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

DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Les 7 conditions de la Shahāda » • Condition 5 sur 7

La sincérité

Pour Allah seul



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-116

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

LA GRAINE CACHÉE







Une bonne œuvre n'a pas besoin d'être admirée pour avoir de la valeur.

Une œuvre publique peut, elle aussi, être sincère : **ce qui compte est l'intention.**

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu fais peut-être déjà beaucoup de bien. Ce livret ne te demande pas d'en faire plus.

Il t'aide à faire le même bien… pour Allah seul.

Dans le livret d'ouverture (**UA-111**), tu as découvert la Shahāda et ses **sept dents**. Ce livret est consacré à la cinquième : **la sincérité** (*ikhlāṣ*).

On peut savoir, croire, accepter et agir… et pourtant se tromper de destinataire. La sincérité pose une question très simple : **pour qui est-ce que je le fais ?**

Pas de jugement ici. Personne ne connaît ton cœur, sauf Allah. Ce livret t'aide seulement à le regarder, avec douceur.

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. Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? · 10 min
2. La sincérité, c'est quoi ? · 15 min
3. Les ennemis de la sincérité · 10 min
4. As-tu des secrets avec Allah ? · 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

Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ?

La même prière, deux intentions.

LA CLÉ ET SES DENTS — DENT N° 5 : LA SINCÉRITÉ (IKHLĀṢ)

« 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 vraiment Allah que je recherche ?

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais dans ma religion ? Pour Allah ? Pour les gens ? Pour moi-même ?

_____

_____

Deux hommes prient côte à côte à la mosquée. Mêmes gestes, mêmes paroles. De l'extérieur, rien ne les distingue.

Pourtant, auprès d'Allah, leurs prières peuvent être très différentes. Ce qui fait la différence ne se voit pas : c'est **l'intention** (*niyya*).

> *« Les actes ne valent que par les intentions, et chacun n'aura que ce qu'il a eu l'intention de faire… »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī (n° 1) et Muslim (n° 1907) — extrait

Tu as déjà rencontré ce hadith dans le livret d'ouverture. Ici, on va plus loin : il ne suffit pas d'avoir **une** intention. Il faut que ce soit **la bonne** : chercher à plaire à Allah.

> *« Allah ne regarde ni vos apparences ni vos biens, mais Il regarde vos cœurs et vos actes. »*
>
> Rapporté par Muslim (nº 2564) — formulation à contrôler

TROIS RÉPONSES POSSIBLES

- **Pour Allah** : je veux Lui plaire. C'est la sincérité.
- **Pour les gens** : je veux être vu, admiré, remercié.
- **Pour moi : je veux me sentir meilleur(e) que les autres, par vanité.**

Souvent, c'est un mélange. Ce n'est pas grave de le découvrir : c'est justement le début du travail.

Pour Allah	Pour les gens
Je donne pour Allah, en privé ou en public.	Je donne pour qu'on le dise.
Je prie de la même façon, seul(e) ou devant les autres.	Je prolonge ma prière uniquement pour être admiré(e).
Je continue même si personne ne remercie.	J'arrête dès que personne ne remarque.
Je partage un rappel pour faire du bien.	Je publie ma prière ou mon aumône pour les « likes ».



FICHE MÉMO 1 L'intention ✂️

✓ Deux actes identiques peuvent valoir très différemment auprès d'Allah.

✓ Ce qui compte, c'est **pour qui** je le fais.

✓ Allah regarde **les cœurs** et les actes.

J'AGIS Avant ta prochaine prière, prends un instant pour orienter ton intention vers Allah ; tu peux penser : « Ô Allah, c'est pour Toi. »

CHAPITRE 2

La sincérité, c'est quoi ?

Ce que tu nourris loin des regards.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA GRAINE CACHÉE

Un jardinier entretient une petite plante, dans un coin où personne ne la remarque. Il l'arrose régulièrement, même sans recevoir de compliments.

Avec le temps, elle grandit et porte des fruits. Son travail discret a compté.

➜ Une bonne œuvre n'a pas besoin d'être admirée pour avoir de la valeur. Une œuvre publique peut, elle aussi, être sincère : ce qui compte est l'intention.

Je comprends

La sincérité (ikhlāṣ), c'est vouer son adoration à Allah. Espérer Son pardon et le Paradis, ou craindre Son châtiment, fait partie de l'adoration : cela n'annule pas la sincérité.

Le mot *ikhlāṣ* évoque ce qui est **pur**, sans mélange. Souviens-toi du verre d'eau trouble du livret d'ouverture : la sincérité, c'est l'eau claire dans laquelle on n'a rien mélangé.



Coran 98:5

« Il ne leur a été commandé que d'adorer Allah en Lui vouant un culte exclusif, en hommes droits, d'accomplir la prière et d'acquitter la zakât. Et voilà la religion de droiture. »

Sourate 98, verset 5 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Même appel dans la sourate 39, versets 2-3 : « Adore donc Allah en Lui vouant un culte exclusif. C'est à Allah qu'appartient la religion pure. »

Le contraire : faire pour être vu

Le contraire de la sincérité, c'est de chercher **autre chose qu'Allah** dans son adoration. Le plus connu s'appelle **l'ostentation** (*riyā'*) : faire un acte religieux pour être vu et admiré.

> *« Allah a dit : "Je suis Celui qui se passe le plus de tout associé. Celui qui accomplit une œuvre en M'y associant quelqu'un d'autre, Je le délaisse, lui et son association." »*
>
> Hadith qudsī rapporté par Muslim (nº 2985) — formulation à contrôler

فَمَن كَانَ يَرْجُوا۟ لِقَآءَ رَبِّهِۦ فَلْيَعْمَلْ
عَمَلًا صَٰلِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِۦٓ أَحَدًۢا

Coran 18:110 — extrait

« … Quiconque espère rencontrer son Seigneur, qu'il fasse de bonnes œuvres et qu'il n'associe personne dans l'adoration de son Seigneur. »

Sourate 18, verset 110 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)



FICHE MÉMO 2 La sincérité ✂️

- ✓ *Ikhlāṣ* = faire pour **Allah seul**.
- ✓ Son contraire : l'**ostentation** (*riyāʾ*), agir pour être vu.
- ✓ Ce qu'on nourrit en secret **grandit**.

J'AGIS Aujourd'hui, fais une bonne action que **personne** ne saura. Et ne la raconte pas.

CHAPITRE 3

Les ennemis de la sincérité

Ils sont discrets, mais on peut les reconnaître.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Comment je me sens quand mes efforts passent inaperçus ?

Je les reconnais

L'ennemi	Ce qu'il murmure
L'ostentation (*riyāʾ*)	« Fais-le devant eux, ils vont t'admirer. »
L'admiration de soi (*ʿujb*)	« Regarde comme tu es pieux(euse). Mieux que les autres. »
Le besoin d'être vu	« Si personne ne le sait, à quoi bon ? »
Les « likes »	« Publie-le, et compte les réactions. »
La compétition	« Fais plus que lui, plus qu'elle, pour être le premier. »

QUESTIONNAIRE DES INTENTIONS — COCHE CE QUI T'ARRIVE, MÊME PARFOIS

Personne ne verra tes réponses. Les deux dernières cases sont de **bons signes** : coche-les si c'est ton cas.

☐ Je change ma façon de prier quand quelqu'un me regarde.

☐ Je raconte mes bonnes actions pour qu'on me félicite.

☐ Je publie mes actes religieux et je surveille les réactions.

☐ Je suis moins régulier(ère) seul(e) que devant les autres.

☐ Je me décourage quand personne ne remarque mes efforts.

☐ Je me sens meilleur(e) que ceux qui pratiquent moins.

☐ J'ai au moins une bonne action que personne ne connaît, sauf Allah.

☐ Je demande à Allah de purifier mon intention.

RASSURE-TOI

Vouloir purifier son intention est utile. Mais tu n'as pas besoin de l'examiner sans fin ni de ressentir de l'angoisse pour être sincère.

Une pensée involontaire n'annule pas tout. Ramène doucement ton intention vers Allah et continue le bien.

ATTENTION

N'abandonne pas une bonne action **par peur** d'être vu(e). Ce serait laisser, encore une fois, le regard des gens décider à ta place. **Corrige ton intention, et continue.**



FICHE MÉMO 3 **Mes ennemis** ✂️

✓ Ostentation, admiration de soi, besoin d'être vu, « likes », compétition.

✓ **Je recherche la sincérité sans surveiller mon cœur sans fin.**

✓ Je ne lâche pas le bien : **je corrige mon intention**.

J'AGIS Pendant 24 heures, ne publie aucune de tes pratiques religieuses. Observe simplement ce que tu ressens.

CHAPITRE 4

As-tu des secrets avec Allah ?

Cultiver la sincérité, jour après jour.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que j'ai une bonne action que personne ne connaît, sauf Allah ?

En wolof, on dit : « *Def ko, Yàlla tax* » : fais-le pour Allah. Un « secret avec Allah », c'est une bonne action que tu gardes entre toi et Lui : une aumône, une prière de nuit, une invocation pour quelqu'un, un service rendu sans le dire.

> *Le Prophète ﷺ évoque notamment celui qui donne une aumône avec une grande discrétion et celui qui se souvient d'Allah dans la solitude, les yeux remplis de larmes.*
>
> Sens de deux exemples tirés du hadith des sept catégories — al-Bukhārī, nº 660 et 1423 ; Muslim, nº 1031.



Coran 67:13

« Que vous cachiez vos paroles ou que vous les divulguiez, Il connaît bien le contenu des poitrines. »

Sourate 67, verset 13 — traduction du sens (à contrôler sur la traduction de référence retenue)

Sept gestes pour cultiver la sincérité

Quand	Ce que je fais
Avant	Je me demande : « Pour qui je le fais ? » et je dis dans mon cœur : « Ô Allah, c'est pour Toi. »
Pendant	Si je sens que je cherche le regard des gens, je ramène doucement mon cœur vers Allah.
Après	Je ne raconte pas pour être admiré(e). Je peux en parler pour une raison utile. Je demande à Allah d'accepter.
Chaque jour	Une petite action secrète : une aumône, une invocation pour quelqu'un, un service rendu.
Chaque soir	Trois lignes dans un « journal du cœur » : qu'ai-je fait pour Allah aujourd'hui ?
Sur les réseaux	Avant de publier, je me demande : est-ce utile aux autres, ou est-ce pour moi ?
Toujours	Je demande à Allah de purifier mon intention.

Ce que la sincérité apporte

- **La paix intérieure** : je n'ai plus besoin de jouer un rôle.
- **La liberté** : le regard des gens ne me commande plus.
- **La constance** : je continue même quand personne ne regarde.
- **La valeur des petits actes** : un sourire sincère peut peser lourd auprès d'Allah.

UNE INVOCATION PERSONNELLE

« Ô Allah, purifie mes intentions, mes actes et mes pensées. Fais que tout ce que je fais soit pour Toi, et pour Toi seul. »

Invocation libre, proposée par le parcours : ce n'est pas un texte du Coran ni un hadith. Tu peux la dire avec tes propres mots, dans ta langue.





FICHE MÉMO 4 **Mes secrets avec Allah** ✂️

- ✓ Une bonne action **cachée** nourrit la sincérité.
- ✓ **Avant, pendant, après** : je vérifie pour qui je le fais.
- ✓ La sincérité rend **libre** du regard des gens.

J'AGIS Choisis **un secret avec Allah** pour cette semaine. Ne le dis à personne. Note seulement dans ton journal : « Fait. »

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	Avant chaque prière, dire dans mon cœur : « Ô Allah, c'est pour Toi » (chapitre 1).	☐
2	Répondre honnêtement : pour qui est-ce que je fais mes actes religieux ? (chapitre 1).	☐
3	Faire une bonne action que personne ne connaîtra (chapitre 2).	☐
4	Remplir le questionnaire des intentions (chapitre 3).	☐
5	Passer 24 heures sans publier mes pratiques religieuses (chapitre 3).	☐
6	Écrire trois lignes dans mon « journal du cœur » (chapitre 4).	☐
7	Demander à Allah de purifier mon intention, avec mes propres mots (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 *ikhlāṣ* ?

- ☐ A. La certitude
- ☐ B. L'amour
- ☐ C. La sincérité : faire pour Allah seul

2. Selon le hadith rapporté par al-Bukhārī (n° 1), les actes valent par…

- ☐ A. Les intentions
- ☐ B. Leur nombre
- ☐ C. Le regard des gens

3. Comment appelle-t-on le fait d'agir pour être vu ?

- ☐ A. La sincérité (ikhlāṣ)
- ☐ B. L'ostentation (riyāʾ)
- ☐ C. La soumission (inqiyād)

4. Que nous apprend l'allégorie de la graine cachée ?

- ☐ A. Ce qu'on fait pour Allah en secret grandit
- ☐ B. Il faut tout montrer
- ☐ C. Les graines cachées ne poussent pas

5. J'ai peur de ne pas être sincère. Que faire ?

- ☐ A. Arrêter mes bonnes actions
- ☐ B. Corriger mon intention et continuer
- ☐ C. Ne plus prier devant les gens

6. Qu'est-ce qu'un « secret avec Allah » ?

- ☐ A. Un péché caché
- ☐ B. Une bonne action que personne ne connaît, sauf Allah
- ☐ C. Une parole mystérieuse

RÉPONSES

1 : C • 2 : A • 3 : B • 4 : A • 5 : B • 6 : 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
Ikhlāṣ	La sincérité : faire l'adoration pour Allah seul. 5e condition de la Shahāda.
Niyya	L'intention : ce que le cœur vise en faisant un acte.
Riyāʾ	L'ostentation : faire un acte religieux pour être vu et admiré.
ʿUjb	L'admiration de soi : se trouver meilleur(e) grâce à ses actes.
Hadith qudsī	Hadith dans lequel le Prophète ﷺ rapporte une parole de son Seigneur, distinct du Coran.
Ṣadaqa	L'aumône volontaire.
Dhikr	L'évocation d'Allah, par le cœur et par la langue.
Duʿāʾ	L'invocation : parler à Allah, Lui demander.

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

Fiche mémo : la sincérité en une page

Je retiens	
La question	Est-ce vraiment Allah que je recherche ?
La sincérité	Faire l'adoration pour Allah seul (98:5).
La base	« Les actes ne valent que par les intentions » (al-Bukhārī, Muslim).
Le contraire	L'ostentation (riyāʾ) : agir pour être vu.
Les ennemis	Riyāʾ, ʿujb, besoin d'être vu, « likes », compétition.
Rassure-toi	Je recherche la sincérité sans surveiller mon cœur sans fin. Je corrige et je continue.
L'image	La graine cachée devient un grand arbre.

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. Deux livrets d'une autre collection prolongeront ce thème : « Renouveler son intention » et « L'ostentation ».

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-115	Condition 4 — La soumission	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
UA-254	Renouveler son intention	en préparation
UA-264	L'ostentation	en préparation

UN CONSEIL

La sincérité se travaille en secret… mais pas seul(e). Un **enseignant fiable** et des **amis sincères** t'aideront à garder le cap.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	**UA-116**
Titre	La sincérité — Pour Allah seul
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

Pour qui est-ce que je le fais ?

L'intention compte, et l'acte doit aussi être conforme à l'enseignement de la religion.

Ce livret t'aide à purifier ton intention, avec douceur : une graine cachée, des questions pour te regarder en face, des secrets avec Allah.

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-116 • v0.2 • 01/10/2026