ululalbab
Les doués d'intelligence
FORMER L'ÉLITE MUSULMANE

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Les 7 conditions de la Shahāda » • Condition 3 sur 7

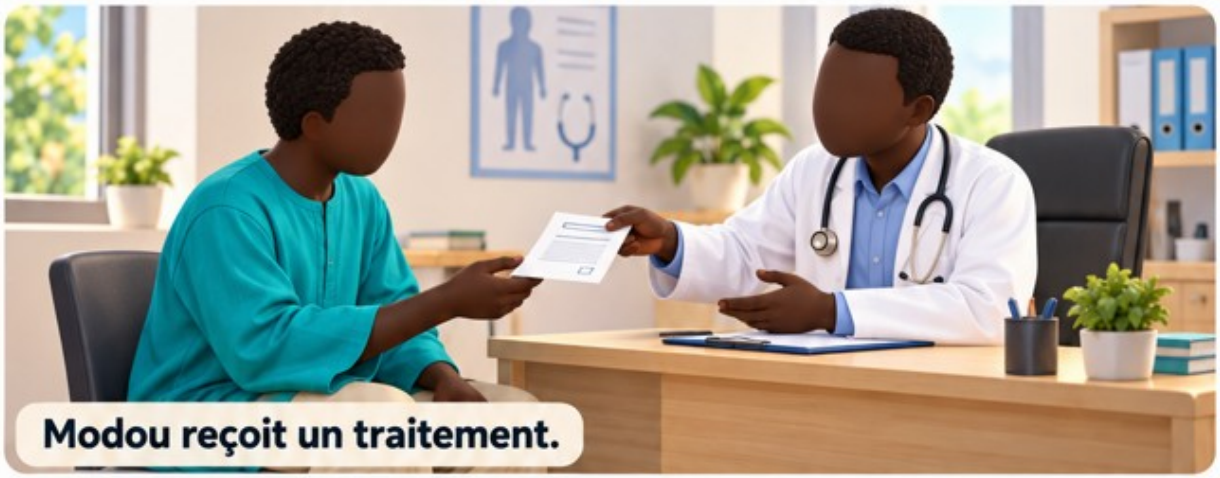
L'acceptation

Dire oui à tout le message



UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

L’ORDONNANCE







Ne pas tout comprendre immédiatement n’interdit pas de demander une explication.

Cette comparaison a ses limites : un médecin peut se tromper. Allah, Lui, est le Sage.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Il y a peut-être dans l'islam une règle qui te paraît difficile, ou que tu ne comprends pas encore.

Ce livret ne te fera pas de procès. Il t'aidera à distinguer « je n'y arrive pas encore » de « je refuse », et à dire oui avec confiance.

Dans les livrets précédents, tu as vu deux dents de la clé : **savoir** ce que tu dis (UA-112) et en être **certain(e)** (UA-113). Ce livret s'occupe de la **troisième dent** : l'acceptation.

On peut savoir une chose, en être sûr… et pourtant refuser de lui dire oui. Accepter, c'est ouvrir la porte de son cœur à **tout** le message.

Rassure-toi : accepter ne veut pas dire tout comprendre ni tout pratiquer dès aujourd'hui. Ce livret t'explique la différence.

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.
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

Les traductions donnent le sens des versets. Les passages arabes voyellés et leurs couleurs sont reproduits depuis la source Quran.com indiquée en fin de lot.

Les sept conditions sont des repères pour apprendre, pas sept examens pour juger ta foi ou celle des autres. Les exercices proposés ne sont pas des rites imposés.

Les histoires et illustrations sont des aides pédagogiques. ﷺ signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

Sommaire

1. « Oui… mais » · 10 min
2. Ce qu'accepter veut dire · 15 min
3. L'islam à la carte ? · 15 min
4. Dire oui avec confiance · 10 min

Partie pratique — Passer à l'action

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique
Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d'identification

Retrouve les rubriques grâce aux titres du livret.

CHAPITRE 1

« Oui… mais »

Savoir et être certain ne suffisent pas encore. Il faut aussi dire oui.

LA CLÉ ET SES DENTS — DENT N° 3 : L'ACCEPTATION (QABŪL)

« Lā ilāha illa-llāh est la clé du Paradis ; mais toute clé a des dents » (Wahb ibn Munabbih, cité par al-Bukhārī).

Connaissance • Certitude • **ACCEPTATION** • Soumission • Sincérité • Véracité • Amour

La question de ce livret : Est-ce que je l'accepte réellement ?

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Y a-t-il une chose dans l'islam à laquelle je réponds intérieurement « oui… mais » ?

Quand j'entends une règle qui me dérange, quelle est ma première réaction : chercher à comprendre, ou chercher une excuse ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ORDONNANCE

Modou reçoit un traitement. Un médicament lui déplaît : au lieu de décider seul de l'arrêter, il demande au médecin de lui expliquer et de l'aider.

➜ Ne pas tout comprendre immédiatement n'interdit pas de demander une explication.

Cette comparaison a ses limites : un médecin peut se tromper. Allah, Lui, est le Sage.

Je comprends

Le Coran rapporte qu'Iblīs refusa par orgueil l'ordre qui lui avait été donné (2:34). Connaître un ordre et l'accepter ne sont donc pas la même chose.

وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَٰٓئِكَةِ ٱسْجُدُوا۟ لِـَٔادَمَ فَسَجَدُوٓا۟
إِلَّآ إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَٱسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ

Coran 2:34

« Et lorsque Nous dîmes aux Anges : « Prosternez-vous devant Adam », ils se prosternèrent, à l'exception d'Iblīs qui refusa, s'enfla d'orgueil et fut parmi les infidèles. »

Sourate 2, verset 34 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Iblīs ne manquait ni de **connaissance** ni de **certitude**. Il lui manquait l'**acceptation** : son orgueil a dit non.



FICHE MÉMO 1 « Oui… mais » ✂️

- ✓ Savoir et être certain **ne suffisent pas** : il faut aussi **dire oui**.
- ✓ On ne prend pas la moitié de l'ordonnance parce qu'une partie est amère.
- ✓ L'obstacle principal à l'acceptation, c'est souvent l'**orgueil**.

J'AGIS Écris honnêtement **une** chose de l'islam à laquelle tu réponds « oui… mais ». Garde-la pour le chapitre 3.

CHAPITRE 2

Ce qu’accepter veut dire

Ouvrir la porte du cœur à tout le message.

Je comprends

La troisième condition de la Shahāda, c’est l’acceptation (qabūl) : accepter par le cœur et par la langue tout ce que cette parole implique. Allah seul mérite d’être adoré ; le Prophète ﷺ est Son messager ; et je ne refuse aucune partie de ce qu’il a apporté.

Son contraire, c’est le **refus** (*radd*), souvent nourri par l’**orgueil** (*kibr*) : je sais que c’est vrai, mais je ne veux pas.

إِنَّهُمْ كَانُوٓا۟ إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا ٱللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ

Coran 37:35

وَيَقُولُونَ أَئِنَّا لَتَارِكُوٓا۟ ءَالِهَتِنَا لِشَاعِرٍ مَّجْنُونٍ

Coran 37:36

« Quand on leur disait : « Point de divinité à part Allah », ils se gonflaient d’orgueil, et disaient : « Allons-nous abandonner nos divinités pour un poète fou ? » »

Sourate 37, versets 35-36 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Ils comprenaient très bien la parole : c’est justement pour cela qu’ils la refusaient. Elle leur demandait de changer.

> *« L’orgueil, c’est refuser la vérité et mépriser les gens. »*
>
> Rapporté par Muslim, Livre de la foi (n° 91) — extrait

أَفَتُؤْمِنُونَ

بِبَعْضِ ٱلْكِتَٰبِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ ۚ

Coran 2:85 — extrait

« … Croyez-vous donc en une partie du Livre et rejetez-vous le reste ? »

Sourate 2, verset 85 (extrait) — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Ce verset s'adressait d'abord aux gens du Livre avant nous. Il reste une **leçon pour chaque croyant** : on ne trie pas la Révélation.

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى ٱللَّهُ

وَرَسُولُهُۥٓ أَمْرًا أَن يَكُونَ لَهُمُ ٱلْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ ۗ

Coran 33:36 — extrait

« Il n'appartient pas à un croyant ou à une croyante, une fois qu'Allah et Son messager ont décidé d'une chose, d'avoir encore le choix dans leur façon d'agir… »

Sourate 33, verset 36 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

La distinction la plus importante de ce livret

Beaucoup de gens s'inquiètent : « Je ne fais pas tout, alors je n'accepte pas l'islam ? » Regarde bien ce tableau.

	Ce que je dis dans mon cœur	Est-ce contraire à l'acceptation ?	Ce qui soigne
Je ne comprends pas encore	« C'est vrai, mais je ne vois pas encore la sagesse de cette règle. »	**Non.** C'est normal : on apprend toute sa vie.	Apprendre, poser des questions à une personne de science.
Je ne pratique pas encore	« C'est vrai, je sais que je devrais, mais je n'y arrive pas encore. »	**Ce manquement n'est pas, en lui-même, un rejet de la foi. Il faut chercher à le corriger.**	L'effort, les petits pas, le repentir, la bonne compagnie.
Je rejette	« Je sais qu'Allah l'a demandé, mais je refuse : cette règle ne vaut rien. »	**Oui.** C'est cela qui s'oppose à l'acceptation.	Revenir vers Allah, se faire accompagner, soigner l'orgueil.

RASSURE-TOI

Seul le **rejet** s'oppose à l'acceptation. Ne pas encore comprendre et ne pas encore pratiquer se **soignent** par l'apprentissage et l'effort.

Celui qui dit « Je n'y arrive pas encore, aide-moi, Seigneur » **accepte**. Il est sur le chemin.

ATTENTION

Cette distinction sert à **m'examiner moi-même**. Elle ne sert jamais à juger la foi des autres.

Ne pas pratiquer n'est pas un refus… mais ce n'est pas rien non plus : c'est un manque qu'il faut soigner, **sans attendre**.



FICHE MÉMO 2 Accepter ✂️

- ✓ **Qabūl** = dire oui, par le cœur et la langue, à **tout** le message.
- ✓ Le contraire : le **refus**, souvent nourri par l'**orgueil** (37:35).
- ✓ Ne pas encore comprendre, ne pas encore pratiquer ≠ **rejeter**.

J'AGIS Relis le tableau. Pour la chose notée au chapitre 1, demande-toi : est-ce « je ne comprends pas », « je n'y arrive pas » ou « je refuse » ?

CHAPITRE 3

L'islam à la carte ?

Je prends ce qui me plaît… et je laisse le reste ?

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que je choisis parfois dans l'islam ce qui m'arrange, comme dans un menu ?

Où suis-je encore « en débat » intérieur avec Allah ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — COMPRENDRE SON ENGAGEMENT

Fatou lit un contrat avant de s'engager. Une clause lui paraît difficile : elle demande ce qu'elle signifie et en discute.

Elle distingue deux choses : chercher à comprendre un engagement et faire semblant de l'accepter tout en décidant de l'ignorer.

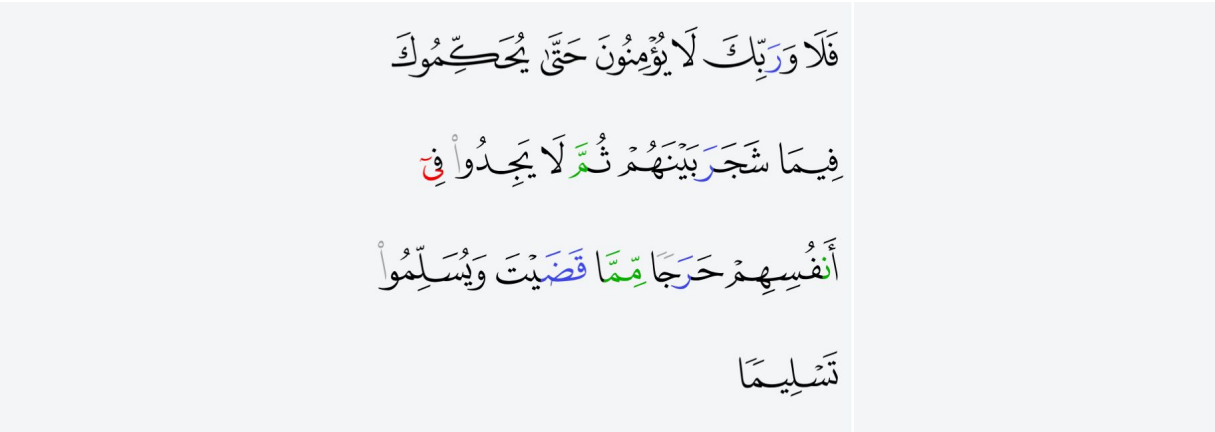
➜ De même, poser une question sur la religion n'est pas rejeter la révélation. Une interprétation humaine se vérifie ; les désaccords reconnus entre savants existent.

Je m'examine avec douceur

INTROSPECTION — CE QUI REND LA PRATIQUE DIFFICILE

Cocher une case ne fait **pas** de toi quelqu'un qui rejette l'islam. C'est un **signal** à écouter, pour avancer.

- ☐ Je minimise certaines règles : « Ce n'est pas si important. »
- ☐ Je cherche à faire dire au Coran ce que j'ai envie d'entendre.
- ☐ Je choisis ce qui me convient dans l'islam et j'ignore le reste.
- ☐ Je ressens de la gêne, voire de la colère, quand on parle de certaines obligations.
- ☐ Je pense que certaines règles ne sont plus faites pour notre époque.
- ☐ Je me dis : « Je pratiquerai quand je serai prêt(e). »



Coran 4:65

« Non ! Par ton Seigneur ! Ils ne seront croyants que lorsqu'ils t'auront demandé de juger de leurs disputes, qu'ils n'éprouveront ensuite aucune gêne pour ce que tu auras décidé, et qu'ils s'y soumettront complètement. »

Sourate 4, verset 65 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Trouver une règle **difficile à vivre** n'est pas la même chose que la **refuser**. Le cœur apprend peu à peu à s'apaiser devant la décision d'Allah et de Son messager ﷺ.

Je comprends : ce qui bloque, et ce qui aide

L'obstacle	Ce que je me dis	Ce qui aide
L'orgueil	« Personne ne me dira quoi faire. »	Me rappeler que je suis un serviteur, et qu'Allah sait mieux que moi.
Le regard des autres	« Qu'est-ce qu'on va dire de moi ? »	Chercher d'abord à plaire à Allah. Les gens changent d'avis ; Allah reste.
Culture et religion mélangées	« Chez nous, on a toujours fait comme ça. »	Demander à une personne de science ce qui vient de la religion, et ce qui vient de l'habitude.
Une blessure	« On m'a parlé de religion avec dureté, avec mépris. »	Distinguer la foi de la personne qui l'a mal transmise. Accepter la religion ne signifie pas accepter l'injustice. Chercher un enseignant fiable et bienveillant.
La peur de perdre	« Si j'accepte, je perds ma liberté, mon plaisir, mes projets. »	Me demander : et si cette règle était là pour **me protéger** ?



FICHE MÉMO 3 **L'islam à la carte ?** ✂️

- ✓ On ne raye pas un article du contrat : on **pose des questions**.
- ✓ Trouver une règle difficile ≠ la **refuser**.
- ✓ Orgueil • regard des autres • culture • blessures • peur de perdre : je nomme **mon** obstacle.

J'AGIS Nomme ton obstacle principal dans le tableau. Écris **une** chose qui pourrait t'aider cette semaine.

CHAPITRE 4

Dire oui avec confiance

Je reconnais qu'Il sait mieux que moi.

وَقَالُوا۟ سَمِعْنَا

وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ

Coran 2:285 — extrait

« … Et ils ont dit : « Nous avons entendu et obéi. Seigneur, nous implorons Ton pardon. C'est à Toi que sera le retour. » »

Sourate 2, verset 285 (extrait) — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Remarque : juste après « nous avons entendu et obéi » vient **« nous implorons Ton pardon »**. Le croyant dit oui… et reconnaît qu'il n'est pas parfait.

Je comprends : éduquer son cœur au « oui »

Faire confiance à Allah n'oblige pas à tout comprendre immédiatement. Mais toute parole humaine doit être vérifiée : on peut demander une explication à un enseignant fiable.

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Coran 2:216 — extrait

« … Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle vous est un bien. Et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle vous est mauvaise. C'est Allah qui sait, alors que vous ne savez pas. »

Sourate 2, verset 216 (extrait) — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

TROIS QUESTIONS POUR CHANGER DE REGARD

- Et si **accepter** était le début de ma libération ?
- Et si Allah voulait **me soigner** à travers cette règle ?
- Et si dire oui était une preuve de **confiance**, et non de faiblesse ?

- **J'apprends la sagesse** des règles quand je le peux, mais je n'attends pas de tout comprendre pour dire oui.
- **Je pose mes questions** à une personne de science, calmement.
- **Je demande à Allah** de m'aider à aimer ce qu'Il aime.
- **Je commence petit** : un pas vers la règle qui me coûte le plus.

> *« A goûté la saveur de la foi celui qui agrée Allah comme Seigneur, l'islam comme religion et Muḥammad ﷺ comme messager. »*
>
> Rapporté par Muslim, Livre de la foi (nº 34)

Plus haut encore : le contentement (ar-riḍā)

Au-delà de l'acceptation, il y a un degré plus élevé : **ar-riḍā**, le **contentement**. C'est être satisfait d'Allah, de Son choix et de Son décret, dans la facilité comme dans l'épreuve.

> *« Comme l'affaire du croyant est étonnante ! Tout ce qui lui arrive est un bien pour lui… 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 (nº 2999) — extrait

ÊTRE CONTENT, CE N'EST PAS NE RIEN RESSENTIR

À la mort de son petit garçon Ibrāhīm, le Prophète ﷺ a pleuré. Il a dit : « L'œil pleure, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui plaît à notre Seigneur » (al-Bukhārī n° 1303, Muslim n° 2315 — extrait).

La tristesse n'est pas un refus. Le contentement, c'est garder le cœur **tourné vers Allah**, même quand il a mal.



FICHE MÉMO 4 **Dire oui** ✂️

- ✓ « **Nous avons entendu et obéi. Seigneur, nous implorons Ton pardon.** » (2:285)
- ✓ Je n'attends pas de tout comprendre : je **fais confiance** à Celui qui sait (2:216).
- ✓ Plus haut encore : le **contentement**, qui n'empêche pas les larmes.

J'AGIS Pour la chose notée au chapitre 1, dis sincèrement à Allah : « J'ai entendu et j'obéis ; aide-moi. » Puis fais un premier petit pas.

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 honnêtement une chose à laquelle je réponds « oui… mais » (chapitre 1).	☐
2	Classer cette chose : « je ne comprends pas encore », « je n'y arrive pas encore » ou « je refuse » (chapitre 2).	☐
3	Faire l'introspection du chapitre 3 et nommer mon obstacle principal (chapitre 3).	☐
4	Poser une question sur une règle difficile à une personne de science (chapitre 3).	☐
5	Relire la sourate 2, verset 216, et me demander : et si Allah voulait me soigner à travers cette règle ? (chapitre 4).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
6	Faire un premier petit pas vers la règle qui me coûte le plus (chapitre 4).	☐
7	Dire : « J'agrée Allah comme Seigneur, l'islam comme religion et Muḥammad ﷺ comme messager » (chapitre 4).	☐

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. Quel est le contraire de l'acceptation ?

- ☐ A. Le refus, souvent nourri par l'orgueil
- ☐ B. La fatigue
- ☐ C. Ne pas encore comprendre

2. Pourquoi Iblīs a-t-il refusé de se prosterner ?

- ☐ A. Parce qu'il ne connaissait pas Allah
- ☐ B. Parce qu'il avait un doute
- ☐ C. Par orgueil

3. Selon le hadith rapporté par Muslim, qu'est-ce que l'orgueil ?

- ☐ A. Aimer les beaux habits
- ☐ B. Refuser la vérité et mépriser les gens
- ☐ C. Être content de soi

4. Je sais qu'une obligation vient d'Allah, mais je n'y arrive pas encore. C'est…

- ☐ A. Un rejet du message
- ☐ B. Une faiblesse à soigner par l'effort, pas un refus
- ☐ C. Sans aucune importance

5. Que nous apprend l'histoire du contrat « sauf l'article 4 » ?

- ☐ A. On peut rayer ce qui ne nous plaît pas
- ☐ B. On ne lit jamais un contrat
- ☐ C. On accepte tout, et on a le droit de poser des questions

6. Que disent les croyants dans la sourate 2, verset 285 ?

- ☐ A. « Nous avons entendu et obéi »
- ☐ B. « Nous verrons plus tard »
- ☐ C. « Nous choisirons »

RÉPONSES

1 : A • 2 : C • 3 : B • 4 : B • 5 : C • 6 : 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
Qabūl	L'acceptation : dire oui, par le cœur et la langue, à tout le message. C'est la 3e condition.
Radd	Le refus, le rejet d'une partie du message.
Kibr	L'orgueil : refuser la vérité et mépriser les gens.
Iblīs	Nom de Satan dans le Coran : il a refusé l'ordre d'Allah par orgueil.
Ar-riḍā	Le contentement : être satisfait d'Allah et de Son décret, même dans l'épreuve. Un degré au-dessus de l'acceptation.
Islam « à la carte »	Prendre dans la religion ce qui nous plaît et laisser le reste.

Mot	Sens simple
Samiʿnā wa aṭaʿnā	« Nous avons entendu et obéi » (2:285).

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

Fiche mémo : l'acceptation en une page

Je retiens	
La question	Est-ce que je l'accepte réellement ?
La condition	**Qabūl** : dire oui, par le cœur et la langue, à tout ce qu'implique la Shahāda.
La preuve	Ceux qui s'enflaient d'orgueil devant « lā ilāha illa-llāh » (37:35). « Croyez-vous en une partie du Livre… ? » (2:85)
Le contraire	Le **refus**, nourri par l'**orgueil** : refuser la vérité et mépriser les gens.
Rassure-toi	Ne pas encore comprendre, ne pas encore pratiquer ≠ rejeter. Cela se soigne.
Mes obstacles	Orgueil • regard des autres • culture • blessures • peur de perdre.
Ma parole	« Nous avons entendu et obéi. Seigneur, nous implorons Ton pardon » (2:285).

Pour continuer le chemin

Ce livret est le troisième des sept livrets consacrés aux conditions de la Shahāda. Le précédent, **UA-113 « La certitude »**, t'aide à croire sans trembler. Le suivant, **UA-115 « La soumission »**, pose la question : « Est-ce que je me soumets à ce qu'elle implique ? » Accepter ouvre la porte ; se soumettre, c'est passer à l'acte.

Référence	Titre de travail	État
UA-111	Comprendre la Shahāda (livret d'ouverture)	disponible
UA-112	Condition 1 — La connaissance	en préparation
UA-113	Condition 2 — La certitude	en préparation
UA-114	Condition 3 — L'acceptation	ce livret
UA-115	Condition 4 — La soumission	en préparation

Référence	Titre de travail	État
UA-116	Condition 5 — La sincérité	en préparation
UA-117	Condition 6 — La véracité	en préparation
UA-118	Condition 7 — L’amour	en préparation
UA-119	Cahier pratique des 7 conditions	en préparation

UN CONSEIL

Ne reste pas seul(e) face à une règle qui te pèse. Parle-en à un **enseignant fiable et doux**, et entoure-toi d’une **bonne compagnie**.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d’identification du livret

Rubrique	Information
Référence	**UA-114**
Titre	L’acceptation — Dire oui à tout le message
Univers • Porte • Collection	Muslim • Shahāda et Tawḥīd • Les 7 conditions de la Shahāda
Public • Niveau	Débutants, adultes • Découverte
Version du contenu • Date	v0.2 — version améliorée illustrée • 01/10/2026
Langue • Format	Français • Format A4
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	**RÉDACTION IA** • validation humaine **EN ATTENTE**

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Responsable de rédaction	Ndeye Khady Athie — Seyda (à confirmer)	Parcours source « Niveau 0 » (2025)
Rédaction assistée	Claude — outil d’IA générative	30/09/2026 • v0.1 produite
Pré-vérification automatisée	ChatGPT • consignes Ya Oustaz Mouhamed Ulul Albab	01/10/2026 • relecture ciblée ; contrôle humain requis
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly — Oustaz, approbateur prévu	En attente • visa non renseigné

L’IA ne délivre aucune validation religieuse. La validation humaine sera renseignée après examen.

Historique des modifications

Version	Modification	Date	État
v0.1	Première rédaction à partir du parcours « Niveau 0 » (2025)	30/09/2026	Rédaction
v0.2	Clarifications, corrections pédagogiques, images et suppression des sauts forcés.	01/10/2026	Relecture humaine en attente

Est-ce que je l'accepte réellement ?

Une règle te paraît difficile ? Ce livret t'aide à distinguer « je ne comprends pas encore », « je n'y arrive pas encore » et « je refuse ».

Une ordonnance de médecin, un contrat de location, et des pas simples pour dire oui avec confiance.

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

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-114 • v0.2 • 01/10/2026