DU MUSLIM AU MUHSIN

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

Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression

Trois marches d'un même chemin



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

L'IḤSĀN EN QUELQUES MOTS

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

An ta'buda llāha ka-annaka tarāh, fa-in lam takun tarāhu fa-innahu yarāk.

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

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

EN QUELQUES MOTS

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

Le téléphone oublié



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

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

Avant de commencer

UNE PROMESSE

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

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

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

Chaque chapitre suit le même chemin

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

BON À SAVOIR

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

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

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

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

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
L’ESCALIER DE LA TERRASSE



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

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

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

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

Partie 2 — Le hadith de Jibrīl

2. Le récit du hadith de Jibrīl · 15 min

Partie 3 — Les trois niveaux

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

Partie 4 — Avancer

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

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

PARTIE 1

S'arrêter

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

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

CHAPITRE 1

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

Se regarder avec honnêteté, sans se mépriser.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que ma pratique (prière, jeûne…) est régulière, ou seulement de temps en temps ?

Est-ce que je sais clairement ce que je crois, et pourquoi ?

Quand je suis seul(e), sans personne pour me voir, est-ce que je me comporte de la même manière ?

Je comprends

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

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

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ESCALIER DE LA TERRASSE

Dans beaucoup de maisons de Dakar, un escalier mène à la terrasse, d'où l'on voit loin, au-dessus des toits. Pour y arriver, on ne saute pas : on monte **une marche après l'autre**.

Personne ne reste fier d'être sur la première marche, et personne ne doit avoir honte d'y être : l'important est de **monter**.

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

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi

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

FICHE MÉMO 1 **Où en suis-je ?** ✂️

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

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

PARTIE 2

Le hadith de Jibrīl

Une leçon donnée devant tous, pour tous.

CHAPITRE 2

Le récit du hadith de Jibrīl

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

Je comprends : le cadre

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

Le récit, raconté simplement

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

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

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

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

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

Ce que le récit nous apprend

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

À PROPOS DES SIGNES DE L'HEURE

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

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



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

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

- ✓ Cinq temps : islām, īmān, iḥsān, l'Heure, ses signes.
- ✓ Rapporté par Muslim d'après ʿUmar, et par al-Bukhārī et Muslim d'après Abū Hurayra.
- ✓ « C'était Jibrīl, venu vous enseigner votre religion. »

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

PARTIE 3

Les trois niveaux

Du dehors vers le dedans.

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

CHAPITRE 3

L'islām : les actes visibles

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

Je comprends

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

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

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

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

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA FAÇADE DE LA MAISON

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

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

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

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

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

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

Je vis ma foi

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

FICHE MÉMO 3 L'islām ✂️

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

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

CHAPITRE 4

L'īmān : les convictions du cœur

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

Je comprends

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

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

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

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

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

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

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES RACINES DU MANGUIER

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

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

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

Comparaison pédagogique.

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

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

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

Je vis ma foi : relier un acte à une conviction

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

FICHE MÉMO 4 **L'īmān** ✂️

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

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

CHAPITRE 5

L'iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais

La troisième marche : la beauté de l'adoration.

Je comprends

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

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

Deux degrés expliqués par les savants

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

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

UNE PRÉCISION IMPORTANTE

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

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

ٱلَّذِى يَرَىٰكَ حِينَ تَقُومُ وَتَقَلُّبَكَ فِى ٱلسَّٰجِدِينَ

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

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

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

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

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES COUTURES CACHÉES

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

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

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

Comparaison pédagogique.



Je vis ma foi

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

FICHE MÉMO 5 **L'iḥsān** ✂️

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

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

PARTIE 4

Avancer

Des mots justes, un pas après l'autre.

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

CHAPITRE 6

Le général et le particulier

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

Je comprends : le verset des Bédouins

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

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

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

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

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

> **DEUX EXPLICATIONS CHEZ LES COMMENTATEURS**
>
> Selon de nombreux commentateurs, ces Bédouins étaient de vrais musulmans, mais leur foi était encore **faible et nouvelle** : ils ont prétendu un niveau qu'ils n'avaient pas encore atteint.
>
> Selon d'autres, il s'agissait de gens qui s'étaient soumis **seulement en apparence**, par intérêt ou par crainte. Dans les deux cas, la leçon est la même : ne pas prétendre un rang, et laisser la foi entrer dans le cœur. Demande à ton enseignant de t'expliquer ces avis.

Quand les mots sont cités ensemble ou séparément

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

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

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

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES TROIS CERCLES**
>
> Dessine un grand cercle : l'islām. Dedans, un cercle plus petit : l'īmān. Au centre, le plus petit : l'iḥsān.
>
> Tout ce qui est dans le petit cercle est aussi dans les grands : **tout muḥsin est mu'min, et tout mu'min est muslim**. Mais celui qui est dans le grand cercle n'est pas forcément arrivé au centre.
>
> **→ Plus le cercle est petit, plus il est intérieur, et plus il est rare.**
>
> *Comparaison pédagogique.*
> Cette image illustre la progression ; elle ne veut pas dire qu'une pratique sans foi sincère suffit auprès d'Allah, ni qu'on peut classer les cœurs.

> **ATTENTION : CE N'EST PAS UNE ÉTIQUETTE**
>
> Le verset 49:14 ne te donne pas le droit de dire à quelqu'un : « Toi, tu es seulement muslim, pas mu'min. » Ce jugement appartient à Allah.
>
> Celui qui prononce la Shahāda et pratique est notre frère ou notre sœur en islam. On lui doit respect, fraternité et bon conseil.



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

- ✓ Tout mu'min est muslim ; tout muslim n'est pas encore mu'min accompli.
- ✓ Cités ensemble : islām = actes, īmān = cœur. Cité seul, chacun englobe l'autre.
- ✓ On voit les actes ; Allah seul connaît les cœurs.

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

CHAPITRE 7

Progresser sans se décourager ni mépriser

Une feuille de route pour toute une vie.

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

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

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

Je comprends : ne pas se décourager

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

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

Je comprends : ne pas mépriser

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

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

Le piège	Ce qu'il dit	La réponse juste
Le découragement	« Je suis trop loin, l'iḥsān n'est pas pour moi. »	L'iḥsān commence par un seul acte fait pour Allah. Et la porte du repentir est ouverte (UA-127).
Le mépris	« Moi je prie, lui ne prie pas : je suis meilleur. »	Peut-être a-t-il un bien caché que je n'ai pas. Je prie pour lui et je le conseille avec douceur.

Le piège	Ce qu'il dit	La réponse juste
La comparaison	« Elle lit plus de Coran que moi. »	Je me compare à moi-même d'hier.
La précipitation	« Je veux tout changer d'un coup. »	Un petit pas régulier vaut mieux qu'un grand effort abandonné.

Les trois niveaux sont liés

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

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

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

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ

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

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

Je vis ma foi : mon plan personnel

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

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



FICHE MÉMO 7 **Avancer** ✂️

- ✓ Personne n'est trop loin pour avancer ; la régularité compte plus que la quantité.
- ✓ Ne jamais mépriser : la piété est dans le cœur, et Allah seul le voit.
- ✓ On garde les trois niveaux : la même religion, vécue de mieux en mieux.

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

Mes 7 jours

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

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

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

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

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Quand islām et īmān sont cités ensemble…

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

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

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

RÉPONSES

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

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

Petit lexique

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

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

Fiche mémo : islām, īmān, iḥsān en une page

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

Pour continuer le chemin

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

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

Et ensuite…

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

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

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-189 • Univers Mu’min • Fondations de l’īmān • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026
Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les histoires contemporaines et les comparaisons sont des créations pédagogiques ; elles ne sont pas des textes révélés.

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

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

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

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

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

Trois marches d’un même chemin.

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

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

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

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

Version PDF gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-189 • v1.0 • 03/10/2026