DU MUSLIM AU MUHSIN

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

Augmentation et diminution de la foi

Comprendre les saisons du cœur et y répondre



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-192

LA FOI EN QUELQUES MOTS

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Yā muqalliba l-qulūb, thabbit qalbī ʿalā dīnik.

« Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. »

Invocation que le Prophète ﷺ répétait souvent, rapportée par at-Tirmidhī, 2140

EN QUELQUES MOTS

La foi n'est pas une pierre posée une fois pour toutes dans le cœur. Elle **augmente** et elle **diminue**, comme l'eau d'un puits monte à l'hivernage et baisse à la saison sèche. Ce livret t'explique ce que disent le Coran, la Sunna et les savants sur ces variations, comment reconnaître les saisons de ton cœur, ce qui nourrit ta foi, ce qui l'affaiblit, et comment la relever quand elle faiblit.

Après Ramadan



« Pendant Ramadan, je me sentais si proche d’Allah… Et maintenant, plus rien. Est-ce que j’ai perdu ma foi ? »

Le cœur a ses saisons. L’important n’est pas de ne jamais baisser : c’est de toujours revenir.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu as sans doute connu des jours où ta prière était pleine de lumière, et d'autres où elle te semblait vide. Ce livret t'aide à comprendre ces hauts et ces bas sans paniquer et sans te laisser aller. À la fin, tu sauras reconnaître l'état de ta foi, ce qui la nourrit, et tu auras ton propre plan pour la relever.

Ce livret clôt la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) de l'Univers Mu'min. Il approfondit une idée annoncée dans UA-188 (chapitre 7) : la foi grandit et s'use, et il faut en prendre soin.

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 LE NIVEAU DU PUITS



Dans une concession, le niveau de l’eau du puits n’est pas le même toute l’année : il monte après l’hivernage et baisse à la fin de la saison sèche. Personne ne dit alors : “Le puits est mort.” On entretient, on attend la pluie, on puise avec sagesse.

➡ Une baisse n’est pas une fin : c’est un appel à prendre soin.

La foi du croyant connaît aussi des hauts et des bas. Ce qui compte, c’est que la **source** reste vivante et qu’on en **prenne soin.**

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : pourquoi ma foi monte-t-elle et descend-elle ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. La foi augmente et diminue · 15 min
3. Les saisons du cœur · 15 min

Partie 3 — Les causes

4. Ce qui augmente la foi · 15 min
5. Ce qui diminue la foi · 15 min

Partie 4 — Agir

6. Les signes d’une foi vivante · 10 min
7. Renouveler sa foi · 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 soigner, on observe.

À quel moment de ma vie ma foi a-t-elle été la plus forte ? Qu’est-ce qui l’entourait ?

CHAPITRE 1

Le miroir : pourquoi ma foi monte-t-elle et descend-elle ?

Regarder son cœur avec honnêteté, sans désespoir.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Aujourd'hui, ma foi ressemble plutôt à l'hivernage ou à la saison sèche ?**
>
> **Qu'est-ce qui s'est passé dans ma vie juste avant que ma ferveur ne baisse ?**
>
> **Quand ma foi faiblit, est-ce que je reviens vers Allah, ou est-ce que je m'éloigne encore plus ?**

Je comprends

Beaucoup de croyants vivent la même chose : un **Ramadan** plein de lumière, puis un retour à la routine où la prière devient plus rapide et le Coran reste fermé. Certains se disent alors : « Je suis un hypocrite », ou « Ma foi est morte ». D'autres, au contraire, ne remarquent même pas que leur cœur s'est refroidi.

Ces deux réactions sont dangereuses. La première mène au **désespoir**, la seconde à l'**insouciance**. Ce livret propose un troisième chemin : **comprendre** que la foi varie, **reconnaître** ce qui la fait varier, et **agir** pour la relever.

La réaction	Ce qu'elle dit	Où elle mène
Le désespoir	« Ma foi est perdue, ça ne sert plus à rien. »	Abandonner la prière et s'éloigner encore plus.
L'insouciance	« Tout va bien, je suis musulman(e), c'est suffisant. »	Laisser la foi s'user sans s'en rendre compte.
La lucidité	« Mon cœur traverse une saison sèche : je vais l'arroser. »	Revenir, pas à pas, avec l'aide d'Allah.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE NIVEAU DU PUITS**
>
> Dans une concession, le niveau de l'eau du puits n'est pas le même toute l'année : il monte après l'hivernage et baisse à la fin de la saison sèche. Personne ne dit alors : « Le puits est mort. » On entretient, on attend la pluie, on puise avec sagesse.
>
> La foi du croyant connaît aussi des hauts et des bas. Ce qui compte, c'est que la **source** reste vivante et qu'on en **prenne soin**.
>
> **→ Une baisse n'est pas une fin : c'est un appel à prendre soin.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Dessine sur une feuille une ligne qui monte et qui descend : c'est la courbe de ta ferveur ressentie depuis un an. Note à côté des sommets et des creux ce qui se passait dans ta vie. Garde cette feuille : tu la reliras au chapitre 7.

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

✓ Sentir sa foi baisser est une expérience commune à beaucoup de croyants.

✓ Ni désespoir, ni insouciance : la lucidité.

✓ La question n'est pas « Est-ce que je baisse ? » mais « Est-ce que je reviens ? »

J'AGIS Dessine aujourd'hui la courbe de ta ferveur ressentie sur l'année passée.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que disent le Coran, la Sunna et les savants.

CHAPITRE 2

La foi augmente et diminue

Les preuves, et la manière dont les savants les ont comprises.

Je comprends : ce que dit le Coran

Dans plusieurs versets, Allah parle de la foi qui **augmente**. Ce n'est donc pas une idée inventée par les hommes : c'est le Coran lui-même qui l'enseigne.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

« Les vrais croyants sont ceux dont les cœurs frémissent quand on mentionne Allah. Et quand Ses versets leur sont récités, cela fait augmenter leur foi. Et ils placent leur confiance en leur Seigneur. »

Sourate 8, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ ...

« C’est Lui qui a fait descendre la sérénité dans les cœurs des croyants, afin qu’ils ajoutent une foi à leur foi… »

Sourate 48, verset 4 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ
فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَـٰنًا وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ
ٱلْوَكِيلُ

« Certes ceux auxquels l'on disait: «Les gens se sont rassemblés contre vous; craignez-les» - cela accrut leur foi - et ils dirent: «Allah nous suffit; Il est notre meilleur garant». »

Sourate 3, verset 173 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَإِذَا مَآ أُنزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُم مَّن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ
هَـٰذِهِۦٓ إِيمَـٰنًا ۚ فَأَمَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ فَزَادَتْهُمْ إِيمَـٰنًا وَهُمْ
يَسْتَبْشِرُونَ

« Et quand une Sourate est révélée, il en est parmi eux qui dit: «Quel est celui d'entre vous dont elle fait croître la foi?» Quant aux croyants, elle fait certes croître leur foi, et ils s'en réjouissent. »

Sourate 9, verset 124 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَيَزْدَادَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِيمَـٰنًا ۙ ...

« … afin que ceux qui croient voient leur foi augmenter… »

Sourate 74, verset 31 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Les textes nous invitent à nourrir la foi et à nous éloigner de ce qui l'affaiblit. Les savants distinguent le fondement de la foi, la force de la certitude et les œuvres qui en sont les fruits.

Je comprends : la position de la majorité des sunnites

De nombreux savants sunnites enseignent que la foi augmente avec l'obéissance et diminue avec la désobéissance. Les formulations dépendent aussi de ce que chacun inclut dans la définition de l'īmān. Pour le débutant : apprendre, pratiquer et revenir vers Allah après une faute.

Je comprends : l'explication de l'école ashʿarite

Pour l'école ashʿarite, la racine de la foi est l'**adhésion du cœur** (taṣdīq). Comment une adhésion peut-elle augmenter ? Les savants de l'école répondent de deux manières qui se complètent :

Ce qui augmente	Comment	Un exemple
La force de la certitude elle-même	Plus les preuves sont claires et méditées, plus la certitude est ferme et résiste aux doutes.	Celui qui a médité sur la création n'est pas ébranlé par la première objection entendue.

Ce qui augmente	Comment	Un exemple
Sa lumière et ses fruits	L’obéissance éclaire le cœur et multiplie les actes qui expriment la foi.	La prière faite avec présence rend la foi plus vivante, plus « goûtée ».

La Jawharat at-Tawḥīd d’al-Laqānī retient l’augmentation de la foi avec celle de l’obéissance. Les commentaires développent les nuances de cette affirmation ; on n’en fait pas une mesure chiffrée de son cœur.

UNE NUANCE ENTRE SAVANTS

Les écoles sunnites n’expliquent pas toutes de la même manière ce qui augmente dans la foi. Nous suivons ici l’enseignement ashʿarite, sans caricaturer les autres formulations.

Pour vivre ce chapitre : nourris ta certitude, garde tes obligations et reviens après une faute.

ATTENTION : DIMINUÉE NE VEUT PAS DIRE PERDUE

Commettre un péché n’entraîne pas, à lui seul, la sortie de l’Islam. Les obligations restent des obligations et la faute appelle le repentir. Il ne faut pas confondre faiblesse, pensée involontaire et rejet délibéré d’un fondement de la foi. Le jugement sur une personne ne se fait pas à partir de ce livret.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VARIATEUR DE LUMIÈRE

La lampe de ta chambre peut éclairer faiblement ou très fort, selon le variateur. Elle reste la même lampe, branchée au même courant.

La foi du croyant reste la même foi, mais sa **force** et sa **lumière** varient selon ce que tu fais.

→ Même lumière, intensité différente : à toi de tourner le bouton dans le bon sens.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 2 La foi augmente et diminue ✂️

✓ Le Coran parle plusieurs fois de la foi qui augmente.

✓ La majorité des sunnites : elle augmente par l'obéissance, diminue par la désobéissance.

✓ Ashʿarites : la certitude se fortifie, sa lumière et ses fruits grandissent.

J'AGIS Apprends la référence d'un des versets de ce chapitre, et lis-en le sens à un proche.

CHAPITRE 3

Les saisons du cœur

Ce qui est normal, et ce qui demande d'agir.

Je comprends : le récit de Ḥanẓala

Un Compagnon nommé **Ḥanẓala** rencontra Abū Bakr et lui dit, inquiet : « Ḥanẓala est devenu un hypocrite ! » Il expliqua : auprès du Prophète ﷺ, quand on leur parlait du Paradis et de l'Enfer, c'était comme s'ils les voyaient ; mais de retour chez eux, avec leurs épouses, leurs enfants et leurs affaires, ils oubliaient beaucoup. Abū Bakr répondit qu'il ressentait la même chose. Ils allèrent ensemble trouver le Prophète ﷺ.

> *« Par Celui qui tient mon âme en Sa main, si vous demeuriez dans l'état où vous êtes auprès de moi et dans le rappel d'Allah, les anges vous serreraient la main sur vos lits et sur vos chemins. Mais, ô Ḥanẓala : une heure et une heure. »*
>
> Muslim, 2750a — traduction du sens.

« **Une heure et une heure** » : il y a des moments de grande ferveur et des moments ordinaires, consacrés à la famille, au travail, au repos. Le Prophète ﷺ ne reproche pas à Ḥanẓala ses moments ordinaires : il le rassure. Ce qui n'est pas permis, c'est de laisser l'« heure ordinaire » devenir une heure de désobéissance.

Je comprends : trois choses à ne pas confondre

L'état	Ce que c'est	Ce qu'il demande
Une baisse de ferveur	Le cœur est moins ému, l'adoration semble plus sèche, mais on continue d'obéir.	Patience, régularité, petites œuvres : la saison passera.

L'état	Ce que c'est	Ce qu'il demande
Une pensée de doute	Une idée qui traverse l'esprit et qui nous dérange (waswasa).	La repousser, chercher refuge auprès d'Allah, apprendre et demander.
Le péché	Désobéir à Allah : délaisser une obligation ou commettre un interdit.	Le repentir sincère, sans tarder (voir UA-127).

> *« Des Compagnons dirent au Prophète ﷺ : « Nous trouvons en nous des pensées que chacun de nous trouve trop graves pour en parler. » Il demanda : « Vous les ressentez vraiment ? » Ils dirent : « Oui. » Il dit : « C'est là la foi pure. » »*
>
> Muslim, 132a — traduction du sens.

Le propos rassure ceux qui détestent ces pensées et ne veulent pas y adhérer. Une pensée involontaire n'est pas une conviction choisie. Cherche refuge auprès d'Allah, puis reviens à ton activité sans te soumettre à des vérifications incessantes. Une vraie question mérite une réponse auprès d'une personne compétente.

> *La régularité plutôt que l'épuisement*
>
> Choisis un effort que tu peux poursuivre et garde une place pour le repos et ta famille.
>
> Application ; Muslim, 2750a et 783b.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES SAISONS AU SÉNÉGAL

À Dakar, on connaît l’**hivernage** : la pluie, la verdure, les champs qui se couvrent de mil. Puis vient la **saison sèche** : la poussière, l’harmattan, les arbres qui perdent leurs feuilles. Le paysan ne vend pas son champ à la saison sèche : il prépare la terre et il attend la pluie.

Le cœur aussi a ses saisons. Dans la saison sèche, on continue de **semer** : la prière, le dhikr, la bonne compagnie. La pluie viendra, par la permission d’Allah.

→ À la saison sèche, on ne quitte pas son champ : on le prépare.

Comparaison pédagogique.



FICHE MÉMO 3 **Les saisons du cœur** ✂️

- ✓ « Une heure et une heure » : la ferveur varie, c'est normal.
- ✓ Baisse de ferveur, pensée de doute, péché : trois états, trois réponses.
- ✓ Détester une mauvaise pensée est un signe de foi vivante.

J'AGIS Identifie dans quel état tu es aujourd'hui (ferveur, doute ou péché) et note la réponse qui lui correspond.

PARTIE 3

Les causes

Ce qui arrose le champ, et ce qui l'assèche.

Quelles sont les trois choses, dans ma semaine, qui me rapprochent le plus d'Allah ? Et les trois qui m'en éloignent ?

CHAPITRE 4

Ce qui augmente la foi

Huit sources pour arroser le cœur.

Je comprends

Les savants ont relevé, dans le Coran et la Sunna, de nombreuses causes qui augmentent la foi. Aucune n'est réservée aux savants ou aux pieux : chacune commence par **un petit pas**.

La source	Pourquoi elle augmente la foi	Mon petit pas
1. La science	On aime et on craint davantage Celui qu'on connaît mieux.	Suivre un cours ou lire un livret chaque semaine.
2. Le Coran médité	Ses versets augmentent la foi (sourate 8, verset 2).	Lire quelques versets avec la traduction du sens, et s'arrêter sur un seul.
3. Le dhikr	Les cœurs se tranquillisent par le rappel d'Allah.	Un dhikr court après chaque prière (UA-128).
4. Méditer la création	Chaque chose créée témoigne de son Créateur.	Regarder le coucher du soleil sur la Corniche en pensant à Allah.
5. La prière avec khushūʿ	La prière nourrit le recueillement ; la prosternation est un moment privilégié d'invocation (Muslim, 482).	Prier une prière par jour sans se presser (UA-143).
6. La bonne compagnie	On prend la couleur de ceux qu'on fréquente.	Passer du temps avec une personne qui me rappelle Allah.
7. Les actes de bien	Chaque bonne œuvre est une branche de la foi.	Une aumône discrète, une visite à un malade.

La source	Pourquoi elle augmente la foi	Mon petit pas
8. Le souvenir de la mort	Il remet les choses à leur juste place.	Penser chaque soir : « Si c’était ma dernière journée ? »

قُلِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

« ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah». Certes, c'est par l'évocation d'Allah que les cœurs se tranquillisent. »

Sourate 13, verset 28 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

قُلۡ إِنَّمَا يَخۡشَى ٱللَّهَ مِنۡ عِبَادِهِ ٱلۡعُلَمَٰٓؤُاْ ...

« ... Parmi Ses serviteurs, seuls les savants craignent Allah... »

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

> *« Le bon compagnon et le mauvais compagnon sont comme le vendeur de parfum et le forgeron. Le vendeur de parfum : soit il t'en offre, soit tu lui en achètes, soit tu sens auprès de lui une bonne odeur. Le forgeron : soit il brûle tes vêtements, soit tu sens auprès de lui une mauvaise odeur. »*
>
> Al-Bukhārī, 5534 ; Muslim, 2628 — traduction du sens.

> *« Multipliez le souvenir de ce qui met fin aux plaisirs : la mort. »*
>
> At-Tirmidhī, 2307 — traduction du sens.

LE SOUVENIR DE LA MORT, AVEC ÉQUILIBRE

Se souvenir de la mort ne veut pas dire vivre dans la tristesse. C'est se rappeler que la vie est courte et précieuse, pour mieux l'utiliser.

Le livret UA-221 explique comment se préparer à la mort avec espoir et sérénité.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VENDEUR DE PARFUM DU MARCHÉ

Au marché Sandaga, si tu restes quelques minutes à l'étal d'un vendeur d'encens et de parfum, tu repars avec une bonne odeur sur tes vêtements, même sans rien acheter.

Les gens qui te rappellent Allah font la même chose : sans même te faire la leçon, ils laissent sur ton cœur un parfum de foi.

→ Choisis tes compagnons comme tu choisirais ton parfum.

Comparaison inspirée du hadith rapporté par al-Bukhārī et Muslim.



FICHE MÉMO 4 **Ce qui augmente la foi** ✂️

- ✓ Science, Coran médité, dhikr, méditation de la création.
- ✓ Prière avec khushūʿ, bonne compagnie, actes de bien, souvenir de la mort.
- ✓ Chaque source commence par un petit pas, à ta portée.

J’AGIS Choisis une seule source dans le tableau et fais aujourd’hui le petit pas correspondant.

CHAPITRE 5

Ce qui diminue la foi

Reconnaître ce qui assèche le cœur, pour s'en protéger.

Je comprends

Le croyant n'a pas besoin d'avoir peur de tout. Mais il doit connaître les **causes qui affaiblissent la foi**, comme le paysan connaît les criquets et la sécheresse, pour mieux protéger son champ.

La cause	Comment elle agit	Ma protection
L'ignorance	On ne protège pas ce qu'on ne connaît pas.	Apprendre, même un peu, chaque semaine.
La ghafla (insouciance)	Des journées entières sans penser à Allah.	Des rappels fixes : réveil, repas, sortie de la maison.
Les péchés	Chaque péché laisse une trace sur le cœur.	Le repentir rapide (UA-127).
La mauvaise compagnie	Elle rend le péché normal et la prière ridicule.	Choisir ses amis, sans mépriser personne.
L'excès de dunyā	Le cœur se remplit de l'argent, des apparences, des rivalités.	Se rappeler que tout cela est un moyen, pas un but.
L'usage excessif des écrans	Le flot d'images et de vidéos endort le cœur et vole le temps.	Des heures sans téléphone, surtout autour des prières.

> *« Lorsque le serviteur commet un péché, un point noir se marque sur son cœur. S'il s'en détourne, demande pardon et se repent, son cœur est poli. Mais s'il recommence, le point grandit jusqu'à recouvrir son cœur. C'est le « rān » dont Allah parle. »*
>
> At-Tirmidhī, 3334 — ḥasan ṣaḥīḥ selon at-Tirmidhī — traduction du sens.

كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ

« Pas du tout, mais ce qu'ils ont accompli couvre leurs cœurs. »

Sourate 83, verset 14 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce hadith contient une **bonne nouvelle** : le point noir n'est pas définitif. Le repentir **polit** le cœur. Ce qui est dangereux, ce n'est pas d'avoir chuté, c'est de **s'habituer** au péché sans jamais revenir.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfiru llāh — **« Je demande pardon à Allah »**

Formule de demande de pardon, à répéter souvent dans la journée.

L'usage excessif des écrans : un défi de notre temps

Le téléphone n'est pas mauvais en soi : il peut servir à écouter le Coran, apprendre, appeler ses parents. Mais des heures de défilement sans but, surtout la nuit, **endurcissent le cœur** sans qu'on s'en rende compte, et repoussent la prière à la dernière minute.

> *« Fait partie du bon Islam de la personne qu'elle délaisse ce qui ne la concerne pas. »*
>
> At-Tirmidhī, 2317 — traduction du sens.

ATTENTION : NE PAS TOMBER DANS L'EXCÈS INVERSE

Connaître les causes de faiblesse ne doit pas te rendre méfiant(e) envers tout le monde, ni te pousser à juger la foi des autres.

Ton travail est de surveiller **ton propre cœur**. Le cœur des autres, Allah le connaît.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LAMPE À HUILE

Autrefois, dans les villages, on s'éclairait avec une lampe à huile. Tant qu'on la remplissait, elle brillait. Si on oubliait d'ajouter de l'huile, la flamme baissait, puis fumait, puis s'éteignait. Et si on laissait le vent souffler, elle vacillait.

Les bonnes œuvres sont l'huile de la foi ; les péchés et l'insouciance sont le vent. On remplit la lampe **et** on la protège.

→ Remplis ta lampe chaque jour, et mets-la à l'abri du vent.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 5 **Ce qui diminue la foi** ✂️

- ✓ Ignorance, ghafla, péchés, mauvaise compagnie, excès de dunyā, écrans.
- ✓ Chaque péché laisse un point noir ; le repentir polit le cœur.
- ✓ Surveille ton propre cœur, sans juger celui des autres.

J'AGIS Repère la cause qui t'affaiblit le plus et choisis une protection pour cette semaine.

PARTIE 4

Agir

Reconnaître une foi vivante, et la relever quand elle faiblit.

Si ma foi baissait demain, quelles seraient les trois premières choses que je ferais ?

CHAPITRE 6

Les signes d'une foi vivante

Comment savoir si mon cœur est en bonne santé ?

> *« Trois choses : celui qui les possède goûte la douceur de la foi. Qu'Allah et Son Messager lui soient plus chers que tout le reste ; qu'il aime une personne uniquement pour Allah ; et qu'il déteste retourner à la mécréance comme il détesterait être jeté dans le feu. »*
>
> Al-Bukhārī, 16 ; Muslim, 43a — traduction du sens.

Je comprends

La foi a un **goût** : une douceur que le cœur ressent. Ce hadith en donne trois clés : l'**amour d'Allah et de Son Messager** ﷺ au-dessus de tout, l'**amour pour Allah** dans nos relations, et l'**attachement** profond à la foi.

> *« Celui que réjouit sa bonne action et qu'attriste sa mauvaise action, celui-là est un croyant. »*
>
> At-Tirmidhī, 2165 — traduction du sens.

Se réjouir du bien et regretter une faute peut encourager à progresser. Mais les émotions ne mesurent pas la foi : fatigue ou épreuve peuvent les atténuer. Ne conclus jamais que ton cœur est mort parce que tu ne ressens pas de joie. Continue les gestes possibles et demande de l'aide si tu en as besoin.

Le signe	Ce que je peux observer en moi
La joie du bien	Je me sens léger(e) après avoir prié, aidé, donné.

Le signe	Ce que je peux observer en moi
La tristesse du mal	Une faute me pèse et me pousse à demander pardon.
L'amour pour Allah	J'aime des gens pour leur foi, pas pour leur richesse ou leur rang.
Le frémissement du cœur	Mon cœur est touché quand on mentionne Allah (sourate 8, verset 2).
Le souci des autres	Je veux pour mon frère et ma sœur ce que je veux pour moi-même.
L'attachement à la prière	Une prière manquée me dérange, je la rattrape vite.

> *« Aucun de vous ne croit vraiment tant qu'il n'aime pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même. »*
>
> Al-Bukhārī, 13 ; Muslim, 45a — traduction du sens.

UN SIGNE N'EST PAS UN EXAMEN

Si tu ne retrouves pas tous ces signes en toi, ne conclus pas que tu n'as pas la foi. Ces signes sont des **repères pour progresser**, pas des notes.

Ces questions peuvent t'aider, mais tu n'as pas à sonder sans cesse ton cœur pour te rassurer.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE JARDIN AU FIL DES JOURS

Un jardin ne se juge pas à une seule fleur : on regarde aussi ses racines, ses soins et la saison qu'il traverse. De même, ne réduis pas ta foi à une émotion du jour.

➜ Regarde tes efforts avec douceur et constance. Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 6 Les signes d'une foi vivante ✂️

✓ La foi a une douceur : aimer Allah et Son Messager ﷺ par-dessus tout.

✓ Se réjouir du bien et s'attrister du mal : signe de foi.

✓ Les signes sont des repères pour avancer, pas un examen.

J'AGIS Ce soir, note une bonne action qui t'a réjoui(e) aujourd'hui, et remercie Allah.

CHAPITRE 7

Renouveler sa foi

Un plan simple pour les jours de baisse, et une vie de régularité.

> *« L'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus régulière, même si elle est petite. »*
>
> Muslim, 783b — traduction du sens.

Je comprends

Quand la foi baisse, beaucoup de gens attendent un grand moment : le prochain Ramadan, un voyage, une conférence. Mais le Prophète ﷺ enseigne autre chose : ce qu'Allah aime le plus, c'est **la petite œuvre faite avec régularité**. Une goutte chaque jour remplit le canari.

Je vis ma foi : mon plan en cas de baisse

N°	Le geste	Pour
1	Revenir vers Allah par le repentir : regretter, arrêter, décider de ne pas recommencer (UA-127).	Nettoyer le cœur
2	Revenir aux bases : les cinq prières à l'heure, avant tout le reste (UA-138).	Reposer les fondations
3	Choisir une seule petite œuvre et la tenir chaque jour, même cinq minutes.	Retrouver la régularité
4	Retrouver la bonne compagnie : un cours, un cercle, une personne pieuse.	Se faire aider
5	Réduire une cause d'affaiblissement repérée au chapitre 5.	Protéger la lampe
6	Invoquer : « Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion. »	Demander à Allah

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

Yā muqalliba l-qulūb, thabbit qalbī ʿalā dīnik — **« Ô Toi qui retournes les cœurs, affermis mon cœur sur Ta religion »**

Invocation rapportée par at-Tirmidhī, 2140.

> **ATTENTION : NE PAS ATTENDRE DE « SENTIR » POUR AGIR**
>
> Certains se disent : « Je prierai mieux quand je me sentirai mieux. » C'est souvent l'inverse : c'est en agissant, avec régularité, que la ferveur revient.
>
> L'obéissance n'attend pas l'émotion. L'émotion est un cadeau d'Allah ; l'obéissance est notre part.



La collection « Fondations de l'īmān » en un regard

Avec ce livret s'achève la série des cinq fondations. Voici le chemin parcouru :

Le livret	Ce qu'il t'a appris	La phrase à retenir
UA-188 Comprendre l'īmān	La définition de la foi, ses trois lieux et ses six piliers.	Croire, c'est bien plus que savoir.
UA-189 Islām, īmān, iḥsān	La progression du dehors vers le dedans.	Une seule religion, trois niveaux.

Le livret	Ce qu'il t'a appris	La phrase à retenir
UA-190 Les six piliers de la foi	Chaque pilier expliqué.	On les croit tous ensemble.
UA-191 La foi qui transforme la vie	Les fruits de la foi dans la parole, la famille, le travail.	La foi se voit dans la vie.
UA-192 Augmentation et diminution	Les saisons du cœur et comment y répondre.	Toujours revenir, un petit pas à la fois.

Reprends maintenant la courbe de ta ferveur ressentie dessinée au chapitre 1. Ajoute un point pour aujourd'hui, et écris à côté **une seule** décision pour les semaines à venir.

FICHE MÉMO 7 **Renouveler sa foi** ✂️

✓ L'œuvre la plus aimée d'Allah : la plus régulière, même petite.

✓ En cas de baisse : repentir, bases, petite œuvre, compagnie, protection, invocation.

✓ On n'attend pas de ressentir pour agir : on agit selon ses capacités, sans exiger une émotion immédiate.

J'AGIS Écris ton plan en cas de baisse sur une carte et garde-la dans ton portefeuille.

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	Dessiner la courbe de ma ferveur ressentie sur l’année passée (chapitre 1).	☐
2	Lire le sens d’un verset sur l’augmentation de la foi à un proche (chapitre 2).	☐
3	Identifier mon état du moment et la réponse qui lui correspond (chapitre 3).	☐
4	Faire le petit pas d’une des huit sources qui augmentent la foi (chapitre 4).	☐
5	Passer deux heures sans téléphone autour d’une prière, et dire « Astaghfiru llāh » plusieurs fois (chapitre 5).	☐
6	Noter le soir une bonne action qui m’a réjoui(e) (chapitre 6).	☐
7	Écrire mon plan en cas de baisse et réciter l’invocation « Yā muqalliba l-qulūb… » (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

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

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Selon la majorité des savants sunnites, la foi…

- ☐ A. ne change jamais
- ☐ B. augmente par l’obéissance et diminue par la désobéissance
- ☐ C. ne fait que diminuer avec l’âge

2. Pour l’école ashʿarite, ce qui augmente, c’est notamment…

- ☐ A. la force de la certitude, sa lumière et ses fruits
- ☐ B. le nombre de piliers de la foi
- ☐ C. rien du tout

3. Face aux nuances entre écoles sunnites, il convient de…

- ☐ A. caricaturer les autres formulations
- ☐ B. apprendre avec respect, sans simplifier à l’excès
- ☐ C. croire qu’il s’agit de religions différentes

4. « Une heure et une heure » signifie que…

- ☐ A. la ferveur varie, et c’est normal
- ☐ B. il faut prier une heure par jour
- ☐ C. le péché est permis une heure sur deux

5. Détester une mauvaise pensée qui traverse l’esprit est…

- ☐ A. un signe d’hypocrisie
- ☐ B. un signe de foi vivante
- ☐ C. un péché grave

6. Selon le hadith rapporté par at-Tirmidhī, le point noir laissé par le péché…

- ☐ A. est définitif
- ☐ B. est poli par le repentir
- ☐ C. n’existe que chez les mécréants

7. Le bon compagnon est comparé…

- ☐ A. au forgeron
- ☐ B. au vendeur de parfum
- ☐ C. au marchand de tissu

8. L’œuvre la plus aimée d’Allah est…

- ☐ A. la plus grande, même rare
- ☐ B. la plus régulière, même petite
- ☐ C. celle que tout le monde voit

RÉPONSES

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

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

Petit lexique

Mot	Sens simple
Īmān	La foi : adhésion ferme du cœur à ce que le Prophète ﷺ a apporté.
Ziyāda	L'augmentation (ici, de la foi).
Nuqṣān	La diminution (ici, de la foi).
Taṣdīq	L'adhésion du cœur, le « oui » intérieur.
Yaqīn	La certitude.
Ṭāʿa	L'obéissance à Allah.
Maʿṣiya	La désobéissance, le péché.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Waswasa	La pensée parasite, le murmure intérieur qui dérange.
Rān	Ce qui recouvre le cœur à force de péchés (sourate 83, verset 14).
Tawba	Le repentir : revenir vers Allah.
Khushūʿ	Le recueillement, la présence du cœur dans la prière.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
Dunyā	La vie d'ici-bas et ses biens.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi, que le cœur goûte.
Ashʿarite	L'école de croyance sunnite suivie en Afrique de l'Ouest et au Maghreb.
Māturīdite	Une autre école de croyance sunnite, liée à l'imam Abū Ḥanīfa.

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

Fiche mémo : les saisons du cœur en une page

	La foi augmente et diminue
Le principe	Augmente par l’obéissance • diminue par la désobéissance (majorité des sunnites)
Lecture ashʿarite	La certitude se fortifie • sa lumière et ses fruits grandissent
Autre formulation	Des nuances entre écoles • les apprendre sans caricature
Les saisons	« Une heure et une heure » (Muslim) • la ferveur varie, c’est normal
Trois états	Baisse de ferveur : régularité • doute : refuge et science • péché : repentir
Ce qui augmente	Science • Coran • dhikr • création • prière • compagnie • bien • souvenir de la mort
Ce qui diminue	Ignorance • ghafla • péchés • mauvaise compagnie • excès de dunyā • écrans
Le remède	Repentir • bases • petite œuvre régulière • « Yā muqalliba l-qulūb… »

UA-192 • Augmentation et diminution de la foi • v1.0

Pour continuer le chemin

Ce livret clôt la collection « Fondations de l’īmān ». Les autres livrets de la collection sont en préparation : ils ne sont pas encore disponibles.

Référence	Titre de travail
UA-188	Comprendre l’īmān

Référence	Titre de travail
UA-189	Islām, īmān, iḥsān — comprendre la progression
UA-190	Les six piliers de la foi
UA-191	La foi qui transforme la vie

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-143	Retrouver le khushūʿ (Univers Muslim)
UA-236	Construire la certitude
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion
UA-248	Mon carnet de foi (Mu’min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Choisis un jour fixe dans la semaine, par exemple le jeudi soir, pour faire le point sur ta foi : ce qui l’a nourrie, ce qui l’a affaiblie, et le petit pas de la semaine suivante. La régularité de ce rendez-vous est déjà une œuvre aimée d’Allah.

Repères et sources

UA-192 • 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.

Ma foi monte, ma foi descend : est-ce normal ?

Pourquoi ma foi est-elle forte certains jours et faible d’autres ? Et que faire quand elle baisse ?

Ce livret t’explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, que la foi augmente et diminue : les preuves du Coran, la position des savants, les saisons du cœur, ce qui nourrit la foi, ce qui l’affaiblit, les signes d’une foi vivante, et un plan simple pour la renouveler.

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-192 • v1.0 • 03/10/2026