erreurs à éviter.

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 s'apprennent 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 MUR DE LA CONCESSION







Pendant l’hivernage, un enfant s’adosse à un mur de briques crues, fissuré par les pluies. Le mur tient… jusqu’au jour où il tombe, et l’enfant avec lui. Tout appui créé peut céder un jour. Le croyant utilise les murs de ce monde, mais **son cœur ne s’adosse qu’à Allah**, le Vivant qui ne meurt pas.

➜ **Je me sers des moyens ; je ne m’appuie que sur Allah.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : sur qui je compte vraiment ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Le tawakkul, une œuvre du cœur · 15 min
3. Les moyens et la confiance · 15 min

Partie 3 — Éviter les erreurs

4. Ni fatalisme ni orgueil · 15 min
5. Le tawakkul et le destin · 15 min

Partie 4 — Vivre le tawakkul

6. Le tawakkul au quotidien · 15 min
7. Les fruits du tawakkul · 10 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant d'apprendre à confier, on regarde ce qui nous inquiète.

Qu'est-ce qui m'empêche de dormir, certains soirs ?

CHAPITRE 1

Le miroir : sur qui je compte vraiment ?

Faire le point sur ses peurs et ses appuis.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

De quoi ai-je peur pour demain ?

Quand une difficulté arrive, vers qui ou vers quoi mon cœur se tourne-t-il en premier ?

Est-ce que je fais ma part… ou est-ce que j'attends que « Dieu fasse » sans bouger ?

Je comprends

À Dakar, chacun porte ses soucis. Le commerçant de Sandaga se demande si les clients viendront. La mère de famille compte ce qui reste pour la dépense de la semaine. Le jeune diplômé envoie des CV sans réponse. Le père attend le résultat d'une analyse médicale. **Avoir peur n'est pas un péché** : c'est humain.

La question est ailleurs : **sur qui mon cœur s'appuie-t-il ?** Sur mon salaire, mon patron, mes relations, un « bras long » ? Sur ma seule intelligence ? Ou sur Allah, qui a créé tout cela et qui en dispose ?

Mon cœur s'appuie sur…	Ce qui arrive quand cet appui tombe
Mon salaire ou mon commerce.	Une mauvaise saison, et je panique.
Une personne influente.	Elle change d'avis ou de poste, et je suis perdu(e).
Mon intelligence et mes efforts seuls.	Un échec, et je m'effondre ou j'accuse les autres.
Allah, tout en faisant ma part.	Même dans l'échec, mon cœur reste debout : je sais que je ne suis pas seul(e).

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MUR DE LA CONCESSION**
>
> Pendant l'hivernage, un enfant s'adosse à un mur de briques crues, fissuré par les pluies. Le mur tient… jusqu'au jour où il tombe, et l'enfant avec lui.
>
> Tout appui créé peut céder un jour. Le croyant utilise les murs de ce monde, mais **son cœur ne s'adosse qu'à Allah**, le Vivant qui ne meurt pas.
>
> **→ Je me sers des moyens ; je ne m'appuie que sur Allah.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

Je vis ma foi

Prends une feuille. Écris trois choses qui t'inquiètent en ce moment. À côté de chacune, note ce que tu peux faire, toi, cette semaine. Garde cette feuille : nous la reprendrons au chapitre 6.

FICHE MÉMO 1 **Mes peurs et mes appuis** ✂️

- ✓ Avoir peur pour demain est humain.
- ✓ La vraie question : sur qui mon cœur s'appuie-t-il ?
- ✓ Tout appui créé peut céder ; Allah demeure.

J'AGIS Écris aujourd'hui tes trois inquiétudes et, pour chacune, une chose que tu peux faire.

PARTIE 2

Comprendre

Une œuvre du cœur, des mains au travail.

CHAPITRE 2

Le tawakkul, une œuvre du cœur

Ce que veut dire « placer sa confiance en Allah ».

Je comprends : le mot

Le mot **tawakkul** vient de la racine arabe w-k-l, qui a donné **wakīl** : celui à qui l'on confie une affaire, le garant. « Tawakkaltu ʿalā llāh » veut dire : « j'ai confié mon affaire à Allah, je m'appuie sur Lui ».

Les savants le définissent ainsi : **le tawakkul est l'appui du cœur sur Allah** pour obtenir ce qui est bon et écarter ce qui nuit, **tout en prenant les moyens** qu'Allah a placés dans ce monde. Le tawakkul est donc une œuvre **du cœur** ; la prise des moyens est une œuvre **des membres**. Les deux vont ensemble.

Le mot	Ce qu'il veut dire
Tawakkul	L'appui du cœur sur Allah, avec la prise des moyens.
Mutawakkil	Celui qui place sa confiance en Allah.
Al-Wakīl	L'un des Noms d'Allah : le Garant, Celui à qui l'on confie ses affaires et qui suffit.
Asbāb	Les moyens, les causes : le travail, le remède, la révision, la clôture…
Ḥasb	Ce qui suffit. « Allah me suffit. »

Je comprends : ce que dit le Coran

وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ... وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ
لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ

« … Et quiconque craint Allah, Il lui donne une issue et lui accorde Sa subsistance par des voies qu’il n’imaginait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit. »

Sourate 65, versets 2-3 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset 159 de la sourate 3 est adressé au Prophète ﷺ. Il lui demande d’abord de **consulter** ses compagnons, puis de **se décider**, puis de **placer sa confiance** en Allah. La réflexion et la décision viennent avant ; le tawakkul les accompagne.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ
ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ
لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى
ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ

« C'est par quelque miséricorde de la part d'Allah que tu (Muhammad) as été si doux envers eux! Mais si tu étais rude, au cœur dur, ils se seraient enfuis de ton entourage. Pardonne-leur donc, et implore pour eux le pardon (d'Allah). Et consulte-les à propos des affaires; puis une fois que tu t'es décidé, confie-toi donc à Allah, Allah aime, en vérité, ceux qui Lui font confiance. »

Sourate 3, verset 159 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

AL-WAKĪL, LE GARANT QUI SUFFIT

Parmi les Noms d'Allah, il y a **al-Wakīl**. Allah est le Garant de toute chose : Il connaît tout, Il peut tout, Il ne dort pas, Il n'oublie pas, et Il est plus miséricordieux envers Son serviteur que celui-ci envers lui-même.

Quand les croyants ont été menacés, ils ont dit : « Allah nous suffit, et quel excellent Garant ! » (sourate 3, verset 173). Selon un récit rapporté par al-Bukhārī, c'est aussi la parole d'Ibrāhīm quand il fut jeté dans le feu.

Le livret UA-194 présente les Noms d'Allah et la manière d'invoquer par eux.

Ce que ce livret ajoute à UA-130

Le livret UA-130 « La confiance en Allah » de l'Univers Muslim t'a donné les bases : invoquer, agir, ne pas désespérer. Ici, on regarde **l'intérieur** : le tawakkul est une **œuvre du cœur**, comme l'amour d'Allah (UA-196), la crainte (UA-197) et l'espoir (UA-198). Il naît de la connaissance d'Allah : plus tu Le connais, plus ton cœur se repose sur Lui.

Travail et confiance

Chercher un revenu licite et placer sa confiance en Allah vont ensemble.
Repère pédagogique ; Muslim 2664 et Coran 3:159.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE DÉPÔT CHEZ LE VOISIN DE CONFIANCE

Avant de partir au Magal, une famille confie la clé de la maison à un voisin honnête. Elle ferme d'abord les portes et range ses affaires ; puis elle part tranquille, car elle sait que la maison est entre de bonnes mains.

Le tawakkul ressemble à ce cœur tranquille : on a fait ce qu'il fallait, et on se repose sur Celui qui veille sur tout, sans jamais faillir.

→ Fermer la porte, c'est le moyen ; partir l'esprit en paix, c'est le tawakkul.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Lā ḥawla wa lā quwwata illā bi-llāh — **« Il n'y a de force ni de puissance que par Allah »**

Le Prophète ﷺ a appelé cette parole « un trésor parmi les trésors du Paradis » (rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens).

FICHE MÉMO 2 **Une œuvre du cœur** ✂️

- ✓ Tawakkul : l'appui du cœur sur Allah, avec la prise des moyens.
- ✓ « Quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit » (65, 3).
- ✓ Al-Wakīl : le Garant à qui l'on confie ses affaires.

J'AGIS Dis aujourd'hui « Lā ḥawla wa lā quwwata illā bi-llāh » au moment d'une difficulté, en pensant au sens.

CHAPITRE 3

Les moyens et la confiance

Attacher sa chamelle… puis placer sa confiance.

> *Un homme demanda au Prophète ﷺ s'il devait attacher sa monture ou la laisser libre en se confiant à Allah. Il lui enseigna de l'attacher et de placer sa confiance en Allah.*
>
> At-Tirmidhī, 2517 — résumé du sens ; jugé ḥasan dans l'édition Darussalam, chaîne discutée.

Je comprends

Ce hadith résume tout. Le Prophète ﷺ ne dit pas : « laisse-la, Allah s'en occupe ». Il ne dit pas non plus : « attache-la, et ne pense plus à Allah ». Il dit : **les deux à la fois**. Aujourd'hui, la chamelle, c'est la moto Jakarta qu'on cadenasse devant la mosquée, la boutique qu'on ferme le soir, le dossier qu'on prépare avec soin.

> *« Si vous placiez votre confiance en Allah comme il se doit, Il vous accorderait votre subsistance comme Il l'accorde aux oiseaux : ils partent le matin le ventre vide et reviennent le soir rassasiés. »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī — sens

Le hadith parle d'oiseaux qui partent chercher leur nourriture. Il invite à unir confiance et effort ; il ne dit pas que le croyant ne ressentira jamais d'inquiétude.

Maryam et le palmier

Maryam, la mère de ʿĪsā, était seule, épuisée, au moment de l'accouchement. Allah aurait pu faire tomber les dattes sans qu'elle bouge. Pourtant, il lui fut dit :

وَهُزِّيٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا

« Secoue vers toi le tronc du palmier: il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. »

Sourate 19, verset 25 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce récit montre un geste demandé à Maryam alors qu'elle traverse une épreuve. Nous retenons l'importance d'agir selon ses capacités, tout en sachant que le résultat ne dépend pas de nous seuls.

Les moyens (asbāb)	La confiance (tawakkul)
Œuvre des membres.	Œuvre du cœur.
Ce que je fais : travailler, réviser, soigner, fermer à clé.	Ce que je ressens : je m'appuie sur Allah, pas sur mes gestes.
C'est obéir à Allah, qui a ordonné de prendre les moyens.	C'est reconnaître qu'Allah seul donne le résultat.
Sans les moyens : paresse et négligence.	Sans le tawakkul : risque d'oublier que les moyens dépendent d'Allah.

LE PROPHÈTE ﷺ PRENAIT LES MOYENS

Lors de l'Hégire, il a choisi un compagnon de route, un guide qui connaissait le chemin, une grotte pour se cacher, des provisions et un moment discret pour partir. Et dans la grotte, il disait à Abū Bakr : « Ne t'afflige pas, Allah est avec nous » (sourate 9, verset 40).

Il portait une cuirasse au combat, il consultait ses compagnons, il préparait ses voyages. Personne n'avait plus de tawakkul que lui, et personne ne prenait mieux les moyens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE

Avant l'aube, le pêcheur répare ses filets, vérifie le moteur de sa pirogue, prend de l'eau et du carburant. Puis il pousse la pirogue vers les vagues en disant « Bismillāh ».

Il ne commande pas aux poissons. Il ne commande pas à la mer. Il fait tout ce qu'il peut… et il sait que la prise du jour est entre les mains d'Allah.

→ Préparer ses filets, c'est obéir ; espérer la prise, c'est se confier.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 3 **Les moyens et la confiance** ✂️

- ✓ « Attache-la, et place ta confiance en Allah. »
- ✓ Les oiseaux partent le matin : la confiance n'empêche pas l'effort.
- ✓ Allah te demande d'agir ; le résultat vient de Lui.

J'AGIS Choisis une chose que tu repousses depuis longtemps et fais aujourd'hui le premier geste, en disant « Bismillāh ».

PARTIE 3

Éviter les erreurs

Deux pentes opposées, et quelques pièges très connus.

Est-ce que j'ai déjà dit « c'est Dieu qui fera » pour ne pas faire ma part ?

CHAPITRE 4

Ni fatalisme ni orgueil

Le juste milieu entre la paresse et la prétention.

Je comprends : deux erreurs opposées

Le tawakkul se tient au **juste milieu** entre deux erreurs. La première, c'est le **tawākul** (avec un « ā » long) : la paresse qui se déguise en piété. La seconde, c'est l'**orgueil** de celui qui compte sur lui seul, comme si ses efforts créaient eux-mêmes le résultat.

Le tawākul (la paresse)	Le tawakkul (la confiance)	L'orgueil (compter sur soi seul)
« Dieu me donnera du travail » — sans chercher.	Je cherche, je me forme, et je confie le résultat à Allah.	« C'est grâce à mon diplôme et à mes relations, point. »

Le tawākul (la paresse)	Le tawakkul (la confiance)	L’orgueil (compter sur soi seul)
Ne pas se soigner : « si Dieu veut, je guérirai ».	Je consulte le médecin et je demande la guérison à Allah.	« Ce médicament me guérira à coup sûr. »
Laisser la boutique ouverte la nuit.	Je ferme, puis je dors en paix.	Croire que mes seules précautions me garantissent une sécurité absolue.

Ibn ʿAbbās rapporte que des gens du Yémen partaient au pèlerinage **sans provisions**, en disant : « Nous sommes ceux qui placent leur confiance en Allah. » Arrivés à La Mecque, ils mendiaient. Allah révéla alors : « Et prenez vos provisions ; mais la meilleure provision est la piété » (sourate 2, verset 197). Le récit est rapporté par al-Bukhārī.

Je comprends : les causes n’agissent pas par elles-mêmes

Le feu brûle, l’eau désaltère, le médicament soigne… Mais selon la croyance ashʿarite enseignée chez nous, **les causes n’agissent pas par elles-mêmes**. C’est Allah qui crée la brûlure au contact du feu, la guérison au moment du remède, selon une habitude (**ʿāda**) qu’Il a établie dans Sa création. Il peut, s’Il le veut, suspendre cette habitude.

قُلْنَا يَٰنَارُ كُونِى بَرْدًا وَسَلَٰمًا عَلَىٰٓ إِبْرَٰهِيمَ

« Nous dîmes: «O feu, sois pour Abraham une fraîcheur salutaire». »

Sourate 21, verset 69 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les savants détaillent la question des causes avec des nuances. Pour la pratique : aucun moyen n'agit indépendamment d'Allah, et employer les moyens utiles reste nécessaire selon la situation.

ATTENTION : AMULETTES, DEVINS ET CHARLATANS

Au Sénégal comme ailleurs, certaines personnes cherchent la sécurité dans des objets ou des pratiques : talisman aux écritures inconnues, sacrifice demandé pour « fermer » un malheur, devin qui prétend lire l'avenir, « travail » promis pour obtenir un poste ou un mariage. C'est **placer son cœur ailleurs qu'en Allah**, et cela peut aller jusqu'au shirk.

Le Prophète ﷺ a dit : « Celui qui va voir un devin et l'interroge sur quelque chose, sa prière n'est pas acceptée pendant quarante nuits » (rapporté par Muslim — sens). Cela ne dispense jamais d'accomplir les prières obligatoires ; il faut continuer à prier et se repentir.

Il ne s'agit pas de mépriser nos maîtres d'école coranique ni les savants respectés : il s'agit de se méfier de ceux qui **vendent des promesses** et prétendent connaître l'invisible. Sur la question des écrits contenant uniquement du Coran, les savants ont divergé : interroge un savant de confiance. Le livret UA-124 « Reconnaître les formes de shirk » explique ces points en détail.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CLÉ ET LA SERRURE

Une clé ouvre une serrure. Mais une clé n'a jamais fabriqué la serrure, ni la porte, ni la maison. Celui qui a construit la maison a voulu que cette clé l'ouvre.

Les moyens sont des clés : on s'en sert, parce que c'est la voie qu'Allah a établie. Mais on ne les adore pas, et on n'oublie pas qu'Allah a tout créé.

→ Je me sers de la clé ; je remercie Celui qui a tout créé.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 4 Ni fatalisme ni orgueil ✂️

- ✓ Tawākul : paresse déguisée ; orgueil : compter sur soi seul.
- ✓ Les causes n'agissent pas par elles-mêmes : Allah crée le résultat.
- ✓ Amulettes douteuses, devins et charlatans abîment le tawakkul.

J'AGIS Repère aujourd'hui un domaine où tu attends sans agir, et fais un premier geste concret.

CHAPITRE 5

Le tawakkul et le destin

Avant d'agir, l'effort ; après avoir agi, l'acceptation.

> *« Sache que si la communauté entière se réunissait pour t'apporter un bienfait, elle ne pourrait t'apporter que ce qu'Allah a déjà écrit pour toi ; et si elle se réunissait pour te nuire, elle ne pourrait te nuire que par ce qu'Allah a déjà écrit contre toi. Les calames ont été levés et les feuilles ont séché. »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī (conseil à Ibn ʿAbbās) — extrait, sens

Je comprends

Croire au destin (**qadar**), c'est savoir que rien n'arrive sans la science et la volonté d'Allah. Ce hadith libère le cœur : les gens ne peuvent ni me donner ni me retirer ce qu'Allah n'a pas décrété. Je n'ai donc pas à **flatter** les puissants ni à **craindre** les jaloux.

Mais attention : le destin n'est pas une raison de ne rien faire. **Personne ne connaît son destin avant qu'il arrive.** Ce que je connais, c'est l'ordre d'Allah : agir, travailler, me soigner. Le destin, je le découvre **après** avoir agi.

> *« Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible, et en chacun il y a du bien. Recherche avec ardeur ce qui t'est utile, demande l'aide d'Allah et ne te décourage pas. Si quelque chose t'atteint, ne dis pas : « Si j'avais fait ceci, il serait arrivé cela », mais dis : « Allah l'a décrété, et Il fait ce qu'Il veut. » Car « si » ouvre la porte à l'œuvre du Shayṭān. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Le moment	Ce que je fais	Ce que je dis
Avant d'agir	Je réfléchis, je consulte, je fais la prière de consultation (istikhāra) si besoin.	« Bismillāh, tawakkaltu ʿalā llāh. »
Pendant l'action	Je fais de mon mieux, honnêtement.	« Allah, aide-moi. »
Après le résultat	J'accepte ; je tire la leçon pour la prochaine fois.	« Qaddara llāhu wa mā shāʾa faʿal. »

قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ

Qaddara llāhu wa mā shāʾa faʿal — **« Allah l'a décrété, et Il fait ce qu'Il veut »**

Formule du hadith rapporté par Muslim (variante : « qadaru llāh… »).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHAMP D'ARACHIDE

Au début de l'hivernage, le paysan du Saloum laboure, choisit de bonnes semences, sème au bon moment. Puis il lève les yeux vers le ciel et attend la pluie.

Si la pluie vient, il remercie. Si elle tarde, il ne dit pas « j'aurais dû ne rien semer » : il patiente, il invoque, et il recommence l'année suivante.

→ Semer, c'est ma part ; la pluie et la récolte viennent d'Allah.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : « C'ÉTAIT ÉCRIT » N'EST PAS UNE EXCUSE

Celui qui néglige son travail, puis dit « c'était écrit », se trompe : il utilise le destin pour couvrir sa faute. Le destin console **après** l'effort ; il n'excuse pas **la paresse**.

Les livrets UA-230 « Comprendre le destin » et UA-234 « Agir sans fatalisme » approfondissent ces questions.

FICHE MÉMO 5 Le tawakkul et le destin ✂️

- ✓ Personne ne peut me donner ni me nuire sans le décret d'Allah.
- ✓ Avant : agir et invoquer ; après : accepter et apprendre.
- ✓ Éviter les regrets qui enferment ; apprendre de ses choix reste utile.

J'AGIS La prochaine fois qu'un projet ne marche pas, dis « Qaddara llāhu wa mā shāʾa faʿal », puis note une leçon à retenir.

PARTIE 4

Vivre le tawakkul

Du marché à l'hôpital, de l'école au car rapide.

Dans quel domaine de ma vie ai-je le plus besoin de tawakkul ?

CHAPITRE 6

Le tawakkul au quotidien

Je fais ma part, je confie le reste.

Je comprends

Le tawakkul ne se vit pas seulement dans les grandes épreuves. Il se vit **chaque matin**, en sortant de chez soi avec l'invocation de la page 2. Selon le hadith, à celui qui la dit, il est répondu : « Tu es guidé, tu es suffi, tu es protégé » (Abū Dāwūd, at-Tirmidhī — sens).

La situation	Je fais (ma part)	Je confie (à Allah)
Mon commerce à Sandaga	J'ouvre à l'heure, je suis honnête sur les prix et la qualité, je tiens mes comptes.	Les clients, la saison, le bénéfice.
Les examens (BFEM, bac, concours)	Je révise régulièrement, je dors assez, j'arrive à l'heure.	Les sujets, la correction, le résultat.
La santé	Je consulte le médecin, je suis le traitement, je mange sainement.	La guérison : c'est Allah qui guérit.
Le voyage (Dakar–Touba, Dakar–Ziguinchor)	Je choisis un véhicule en bon état, je pars reposé(e), je dis l'invocation du voyage.	La route, les autres conducteurs, l'arrivée.
La recherche d'emploi	Je soigne mon CV, je me forme, je postule, je me présente bien.	La réponse, le moment, le poste qui me convient.
L'éducation des enfants	J'enseigne, je donne l'exemple, je surveille avec douceur, j'invoque pour eux.	Leur cœur, leur guidée, leur avenir.

Pour la santé, le Prophète ﷺ a dit : « Soignez-vous, car Allah n'a pas fait descendre de maladie sans faire descendre aussi son remède » (rapporté par Abū Dāwūd et at-Tirmidhī — sens). **Consulter le médecin est un moyen** : cela ne diminue pas le tawakkul.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CAR RAPIDE**
>
> Dans un car rapide, l'apprenti tape sur la carrosserie et crie les arrêts. Le passager monté à Colobane ne connaît pas toutes les rues de la ville, mais il a choisi la bonne ligne et il descend au bon arrêt.
>
> Toi aussi, tu ne vois pas tout le chemin de ta vie. Ta part, c'est de choisir le bon chemin et de bien te tenir ; le reste du trajet est dans le décret d'Allah, qui sait tout.
>
> **→ Je choisis la bonne ligne ; je ne m'inquiète pas de chaque virage.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

Je vis ma foi : ma routine du tawakkul

N°	Le geste	Pour
1	En sortant de chez moi : « Bismi llāh, tawakkaltu ʿalā llāh… ».	Le matin
2	Avant une décision importante : réfléchir, consulter, prier l'istikhāra.	Les choix
3	Faire chaque tâche le mieux possible, sans tricher.	Les moyens
4	Le soir, nommer une inquiétude et la confier à Allah dans une invocation.	Le cœur



FICHE MÉMO 6 **Au quotidien** ✂️

- ✓ En sortant : « Bismi llāh, tawakkaltu ʿalā llāh… ».
- ✓ Pour chaque souci : je fais ma part, je confie le reste.
- ✓ Consulter le médecin est un moyen, pas un manque de foi.

J'AGIS Reprends ta feuille du chapitre 1 : pour chaque inquiétude, remplis la colonne « je fais » et la colonne « je confie ».

CHAPITRE 7

Les fruits du tawakkul

Un cœur en paix, un pas courageux.

Je comprends

Le tawakkul n'est pas seulement un devoir : c'est un **cadeau** pour celui qui le vit. Il porte des fruits dans le cœur et dans la vie.

Le fruit	Ce qu’il change
La sérénité (sakīna)	Je cherche la paix en confiant mes soucis à Allah ; une inquiétude persistante peut demander de l’aide.
Le courage	J’ose entreprendre, dire la vérité, refuser l’injustice, car ma subsistance ne dépend pas des gens.
Le contentement (qanāʿa)	J’accepte ce qu’Allah me donne, sans jalouser le voisin.
La liberté	Je ne m’humilie pas devant les créatures pour obtenir ce qu’Allah seul accorde.
L’amour d’Allah	« Allah aime ceux qui placent leur confiance en Lui » (sourate 3, verset 159).

> *« Soixante-dix mille de ma communauté entreront au Paradis sans compte. […] Ce sont ceux qui ne demandent pas qu’on leur fasse de ruqya, qui ne tirent pas de mauvais présages, qui ne se font pas cautériser, et sur leur Seigneur ils s’appuient. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Ce hadith ne commande pas d’abandonner les soins. La ruqya sans association est permise (Muslim 2200), et consulter un professionnel compétent fait partie des moyens utiles. On ne déduit pas de ce récit qu’un malade devrait renoncer à un traitement.

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ

« … Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit. Allah atteint ce qu’Il Se propose… »

Sourate 65, verset 3 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE AU MOUILLAGE

Quand la mer s’agite, le pêcheur ne lutte pas contre chaque vague. Il jette l’ancre au bon endroit, vérifie la corde, et la pirogue reste stable au milieu des vagues.

Le tawakkul est cette ancre du cœur : les soucis bougent autour de toi, mais ton cœur reste attaché à Allah.

➜ Les vagues passent ; l’ancre tient.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : LE TAWAKKUL NE PROMET PAS QUE TOUT IRA COMME JE VEUX

Placer sa confiance en Allah ne garantit pas d'obtenir ce que l'on désire. On agit selon ses capacités, on demande Son aide et on espère Sa miséricorde, même sans comprendre l'issue. Refuser une injustice, se protéger et demander des soins restent compatibles avec cette confiance.

Le livret UA-233 « Patience et confiance » et le livret UA-201 « Connaître Allah dans l'épreuve » prolongent cette réflexion.



FICHE MÉMO 7 **Les fruits du tawakkul** ✂

- ✓ Sérénité, courage, contentement, liberté.
- ✓ Allah aime ceux qui placent leur confiance en Lui.
- ✓ Le tawakkul unit l'effort, la confiance et l'espoir, sans garantir le résultat désiré.

J'AGIS Ce soir, avant de dormir, confie à Allah une inquiétude précise, puis remercie-Le pour une chose qu'Il t'a déjà donnée.

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 mes trois inquiétudes et ce que je peux faire pour chacune (chapitre 1).	☐
2	Dire « Lā ḥawla wa lā quwwata illā bi-llāh » face à une difficulté, en pensant au sens (chapitre 2).	☐
3	Faire le premier geste d’une tâche repoussée, en disant « Bismillāh » (chapitre 3).	☐
4	Repérer un domaine où j’attends sans agir, et agir (chapitre 4).	☐
5	Face à une contrariété, dire « Qaddara llāhu wa mā shāʾa faʿal » au lieu de « si j’avais… » (chapitre 5).	☐
6	Dire l’invocation de la page 2 en sortant de chez moi, et remplir mon tableau « je fais / je confie » (chapitre 6).	☐
7	Confier une inquiétude à Allah avant de dormir, et Le remercier pour un bienfait (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 tawakkul, c'est…

- ☐ A. attendre sans rien faire
- ☐ B. l'appui du cœur sur Allah, avec la prise des moyens
- ☐ C. compter sur ses efforts seulement

2. Le tawakkul est d'abord une œuvre…

- ☐ A. du cœur
- ☐ B. de la langue seulement
- ☐ C. des mains seulement

3. À l'homme qui hésitait au sujet de sa chamelle, le Prophète ﷺ a dit…

- ☐ A. « Laisse-la, Allah la gardera »
- ☐ B. « Attache-la, et place ta confiance en Allah »
- ☐ C. « Vends-la »

4. Dans le hadith des oiseaux, les oiseaux…

- ☐ A. restent au nid
- ☐ B. partent le matin le ventre vide et reviennent rassasiés
- ☐ C. ne mangent jamais

5. Le tawākul (avec un « ā » long) désigne…

- ☐ A. la paresse déguisée en piété
- ☐ B. la confiance parfaite
- ☐ C. un Nom d'Allah

6. Selon la croyance ashʿarite, le médicament…

- ☐ A. guérit par lui-même
- ☐ B. est un moyen ; c'est Allah qui crée la guérison
- ☐ C. est inutile

7. Après un échec, le hadith rapporté par Muslim nous apprend à dire…

- ☐ A. « Si j'avais fait ceci… »
- ☐ B. « C'est la faute des autres »
- ☐ C. « Allah l'a décrété, et Il fait ce qu'Il veut »

8. Consulter un médecin quand on est malade…

- ☐ A. contredit le tawakkul
- ☐ B. est une prise de moyens recommandée
- ☐ C. est interdit

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : B • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : C • 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
Tawakkul	L'appui du cœur sur Allah, avec la prise des moyens.
Mutawakkil	Celui qui place sa confiance en Allah.
Tawākul	La paresse qui se fait passer pour de la confiance en Allah.
Al-Wakīl	Nom d'Allah : le Garant, à qui l'on confie ses affaires.
Asbāb	Les moyens, les causes (singulier : sabab).
ʿĀda	L'habitude établie par Allah dans la création (le feu brûle, l'eau désaltère).
Ḥasbunā llāh	« Allah nous suffit. »
Qadar	Le destin décrété par Allah.
Istikhāra	La prière de consultation, pour demander à Allah de choisir le bien.
Rizq	La subsistance, tout ce qu'Allah accorde pour vivre.
Sakīna	La sérénité, la paix du cœur.
Qanāʿa	Le contentement de ce qu'Allah a donné.
Ruqya	La récitation de Coran et d'invocations pour demander la guérison.
Tamīma	L'amulette suspendue pour se protéger.
Kāhin	Le devin, qui prétend connaître l'invisible.
Shirk	Associer à Allah ce qui n'appartient qu'à Lui.

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

Fiche mémo : le tawakkul en une page

	Le tawakkul selon Ahl as-Sunna
Définition	L’appui du cœur sur Allah • avec la prise des moyens
Coran	« Quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit » (65, 3)
Nom d’Allah	Al-Wakīl : le Garant qui suffit
Règle d’or	« Attache-la, et place ta confiance en Allah » (at-Tirmidhī)
Deux erreurs	Tawākul (paresse) • orgueil (compter sur soi seul)
Les causes	N’agissent pas par elles-mêmes • Allah crée le résultat
Après l’action	« Qaddara llāhu wa mā shāʾa faʿal » • apprendre sans se condamner
Fruits	Sérénité • courage • contentement • amour d’Allah

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d’Allah
UA-196	Aimer Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah

Référence	Titre de travail
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-130	La confiance en Allah (Univers Muslim)
UA-230	Comprendre le destin
UA-233	Patience et confiance
UA-234	Agir sans fatalisme

> **UN CONSEIL**
>
> Garde ton tableau « je fais / je confie » dans ton portefeuille ou dans ton téléphone. Chaque fois qu'une inquiétude revient, relis-le : as-tu fait ta part ? Alors dis « tawakkaltu ʿalā llāh » et laisse ton cœur se reposer.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-199 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Faire sa part, et s’en remettre à Allah.

Comment faire confiance à Allah sans tomber dans la paresse ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce qu’est le tawakkul : une œuvre du cœur qui s’appuie sur Allah, accompagnée de la prise des moyens. Tu y découvriras le Nom al-Wakīl, les erreurs à éviter (paresse, orgueil, charlatans), le lien avec le destin, et les fruits du tawakkul au quotidien.

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-199 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 8 sur 9

La proximité d'Allah

Il est proche : Il entend, Il répond



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-200

LA PROXIMITÉ EN QUELQUES MOTS

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

Aqrabu mā yakūnu l-ʿabdu min rabbihī wa huwa sājidun, fa-akthirū d-duʿāʾ.

« Le moment où le serviteur est le plus proche de son Seigneur, c’est lorsqu’il est en prosternation : multipliez donc les invocations. »

Parole du Prophète ﷺ rapportée par Muslim, d’après Abū Hurayra

EN QUELQUES MOTS

Allah dit : « Je suis proche. » Il entend le murmure de ton cœur, Il connaît ce que tu ne dis à personne, et Il répond à celui qui L’invoque. Ce livret t’explique ce que veut dire cette proximité — **sans lieu ni distance**, car rien ne ressemble à Allah —, et comment, toi, tu peux te rapprocher de Lui : par la prosternation, l’invocation et les bonnes œuvres.

Une question dans la nuit



« Après tout ce que j’ai fait… est-ce qu’Allah m’entend encore ? »

Allah ne s’est pas éloigné. C’est le cœur qui revient.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Il y a des jours où l'on se sent loin d'Allah, comme si nos prières se perdaient dans le vide. Ce livret t'apprend que ton Seigneur est **proche** : Il t'entend, Il te voit, Il répond. À la fin, tu sauras expliquer cette proximité sans l'imaginer comme une distance en mètres, et tu auras un petit programme pour te rapprocher de Lui chaque jour.

Ce livret est le huitième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min, et prolonge trois livrets de la collection : les Noms d'Allah (UA-194), où l'on rencontre al-Qarīb et al-Mujīb ; les Attributs d'Allah (UA-195), qui explique comment lire les textes difficiles ; et Espérer en Allah (UA-198), sur la bonne opinion d'Allah.

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent 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
LA VITRE ET L’HARMATTAN



En saison sèche, le vent d’harmattan dépose une fine poussière sur les vitres des maisons de Dakar. Peu à peu, la pièce paraît sombre. Pourtant, dehors, le soleil brille autant qu’hier.
Quand on se sent loin d’Allah, ce n’est pas la lumière qui a diminué :
c’est la vitre du cœur qu’il faut **nettoyer**, par le repentir, le dhikr et la prière.

➡ **Le sentiment de distance vient de nous ; le remède aussi est à notre portée.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : loin ou proche ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. « Je suis proche » · 15 min
3. Ce que veut dire la proximité · 15 min

Partie 3 — Se rapprocher

4. La prosternation et la prière · 10 min
5. L’invocation · 15 min
6. Les œuvres qui rapprochent · 15 min

Partie 4 — Vivre

7. Vivre en présence d’Allah · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant d'expliquer, on écoute son propre cœur.

Est-ce que je me sens loin d'Allah ? Et quand me suis-je senti(e) proche de Lui ?

CHAPITRE 1

Le miroir : loin ou proche ?

Faire le point, sans peur et sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Y a-t-il des moments où je me sens loin d'Allah ? Lesquels ?**
>
> **Quand me suis-je senti(e) le plus proche de Lui : dans une prière, une épreuve, un moment de silence ?**
>
> **Qu'est-ce qui, d'après moi, crée cette impression de distance ?**

Je comprends

Beaucoup de croyants disent un jour : « Je me sens loin d’Allah. » Ce sentiment est fréquent, et il n’est pas honteux. Mais il faut bien le comprendre : **ce n’est pas Allah qui s’éloigne**. Sa science, Son ouïe et Sa vue ne te quittent jamais, ni le jour ni la nuit, ni à la mosquée ni dans un car rapide bondé.

L’attention et les émotions changent. Certaines fautes ou habitudes peuvent éloigner de la pratique ; la fatigue, le deuil ou une maladie peuvent aussi diminuer les sentiments de ferveur. Ne conclus pas qu’Allah te rejette parce que tu ne ressens rien.

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.

Les savants distinguent donc deux choses : la **proximité d’Allah** envers Ses créatures, qui ne dépend pas de nous, et le **rapprochement du serviteur** envers son Seigneur, qui se fait par la foi, l’obéissance, le rappel et l’amour. Ce second chemin ne se parcourt pas avec les pieds, mais avec le cœur et les œuvres.

Ce que je ressens	Ce qui se passe vraiment
« Allah ne m’entend plus. »	Allah entend mes paroles et connaît mes pensées ; je peux L’invoquer même sans ressentir de ferveur.
« J’ai trop péché pour revenir. »	La porte du repentir reste ouverte tant que l’on vit (voir UA-127).

Ce que je ressens	Ce qui se passe vraiment
« Ma prière est vide. »	Mon corps prie, mais mon cœur est ailleurs : il faut le ramener (voir UA-143).
« Dans l'épreuve, Allah m'a oublié(e). »	Allah n'oublie rien ni personne ; l'épreuve peut être une porte pour revenir vers Lui (voir UA-201).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA VITRE ET L'HARMATTAN

En saison sèche, le vent d'harmattan dépose une fine poussière sur les vitres des maisons de Dakar. Peu à peu, la pièce paraît sombre. Pourtant, dehors, le soleil brille autant qu'hier.

L'image de la vitre invite à prendre soin de ses habitudes par le rappel, la prière et le repentir. Elle n'explique pas toutes les souffrances : un mal-être persistant peut aussi demander des soins et du soutien.

→ Prends soin de ta pratique et de ta santé, sans juger ta foi à une émotion.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Ce soir, avant de dormir, note un moment de ta vie où tu t'es senti(e) proche d'Allah. Que faisais-tu ? Où étais-tu ? Ce souvenir est un chemin : tu peux le reprendre.

FICHE MÉMO 1 Mon point de départ ✂️

- ✓ Se sentir loin d'Allah arrive à beaucoup de croyants.
- ✓ Allah ne s'éloigne pas : c'est le cœur qui se voile ou qui revient.
- ✓ Le rapprochement du serviteur se fait par la foi et les œuvres, pas par les pieds.

J'AGIS Note ce soir un moment où tu t'es senti(e) proche d'Allah.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que dit le Coran, et comment le comprendre.

CHAPITRE 2

« Je suis proche »

La réponse d'Allah à ceux qui L'interrogent sur Lui.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ
ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ

« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi.. alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés. »

Sourate 2, verset 186 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Dans le Coran, quand les gens interrogent le Prophète ﷺ, Allah lui dit souvent : « Dis : … ». Ici, la réponse vient **directement** : « Je suis proche ». Comme si Allah enlevait tout intermédiaire entre la question et la réponse. Remarque aussi que ce verset se trouve au milieu des versets sur le jeûne de Ramadan : le mois où le cœur est le plus disponible.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ
وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ

« Nous avons effectivement créé l'homme et Nous savons ce que son âme lui suggère et Nous sommes plus près de lui que sa veine jugulaire »

Sourate 50, verset 16 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset exprime une proximité qui n'est pas celle de deux corps. Des commentateurs l'expliquent par la science parfaite d'Allah ; Ibn Kathīr rapporte une lecture qui renvoie aux anges chargés d'accompagner l'être humain, évoqués dans les versets suivants.

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

« … Il est avec vous où que vous soyez, et Allah voit parfaitement ce que vous faites. »

Sourate 57, verset 4 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset se termine par : « Allah voit parfaitement ce que vous faites ». Les savants y voient la clé de lecture : « Il est avec vous » veut dire que **rien de vous ne Lui échappe**, où que vous soyez.

Deux Noms : al-Qarīb et al-Mujīb

Le prophète Ṣāliḥ (sur lui la paix) disait à son peuple : « Mon Seigneur est proche et Il répond » (sourate 11, verset 61). Ces deux Noms vont ensemble : Allah est **al-Qarīb**, le Proche, et **al-Mujīb**, Celui qui répond.

Le Nom	Ce qu'il veut dire	Ce qu'il change pour moi
Al-Qarīb	Le Proche : rien ne Lui est caché, aucune distance ne L'empêche d'entendre et de voir, et Il est proche des croyants par Son aide et Sa miséricorde.	Je n'ai pas besoin de crier ni de chercher un lieu spécial pour Lui parler.
Al-Mujīb	Celui qui répond à l'appel de celui qui L'invoque, selon Sa sagesse.	J'invoque avec confiance, sans me décourager.

الْقَرِيبُ ، الْمُجِيبُ

Al-Qarīb, al-Mujīb — **« Le Proche, Celui qui répond »**

Noms d'Allah cités dans la sourate 11, verset 61. Pour apprendre les Noms d'Allah et les invoquer par eux, voir UA-194.

> *« Ô gens, ménagez-vous ! Vous n'invoquez ni un sourd ni un absent : vous invoquez Celui qui entend tout et qui est proche. »*
>
> Parole du Prophète ﷺ à des Compagnons qui criaient le takbīr en voyage, rapportée par al-Bukhārī et Muslim, d'après Abū Mūsā al-Ashʿarī — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — PAS BESOIN DE CRIER

Au marché Sandaga, pour te faire entendre d'un vendeur au milieu du bruit, tu dois élever la voix, faire des gestes, parfois attendre ton tour.

Avec Allah, rien de tout cela : un **murmure**, et même une pensée du cœur que tu n'as pas prononcée, Allah entend les paroles et connaît aussi les pensées.

➜ Allah entend le murmure et connaît les pensées du cœur.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 2 « Je suis proche » ✂️

✓ Sourate 2, verset 186 : « Je suis proche : Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque. »

✓ Al-Qarīb, le Proche ; al-Mujīb, Celui qui répond.

✓ Allah entend le murmure et connaît même ce que l'âme chuchote.

J'AGIS Apprends par cœur le sens de la sourate 2, verset 186.

CHAPITRE 3

Ce que veut dire la proximité

Proche, sans lieu ni distance.

Je comprends : une proximité qui ne ressemble à aucune autre

Quand nous disons qu’une personne est proche, nous pensons d’abord aux mètres : elle est assise à côté de nous, dans la même pièce, dans le même quartier. Mais Allah n’est pas une créature. **Il n’est contenu dans aucun lieu** ; aucune distance ne L’éloigne de Ses créatures ni ne L’en rapproche. Il existait avant le lieu et le temps, et Il n’a besoin de rien de ce qu’Il a créé.

> *« Allah était, et rien n’était avec Lui. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī, d’après ʿImrān ibn Ḥuṣayn — extrait, sens

لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ ۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْبَصِيرُ ۝

« Rien ne Lui ressemble, et c’est Lui Celui qui entend tout, Celui qui voit tout. »

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

Ce verset tient les deux bouts : d’un côté, **rien ne ressemble à Allah**, ni Sa proximité ni aucun de Ses attributs ; de l’autre, Il **entend** et Il **voit** réellement tout. La proximité d’Allah n’est donc pas une distance qui diminue : c’est la perfection de Sa science, de Son ouïe, de Sa vue et de Sa puissance.

Deux sortes de « avec » (maʿiyya)

Les savants expliquent que, dans le Coran, Allah dit être « avec » Ses créatures de deux manières.

	La maʿiyya générale	La maʿiyya particulière
Pour qui ?	Toutes les créatures, croyantes ou non.	Les croyants : les pieux, les patients, les bienfaisants.
Ce qu’elle veut dire	Allah les connaît, les entend, les voit et a pouvoir sur elles.	En plus : Son aide, Son soutien, Sa protection, Sa miséricorde et Son amour.
Un verset	« Il est avec vous où que vous soyez » (sourate 57, verset 4).	« Allah est avec ceux qui L’ont craint et ceux qui sont bienfaisants » (sourate 16, verset 128).

إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ

« Certes, Allah est avec ceux qui [L'] ont craint avec piété et ceux qui sont bienfaisants. »

Sourate 16, verset 128 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Quand Allah envoya Mūsā et Hārūn (sur eux la paix) vers Pharaon, ils eurent peur. La réponse fut :

قَالَ لَا تَخَافَآ ۖ إِنَّنِى مَعَكُمَآ أَسْمَعُ وَأَرَىٰ

« Il dit: «Ne craignez rien. Je suis avec vous: J'entends et Je vois. »

Sourate 20, verset 46 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Remarque comment le verset explique lui-même ce « avec » : **J’entends et Je vois**. C’est cette maʿiyya particulière qui donne au croyant le courage dans l’épreuve.

Comment les savants l’expliquent

Dans **l’école ashʿarite**, suivie en Afrique de l’Ouest, les textes qui parlent de proximité, de « avec » ou de rapprochement sont compris selon le sens qui convient à Allah : proximité **par Sa science, Son ouïe, Sa vue et Sa puissance** envers toutes les créatures, et **par Son aide, Sa miséricorde, Son agrément et Sa réponse** envers les croyants. Certains savants préfèrent ne pas préciser davantage et **remettre le sens exact à Allah (tafwīḍ)**, en niant toute ressemblance avec les créatures ; d’autres donnent une explication prudente (**taʾwīl**) comme celle-ci. Le livret UA-195 explique ces deux voies.

NOTRE REPÈRE DE CROYANCE

Rien ne ressemble à Allah : Sa proximité n'est pas celle d'un corps qui s'approche d'un autre corps.

Allah **n'est pas mêlé** à Ses créatures et ne s'incarne en aucune d'elles. Dire qu'Il est « avec nous » ne veut pas dire qu'Il serait « dans » les choses.

Allah connaît tout, entend tout et voit tout, à chaque instant.

D'autres savants sunnites (l'école atharī) affirment à la fois l'élévation d'Allah au-dessus de Sa création et Sa proximité, telles qu'elles conviennent à Sa majesté, **sans demander « comment » et sans ressemblance**. Les formulations diffèrent ; le refus de comparer Allah aux créatures est commun.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — PROCHES SANS ÊTRE À CÔTÉ

Dans un car rapide bondé, deux voyageurs sont assis épaule contre épaule, mais ils ne se connaissent pas : ils sont collés, et pourtant étrangers. Une mère, à Dakar, pense chaque soir à son fils parti étudier loin : on dit pourtant qu'ils sont **très proches**.

Même entre les gens, la proximité n'est pas seulement une affaire de mètres. Pour Allah, elle n'en est pas une du tout : elle est science, écoute, réponse et miséricorde.

→ Le mot « proche » ne mesure pas toujours une distance.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

Imaginer Allah **loin, comme à une distance** qu'il faudrait franchir : on se met alors à croire qu'Il ne nous entend pas, qu'il faut crier, ou qu'on ne peut pas Lui parler soi-même. Chacun peut invoquer Allah directement, à toute heure, dans sa langue.

Imaginer Allah **mélangé à toute chose**, présent « dans » les créatures comme l'eau dans une éponge. C'est une erreur grave que tous les sunnites rejettent.

Le juste milieu : Allah est proche par Sa science, Son ouïe, Sa vue, Sa puissance et, pour les croyants, par Son aide et Sa miséricorde ; et **rien ne Lui ressemble**. Si une question te trouble, pose-la à ton enseignant.

FICHE MÉMO 3 Ce que veut dire la proximité ✂️

- ✓ Proximité sans lieu ni distance : rien ne ressemble à Allah.
- ✓ Maʿiyya générale : Allah connaît, entend et voit toutes Ses créatures.
- ✓ Maʿiyya particulière : Son aide et Sa miséricorde pour les croyants.

J'AGIS Explique à un proche, avec tes mots, la différence entre les deux « avec ».

PARTIE 3

Se rapprocher

Allah est proche ; à nous de faire le chemin du cœur.

Qu'est-ce qui, dans ma vie, me rapproche d'Allah ? Qu'est-ce qui m'en éloigne ?

CHAPITRE 4

La prosternation et la prière

Le front sur le sol, le cœur au plus près.

كَلَّا لَا تُطِعْهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِب ۩

« Non! Ne lui obéis pas; mais prosterne-toi et rapproche-toi. »

Sourate 96, verset 19 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Dans la prosternation (**sujūd**), le front et le nez, la partie la plus honorée du corps, se posent sur le sol. C'est le geste le plus humble qui soit. Et c'est justement là, dit le Prophète ﷺ, que le serviteur est **le plus proche de son Seigneur** (hadith de la page 2). Plus le serviteur s'abaisse devant Allah, plus il s'élève auprès de Lui.

Dans la prosternation, on dit : « Subḥāna rabbiya l-aʿlā ». Le croyant, au plus bas, glorifie son Seigneur **le Très-Haut** : haut par Sa majesté, Sa perfection et Sa domination, et non par une place dans l'espace.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya l-aʿlā — **« Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut »**

Formule de la prosternation, rapportée par Muslim (hadith de Ḥudhayfa).

> *« Quand l'un de vous prie, il converse intimement avec son Seigneur. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — extrait, sens

Un jeune Compagnon, Rabīʿa ibn Kaʿb, demanda un jour au Prophète ﷺ d'être en sa compagnie au Paradis. Le Prophète ﷺ lui répondit : « Aide-moi donc pour toi-même par l'abondance des prosternations » (Muslim — sens). La prosternation est un chemin de rapprochement que chacun peut prendre, plusieurs fois par jour.

Dans la prière	Ce qui me rapproche
Avant	Faire de bonnes ablutions, arriver à l'heure, laisser le téléphone loin de la natte.
Au takbīr	Me dire : « Je me tiens devant Allah ; Il me voit et Il m'entend. »
Pendant	Comprendre le sens de ce que je récite (al-Fātiḥa au moins).
Dans la prosternation	Rester un peu plus longtemps, glorifier Allah et L'invoquer.
Après	Ne pas me lever tout de suite : quelques minutes de dhikr.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EAU DE L'HIVERNAGE**
>
> Pendant l'hivernage, quand la pluie tombe sur la terre, l'eau ne reste pas sur les bosses : elle coule et se rassemble dans les creux, là où la terre est **la plus basse**.
>
> Ainsi en est-il du cœur : plus il se fait humble devant Allah, plus il reçoit de Sa miséricorde.
>
> **→ Le front au sol n'est pas une humiliation : c'est la place la plus haute du serviteur.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

La Sunna encourage à **multiplier les invocations** dans la prosternation : apprends-en quelques-unes, courtes, en arabe (voir UA-129). Pour invoquer dans ta langue pendant la prière obligatoire, demande à ton enseignant ce qu'enseigne l'école malikite ; en dehors de la prière, invoque Allah dans la langue que tu veux.



Pour aller plus loin sur la qualité de la prière, voir UA-138 (La prière de A à Z) et UA-143 (Retrouver le khushūʿ).

FICHE MÉMO 4 La prosternation et la prière ✂️

✓ Le serviteur est au plus près de son Seigneur quand il se prosterne.

✓ Dans la prière, le croyant converse intimement avec Allah.

✓ Au plus bas, il glorifie le Très-Haut : haut par la majesté, non par le lieu.

J'AGIS Dans ta prochaine prière, invoque dans une prosternation si tu pries seul(e) ; en groupe, suis l'imam.

CHAPITRE 5

L'invocation

Parler à Allah, directement, à toute heure.

> *« L'invocation, c'est l'adoration. »*
>
> Rapporté par Abū Dāwūd et at-Tirmidhī, d'après an-Nuʿmān ibn Bashīr — sens

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ

« Et votre Seigneur dit : « Invoquez-Moi, Je vous répondrai. » »

Sourate 40, verset 60 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

L'invocation (**duʿāʾ**), c'est demander à Allah, Lui parler, Lui confier ses besoins, petits ou grands. Elle n'est pas réservée aux savants ni aux grandes occasions : la ménagère qui prépare le thiéboudienne, le chauffeur de taxi coincé dans les embouteillages, l'élève avant son examen peuvent tous invoquer Allah, **sans intermédiaire obligé et sans rendez-vous**.

Celui qui invoque reconnaît deux vérités : il a **besoin** d'Allah, et Allah est **capable** de tout. C'est pourquoi l'invocation est le cœur même de l'adoration.

Les moments favorables

Le moment	Ce que dit la Sunna	Source
Le dernier tiers de la nuit	Allah dit : « Qui M'invoque, que Je lui réponde ? Qui Me demande, que Je lui donne ? Qui Me demande pardon, que Je lui pardonne ? »	Al-Bukhārī et Muslim — sens
Entre l'adhān et l'iqāma	L'invocation faite entre l'appel à la prière et l'iqāma n'est pas repoussée.	Abū Dāwūd et at-Tirmidhī — sens
Le vendredi	Il y a le vendredi un moment où le musulman qui demande un bien à Allah le reçoit.	Al-Bukhārī et Muslim — sens
En voyage	L'invocation du voyageur fait partie de celles qui sont exaucées.	At-Tirmidhī, 1905 — traduction du sens ; ḥasan.
Pendant le jeûne	L'invocation du jeûneur, jusqu'à la rupture, n'est pas repoussée.	At-Tirmidhī, 3598 — traduction du sens ; ḥasan.

Le moment	Ce que dit la Sunna	Source
Dans la prosternation	Le serviteur y est au plus près de son Seigneur.	Muslim — sens

Le hadith de la descente : comment le comprendre ?

Le hadith du dernier tiers de la nuit commence ainsi : « Notre Seigneur **descend** chaque nuit vers le ciel de ce monde lorsqu'il reste le dernier tiers de la nuit… » (al-Bukhārī et Muslim — sens). Ce mot fait partie des textes que les savants lisent avec une grande prudence.

La voie	Ce qu'elle dit
Tafwīḍ (beaucoup de savants ashʿarites et des premières générations)	On croit au hadith tel qu'il est venu, on nie toute ressemblance avec la descente des créatures (pas de déplacement, pas de changement de lieu), et on remet le sens exact à Allah.
Taʾwīl prudent (d'autres savants ashʿarites)	Il s'agit de la descente de Sa miséricorde, de Son ordre et de Sa grâce : un moment où Allah ouvre particulièrement la porte de la réponse et du pardon.
Voie atharī (d'autres savants sunnites)	On affirme la descente telle qu'elle convient à Allah, sans demander « comment » et sans la comparer à celle des créatures.

Dans la voie ashʿarite présentée ici, on écarte tout déplacement ou changement de lieu pour Allah. Le message pratique du hadith est clair : la fin de la nuit est un moment privilégié pour invoquer et demander pardon.



Les bonnes manières de l’invocation (adab)

N°	Le geste	Pourquoi
1	Commencer par louer Allah et prier sur le Prophète ﷺ.	La Sunna l’enseigne (at-Tirmidhī).
2	Invoquer avec un cœur présent et humble, et avec certitude.	Demander avec résolution et confiance (Muslim 2679a).
3	Gagner et manger du licite.	Le Prophète ﷺ a parlé de l’homme dont la nourriture est illicite : « comment serait-il exaucé ? » (Muslim).

N°	Le geste	Pourquoi
4	Insister, répéter, sans s’impatienter.	« Vous êtes exaucés tant que vous ne vous impatientez pas » (al-Bukhārī et Muslim).
5	Invoquer pour les autres, en leur absence.	Un ange dit : « Et pour toi de même » (Muslim).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GUICHET TOUJOURS OUVERT

Pour un papier à la mairie, il faut un ticket, une file d’attente, des horaires, et parfois revenir le lendemain parce que le bureau est fermé.

Tu peux invoquer Allah jour et nuit, dans ta langue en dehors de la prière. Persévère avec confiance : l’absence du résultat attendu ne signifie pas que tu es rejeté(e). Voir Muslim 2735a.

→ Celui qui frappe à la porte d’Allah n’est jamais perdant.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : « J'AI INVOQUÉ ET RIEN NE S'EST PASSÉ »

Allah répond toujours, mais **pas toujours comme nous l'imaginons ni au moment que nous voulons**. Il sait mieux que nous ce qui est bon pour nous.

Abandonner l'invocation par découragement, c'est se priver soi-même. Continue, et garde une bonne opinion d'Allah (voir UA-198).

Pour apprendre les invocations de la Sunna, du matin, du soir et des grands moments de la vie, voir UA-129 (Les invocations essentielles).

FICHE MÉMO 5 L'invocation ✂️

✓ « L'invocation, c'est l'adoration. »

✓ Moments favorables : fin de la nuit, entre adhān et iqāma, vendredi, voyage, jeûne, prosternation.

✓ Allah répond toujours, selon Sa sagesse : il faut persévérer.

J'AGIS Cette nuit ou demain matin, invoque Allah pour trois besoins et pour une autre personne.

CHAPITRE 6

Les œuvres qui rapprochent

D'abord l'obligatoire, puis le surérogatoire, avec constance.

> *« Mon serviteur ne se rapproche pas de Moi par une chose que J'aime davantage que ce que Je lui ai rendu obligatoire. Et Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par les œuvres surérogatoires jusqu'à ce que Je l'aime… »*
>
> Hadith qudsī rapporté par al-Bukhārī, d'après Abū Hurayra — extrait, sens

Je comprends

Ce hadith donne **l'ordre du chemin**. D'abord les obligations (**farāʾiḍ**) : les cinq prières, le jeûne de Ramadan, la zakāt, le respect des droits des gens. Ensuite les œuvres surérogatoires (**nawāfil**), faites en plus, par amour. Celui qui néglige ses prières obligatoires pour multiplier les œuvres surérogatoires a inversé le chemin.

Les obligations d'abord	Puis les œuvres surérogatoires (exemples)
Les cinq prières à l'heure	Les deux rakʿa avant le Ṣubḥ (raghība), le shafʿ et le witr, la prière de la nuit, la prière du ḍuḥā.
Le jeûne de Ramadan	Le jeûne du lundi et du jeudi, du jour de ʿArafa, de ʿĀshūrāʾ.
La zakāt	L'aumône discrète (ṣadaqa), même petite.
Les droits des parents et des proches	Les visites, les services, les cadeaux, les excuses offertes.
Éviter l'interdit	Le dhikr, la lecture du Coran, la bonne parole.

Le hadith continue en évoquant l'aide et la protection qu'Allah accorde au serviteur qu'Il aime. Il l'oriente vers le bien dans l'usage de ses sens et de ses membres ; cela ne rend pas ce serviteur infaillible.

ATTENTION : RAPPROCHEMENT NE VEUT PAS DIRE FUSION

Dans ce hadith, les mots « Je suis son ouïe par laquelle il entend… » ne signifient **pas** qu'Allah se mélangerait à Son serviteur ou s'incarnerait en lui. Les savants sunnites l'expliquent par l'aide, la protection et la guidance qu'Allah accorde à celui qu'Il aime.

Le serviteur reste serviteur ; le Seigneur reste le Seigneur. Si quelqu'un te présente autrement ce hadith, demande l'explication à un savant reconnu.

La générosité d'Allah dépasse l'effort

> *« Celui qui s'approche de Moi d'un empan, Je M'approche de lui d'une coudée ; celui qui s'approche de Moi d'une coudée, Je M'approche de lui d'une brasse ; et celui qui vient à Moi en marchant, Je viens à lui en courant. »*
>
> Hadith qudsī rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après Abū Hurayra — extrait, sens

Dans l'explication ashʿarite retenue ici, ce hadith exprime la générosité et la promptitude de l'accueil divin. Il ne décrit pas une course ou un rapprochement corporel : rien ne ressemble à Allah.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHAMP D'ARACHIDE

Dans le bassin arachidier, le paysan sème une poignée de graines dans la terre mouillée par l'hivernage. Quelques mois plus tard, il récolte des sacs entiers.

L'effort du serviteur est cette poignée de graines. Ce qu'Allah donne en retour dépasse tout ce qu'il a semé.

→ Fais le petit pas : la générosité d'Allah fait le reste.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

> *« L'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus constante, même si elle est petite. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après ʿĀ'isha — sens

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allāhumma aʿinnī ʿalā dhikrika wa shukrika wa ḥusni ʿibādatik — **« Ô Allah, aide-moi à me souvenir de Toi, à Te remercier et à bien T'adorer »**

Invocation enseignée par le Prophète ﷺ à Muʿādh ibn Jabal, rapportée par Abū Dāwūd et an-Nasāʾī — sens.

FICHE MÉMO 6 Les œuvres qui rapprochent ✂️

- ✓ D'abord les obligations : c'est ce qu'Allah aime le plus.
- ✓ Puis les œuvres surérogatoires, avec constance, même petites.
- ✓ Un empan vers Allah, une coudée en retour : Sa générosité dépasse l'effort.

J'AGIS Choisis une seule œuvre surérogatoire et fais-la chaque jour cette semaine.

PARTIE 4

Vivre

Savoir qu'Allah est proche, et vivre en conséquence.

Si je me rappelais, à chaque moment de ma journée, qu'Allah me voit et m'entend, qu'est-ce qui changerait ?

CHAPITRE 7

Vivre en présence d'Allah

La murāqaba : se savoir vu, entendu, accompagné.

> *« L'iḥsān, c'est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim (hadith de Jibrīl) — extrait, sens

Je comprends

La **murāqaba**, c'est la conscience vivante qu'Allah te voit, t'entend et connaît ton cœur, partout et tout le temps. Ce n'est pas une peur qui paralyse : c'est une présence qui **apaise et qui redresse**. Elle rend honnête au marché, doux à la maison, patient dans les embouteillages, et elle console dans la solitude.

> *« Crains Allah où que tu sois ; fais suivre la mauvaise action d'une bonne, elle l'effacera ; et comporte-toi bien avec les gens. »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī, d'après Abū Dharr et Muʿādh — sens

Là où je suis	Ce que change la conscience qu'Allah est proche
En cachette	Même seul(e), je cherche à éviter l'injustice et ce qu'Allah interdit.
Au marché, au travail	Je pèse juste, je dis vrai, je rends ce qui n'est pas à moi.
Dans l'épreuve	Je sais qu'Allah m'entend et me voit : je ne suis pas seul(e) (voir UA-201).
Seul(e), dans le silence	Je Lui parle et je me souviens de Lui : la solitude devient un rendez-vous avec Allah.

> *« … un homme qui s'est souvenu d'Allah dans la solitude, et dont les yeux ont débordé de larmes. »*
>
> Parmi les sept qu'Allah abritera sous l'ombre qu'Il accorde le Jour où il n'y aura d'autre ombre que la Sienne — rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA BALANCE DU MARCHAND

Au marché, un vendeur de riz pèse chaque kilo avec soin, même quand la cliente s'est retournée pour répondre au téléphone. Un voisin lui demande pourquoi il se donne tant de peine : « Elle ne regarde pas, mais Celui qui me voit, Lui, ne se détourne jamais. »

C'est cela, la murāqaba : agir de la même façon, que les gens regardent ou non.

→ Cherche la même honnêteté en public et en privé.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : PRÉSENCE D'ALLAH, PAS ANGOISSE

Savoir qu'Allah nous voit n'est pas une surveillance sans miséricorde : Il voit nos fautes, mais aussi nos efforts, nos larmes et notre repentir. La crainte et l'espoir marchent ensemble (UA-197, UA-198) ; UA-249 (Comprendre l'iḥsān) approfondit ce chemin.

Je vis ma foi : mon programme de proximité

N°	Le geste	Pour
1	Chaque prière : invoquer dans la prosternation en priant seul(e) ; en groupe, suivre l'imam.	La prière
2	Chaque jour : une invocation entre l'adhān et l'iqāma, en attendant la prière.	L'invocation
3	Une fois par semaine au moins : me lever un peu avant le Ṣubḥ pour prier et invoquer au dernier tiers de la nuit.	La nuit
4	Chaque jour : une petite œuvre surérogatoire, toujours la même.	Les œuvres

N°	Le geste	Pour
5	Chaque soir : cinq minutes seul(e), sans écran, pour me souvenir d’Allah.	Le cœur



FICHE MÉMO 7 **Vivre en présence d’Allah** ✂️

✓ Murāqaba : savoir qu’Allah me voit, m’entend et connaît mon cœur.

✓ Elle rend honnête en public comme en privé, et elle console.

✓ La solitude peut devenir un rendez-vous avec Allah.

J’AGIS Ce soir, prends cinq minutes seul(e), sans écran, pour te souvenir d’Allah.

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	Noter un moment où je me suis senti(e) proche d'Allah (chapitre 1).	☐
2	Apprendre le sens de la sourate 2, verset 186 et le réciter à un proche (chapitre 2).	☐
3	Expliquer à quelqu'un la différence entre les deux « avec » (chapitre 3).	☐
4	Invoquer dans une prosternation en priant seul(e), sans se mettre en difficulté (chapitre 4).	☐
5	Invoquer entre l'adhān et l'iqāma, et me lever un peu avant le Ṣubḥ pour invoquer (chapitre 5).	☐
6	Commencer une œuvre surérogatoire que je garderai toute la semaine (chapitre 6).	☐
7	Passer cinq minutes seul(e), sans écran, à me souvenir d'Allah (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 la sourate 2, verset 186, Allah répond à ceux qui L'interrogent :

- ☐ A. « Je suis proche »
- ☐ B. « Je suis loin »
- ☐ C. « Demandez aux savants »

2. La proximité d'Allah est…

- ☐ A. une distance en mètres qui diminue
- ☐ B. sans lieu ni distance : par Sa science, Son ouïe, Sa vue et Sa puissance
- ☐ C. le fait qu'Il serait mélangé à toute chose

3. La maʿiyya particulière concerne…

- ☐ A. toutes les créatures
- ☐ B. seulement les anges
- ☐ C. les croyants : aide, soutien et miséricorde

4. Le serviteur est le plus proche de son Seigneur…

- ☐ A. quand il est en prosternation
- ☐ B. quand il est debout sur une hauteur
- ☐ C. quand il parle très fort

5. « L'invocation, c'est… »

- ☐ A. une option pour les savants
- ☐ B. l'adoration
- ☐ C. réservée au mois de Ramadan

6. Pour l'école ashʿarite, le hadith de la descente…

- ☐ A. décrit un déplacement d'un lieu à un autre
- ☐ B. est lu sans ressemblance : tafwīḍ ou taʾwīl prudent
- ☐ C. doit être rejeté

7. Selon le hadith qudsī, ce qu'Allah aime le plus pour se rapprocher de Lui, c'est…

- ☐ A. les œuvres surérogatoires seulement
- ☐ B. ce qu'Il a rendu obligatoire
- ☐ C. les longs voyages

8. « Celui qui s'approche de Moi d'un empan… » montre surtout…

- ☐ A. que la générosité d'Allah dépasse l'effort du serviteur
- ☐ B. qu'Allah se déplace comme une créature
- ☐ C. qu'il faut marcher vers la mosquée

RÉPONSES

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

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
Qurb	La proximité ; le rapprochement.
Al-Qarīb	Le Proche : l’un des Noms d’Allah.
Al-Mujīb	Celui qui répond : l’un des Noms d’Allah.
Maʿiyya	Le fait qu’Allah soit « avec » : générale (science, ouïe, vue) ou particulière (aide, miséricorde).
Duʿāʾ	L’invocation : demander à Allah, Lui parler.
Sujūd	La prosternation, le front sur le sol.
Farāʾiḍ	Les obligations (prière, jeûne, zakāt…).
Nawāfil	Les œuvres surérogatoires, faites en plus des obligations.
Ḥadīth qudsī	Parole du Prophète ﷺ rapportant ce qu’Allah a dit, en dehors du Coran.
Murāqaba	La conscience vivante qu’Allah nous voit et nous entend.
Iḥsān	L’excellence : adorer Allah comme si on Le voyait.
Tafwīḍ	Remettre à Allah le sens exact d’un texte difficile, en niant toute ressemblance.
Taʾwīl	Expliquer un texte difficile par un sens qui convient à Allah.
Ḥulūl	L’incarnation : idée fausse qu’Allah serait « dans » une créature.
Ghafla	L’insouciance, l’oubli d’Allah.
Adhān • Iqāma	L’appel à la prière • l’annonce que la prière commence.

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

Fiche mémo : la proximité d’Allah en une page

	Allah est proche
Le verset	« Je suis proche : Je réponds à l’appel de celui qui M’invoque » (2:186)
Deux Noms	Al-Qarīb, le Proche • al-Mujīb, Celui qui répond
Sans lieu	Proximité sans distance • rien ne Lui ressemble (42:11) • pas de mélange
Deux « avec »	Générale : science, ouïe, vue, puissance • particulière : aide et miséricorde
Prosternation	Le serviteur y est au plus près de son Seigneur • multiplier les invocations
Invocation	C’est l’adoration • fin de nuit, adhān-iqāma, vendredi, voyage, jeûne
Œuvres	D’abord l’obligatoire, puis le surérogatoire • un empan, une coudée
Murāqaba	Allah me voit et m’entend partout • honnête en public comme en privé

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction

Référence	Titre de travail
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-196	Aimer Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-143	Retrouver le khushūʿ (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

UN CONSEIL

Tiens un « carnet d'invocations » : note ce que tu demandes à Allah, avec la date. Dans quelques mois, relis-le : tu verras combien de demandes ont reçu une réponse, et comment Allah t'a parfois donné mieux que ce que tu demandais.

Repères et sources

UA-200 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Allah est proche. Plus proche que tu ne le crois.

Allah m’entend-Il vraiment ? Et comment me rapprocher de Lui ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, ce que veut dire la proximité d’Allah — sans lieu ni distance, car rien ne Lui ressemble —, la différence entre Sa présence auprès de toutes les créatures et Son aide pour les croyants, et les chemins du rapprochement : la prosternation, l’invocation, les œuvres et la conscience de Sa présence.

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-200 • v1.0 • 03/10/2026

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 9 sur 9

Connaître Allah dans l’épreuve

Ce que l’épreuve nous apprend sur Lui



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-201

UNE INVOCATION POUR LES JOURS DIFFICILES

اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Allāhumma ʾjurnī fī muṣībatī, wa akhlif lī khayran minhā.

« Ô Allah, récompense-moi dans mon épreuve, et donne-moi en échange mieux qu'elle. »

Invocation enseignée par le Prophète ﷺ, rapportée par Muslim d'après Umm Salama — extrait, sans la partie coranique qui la précède

EN QUELQUES MOTS

Une maladie, un deuil, une dette, un travail perdu, un projet qui s'écroule : personne n'échappe à l'épreuve. Ce livret ne promet pas de tout expliquer. Il t'aide à regarder l'épreuve autrement : comme un moment où l'on découvre **qui est Allah** — Sa sagesse, Sa douceur, Sa miséricorde — et **qui l'on est soi-même**. Il clôt la collection « Connaître Allah ».

Le banc de l’hôpital



« Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? »

L’épreuve ne m’a pas éloignée d’Allah. Elle m’a appris à Le connaître.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> L'épreuve fait peur, et c'est normal. Ce livret ne te demande pas de sourire quand tu as mal. Il t'accompagne pour traverser l'épreuve sans perdre ta foi, et même en en sortant plus proche d'Allah. À la fin, tu sauras dire ce que l'épreuve t'apprend sur Lui, et comment tenir, pas à pas.

Ce livret est le neuvième et dernier de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il rassemble ce que les huit autres ont posé — le Créateur, Ses Noms, Ses Attributs, l'amour, la crainte, l'espoir, la confiance, la proximité — et le met à l'épreuve de la vie réelle. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà parue en v1.0.

Si tu traverses en ce moment une épreuve très lourde, lis ce livret doucement, un chapitre à la fois. Et n'oublie pas : parler à quelqu'un fait partie des moyens qu'Allah a mis à ta disposition.

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.

Repère	À quoi il sert
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 s'apprennent 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 BIJOUTIER DE SANDAGA



Au marché Sandaga, un bijoutier met l'or dans le feu. Ce n'est pas pour l'abîmer : c'est pour **séparer l'or des impuretés.** Le métal sort du feu plus pur et plus brillant. L'épreuve peut jouer ce rôle pour le cœur : elle fait apparaître ce qui est solide, et elle enlève ce qui ne l'est pas.

➜ **Le feu ne détruit pas l'or : il le révèle.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : ma dernière épreuve · 10 min

Partie 2 — Comprendre l'épreuve

2. La vie, un lieu d'épreuve · 15 min
3. Pourquoi Allah éprouve-t-Il ? · 15 min

Partie 3 — Allah révélé dans l'épreuve

4. Des Noms qui se découvrent dans l'épreuve · 15 min
5. La patience et la satisfaction · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Traverser l'épreuve, pas à pas · 15 min
7. Après l'épreuve · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S'arrêter

Avant de comprendre l'épreuve, on regarde la sienne.

Quelle épreuve m'a le plus changé(e) ? Qu'est-ce qu'elle a changé ?

CHAPITRE 1

Le miroir : ma dernière épreuve

Regarder en arrière, sans rouvrir la blessure.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Ma dernière épreuve : qu'est-ce qu'elle m'a appris sur Allah ?**
>
> **Qu'est-ce qu'elle m'a appris sur moi-même : mes forces, mes faiblesses ?**
>
> **Pendant cette épreuve, est-ce que je me suis rapproché(e) d'Allah, ou éloigné(e) ?**

Je comprends

Une épreuve peut être très douloureuse. Avec le temps, certains y découvrent un apprentissage ; d'autres ne voient pas encore de sens, et n'ont pas à s'en culpabiliser. Tu peux chercher du soutien avant de chercher une leçon.

Les huit livrets précédents t'ont présenté Allah : le Créateur, Ses beaux Noms, Ses Attributs, l'amour, la crainte, l'espoir, la confiance, la proximité. L'épreuve est le moment où **ces connaissances descendent de la tête vers le cœur**. Quand tout va bien, on dit « Allah est le Garant » ; quand tout s'écroule, on découvre ce que cela veut dire.

Pendant l'épreuve, je peux…	Ce que cela m'apprend
Sentir que je ne contrôle pas tout.	Que la puissance appartient à Allah seul.
Découvrir des aides que je n'attendais pas.	Qu'Allah est doux et subtil (al-Laṭīf).
Me voir plus impatient(e) ou plus fort(e) que je ne le pensais.	Qui je suis vraiment, et ce que je dois travailler.
Me remettre à prier avec plus de présence.	Que j'ai besoin d'Allah à chaque instant, pas seulement dans le malheur.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BIJOUTIER DE SANDAGA

Au marché Sandaga, un bijoutier met l'or dans le feu. Ce n'est pas pour l'abîmer : c'est pour **séparer l'or des impuretés**. Le métal sort du feu plus pur et plus brillant.

L'épreuve peut jouer ce rôle pour le cœur : elle fait apparaître ce qui est solide, et elle enlève ce qui ne l'est pas.

→ Le feu ne détruit pas l'or : il le révèle.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : ON NE ROUVRE PAS LA BLESSURE DE FORCE

Ce chapitre n'exige pas de revivre une douleur. Si un souvenir est trop lourd, laisse-le de côté pour l'instant : tu y reviendras plus tard, si tu le souhaites.

Si tu te sens submergé(e) par la tristesse ou l'angoisse, parle-en avec douceur à un proche de confiance, à un imam, ou à un professionnel de santé. Demander de l'aide n'est pas un manque de foi.

Je vis ma foi

Prends dix minutes au calme. Écris trois lignes : l'épreuve choisie ; une chose qu'elle t'a apprise sur Allah ; une chose qu'elle t'a apprise sur toi. Tu reliras ces lignes au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **Ma dernière épreuve** ✂️

✓ Personne n'échappe à l'épreuve : la question est comment la traverser.

✓ L'épreuve fait passer la connaissance d'Allah de la tête au cœur.

✓ Demander de l'aide quand c'est trop lourd n'est pas un manque de foi.

J'AGIS Écris aujourd'hui tes trois lignes : l'épreuve, Allah, moi.

PARTIE 2

Comprendre l'épreuve

La vie est une salle d'examen, pas une salle d'attente.

CHAPITRE 2

La vie, un lieu d’épreuve

Ce que le Coran dit de la vie d’ici-bas.

ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ

« Celui qui a créé la mort et la vie afin de vous éprouver (et de savoir) qui de vous est le meilleur en œuvre, et c'est Lui le Puissant, le Pardonneur. »

Sourate 67, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le Coran le dit clairement : la vie d’ici-bas n’est pas un lieu de repos définitif. C’est un **lieu d’épreuve** (ibtilāʾ). Allah n’éprouve pas pour apprendre quelque chose qu’Il ignorerait — Il sait tout, de toute éternité. L’épreuve fait **apparaître**, aux yeux des gens et aux nôtres, ce qu’il y a dans les cœurs, et c’est sur nos actes réels que nous serons jugés.

أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓا۟ أَن يَقُولُوٓا۟ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

« Est-ce que les gens pensent qu'on les laissera dire: «Nous croyons!» sans les éprouver? »

Sourate 29, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ٱلَّذِينَ
إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ
أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ
هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ

« Très certainement, Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim et de diminution de biens, de personnes et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants, qui disent, quand un malheur les atteint: «Certes nous sommes à Allah, et c'est à Lui que nous retournerons. Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que la miséricorde; et ceux-là sont les biens guidés. »

Sourate 2, versets 155-157 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ces versets annoncent bénédictions, miséricorde et guidée aux endurants. On ne les utilise pas pour minimiser la douleur d'une personne éprouvée.

L'épreuve par le bien aussi

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ
وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

« Toute âme doit goûter la mort. Nous vous éprouverons par le mal et par le bien [à titre] de tentation. Et c'est à Nous que vous serez ramenés. »

Sourate 21, verset 35 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

On pense souvent que l'épreuve, c'est seulement le malheur. Mais **la richesse, la santé, le succès, les enfants** sont aussi des épreuves : vais-je remercier ou m'enorgueillir ? Partager ou garder ? Me souvenir d'Allah ou L'oublier ?

L'épreuve par le mal	L'épreuve par le bien
La maladie : vais-je patienter ?	La santé : vais-je l'utiliser dans l'obéissance ?
La pauvreté : vais-je rester honnête ?	La richesse : vais-je payer la zakāt et aider ?
L'échec : vais-je désespérer ?	La réussite : vais-je rester humble ?
Le deuil : vais-je accepter le décret ?	Les enfants : vais-je bien les éduquer ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EXAMEN DU BAC

Au lycée, le jour du bac, le surveillant distribue les sujets puis se tait. Il ne donne pas les réponses. Ce n'est pas de l'indifférence : **c'est le moment de montrer ce qu'on a appris**.

La vie ressemble à cet examen : les questions sont différentes pour chacun, mais chacun est examiné sur ce qu'il fait de ce qu'il a reçu.

→ Chacun a sa copie : je ne compare pas mon sujet à celui de mon voisin.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 2 Un lieu d'épreuve ✂️

✓ Allah a créé la vie et la mort pour nous éprouver (sourate 67, verset 2).

✓ L'épreuve vient par le mal et aussi par le bien (sourate 21, verset 35).

✓ Les endurants reçoivent bénédictions, miséricorde et guidée.

J'AGIS Repère aujourd'hui un bien dans ta vie et demande-toi : « Comment est-ce que je réussis cette épreuve-là ? »

CHAPITRE 3

Pourquoi Allah éprouve-t-Il ?

Quelques sagesses connues, et beaucoup que nous ignorons.

Je comprends

Allah est **al-Ḥakīm**, le Sage : tout ce qu'Il fait est sagesse. Les savants ashʿarites précisent qu'Allah n'est soumis à aucune obligation ni à aucune cause qui Le contraindrait ; mais Ses actes ne sont jamais vains. Le Coran et la Sunna nous font connaître **quelques-unes** de ces sagesses.

Une sagesse de l'épreuve	Ce que disent les textes
Effacer les fautes	Aucune fatigue, maladie ou souci n'atteint le musulman sans qu'Allah n'efface par là de ses fautes (al-Bukhārī et Muslim).
Élever les degrés	Le croyant éprouvé et patient est élevé auprès d'Allah, au-delà de ce que ses œuvres seules lui auraient donné.
Purifier le cœur	L'épreuve peut aider à prendre du recul et à revenir vers Allah.
Réveiller	Elle ramène vers Allah celui qui s'était éloigné (sourate 32, verset 21 : « afin qu'ils reviennent »).
Révéler	Elle montre la sincérité de la foi, aux autres et à soi-même (sourate 29, versets 2-3).

> *« Aucune fatigue, aucune maladie, aucun souci, aucune tristesse, aucun mal, aucune peine n'atteint le musulman — pas même une épine qui le pique — sans qu'Allah n'efface par là une partie de ses fautes. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

> *« Celui à qui Allah veut du bien, Il l'éprouve. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — sens

Les meilleurs sont aussi les plus éprouvés

> *« Les gens les plus durement éprouvés sont les prophètes, puis ceux qui leur ressemblent le plus, puis ceux qui leur ressemblent le plus. L'homme est éprouvé selon la mesure de sa religion… »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī — extrait, sens

Les prophètes ont eux-mêmes été éprouvés : un malheur ne prouve donc pas le rejet d'Allah. Nous ignorons la raison précise d'une épreuve particulière. Le verset 2:286 concerne la charge imposée à chacun ; il ne faut pas en déduire qu'une personne peut forcément supporter seule toute souffrance.

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

« … Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle est un bien pour vous ; et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est un mal pour vous. Allah sait, alors que vous ne savez pas. »

Sourate 2, verset 216 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

ATTENTION : JE NE CONNAIS PAS LA RAISON DE CHAQUE ÉPREUVE

Nous connaissons des sagesses générales de l'épreuve. Mais **personne ne peut dire avec certitude** pourquoi telle épreuve précise est arrivée à telle personne. Dire à un malade « c'est à cause de tes péchés » est un jugement qu'on n'a pas le droit de porter.

Allah sait, et nous ne savons pas. Accepter de ne pas tout comprendre fait partie de la foi en Sa sagesse.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MÉDECIN ET LE SIROP AMER

Une maman de Pikine donne à son enfant malade le sirop prescrit par le médecin. L'enfant grimace : c'est amer. Il ne comprend pas pourquoi sa mère, qui l'aime, lui fait boire une chose si désagréable.

Plus tard, guéri, il comprend. Nous sommes souvent comme cet enfant : nous goûtons l'amertume avant de voir le bien.

→ Ne pas comprendre une sagesse ne veut pas dire qu'elle n'existe pas.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 3 Pourquoi l'épreuve ? ✂️

✓ L'épreuve peut effacer les fautes, élever les degrés, purifier, réveiller, révéler.

✓ Être éprouvé n'est pas un signe qu'Allah nous rejette : les prophètes furent les plus éprouvés.

✓ Je ne juge jamais la raison de l'épreuve d'autrui : Allah sait, et nous ne savons pas.

J'AGIS Quand une petite contrariété arrive aujourd'hui, rappelle-toi : « Même une épine efface des fautes. »

PARTIE 3

Allah révélé dans l'épreuve

Des Noms qu'on apprend dans les livres, et qu'on découvre dans la vie.

Quel Nom d'Allah m'a le plus consolé(e) dans un moment difficile ?

CHAPITRE 4

Des Noms qui se découvrent dans l'épreuve

Connaître Allah par ce qu'Il fait pour nous au cœur de la difficulté.

Je comprends

Le livret UA-194 t'a présenté les beaux Noms d'Allah. Certains d'entre eux, on les comprend surtout **dans l'épreuve**. Rappel essentiel : quand nous expliquons un Nom, nous disons ce qu'il nous apprend sur l'action d'Allah envers nous ; **rien ne Lui ressemble** (sourate 42, verset 11).

Le Nom	Ce qu'il veut dire	Ce qu'on découvre dans l'épreuve
Al-Laṭīf	Le Subtil, le Doux : Sa bonté atteint Ses serviteurs par des chemins qu'ils ne voient pas.	Une aide qui arrive au bon moment, par une personne inattendue.

Le Nom	Ce qu’il veut dire	Ce qu’on découvre dans l’épreuve
Al-Ḥakīm	Le Sage : Il met chaque chose à sa juste place.	Je fais confiance à Sa sagesse, même lorsque je ne comprends pas.
Al-Jabbār	Le Tout-Puissant ; parmi les sens donnés par des savants : Celui qui répare les cœurs brisés.	Un cœur brisé qui, peu à peu, se remet debout.
Ar-Raḥīm	Le Très-Miséricordieux envers les croyants.	La miséricorde qui accompagne même la douleur.
Al-Wakīl	Le Garant, Celui à qui l’on confie ses affaires.	La paix de celui qui a fait sa part et laisse le reste à Allah.
Al-Fattāḥ	Celui qui tranche avec justice et qui ouvre les portes.	Une porte qui s’ouvre quand toutes semblaient fermées.

إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَآءُ ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ

« … Mon Seigneur est doux (laṭīf) en ce qu’Il veut. C’est Lui l’Omniscient, le Sage. »

Sourate 12, verset 100 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce verset se situe à la fin du récit de Yūsuf : il évoque ses épreuves et reconnaît la bonté d’Allah qui l’a réuni à sa famille. La sourate Yūsuf peut soutenir l’espérance ; elle ne demande pas de taire sa souffrance.

حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ

« … « Allah nous suffit ; Il est notre meilleur Garant. » »

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

> *« Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette femme envers son enfant. »*
>
> Parole du Prophète ﷺ en voyant une mère retrouver son enfant, rapportée par al-Bukhārī et Muslim — sens

ET AṢ-ṢABŪR, « LE PATIENT » ?

Ce Nom figure dans la liste des 99 Noms rapportée par at-Tirmidhī, dont l'authenticité est discutée ; **il ne se trouve pas dans le Coran**. Un hadith authentique dit : « Nul n'est plus patient qu'Allah face à une parole blessante qu'Il entend : on Lui attribue un enfant, et pourtant Il leur accorde la santé et la subsistance » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Les savants l'expliquent ainsi : Allah ne hâte pas la punition de ceux qui Lui désobéissent ; Il leur laisse le temps de revenir. Ce n'est pas une patience qui supposerait une souffrance ou une gêne : Allah est au-delà de cela.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TISSERAND DE THIÈS

Un tisserand travaille un grand pagne. Si tu regardes l’envers du tissu, tu ne vois que des fils emmêlés et des nœuds. Si tu le retournes, tu découvres un motif magnifique.

Nous voyons souvent notre vie par l’envers. Al-Laṭīf, al-Ḥakīm agit avec une sagesse que nous ne voyons pas encore.

→ Ce que je vois comme des nœuds peut faire partie d’un beau motif.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l’image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 4 **Des Noms qui consolent** ✂

- ✓ Al-Laṭīf : Sa bonté arrive par des chemins invisibles.
- ✓ Al-Ḥakīm, al-Jabbār, ar-Raḥīm, al-Wakīl, al-Fattāḥ : chacun éclaire l'épreuve.
- ✓ Rien ne ressemble à Allah : le Nom décrit Son action envers nous, pas une image.

J'AGIS Choisis un de ces Noms et invoque Allah par lui aujourd'hui : « Yā Laṭīf, sois doux avec moi. »

CHAPITRE 5

La patience et la satisfaction

Tenir debout, et laisser le cœur s'apaiser.

> *« 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 un bonheur, il remercie, et c'est un bien pour lui ; s'il lui arrive un malheur, il patiente, et c'est un bien pour lui. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je comprends : le ṣabr

Le ṣabr consiste à persévérer dans le bien et à éviter les actes injustes malgré la difficulté. Il n'interdit ni les larmes, ni la peur, ni le besoin de parler. Une émotion involontaire n'est pas un choix de révolte. Les savants distinguent trois sortes de patience.

La patience…	Ce qu'elle veut dire	Un exemple
dans l'obéissance	Continuer à faire le bien même quand c'est difficile.	Se lever pour la prière de l'aube pendant la fraîcheur de décembre.
loin de la désobéissance	Se retenir de l'interdit même quand il attire.	Refuser un gain malhonnête quand on est dans le besoin.
face au décret douloureux	Accepter ce qu'Allah a décrété sans révolte.	Perdre un proche et dire : « Nous sommes à Allah et c'est vers Lui que nous retournerons. »

> *« La patience, c'est au premier choc. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends : le riḍā

Le **riḍā**, la satisfaction, va plus loin que la patience : le cœur s'apaise devant le décret d'Allah, parce qu'il sait qu'Allah est sage et miséricordieux. Beaucoup de savants enseignent que la patience est **obligatoire**, et que la satisfaction est un **degré plus élevé**, recommandé. Être satisfait du décret ne veut pas dire aimer la maladie ou la pauvreté, ni renoncer à se soigner ou à améliorer sa situation.

Exprimer sa douleur et chercher de l'aide

قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّي وَحُزْنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ

« Il dit : « Je ne me plains qu'à Allah de mon déchirement et de ma tristesse… » »

Sourate 12, verset 86 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

C'est la parole du prophète Yaʿqūb, qui avait perdu son fils Yūsuf. Il pleurait, il était triste, et il restait **patient**. On peut donc avoir mal et rester croyant. À la mort de son fils Ibrāhīm, le Prophète ﷺ a pleuré et a dit : « Les yeux pleurent, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui plaît à notre Seigneur » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Permis	Interdit ou à éviter
Pleurer, être triste.	Se frapper le visage, déchirer ses vêtements, crier des paroles de révolte (al-Bukhārī et Muslim).
Se plaindre à Allah dans l'invocation.	Accuser Allah d'injustice ou dire : « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? » avec révolte.
Dire sa douleur à un proche, un imam, un médecin, pour chercher de l'aide.	Se plaindre de son Seigneur auprès des gens, pour dénigrer Son décret.
Chercher un remède, un travail, une solution.	Croire que la patience oblige à ne rien faire.
Demander à Allah de soulager l'épreuve.	Souhaiter la mort à cause d'un malheur (al-Bukhārī et Muslim).

ATTENTION : PATIENCE NE VEUT PAS DIRE SILENCE SUR LA SOUFFRANCE

Certaines personnes cachent une très grande détresse en pensant que c'est cela, « être patient ». Ce n'est pas le cas. Le Prophète ﷺ a encouragé à chercher les remèdes.

Si toi ou un proche avez envie de vous faire du mal ou ne vous sentez plus en sécurité, ne restez pas seul : contactez immédiatement un professionnel de santé, les urgences locales et une personne de confiance. Une pensée involontaire de mort n'est pas une faute dont il faudrait avoir honte.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE DANS LA TEMPÊTE

Quand la mer se lève, le pêcheur de Kayar ne se jette pas à l'eau et ne lâche pas la rame. Il garde le cap, il rame, il écope l'eau qui entre. Il a peur, peut-être ; il pleure, peut-être. Mais **il ne lâche pas**.

La patience, c'est cela : ressentir la tempête et continuer à ramer, en comptant sur Allah.

→ Patienter, ce n'est pas ne rien sentir ; c'est ne pas lâcher la rame.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

FICHE MÉMO 5 **Patience et satisfaction** ✂️

✓ Trois patiences : dans l'obéissance, loin de l'interdit, face au décret.

✓ Pleurer et se plaindre à Allah est permis ; la révolte ne l'est pas.

✓ Le riḍā apaise le cœur sans empêcher de chercher un remède.

J'AGIS Lis aujourd'hui le récit de Yaʿqūb dans la sourate Yūsuf (verset 86 et autour), avec la traduction du sens.

PARTIE 4

Vivre

Traverser l'épreuve, accompagner les autres, puis remercier.

Qui, autour de moi, traverse une épreuve en ce moment ? Que puis-je faire pour lui ou pour elle ?

CHAPITRE 6

Traverser l'épreuve, pas à pas

Des gestes simples pour soi et pour les autres.

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

« Et cherchez secours dans l'endurance et la salât: certes, la Salât est une lourde obligation, sauf pour les humbles, »

Sourate 2, verset 45 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je vis ma foi : les gestes qui aident

N°	Le geste	Pour
1	Dire, au premier choc, la parole des endurants (sourate 2, verset 156), puis l'invocation de la page 2.	Le cœur
2	Revenir à la prière, même brève, et prolonger la prosternation avec des invocations.	La relation à Allah
3	Invoquer Allah par Ses Noms : « Yā Laṭīf », « Yā Raḥīm », « Ḥasbuna llāh wa niʿma l-wakīl ».	La langue
4	Ne pas s'isoler : parler à un proche, accepter la visite, accepter l'aide.	L'entourage
5	Prendre les moyens : consulter un médecin, chercher un travail, demander conseil.	Les causes
6	Dormir, manger, marcher un peu : le corps aussi est un dépôt confié.	Le corps

> *« Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, l'Immense, le Longanime. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seigneur du Trône immense. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seigneur des cieux, Seigneur de la terre et Seigneur du Trône noble. »*
>
> Invocation du Prophète ﷺ dans la détresse, rapportée par al-Bukhārī et Muslim — sens

Prendre les moyens ne contredit pas la confiance en Allah : c'est ce que le livret UA-199 appelle le **tawakkul**. Le malade qui se soigne et qui invoque fait les deux choses qu'Allah lui demande.

Accompagner un proche éprouvé

Être éprouvé, c'est aussi être entouré. **Visiter le malade** est un droit du musulman sur son frère. Le Prophète ﷺ a dit que celui qui rend visite à un malade reste dans les jardins du Paradis jusqu'à son retour (Muslim — sens).

لَا بَأْسَ، طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Lā ba's, ṭahūrun in shā'a llāh — **« Pas de mal : que cela soit une purification, si Allah le veut »**

Parole que le Prophète ﷺ disait en visitant un malade (rapportée par al-Bukhārī — sens).

À faire	À éviter
Une visite courte, à une heure qui arrange la famille.	Rester des heures et fatiguer le malade.
Dire des paroles d'espoir et invoquer pour lui.	Raconter des histoires de malades qui ne s'en sont pas sortis.
Proposer une aide concrète : un repas, un transport, une garde d'enfants.	Dire « appelle-moi si tu as besoin » sans jamais rien proposer.
Respecter l'avis des médecins.	Donner des remèdes ou des diagnostics sans compétence.

Les condoléances, au Sénégal

Au Sénégal, quand un décès survient, parents, voisins et collègues se déplacent pour présenter leurs condoléances : c'est une belle tradition de solidarité. Les coutumes varient selon les familles ; pour qu'elle reste conforme à la Sunna, voici quelques repères de **bienséance**. Pour les questions précises (deuil de la veuve, cérémonies après le décès), demande à ton imam.

N°	Le repère	Pourquoi
1	Dire une parole courte : « Qu’Allah lui fasse miséricorde et vous accorde la patience. »	Consoler sans alourdir.
2	Apporter un repas ou participer aux dépenses, discrètement.	Le Prophète ﷺ a demandé de préparer à manger pour la famille de Jaʿfar endeuillée (Abū Dāwūd, at-Tirmidhī).
3	Ne pas transformer la maison du défunt en lieu de fête ou de dépenses excessives.	Ne pas charger la famille éprouvée.
4	Revenir prendre des nouvelles quelques semaines plus tard.	Le chagrin dure après le départ des visiteurs.



FICHE MÉMO 6 **Traverser et accompagner** ✂

- ✓ Patience, prière, invocation : les premiers secours du cœur.
- ✓ Ne pas s'isoler et prendre les moyens font partie de la foi.
- ✓ Visiter le malade et consoler l'endeuillé, avec bienséance.

J'AGIS Rends visite ou téléphone aujourd'hui à une personne malade ou endeuillée.

CHAPITRE 7

Après l'épreuve

Remercier, témoigner, aider… et rassembler ce que l'on a appris d'Allah.

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

« A côté de la difficulté est, certes, une facilité! A côté de la difficulté est, certes, une facilité! »

Sourate 94, versets 5-6 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le mot « avec » invite à chercher aussi les facilités présentes au cœur de la difficulté. Certaines épreuves durent, et leur soulagement n'a pas de calendrier que nous connaissions. Quand un mieux arrive, voici trois façons de l'accueillir.

Après l'épreuve, je…	Comment
Remercie	Je loue Allah pour la délivrance, et aussi pour ce que l'épreuve m'a appris (sourate 14, verset 7 : « Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai pour vous Mes bienfaits »).
Témoigne	Je raconte avec humilité, quand c'est utile, comment Allah m'a soutenu(e) : cela peut redonner espoir à un autre.
Aide	Je deviens, pour ceux qui traversent la même épreuve, la visite, l'appel ou le repas que j'aurais aimé recevoir.

> **ATTENTION : NE PAS OUBLIER ALLAH QUAND TOUT VA MIEUX**
>
> Le Coran décrit l'homme qui invoque Allah dans le malheur, puis L'oublie dès que le malheur est levé, « comme s'il ne L'avait jamais invoqué » (sourate 10, verset 12).
>
> Garde au moins un geste né pendant l'épreuve : une invocation, une prière surérogatoire, une visite régulière.

La collection « Connaître Allah » en un regard

Ce livret clôt la collection. Voici ce que chacun des neuf livrets t'a appris sur Allah, et ce que l'épreuve en fait.

Livret	Ce que j'ai appris sur Allah	Dans l'épreuve, je…
UA-193 Allah le Créateur et le Seigneur	Il crée, pourvoit et dirige toute chose.	sais que rien n'échappe à Son ordre.
UA-194 Les Noms d'Allah	Il a les plus beaux Noms ; on L'invoque par eux.	L'appelle par le Nom dont j'ai besoin.

Livret	Ce que j’ai appris sur Allah	Dans l’épreuve, je…
UA-195 Les Attributs d’Allah	Il est parfait ; rien ne Lui ressemble.	ne Lui attribue aucune injustice.
UA-196 Aimer Allah	Il est digne de tout amour.	reste attaché(e) à Lui, même quand j’ai mal.
UA-197 Craindre Allah avec équilibre	Sa crainte protège, sans écraser.	évite le péché, même dans le besoin.
UA-198 Espérer en Allah	On garde une bonne opinion de Lui.	ne désespère jamais de Sa miséricorde.
UA-199 Le tawakkul	On Lui confie ses affaires après avoir agi.	prends les moyens et Lui laisse le résultat.
UA-200 La proximité d’Allah	Il entend celui qui L’invoque.	L’invoque à tout moment, sans intermédiaire.
UA-201 Connaître Allah dans l’épreuve	Il est Sage, Doux et Miséricordieux.	cherche ce que l’épreuve m’apprend sur Lui.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA SAISON DES PLUIES

Avant l'hivernage, la terre du Sénégal est sèche et dure. Puis viennent les orages, les routes boueuses, les quartiers inondés. Et pourtant, quelques semaines plus tard, les champs d'arachide et de mil sont verts.

Le paysan ne se réjouit pas de la boue : il se réjouit de la récolte. Le croyant, après l'épreuve, regarde ce qu'elle a fait pousser.

→ Ce qui a été difficile à traverser peut devenir ce qui m'a fait grandir.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 7 **Après l'épreuve** ✂️

- ✓ Avec la difficulté, il y a une facilité (sourate 94, versets 5-6).
- ✓ Après l'épreuve : remercier, témoigner, aider.
- ✓ Les neuf livrets se rejoignent : connaître Allah, c'est Le reconnaître dans chaque situation.

J'AGIS Relis tes trois lignes du chapitre 1 et ajoute une quatrième : « Ce que je veux garder de cette épreuve ».

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 mes trois lignes : l'épreuve, ce qu'elle m'a appris sur Allah, sur moi (chapitre 1).	☐
2	Repérer un bien dans ma vie et me demander comment j'en réussis l'épreuve (chapitre 2).	☐
3	Face à une contrariété, me rappeler : « Même une épine efface des fautes » (chapitre 3).	☐
4	Invoquer Allah par l'un de Ses Noms : al-Laṭīf, ar-Raḥīm ou al-Wakīl (chapitre 4).	☐
5	Lire le récit de Yaʿqūb dans la sourate Yūsuf, avec la traduction du sens (chapitre 5).	☐
6	Rendre visite ou téléphoner à une personne malade ou endeuillée (chapitre 6).	☐
7	Relire mes trois lignes du jour 1 et ajouter ce que je veux garder (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 sourate 21, verset 35, Allah nous éprouve…

- ☐ A. seulement par le malheur
- ☐ B. par le mal et par le bien
- ☐ C. seulement les mécréants

2. Allah éprouve-t-Il pour apprendre ce qu'Il ignorait ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non : Il sait tout ; l'épreuve fait apparaître ce qu'il y a dans les cœurs
- ☐ C. Seulement pour certaines personnes

3. Selon le hadith, les gens les plus éprouvés sont…

- ☐ A. les pécheurs
- ☐ B. les prophètes, puis ceux qui leur ressemblent le plus
- ☐ C. les riches

4. Peut-on dire à un malade : « C'est à cause de tes péchés » ?

- ☐ A. Oui, toujours
- ☐ B. Non : personne ne connaît avec certitude la raison d'une épreuve précise
- ☐ C. Seulement s'il est âgé

5. Le Nom al-Laṭīf veut dire…

- ☐ A. Celui dont la bonté atteint Ses serviteurs par des chemins invisibles
- ☐ B. Celui qui punit vite
- ☐ C. Celui qui oublie

6. Laquelle n'est PAS une des trois sortes de patience ?

- ☐ A. Patience dans l'obéissance
- ☐ B. Patience face au décret douloureux
- ☐ C. Patience dans le silence total sur sa souffrance

7. Pleurer à la mort d'un proche…

- ☐ A. est interdit
- ☐ B. est permis, sans paroles de révolte
- ☐ C. annule la patience

8. Selon la sourate 94, la facilité vient…

- ☐ A. avec la difficulté
- ☐ B. jamais
- ☐ C. seulement dans l'au-delà

RÉPONSES

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

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
Ibtilāʾ / balāʾ	L’épreuve, par le mal comme par le bien.
Muṣība	Le malheur qui touche, la calamité.
Ṣabr	La patience : retenir son cœur, sa langue et ses membres.
Riḍā	La satisfaction du cœur devant le décret d’Allah.
Shukr	La gratitude envers Allah.
Ḥikma	La sagesse.
Al-Ḥakīm	Le Sage : Il met chaque chose à sa juste place.
Al-Laṭīf	Le Subtil, le Doux : Sa bonté passe par des chemins invisibles.
Al-Jabbār	Le Tout-Puissant ; aussi expliqué : Celui qui répare les cœurs brisés.
Al-Wakīl	Le Garant, à qui l’on confie ses affaires.
Al-Fattāḥ	Celui qui tranche avec justice et qui ouvre les portes.
Qaḍāʾ	Le décret d’Allah.
Kaffāra	L’expiation : ce qui efface les fautes.
Tawakkul	La confiance en Allah après avoir pris les moyens.
ʿIyādat al-marīḍ	La visite au malade.
Taʿziya	Les condoléances présentées à la famille du défunt.

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

Fiche mémo : connaître Allah dans l’épreuve

	L’épreuve selon Ahl as-Sunna
La vie	Un lieu d’épreuve, par le mal et par le bien (67:2 ; 21:35)
Pourquoi	Effacer les fautes • élever les degrés • purifier • réveiller • révéler
Humilité	Je ne connais pas la raison de chaque épreuve : Allah sait
Les Noms	Al-Laṭīf • al-Ḥakīm • al-Jabbār • ar-Raḥīm • al-Wakīl • al-Fattāḥ
Ṣabr	Dans l’obéissance • loin de l’interdit • face au décret
Permis	Pleurer • se plaindre à Allah • chercher un remède et de l’aide
Accompagner	Visiter le malade • consoler l’endeuillé • aider concrètement
Après	Remercier • témoigner • aider • ne pas oublier Allah

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu’min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d’Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d’Allah
UA-196	Aimer Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre

Référence	Titre de travail
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-232	La foi face aux épreuves
UA-233	Patience et confiance
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-230	Comprendre le destin

> **UN CONSEIL**
>
> Garde un « carnet des délivrances » : chaque fois qu'Allah te soulage d'une difficulté, même petite, note-la en une ligne. Le jour d'une nouvelle épreuve, relis-le : tu verras combien de fois Al-Laṭīf t'a déjà porté(e).

Repères et sources

UA-201 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Dans l’épreuve, on découvre Celui qui ne nous quitte pas.

Pourquoi Allah nous éprouve-t-Il ? Et que nous apprend l’épreuve sur Lui ?

Ce livret, le dernier de la collection « Connaître Allah », t’explique selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest pourquoi la vie est un lieu d’épreuve, quelles sagesses le Coran et la Sunna nous en font connaître, quels Noms d’Allah se découvrent dans la difficulté, ce que sont la patience et la satisfaction, et comment traverser l’épreuve, accompagner un proche éprouvé et remercier après.

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-201 • v1.0 • 03/10/2026