DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Les 7 conditions de la Shahāda » • Condition 4 sur 7

La soumission

Passer de la parole aux actes



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-115

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

LE PATIENT ET SON ORDONNANCE



Awa lit, relit et mémorise son ordonnance.



Elle connaît son traitement, mais la boîte est restée fermée.



Connaître les ordres d'Allah est nécessaire.
Mais c'est en les vivant qu'ils soignent le cœur.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu sais peut-être déjà beaucoup de choses sur l'Islam. La question de ce livret est simple : **qu'est-ce que j'en fais ?**

Ce livret t'aidera à passer, pas à pas, de « je sais » à « je fais ».

Dans le livret d'ouverture (**UA-111**), tu as découvert que la Shahāda est une **clé**, et que cette clé a **sept dents**. Ce livret est consacré à la quatrième : **la soumission** (*inqiyād*).

Les trois premières dents vivent surtout dans la tête et dans le cœur : savoir, être certain, accepter. La quatrième se voit **dans la vie** : c'est le moment où la parole devient des actes.

Ici, personne ne te fera honte. On cherche **un premier pas**, puis un deuxième.

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. Je sais… mais je ne fais pas · 10 min
2. Se soumettre, c'est quoi ? · 15 min
3. Ce qui me retient · 10 min
4. Obéir, une force qui libère · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper

Pour continuer le chemin • Fiche d'identification du livret

Retrouve les rubriques grâce aux titres du livret.

CHAPITRE 1

Je sais… mais je ne fais pas

Le plus long chemin : de la tête aux mains.

LA CLÉ ET SES DENTS — DENT N° 4 : LA SOUMISSION (INQIYĀD)

« 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 me soumets à ce qu'elle implique ?

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Qu'est-ce que je sais être demandé par Allah… et que je ne fais pas encore ?

_____

À quoi je résiste encore dans la religion ? Pourquoi ?

_____

Est-ce que je me dis parfois : « Je ferai quand je serai prêt(e) » ?

_____

Beaucoup d'entre nous ont grandi avec l'Islam. On connaît les cinq prières, le jeûne, l'aumône. On sait ce qui est permis et ce qui est interdit. **Et pourtant**, il y a souvent un écart entre ce qu'on sait et ce qu'on fait.

Cet écart n'est pas une honte à cacher. C'est un **chantier** à ouvrir. Ce livret t'aide à le regarder en face, avec douceur.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PATIENT ET SON ORDONNANCE

Awa sort de chez le médecin avec une ordonnance. Elle la lit, la relit, l'apprend presque par cœur. Elle peut expliquer à tout le monde à quelle heure prendre chaque médicament.

Un mois plus tard, elle n'est pas guérie. La boîte de médicaments est toujours fermée, sur l'étagère.

« Pourtant, je connais mon traitement ! » dit-elle. Le médecin sourit : « Connaître le traitement ne suffit pas : il faut aussi suivre les indications médicales et demander conseil en cas de difficulté. »

➜ Connaître les ordres d'Allah est nécessaire. Mais c'est en les **vivant** qu'ils soignent le cœur.

INTROSPECTION — COCHE CE QUI TE PARLE, MÊME UN PEU

Personne ne verra tes réponses. Si tu coches plusieurs cases, bienvenue : **être honnête avec soi-même est le premier pas**.

☐ Je connais certaines règles, mais je ne les applique pas vraiment.

☐ Je choisis dans l'Islam ce qui me plaît, et je laisse le reste.

☐ Je négocie avec les ordres d'Allah selon mon confort.

☐ Je fais certains actes religieux sans cœur, par habitude.

☐ Le regard des gens compte plus pour moi que celui d'Allah.

☐ Je me dis : « Je ferai quand je serai prêt(e). »



FICHE MÉMO 1 **De la tête aux mains** ✂️

- ✓ La soumission (*inqiyād*), c'est **passer à l'acte**.
- ✓ Allah demande deux choses : **faire** et **ne pas faire**.
- ✓ Voir l'écart entre ce que je sais et ce que je fais, c'est **déjà avancer**.

J'AGIS Écris **une** chose que tu sais être demandée par Allah et que tu ne fais pas encore. Juste l'écrire, pour commencer.

CHAPITRE 2

Se soumettre, c'est quoi ?

Obéir à Allah, un pas à la fois.

Je comprends

Le mot Islam exprime la soumission à Allah. Le musulman cherche à Lui obéir et à placer sa confiance en Lui.

La soumission (*inqiyād*), c'est **obéir à Allah volontairement**, **parce que c'est Lui** qui le demande. Ce qu'Il demande tient en deux mots : **« Fais »** et **« Ne fais pas »**. Faire ce qu'Il a ordonné, laisser ce qu'Il a interdit.

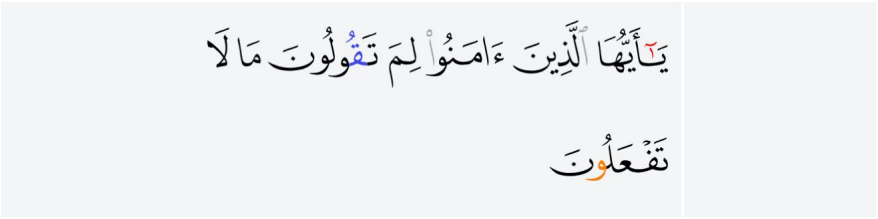


Coran 31:22

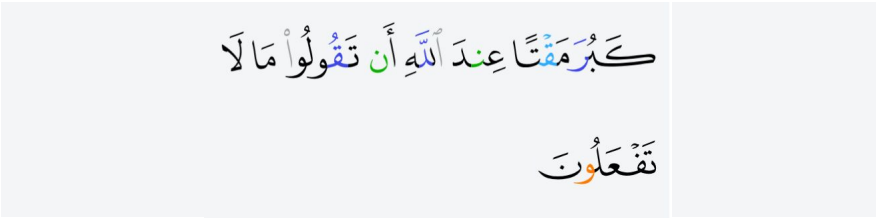
« Et quiconque soumet son être à Allah, tout en faisant le bien, s'accroche réellement à l'anse la plus solide. Et c'est à Allah que revient l'aboutissement de toute chose. »

Sourate 31, verset 22 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Tu as déjà rencontré « l'anse la plus solide » dans le livret d'ouverture (sourate 2, verset 256). Ici, on la saisit **par les actes** : se soumettre **et** faire le bien.



Coran 61:2



Coran 61:3

« Ô vous qui avez cru ! Pourquoi dites-vous ce que vous ne faites pas ? C'est une grande abomination auprès d'Allah que de dire ce que vous ne faites pas. »

Sourate 61, versets 2-3 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Ce verset ne veut pas nous écraser, mais nous **réveiller** : la foi n'est pas seulement une parole, elle appelle des actes.

Deux façons de se soumettre

Soumission extérieure seulement	Soumission extérieure et intérieure
L'acte recherche uniquement l'approbation des gens.	Je cherche à obéir à Allah, même sans émotion particulière.
« Je prie seulement pour impressionner les gens. »	« Je prie parce qu'Allah me l'a demandé, et qu'Il veut mon bien. »
Elle vient de la pression, de la peur des gens ou de l'habitude. Elle se fatigue vite.	Elle vient de la **confiance** en Allah et de l'amour pour Lui. Elle tient dans la durée.

ATTENTION

Si ton cœur n'est pas encore présent, **ne quitte pas l'acte**. Continue, et demande à Allah que ton cœur **rejoigne** ton corps. On ne grandit pas en arrêtant de prier : on grandit en priant mieux.

إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ
وَرَسُولِهِۦ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَن يَقُولُواْ سَمِعْنَا
وَأَطَعْنَاۚ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ

Coran 24:51

« La seule parole des croyants, quand on les appelle vers Allah et Son Messager pour qu'il juge entre eux, est : "Nous avons entendu et nous avons obéi." Et voilà ceux qui réussissent. »

Sourate 24, verset 51 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

إِذْ قَالَ لَهُۥ رَبُّهُۥٓ أَسْلِمْۖ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ
ٱلْعَٰلَمِينَ

Coran 2:131

« Quand son Seigneur lui avait dit : "Soumets-toi", il dit : "Je me soumets au Seigneur de l'univers." »

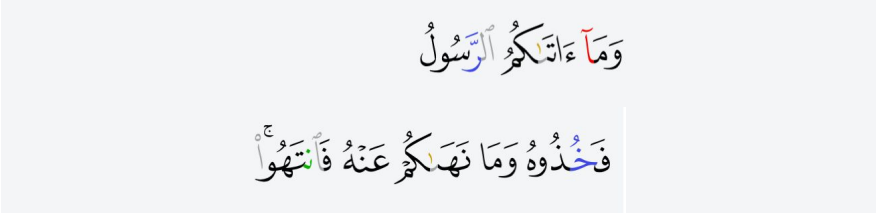
Sourate 2, verset 131 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Il s'agit du prophète **Ibrāhīm** (Abraham), que la paix soit sur lui. Il n'a pas posé de conditions. Il n'a pas dit : « Quand je serai prêt. »

Se soumettre, c'est aussi suivre le Prophète ﷺ

Souviens-toi des deux moitiés de la Shahāda : **qui** j'adore (Allah seul) et **comment** je L'adore (comme le Prophète ﷺ l'a enseigné).

Se soumettre, c'est donc aussi adorer Allah **de la manière qu'Il a montrée par Son Messager ﷺ**.



Coran 59:7 — extrait

« … Ce que le Messager vous donne, prenez-le ; et ce qu'il vous interdit, abstenez-vous-en… »

Sourate 59, verset 7 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

> *« Priez comme vous m'avez vu prier. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī (nº 631) — extrait

Un exemple simple : la prière du **Maghrib** compte trois unités (*rakʿa*). Personne n'y ajoute une quatrième, même avec une très bonne intention. La forme de la prière obligatoire, on ne l'invente pas : on la **reçoit**.

BON À SAVOIR

Pour savoir comment le Prophète ﷺ priait, jeûnait ou se purifiait, on apprend **auprès d'un enseignant fiable**, qui s'appuie sur le Coran, la Sunna et les savants reconnus.

Au Sénégal, on étudie par exemple le fiqh malikite de la prière et de la purification dans *al-Murshid al-Muʿīn* d'Ibn ʿĀshir ou dans *al-Risāla* d'Ibn Abī Zayd.

Une règle entendue sur WhatsApp ou TikTok ? **Note-la, puis vérifie-la** auprès d'une personne compétente avant de l'appliquer.



FICHE MÉMO 2 Se soumettre ✂️

✓ Se soumettre = **faire** ce qu'Allah ordonne et **laisser** ce qu'Il interdit, volontairement.

✓ Le corps obéit ; on demande à Allah que le **cœur** suive.

✓ On adore Allah **comme le Prophète ﷺ l'a enseigné**, appris auprès d'un enseignant fiable.

J'AGIS Choisis un point de ta prière dont tu n'es pas sûr(e) (ablutions, un geste, une parole). Pose la question à un enseignant fiable cette semaine.

CHAPITRE 3

Ce qui me retient

Nommer ses freins pour pouvoir les dépasser.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand je repousse une obligation, qu'est-ce qui se passe en moi ?

Si la soumission était facile, tout le monde la vivrait. Il y a des **freins**. Certains viennent de l'intérieur, d'autres de l'extérieur. Les nommer, c'est déjà leur enlever un peu de force.

CE QUI ME FREINE DE L'INTÉRIEUR

☐ L'orgueil : « Personne ne va me dire ce que je dois faire. »
☐ La peur de perdre ma liberté ou mes habitudes.
☐ Je ne comprends pas encore la sagesse de certaines règles (prière, voile, halal…).
☐ Une blessure passée : un discours trop dur, de la culpabilité.
☐ La fatigue, la paresse, le sommeil.
☐ Le besoin de plaire aux gens plus qu'à Allah.

CE QUI ME FREINE DE L'EXTÉRIEUR

☐ La pression de la famille ou des amis.
☐ Un entourage où la pratique est rare, ou moquée.
☐ De mauvais exemples de musulmans qui m'ont éloigné(e).
☐ La confusion entre la culture et la religion.
☐ Des discours religieux durs, qui culpabilisent au lieu d'aider.

Le piège : « Je ferai quand je serai prêt(e) »

C'est le frein le plus doux… et le plus dangereux. Il ne dit jamais « non ». Il dit « plus tard ». Et « plus tard » peut durer des années.

On ne devient pas prêt en attendant. **On devient prêt en commençant**, même tout petit.

> *« Les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī (nº 6464) et Muslim (nº 783) — sens, extrait

RASSURE-TOI

Tu peux demander la sagesse et le sens d'une règle. Vérifie aussi qu'il s'agit bien d'un enseignement établi, auprès d'une personne compétente.

Allah est al-Ḥakīm, le Sage, et al-ʿAlīm, Celui qui sait tout. Obéir à Allah n'exige pas de ressentir une émotion particulière.



FICHE MÉMO 3 Mes freins ✂️

- ✓ Mes résistances viennent **de l'intérieur** et **de l'extérieur**.
- ✓ Les nommer, c'est commencer à les dépasser.
- ✓ « Plus tard » est un piège : **commence petit, maintenant**.

J'AGIS Relis tes deux listes. Entoure **un seul** frein, et écris une petite action pour le contourner cette semaine.

CHAPITRE 4

Obéir, une force qui libère

Petit engagement, grands effets.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Et si obéir à Allah n'était pas une faiblesse, mais une force intérieure ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CERF-VOLANT ET SON FIL

Sur la plage de Yoff, un enfant fait voler son cerf-volant. Il monte haut, très haut, porté par le vent.

Un camarade lui dit : « Coupe le fil, il sera enfin libre ! » L'enfant coupe. Le cerf-volant tourne une seconde… puis tombe dans les vagues.

Le fil ne l'empêchait pas de voler. **C'est le fil qui lui permettait de tenir face au vent.**

➜ Les ordres d'Allah ne sont pas une prison. Ils sont le fil qui me permet de tenir debout quand la vie souffle fort.



Je comprends : d'abord l'obligatoire, ensuite le reste

On commence par les obligations qui nous concernent, dans leurs conditions : les cinq prières, le jeûne du Ramadan, la zakât lorsque ses conditions sont réunies, le respect des droits d'autrui. Les dispenses prévues par la religion s'appliquent. Ensuite viennent les actes surérogatoires (nawāfil).

> *« Allah a dit : "… Mon serviteur ne se rapproche pas de Moi par quelque chose que J'aime plus que ce que Je lui ai prescrit. 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 (n° 6502) — extrait

D'abord	Ensuite
Les cinq prières obligatoires, **à l'heure**.	Les prières surérogatoires, comme les deux *rakʿa* avant le Fajr.
Le jeûne du Ramadan, avec les dispenses prévues.	Des jours de jeûne volontaire.
La zakât si ses conditions sont réunies ; respecter les droits d'autrui.	L'aumône volontaire (*ṣadaqa*).
Laisser ce qu'Allah a interdit.	Laisser aussi ce qui est douteux.

Un exemple pour comprendre : préparer son matin

Imaginons une personne qui prend le bus tôt chaque matin. Elle vérifie l'horaire réel du Fajr dans sa ville, prépare ses affaires et règle son réveil pour prier dans son temps. L'horaire du bus ne détermine pas celui de la prière.

Ce n'était pas un exploit. C'était un **petit engagement, précis, limité dans le temps, et tenu**. Voilà comment la soumission grandit : pas par de grandes promesses, mais par de petits pas réguliers.

> *« Les deux rakʿa du Fajr valent mieux que ce bas monde et tout ce qu'il contient. »*
>
> Rapporté par Muslim (nº 725), d'après ʿĀ'isha

Il s'agit des deux *rakʿa* surérogatoires faites avant la prière obligatoire du Fajr. Si elles valent déjà autant, **que dire alors de la prière obligatoire elle-même ?**



Ce que la soumission apporte

- **La paix du cœur peut grandir, même si des difficultés et des émotions demeurent.**
- **La clarté** : quand on hésite, on sait vers quoi se tourner.
- **La liberté** : on n'est plus esclave de ses envies ni du regard des gens.
- **La proximité avec Allah** : chaque ordre suivi est un pas vers Lui.

ET SI JE TOMBE ?

Un manquement appelle à revenir vers Allah et à réparer ce qui doit l'être. Si tu as manqué une prière par sommeil ou oubli, prie dès ton réveil ou dès que tu t'en souviens (al-Bukhārī, n° 597 ; Muslim, n° 684).

Ne reporte pas cette prière au lendemain. Prépare ensuite un moyen concret pour mieux respecter son horaire.

FICHE MÉMO 4 Grandir dans la soumission ✂️

- ✓ **D'abord les obligations**, ensuite le surérogatoire.
- ✓ Un **petit engagement précis** et tenu vaut mieux qu'une grande promesse oubliée.
- ✓ Obéir à Allah **libère** : c'est le fil du cerf-volant.

J'AGIS Prends un engagement précis pour 7 jours (par exemple : prier le Fajr à l'heure, ou la prière que tu rates le plus souvent). Écris-le et confie-le à une personne de confiance.

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 une chose que je sais être demandée par Allah et que je ne fais pas encore (chapitre 1).	☐
2	Prier une prière à l'heure en me disant : « J'ai entendu et j'obéis » (chapitre 2).	☐
3	Poser une question sur ma prière à un enseignant fiable (chapitre 2).	☐
4	Nommer un de mes freins et faire une petite action pour le contourner (chapitre 3).	☐
5	Prier le Fajr à l'heure (chapitre 4).	☐
6	Ajouter un petit acte surérogatoire, après avoir veillé à mes obligations (chapitre 4).	☐
7	Faire le bilan de mon engagement et remercier Allah pour chaque pas (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. Que veut dire *inqiyād* ?

- ☐ A. La connaissance
- ☐ B. La soumission : passer à l'acte
- ☐ C. La certitude

2. Selon la sourate 24 (verset 51), que disent les croyants quand on les appelle vers Allah et Son Messager ?

- ☐ A. « Nous verrons plus tard »
- ☐ B. « Expliquez-nous d'abord tout »
- ☐ C. « Nous avons entendu et nous avons obéi »

3. Par quoi faut-il commencer en priorité ?

- ☐ A. Les obligations, comme les cinq prières
- ☐ B. Les actes surérogatoires
- ☐ C. Ce qui me plaît le plus

4. Pourquoi prie-t-on le Maghrib en trois rakʿa ?

- ☐ A. Parce que c'est plus court
- ☐ B. Parce que c'est ainsi que le Prophète ﷺ l'a enseigné
- ☐ C. Parce que chacun choisit

5. Que penser de la phrase « Je ferai quand je serai prêt(e) » ?

- ☐ A. C'est un piège : on devient prêt en commençant
- ☐ B. C'est la bonne méthode
- ☐ C. C'est une obligation

6. Dans l'allégorie, que représente le fil du cerf-volant ?

- ☐ A. Une prison
- ☐ B. Le regard des gens
- ☐ C. Les ordres d'Allah, qui me permettent de tenir

RÉPONSES

1 : B • 2 : C • 3 : A • 4 : B • 5 : A • 6 : 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
Inqiyād	La soumission : obéir à Allah volontairement, en passant à l'acte. 4e condition de la Shahāda.
Islam • muslim	Se soumettre à Allah • celui ou celle qui se soumet.
Farḍ	Obligation : ce qu'Allah a ordonné et qu'on ne peut pas laisser.
Nāfila (pl. nawāfil)	Acte surérogatoire : ce qu'on ajoute volontairement, par amour, après les obligations.
Rakʿa	Unité de prière.
Fajr • Maghrib	La prière de l'aube • la prière du coucher du soleil.
Sunna	L'enseignement et l'exemple du Prophète ﷺ.
Fiqh	La science des règles pratiques : prière, purification, jeûne…

Mot	Sens simple
Hadith qudsī	Hadith dans lequel le Prophète ﷺ rapporte une parole de son Seigneur, distinct du Coran.
al-Ḥakīm • al-ʿAlīm	Deux noms d'Allah : le Sage • Celui qui sait tout.

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

Fiche mémo : la soumission en une page

Je retiens	
La question	Est-ce que je me soumets à ce que la Shahāda implique ?
Se soumettre	Faire ce qu'Allah ordonne, laisser ce qu'Il interdit, volontairement (31:22).
Le repère	« Nous avons entendu et nous avons obéi » (24:51).
Comment	Comme le Prophète ﷺ l'a enseigné, appris auprès d'un enseignant fiable.
L'ordre	D'abord les obligations, ensuite le surérogatoire.
Le piège	« Je ferai quand je serai prêt(e). » On devient prêt en commençant.
Les images	L'ordonnance ne soigne que si on la prend. Le fil fait tenir le cerf-volant.

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Les 7 conditions de la Shahāda ». Les livrets de la collection sont en cours de relecture avant diffusion.

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	en préparation
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 de la Shahāda	en préparation

UN CONSEIL

La soumission se vit mieux à plusieurs. Trouve **un enseignant fiable** pour apprendre ta prière, et **une personne de confiance** à qui confier tes petits engagements.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	**UA-115**
Titre	La soumission — Passer de la parole aux actes
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 A5
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

Je sais… mais est-ce que je fais ?

Tu connais peut-être tes obligations depuis l'enfance. Ce livret t'aide à passer de la parole aux actes, sans culpabilité.

Des images simples, des questions pour te regarder en face, un petit engagement à tenir.

Quatre chapitres courts. Un pas à la fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-115 • v0.2 • 01/10/2026