DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 4 sur 9

Aimer Allah

Le plus beau des amours, et le chemin pour y arriver



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-196

L’AMOUR D’ALLAH EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ، وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ، وَالْعَمَلَ الَّذِي يُبَلِّغُنِي حُبَّكَ

Allāhumma innī asʾaluka ḥubbaka, wa ḥubba man yuḥibbuka, wa l-ʿamala lladhī yuballighunī ḥubbak.

« Ô Allah, je Te demande Ton amour, l’amour de ceux qui T’aiment, et l’œuvre qui me fera parvenir à Ton amour. »

At-Tirmidhī 3490 : invocation de Dāwūd rapportée par le Prophète ﷺ — extrait, traduction du sens. At-Tirmidhī la qualifie de ḥasan gharīb ; l’édition Darussalam indique ḥasan.

EN QUELQUES MOTS

Aimer Allah, c’est le **cœur de la foi**. Ce n’est pas un sentiment vague ni une émotion passagère : c’est un attachement du cœur qui se voit dans la vie. Ce livret t’explique ce que le Coran et la Sunna disent de cet amour, qui Allah aime et ce qu’Il n’aime pas, le chemin pour y parvenir — suivre le Prophète ﷺ —, les causes qui le font grandir, ses signes, et comment il transforme nos amitiés.

Scène pédagogique : le rendez-vous



« Pour mon rendez-vous de ce soir, je suis prêt depuis midi. Pour la prière, j'arrive toujours en retard… »

On se prépare pour ce qu'on aime. Et si la prière devenait mon rendez-vous préféré ?

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Nous aimons beaucoup de choses : notre famille, nos amis, notre maison, notre équipe, un bon thiéboudienne… Mais la question la plus importante est celle-ci : **quelle place Allah occupe-t-Il dans mon cœur ?** Ce livret t'aide à comprendre l'amour d'Allah, à le reconnaître en toi et à le faire grandir, sans grands mots, avec des pas concrets.

Ce livret est le quatrième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), de la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Après la découverte d'Allah par Sa création (UA-193), Ses Noms (UA-194) et Ses Attributs (UA-195), il ouvre la série des « actes du cœur » : aimer Allah, Le craindre (UA-197) et espérer en Lui (UA-198). Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192).

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.

Repère	À quoi il sert
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. Lecture Ḥafṣ ; texte vocalisé. Les extraits 9:24 et 2:222 sont en noir, d'après Quran.com, pour éviter un défaut d'encodage. Les autres couleurs suivent quran-tajweed. Traduction du sens relue avec Hamidullah ; extraits signalés.

Ce livret propose une lecture du Coran et de la Sunna. Il ne fait pas d'une classification théologique postérieure un enseignement personnel de l'imam Mālik. Pour les questions juridiques, la collection suit le fiqh malikite. Distingue les textes cités des explications pédagogiques et demande une explication sourcée quand une question te dépasse. Révision du 31 octobre 2026 ; validation religieuse humaine en cours.

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. Repères résumés du hadith de Jibrīl (Muslim 8a).

Les explications, images et histoires sont pédagogiques, non révélées. Couleurs : gris, lettres non prononcées ; bleu, prolongations ; violet, ikhfāʾ ; vert, idghām ; orange, ghunna ; rouge, qalqala. Les nuances suivent le balisage de la source.

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE LE RENDEZ-VOUS ATTENDU



Quand tu vas chercher à l'aéroport de Diass un proche que tu n'as pas vu depuis des années, tu pars en avance, tu regardes l'heure sans arrêt, tu ne sens pas la fatigue du trajet.
L'amour change le goût de l'effort : ce qui était lourd devient léger.
C'est cela que l'amour d'Allah peut faire de nos prières.

➡ **L'amour peut soutenir l'effort, même lorsque la fatigue ou la tristesse rendent la prière difficile.**

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : qu’est-ce que j’aime le plus ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. L’amour d’Allah, cœur de la foi · 15 min
3. Allah aime… · 15 min

Partie 3 — Le chemin

4. Suivre le Prophète — 10 min
5. Les causes de l’amour · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Les signes de l’amour · 10 min
7. Aimer pour Allah · 15 min

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

Les numéros de chapitres te permettent de retrouver chaque sujet.

PARTIE 1

S’arrêter

Avant de parler d’amour, on regarde son cœur.

À quoi est-ce que je pense en me réveillant ? Et en m’endormant ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qu’est-ce que j’aime le plus ?

Un regard honnête sur son propre cœur.

> **JE M’ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Qu’est-ce qui, dans ma vie, me fait lever tôt sans difficulté ?**
>
> **Ma prière ressemble-t-elle à un rendez-vous attendu, ou à une corvée à expédier ?**
>
> **Si je devais renoncer à une chose pour plaire à Allah, laquelle me coûterait le plus ?**

Je comprends

L’amour se reconnaît à quelques signes simples : on **pense souvent** à celui qu’on aime, on **aime parler** de lui, on **se prépare** pour le rencontrer, on **cherche à lui faire plaisir**, et on supporte la fatigue pour lui. Une mère qui attend son fils parti travailler loin compte les jours ; elle prépare sa chambre longtemps avant son arrivée.

Pose-toi la question avec douceur : ces signes, est-ce que je les ai **pour Allah** ? Ou bien seulement pour mon téléphone, mon travail, mon équipe de football ? Il ne s’agit pas de te culpabiliser, mais de **voir clair**. On ne soigne bien que ce qu’on a d’abord regardé.

> *« Ô Bilāl, annonce l'établissement de la prière : apaise-nous par elle. »*
>
> Abū Dāwūd 4985 — traduction du sens ; authentique selon al-Albānī.

Le Prophète ﷺ trouvait un apaisement dans la prière. An-Nasāʾī 3939 évoque aussi la joie qu'il y trouvait — résumé du sens ; hadith jugé ḥasan dans l'édition Darussalam. Nous pouvons rechercher cette joie sans mesurer notre foi à notre émotion du moment : la fatigue, la maladie ou la tristesse peuvent rendre l'effort difficile.

Quand je prie dans la précipitation	Une piste pour progresser
Je la repousse jusqu'au dernier moment.	Je guette l'appel à la prière.
Je la fais vite, en pensant à autre chose.	Je prends le temps de me préparer et de me poser.
J'attends surtout que la prière soit finie.	Je cherche le calme, sans exiger de ressentir une émotion.
Je pense : « C'est fait. »	Je pense : « À tout à l'heure, pour la prochaine. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE RENDEZ-VOUS ATTENDU

Quand tu vas chercher à l'aéroport de Diass un proche que tu n'as pas vu depuis des années, tu pars en avance, tu regardes l'heure sans arrêt, tu ne sens pas la fatigue du trajet.

L'amour peut soutenir l'effort : c'est ce que cette image aide à retenir. Elle ne signifie pas que toute difficulté disparaît lorsqu'on aime Allah.

→ L'amour peut soutenir l'effort, même lorsque la fatigue ou la tristesse rendent la prière difficile.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

Je vis ma foi

Note, sans tricher, les trois choses auxquelles tu as le plus pensé hier. Puis écris une phrase : « Je voudrais qu'Allah ait plus de place dans… » Garde cette page : tu la reliras à la fin du livret.

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

✓ L'amour peut encourager l'attention et la préparation ; la fatigue ne suffit pas à juger un cœur.

✓ Pour le Prophète ﷺ, la prière était un repos et une joie.

✓ Regarder son cœur avec honnêteté, c'est le premier pas.

J'AGIS À la prochaine prière, prépare-toi deux minutes avant l'appel, comme pour un rendez-vous.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que le Coran et la Sunna disent de l'amour d'Allah.

CHAPITRE 2

L'amour d'Allah, cœur de la foi

Un amour qui nourrit la foi et l'adoration.

وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ ٱللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ ٱللَّهِ ۖ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ ۗ

« Parmi les hommes, il en est qui prennent, en dehors d'Allah, des égaux qu'ils aiment comme on aime Allah. Or ceux qui croient sont les plus ardents dans l'amour d'Allah… »

Sourate 2, verset 165 (extrait) — traduction du sens adaptée d'après M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le verset 2:165 critique ceux qui donnent à des égaux l'amour qui revient à Allah. Il distingue l'amour ardent des croyants pour Lui. Cela ne condamne pas l'affection naturelle pour nos proches : le sujet est la place donnée à Allah dans la foi et l'adoration.

Le mot arabe est **maḥabba** (ou **ḥubb**). Aimer Allah, c'est que le cœur s'attache à Lui, qu'il trouve sa joie à Le connaître, à L'adorer, à Lui obéir, et qu'il préfère Sa satisfaction à tout. Cet amour n'efface pas les autres amours : il **les met en ordre**.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِۦ فَسَوْفَ
يَأْتِى ٱللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ
أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ يُجَٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا
يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَآئِمٍ

« Ô vous qui croyez ! Quiconque parmi vous renie sa religion… Allah fera venir un peuple qu'Il aime et qui L'aime, humble envers les croyants, ferme envers les mécréants, qui lutte dans le chemin d'Allah et ne craint le blâme d'aucun blâmeur… »

Sourate 5, verset 54 (extrait) — traduction du sens adaptée d'après M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

Remarque l'ordre des mots : « Il les aime et ils L'aiment ». Le verset mentionne l'amour d'Allah puis celui des croyants (5:54). Si tu aimes Allah, remercie-Le pour cette grâce.

L'AMOUR ET LA SINCÉRITÉ DE LA SHAHĀDA

Le Coran décrit les croyants comme ardents dans leur amour pour Allah (2:165). Cet amour ne se limite pas à une parole : il nourrit la sincérité de la foi et se manifeste dans la vie.

UA-118 propose un travail pédagogique sur l'amour et la Shahāda. Ici, nous cherchons comment cet amour grandit et comment il se vit.

Les amours de la vie	Leur place
Aimer ses parents, son conjoint, ses enfants	Une affection à vivre avec bonté, dans le respect des droits.
Aimer son travail, son pays, sa maison	Un attachement qui ne doit pas pousser à désobéir.
Aimer le Prophète ﷺ et les gens de bien	Il fait partie de l'amour d'Allah : on les aime pour Lui.
Aimer Allah	Au-dessus de tout : c'est Lui que l'on adore, et c'est pour Lui que l'on aime le reste.

قُلْ إِن كَانَ ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَٰنُكُمْ وَأَزْوَٰجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَٰلٌ ٱقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَٰرَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَٰكِنُ تَرْضَوْنَهَآ أَحَبَّ إِلَيْكُم مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَجِهَادٍ فِى سَبِيلِهِۦ فَتَرَبَّصُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦ ۗ ...

« Dis : « Si vos pères, vos fils, vos frères, vos épouses, votre clan, les biens que vous avez acquis, le commerce dont vous craignez le déclin et les demeures qui vous plaisent vous sont plus chers qu'Allah, Son messager et la lutte dans Son chemin, alors attendez qu'Allah fasse venir Son ordre… » »

Sourate 9, verset 24 (extrait) — sens adapté d'après M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ, Quran.com en noir.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GRAND PLAT ET LA CUILLÈRE

Autour du grand plat de thiéboudienne, chacun a sa place, et il y a assez pour tout le monde. Mais il y a un ordre : on attend que l'aîné commence, on mange devant soi.

Dans le cœur, il y a de la place pour beaucoup d'amours. L'amour d'Allah ne les chasse pas : il leur donne **leur juste place**, et il passe en premier.

→ Aimer Allah d'abord, et aimer le reste pour Lui.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : AMOUR, CRAINTE ET ESPOIR VONT ENSEMBLE

Pour retenir l'équilibre, on peut utiliser l'image pédagogique d'un oiseau : l'amour, la crainte et l'espoir l'aident à avancer. Ce n'est ni un verset ni un hadith. Le Coran décrit ceux qui invoquent leur Seigneur avec crainte et espoir (32:16).

La crainte d'Allah et l'espoir en Lui sont expliqués dans UA-197 et UA-198.

FICHE MÉMO 2 **Le cœur de la foi** ✂️

✓ Les croyants sont les plus ardents dans l'amour d'Allah (2:165).

✓ **Le verset mentionne l'amour d'Allah puis celui des croyants (5:54).**

✓ L'amour d'Allah ne chasse pas les autres amours : il les met en ordre.

J'AGIS Remercie Allah aujourd'hui pour une personne que tu aimes, en disant : « Al-ḥamdu li-llāh pour elle. »

CHAPITRE 3

Allah aime…

Connaître ce qu'Il aime, pour s'en approcher.

Je comprends

Le Coran nous dit, très souvent, **qui Allah aime**. C'est un cadeau : nous n'avons pas à deviner. Il suffit de lire, puis de chercher à ressembler à ceux qu'Il aime.

Allah aime…	La référence	Ce que je peux faire
Ceux qui se repentent et ceux qui se purifient	Sourate 2, verset 222	Revenir vite après une faute ; soigner mes ablutions.
Les bienfaisants (al-muḥsinīn)	Sourate 2, verset 195	Faire le bien, et le faire bien.
Les pieux (al-muttaqīn)	Sourate 9, verset 4	Me préserver de ce qu'Il a interdit.
Les patients (aṣ-ṣābirīn)	Sourate 3, verset 146	Tenir bon dans l'épreuve, en demandant du soutien si nécessaire.
Ceux qui Lui font confiance (al-mutawakkilīn)	Sourate 3, verset 159	Prendre les moyens, puis m'en remettre à Lui.
Les équitables (al-muqsiṭīn)	Sourate 49, verset 9	Être juste, même avec ceux que je n'aime pas.

إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ...

« … Allah aime ceux qui se repentent beaucoup, et Il aime ceux qui se purifient. »

Sourate 2, verset 222 (extrait) — sens adapté d'après M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ, Quran.com en noir.

Remarque : la première qualité de la liste n'est pas réservée aux saints. **Celui qui se repent** — donc celui qui a fauté — est aimé d'Allah. La porte de l'amour est ouverte à tous ceux qui reviennent (voir UA-127).

… et Allah n'aime pas

Allah n'aime pas…	La référence
Les injustes	Sourate 3, verset 57
Les transgresseurs, ceux qui dépassent les limites	Sourate 2, verset 190
Les gaspilleurs	Sourate 7, verset 31
Le présomptueux plein de vantardise	Sourate 31, verset 18
La corruption, le désordre sur terre	Sourate 2, verset 205
Les traîtres	Sourate 8, verset 58

Ces avertissements invitent à examiner nos actes et à les corriger. Ils ne nous autorisent pas à déclarer, à partir d'une difficulté personnelle, qu'Allah n'aime pas quelqu'un.

> *« Le plus aimé des actes auprès d'Allah est le plus régulier, même s'il est petit. »*
>
> Al-Bukhārī 6464 — extrait, traduction du sens.

Que veut dire « Allah aime » ?

Le Coran parle de l'amour d'Allah et de l'amour des croyants pour Lui (5:54). Nous lisons ces paroles sans comparer Allah à Ses créatures : rien ne Lui ressemble (42:11). Ce livret s'appuie sur les textes cités ; il ne transforme pas une explication technique de l'amour divin en définition obligatoire.

Le texte à relire	Ce que j'en retiens
Coran 5:54	Le verset parle de gens qu'Allah aime et qui L'aiment. Je garde cette parole dans son contexte, sans la réduire à une émotion humaine.
Coran 3:31	Suivre le Prophète ﷺ est le chemin indiqué dans ce verset : Allah aimera les croyants qui le suivent et leur pardonnera.
Coran 42:11	Rien ne ressemble à Allah. Les explications des savants doivent être distinguées des textes révélés et étudiées avec une personne qualifiée.

> *« Lorsqu'Allah aime un serviteur, Il appelle Jibrīl : "Allah aime untel, aime-le donc." Jibrīl l'aime, puis annonce aux habitants du ciel qu'Allah aime cette personne et leur demande de l'aimer. L'acceptation lui est ensuite accordée sur la terre. »*
>
> Al-Bukhārī 3209 — traduction du sens. Ce récit n'est pas un test permettant de déduire l'amour d'Allah du nombre d'amis ou d'abonnés d'une personne.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — CE QU'AIME LE MAÎTRE DE MAISON

Quand tu es invité(e) chez quelqu'un que tu respectes, tu demandes à ceux qui le connaissent : « Qu'est-ce qu'il aime ? Qu'est-ce qui le dérange ? » Puis tu fais attention.

Allah nous a dit Lui-même ce qu'Il aime et ce qu'Il n'aime pas. Il ne reste qu'à **lire et agir**.

→ Connaître ce qu'Il aime est déjà le début du chemin.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



FICHE MÉMO 3 **Allah aime…** ✂️

✓ Les repentants, ceux qui se purifient, les bienfaisants, les pieux, les patients, ceux qui ont confiance, les justes.

✓ Il n'aime pas l'injustice, l'orgueil, le gaspillage, la trahison.

✓ **Le Coran parle de gens qu'Allah aime et qui L'aiment (5:54) ; rien ne Lui ressemble (42:11).**

J'AGIS Choisis une qualité du tableau et pratique-la volontairement aujourd'hui.

PARTIE 3

Le chemin

L'amour ne se décrète pas : il se cultive.

Si je voulais aimer Allah davantage, par où commencerais-je ?

CHAPITRE 4

Suivre le Prophète ﷺ

La preuve de l'amour, et la porte de l'amour.

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Dis : "Si vous aimez vraiment Allah, suivez-moi, Allah vous aimera alors et vous pardonnera vos péchés. Allah est Pardonneur et Miséricordieux." »

Sourate 3, verset 31 — traduction du sens : M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le verset 3:31 relie l'amour d'Allah au fait de suivre Son Messager ﷺ. Application pédagogique : apprendre sa manière de prier et chercher à lui être fidèle dans la vérité, les relations et le respect des droits.

Le verset annonce l'amour d'Allah et Son pardon à ceux qui suivent le Messager ﷺ. Cette promesse encourage à agir ; elle ne donne pas un certificat sur la situation personnelle de chacun.

> *« Aucun de vous ne croit vraiment tant que je ne lui suis pas plus cher que son père, son enfant et tous les gens. »*
>
> Al-Bukhārī 15 — traduction du sens. Ce rappel invite à grandir dans la foi, non à juger le cœur d'autrui.

Dire « j'aime Allah »	Montrer « j'aime Allah »
Écouter une parole qui m'inspire, puis ne rien changer.	Prier à l'heure, comme le Prophète ﷺ priait.
Publier une belle citation sur les réseaux.	Dire la vérité au marché, même quand cela fait perdre une vente.
Se dire « mon cœur est pur ».	Être doux avec sa famille, comme il l'était avec la sienne.
Parler de mon amour du Prophète ﷺ sans apprendre sa voie.	Apprendre sa vie et l'imiter un peu chaque jour.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES TRACES DANS LE SABLE

Dans le désert de Lompoul, les dunes se ressemblent toutes. Celui qui veut atteindre le campement ne marche pas au hasard : il suit les traces du guide qui connaît le chemin.

Le Prophète ﷺ est ce guide. Ses pas, c'est la Sunna. Mettre ses pieds dans ses traces, c'est le chemin le plus sûr vers l'amour d'Allah.

→ Chercher à suivre le Messager ﷺ dans ce qu'il enseigne.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : L'AMOUR N'INVENTE PAS

L'amour d'Allah invite à apprendre comment L'adorer à partir du Coran et de la Sunna, et à rechercher un enseignement fiable. Les questions précises de pratique se travaillent selon leurs preuves et leurs conditions, sans transformer ce chapitre en jugement sur les autres.

Aimer le Prophète ﷺ, c'est le respecter, prier sur lui, apprendre sa vie et le suivre ; ce n'est jamais l'élever au rang d'Allah. Sa vie est présentée dans UA-211 et UA-219.

Je vis ma foi : trois sunnas pour commencer

N°	La sunna	Quand
1	Dire « Bismi llāh » et manger de la main droite (al-Bukhārī 5376).	À chaque repas
2	Répandre le salām, sans le réserver à mes connaissances (al-Bukhārī 12).	Dans la rue, au travail
3	Prier sur le Prophète ﷺ régulièrement (Muslim 408).	À un moment choisi ; aucun horaire obligatoire ajouté ici.

FICHE MÉMO 4 **Suivre le Prophète ﷺ** ✂️

✓ L'amour d'Allah invite à suivre le Messager (3:31) ﷺ.

✓ Le verset 3:31 annonce l'amour d'Allah et Son pardon à ceux qui suivent le Messager ﷺ.

✓ Apprendre à adorer avec des preuves et un enseignement fiable.

J'AGIS Choisis une sunna du tableau et pratique-la toute la journée.

CHAPITRE 5

Les causes de l’amour

Ce qui fait grandir l’amour d’Allah dans le cœur.

Je comprends

L’amour d’Allah est un don que l’on nourrit en apprenant, en priant et en faisant le bien. Voici des moyens simples pour progresser.

1. Connaître Allah, Ses Noms et Ses bienfaits

Apprendre les Noms d’Allah peut nourrir notre reconnaissance : ar-Raḥmān, le Tout-Miséricordieux (55:1), al-Wadūd, le Très-Aimant (85:14), al-Karīm, le Généreux (82:6). Ce sont des traductions du sens. Voir UA-194 pour approfondir, sans confondre un Nom avec toutes les méditations qu’il inspire.

وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآ قل

« … Et si vous comptiez les bienfaits d’Allah, vous ne sauriez les dénombrer… »

Sourate 14, verset 34 (extrait) — traduction du sens : M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

2. Lire le Coran en méditant

Le Coran est la Parole d’Allah. Lis régulièrement ce que tu peux, avec respect, puis prends le temps d’en comprendre le sens à l’aide d’une traduction et d’un enseignement fiable.

3. Le dhikr, se souvenir de Lui

فَٱذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

« Souvenez-vous de Moi donc. Je vous récompenserai. Remerciez-Moi et ne soyez pas ingrats envers Moi! »

Sourate 2, verset 152 — traduction du sens : M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

Celui qui aime quelqu'un prononce souvent son nom. Le dhikr — « Subḥāna llāh », « Al-ḥamdu li-llāh », « Lā ilāha illa llāh », « Allāhu akbar » — entretient le souvenir, et le souvenir nourrit l'amour (voir UA-128).

4. Les œuvres surérogatoires, après les obligations

> *Le Prophète ﷺ rapporte qu'Allah a dit : « Mon serviteur ne se rapproche pas de Moi par une chose que J'aime davantage que ce que Je lui ai rendu obligatoire. Et Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par les œuvres surérogatoires jusqu'à ce que Je l'aime. Lorsque Je l'aime, Je suis son ouïe par laquelle il entend, sa vue par laquelle il voit, sa main par laquelle il saisit et son pied avec lequel il marche. S'il Me demande, Je lui donne ; s'il cherche refuge auprès de Moi, Je le protège. »*
>
> Al-Bukhārī 6502 — hadith qudsī, extrait, traduction du sens.

Ce hadith donne une priorité : les obligations selon leurs conditions, puis les œuvres volontaires. Les cinq prières, le jeûne de Ramadan, la zakāt lorsqu'elle est due et le respect des droits passent avant l'ajout de pratiques surérogatoires.

COMMENT COMPRENDRE « JE SUIS SON OUÏE… SA VUE… » ?

Ibn Ḥajar présente plusieurs explications de cette formulation dans Fatḥ al-bārī, commentaire du hadith 6502. Il rapporte notamment celle d'al-Khaṭṭābī : Allah aide Son serviteur à employer ses membres dans ce qui Lui plaît et le préserve de leur mauvais usage — résumé.

Cette explication est celle d'un commentateur, pas une citation de Mālik ni une définition ajoutée au hadith. Elle ne décrit pas une incarnation. Pour retenir le conseil principal, donne la priorité aux obligations, puis avance dans les œuvres volontaires ; rien ne ressemble à Allah (42:11).

5. La compagnie des gens de bien

Les gens qui aiment Allah te parlent de Lui sans même s'en rendre compte, par leur façon de vivre. Fréquente-les : un cours à la mosquée du quartier, une halqa de Coran, un ami qui t'appelle pour la prière de l'aube.

6. La solitude de la nuit

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ

« Ils s'arrachent de leurs lits pour invoquer leur Seigneur, par crainte et espoir; et ils font largesse de ce que Nous leur attribuons. »

Sourate 32, verset 16 — traduction du sens : M. Hamidullah ; arabe Ḥafṣ.

Si tes possibilités le permettent, réserve un moment calme de la nuit à la prière, à la lecture ou à l'invocation. Deux rakʿas peuvent être un début. Ce conseil ne doit pas supprimer le sommeil nécessaire, les droits de tes proches ou les soins dont tu as besoin.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE FEU DU FOURNEAU**
>
> Pour garder le feu du fourneau allumé, il faut y remettre du charbon régulièrement. Si on l'oublie, il ne reste que des cendres.
>
> L'amour d'Allah est un feu dans le cœur. Le Coran, le dhikr, les prières de la nuit, la bonne compagnie sont son charbon. **Un peu, mais souvent.**
>
> **→ L'amour se nourrit ; il ne se garde pas tout seul.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*



FICHE MÉMO 5 **Les causes de l'amour** ✂️

- ✓ Connaître Ses Noms et Ses bienfaits ; lire le Coran en méditant.
- ✓ Le dhikr ; les obligations d'abord, puis les œuvres surérogatoires.
- ✓ La compagnie des gens de bien et la solitude de la nuit.

J'AGIS Si cela m'est possible, je réserve un bref moment calme à la prière, à la lecture ou à l'invocation.

PARTIE 4

Vivre

L'amour se voit, et il relie les cœurs.

À quoi les autres pourraient-ils voir que j'aime Allah ?

CHAPITRE 6

Les signes de l’amour

Comment savoir si l’amour d’Allah grandit en moi.

> *« Trois qualités font goûter la douceur de la foi : qu’Allah et Son Messager soient plus chers que tout autre ; aimer une personne seulement pour Allah ; détester revenir à la mécréance comme on déteste être jeté dans le feu. »*
>
> Al-Bukhārī 16 — traduction du sens.

Je comprends

Le hadith évoque une douceur de la foi. Le tableau propose des pistes pour progresser, pas un examen permettant de mesurer la foi à une émotion ou de juger autrui.

Le signe	Ce que cela donne dans la vie
Aimer ce qu'Il aime	J'aime la prière, le Coran, la vérité, les gens de bien.
Préférer Sa satisfaction	Quand mon envie et Son ordre s'opposent, je choisis Son ordre, même si cela me coûte.
Aimer se souvenir de Lui	Je cherche à me souvenir de Lui, même lorsque cela demande un effort.
Aimer Sa Parole	Le Coran me manque quand je reste longtemps sans le lire.
Être doux avec les croyants	« Humbles envers les croyants » (5:54) : pas d'arrogance avec mes frères et sœurs.
Ne pas craindre le blâme	Je fais ce qui est juste même si on se moque de moi (5:54).
Aimer la rencontre d'Allah	Je pense à l'au-delà avec espoir, et je m'y prépare.

> *« Celui qui aime la rencontre d'Allah, Allah aime sa rencontre. »*
>
> Al-Bukhārī 6507 — extrait, traduction du sens. La suite du hadith distingue cette rencontre de la répugnance naturelle pour la mort : elle évoque la bonne nouvelle reçue par le croyant à l'approche de sa fin. Il ne demande pas de souhaiter mourir.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PARFUM SUR LE BOUBOU

Quand quelqu'un s'est parfumé d'un bon attar avant la prière du vendredi, il n'a pas besoin de l'annoncer : on le sent quand il passe.

Cette image rappelle que les actes peuvent exprimer l'amour : douceur, honnêteté, prière. Elle ne permet pas de connaître le cœur d'une personne ni de mesurer sa foi à son apparence.

→ Chercher des actes sincères, sans juger les cœurs.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.

L'amour se nourrit par les actes

Cherche à obéir à Allah, et reviens vers Lui lorsque tu commets une faute. Une chute ne t'interdit pas de L'aimer.

Repère pédagogique ; Coran 3:31 et 2:222.

ATTENTION : DEUX PIÈGES

Le piège de la prétention : se dire « je L'aime » tout en délaissant ce qu'Il a ordonné. L'amour invite à agir et à revenir après une faute ; ne juge pas le cœur d'autrui.

Le piège du découragement : « J'ai encore des fautes, donc je n'aime pas Allah. » C'est faux. Celui qui aime peut tomber ; mais il se relève, il regrette et il revient. Allah aime ceux qui se repentent (2:222).

FICHE MÉMO 6 **Les signes de l'amour** ✂️

- ✓ La douceur de la foi : Allah et Son Messager ﷺ plus chers que tout.
- ✓ Aimer ce qu'Il aime, préférer Sa satisfaction à mon envie.
- ✓ Celui qui aime peut tomber, mais il revient.

J'AGIS Aujourd'hui, dans un petit choix, préfère consciemment ce qui plaît à Allah à ce qui te plaît à toi.

CHAPITRE 7

Aimer pour Allah

Quand l'amour d'Allah transforme nos amitiés et nos familles.

Je comprends

L'amour d'Allah ne reste pas enfermé dans la mosquée. Il se répand sur les gens : on aime une personne **parce qu'elle aime Allah**, parce qu'elle nous rapproche de Lui, ou simplement pour Lui plaire. C'est ce que les savants appellent **al-ḥubb fī llāh** : l'amour pour Allah.

> *« Sept personnes seront abritées par Allah sous l'ombre qu'Il accorde, le jour où il n'y aura d'autre ombre que la Sienne : … et deux hommes qui s'aiment pour Allah, se réunissent pour Lui et se séparent pour Lui… »*
>
> Al-Bukhārī 660 — extrait, traduction du sens.

Le hadith cite l'amitié pour Allah parmi les sept situations évoquées. Muslim 2566 annonce aussi un abri à ceux qui s'aiment pour la gloire d'Allah. Ce chapitre invite hommes et femmes à nourrir des liens sincères et respectueux, dans le cadre de leurs obligations.

« Tu seras avec ceux que tu aimes »

Un homme interrogea le Prophète ﷺ sur l'Heure. À la question de ce qu'il avait préparé, il répondit qu'il aimait Allah et Son Messager. Le Prophète ﷺ lui annonça qu'il serait avec ceux qu'il aimait. Anas rapporte la grande joie suscitée par cette parole (al-Bukhārī 3688 — récit paraphrasé).

Une amitié ordinaire	Une amitié pour Allah
On se voit pour passer le temps.	On se voit aussi pour s'aider dans le bien.
On se tait quand l'ami se trompe, pour ne pas le perdre.	On le conseille avec douceur, en privé.
L'amitié s'arrête quand l'intérêt s'arrête.	L'amitié reste, même sans intérêt matériel.
On parle de l'autre en son absence.	On le défend en son absence et on invoque pour lui.

> *« Vous n'entrerez pas au Paradis tant que vous ne croirez pas, et vous ne croirez pas vraiment tant que vous ne vous aimerez pas. Voulez-vous que je vous indique une chose qui, si vous la faites, vous fera vous aimer ? Répandez le salām entre vous. »*
>
> Muslim 54a — traduction du sens.

Le Prophète ﷺ enseigne de faire savoir à son frère qu'on l'aime (Abū Dāwūd 5124, authentique selon al-Albānī — résumé). Exprime cet amour avec sincérité et respect, sans pression sur l'autre.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE DE SOUMBÉDIOUNE

Le matin, à Soumbédioune, deux pêcheurs poussent ensemble leur pirogue vers la mer. Quand la vague arrive, chacun pousse de son côté ; s'ils tiraient chacun dans un sens, la pirogue se renverserait.

L'amitié pour Allah, c'est cela : **ramer ensemble vers le même rivage**. On se soutient dans la vague, on se rappelle la direction.

→ Choisis des amis qui rament vers Allah avec toi.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.



Je vis ma foi : nourrir mes liens pour Allah

N°	Le geste	Pour
1	Appeler un ami ou un parent pour l'encourager dans le bien.	L'amitié
2	Lui dire, avec sincérité : « Je t'aime pour Allah. »	Le cœur
3	Invoquer pour lui en son absence, par son nom.	L'invocation
4	Proposer une petite activité de bien ensemble : un cours, une lecture, une visite à un malade.	Les œuvres

FICHE MÉMO 7 **Aimer pour Allah** ✂️

✓ Aimer quelqu'un pour Allah est une adoration récompensée.

✓ Deux personnes qui s'aiment pour Allah font partie des sept abrités par Lui.

✓ « Tu seras avec ceux que tu aimes » : choisis bien qui tu aimes.

J'AGIS Dis aujourd'hui à une personne : « Je t'aime pour Allah », et invoque pour elle.

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	Me préparer deux minutes avant l'appel à une prière, comme pour un rendez-vous (chapitre 1).	☐
2	Remercier Allah pour une personne que j'aime (chapitre 2).	☐
3	Pratiquer volontairement une qualité qu'Allah aime : patience, justice, purification… (chapitre 3).	☐
4	Pratiquer une sunna du Prophète ﷺ toute la journée (chapitre 4).	☐
5	Réserver, selon mes possibilités, un moment calme pour adorer Allah (chapitre 5).	☐
6	Dans un petit choix, préférer ce qui plaît à Allah à mon envie (chapitre 6).	☐
7	Dire à quelqu'un « Je t'aime pour Allah », puis relire ma page du jour 1 (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 sourate 2, verset 165, les croyants sont…

- ☐ A. ceux qui ne craignent rien
- ☐ B. les plus ardents dans l'amour d'Allah
- ☐ C. ceux qui n'aiment personne d'autre

2. Dans les mots du verset 5:54, quel amour est mentionné en premier ?

- ☐ A. l'amour d'Allah pour Ses serviteurs
- ☐ B. l'amour des serviteurs pour Allah
- ☐ C. la crainte

3. Quelle réaction à la fatigue ce livret encourage-t-il ?

- ☐ A. juger immédiatement sa propre foi
- ☐ B. rechercher un effort adapté sans se condamner
- ☐ C. juger le cœur des autres

4. Quel repère garde-t-on en lisant les textes sur l'amour d'Allah ?

- ☐ A. comparer Allah aux créatures
- ☐ B. lire les textes avec le repère « rien ne Lui ressemble »
- ☐ C. rejeter les textes parce que je ne sais pas tout expliquer

5. La sourate 3, verset 31, donne comme preuve de l'amour d'Allah…

- ☐ A. de suivre le Prophète ﷺ
- ☐ B. de pleurer beaucoup
- ☐ C. de ne jamais commettre de faute

6. Dans le hadith qudsī, le serviteur se rapproche d'Allah d'abord par…

- ☐ A. les œuvres surérogatoires
- ☐ B. les obligations
- ☐ C. les voyages

7. La douceur de la foi se goûte notamment quand…

- ☐ A. on aime une personne uniquement pour Allah
- ☐ B. on a beaucoup d'amis
- ☐ C. on gagne beaucoup d'argent

8. « Tu seras avec… »

- ☐ A. ceux qui sont riches
- ☐ B. ceux que tu aimes
- ☐ C. ceux qui te ressemblent

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : B • 4 : B • 5 : A • 6 : B • 7 : A • 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
Maḥabba / ḥubb	L'amour.
Al-ḥubb fī llāh	L'amour pour Allah : aimer quelqu'un pour Lui plaire.
Al-Wadūd	Nom d'Allah en 85:14 : le Très-Aimant — traduction du sens.
Ittibāʿ	Le fait de suivre le Prophète ﷺ et sa Sunna.
Sunna	La voie du Prophète ﷺ : ses paroles, ses actes, ses approbations.
Nawāfil	Les œuvres surérogatoires, faites en plus des obligations.
Farāʾiḍ	Les obligations.
Hadith qudsī	Parole que le Prophète ﷺ rapporte de son Seigneur, sans faire partie du Coran.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
Tawba	Le repentir, le retour vers Allah.
Muḥsinūn	Les bienfaisants, ceux qui font le bien et le font bien.
Muttaqūn	Les pieux, qui se préservent de ce qu'Allah a interdit.
Muqsiṭūn	Les équitables, qui sont justes.
Khawf	La crainte d'Allah.
Rajāʾ	L'espoir en Allah.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi.

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

Fiche mémo : aimer Allah en une page

	Relire les textes sur l'amour d'Allah
Place	Les croyants aiment Allah avec ardeur (2:165) ; cet amour nourrit leur foi
Ordre	Le verset mentionne l'amour d'Allah puis celui des croyants (5:54)
Allah aime	Repentants • purifiés • bienfaisants • pieux • patients • confiants • justes
Son amour	Il les aime et ils L'aiment (5:54) ; rien ne Lui ressemble (42:11)
La preuve	Suivre le Prophète (3:31) ﷺ
Les causes	Connaître Ses Noms • Coran • dhikr • obligations puis nawāfil • bonne compagnie • nuit
Les signes	Aimer ce qu'Il aime • préférer Sa satisfaction • douceur de la foi
Pour Allah	Aimer pour Lui • « tu seras avec ceux que tu aimes » • le dire à son frère

Pour continuer le chemin

Ce livret appartient à la collection Mu'min, série « Connaître Allah ». Voici les autres titres de la série.

Référence	Titre de travail
UA-193	Allah le Créateur et le Seigneur
UA-194	Les Noms d'Allah — Introduction
UA-195	Les Attributs d'Allah
UA-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d'Allah
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-111	Comprendre la Shahāda (Univers Muslim) — voir aussi UA-118, sur l'amour
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

UN CONSEIL

Tu peux apprendre l'invocation du début du livret et la répéter à un moment qui te convient. Il s'agit d'un conseil pédagogique, pas d'une formule attachée ici à un horaire ou à un nombre obligatoire.

Repères et sources

UA-196 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Révision 1.2 • 31 octobre 2026

Cadre : Coran et Sunna ; fiqh malikite pour les questions juridiques. Aucun classement théologique n’est imposé ni attribué sans preuve à Mālik. Les scènes et comparaisons sont pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : Ḥafṣ. Couleurs quran-tajweed (Al Quran Cloud), sauf 9:24 et 2:222, extraits vocalisés en noir : quran.com/9/24 et quran.com/2/222 (31/10/2026). Ces blocs remplacent un encodage inadapté à la police. Traduction du sens relue avec Hamidullah ; extraits signalés.

Hadiths vérifiés : al-Bukhārī 12, 15, 16, 660, 3209, 3688, 5376, 6464, 6502, 6507 ; Muslim 8a, 54a, 408, 2566 ; Abū Dāwūd 4985 et 5124 (authentiques selon al-Albānī) ; an-Nasāʾī 3939 (ḥasan, édition Darussalam) ; at-Tirmidhī 3490 (ḥasan gharīb selon at-Tirmidhī). Traductions du sens et résumés identifiés ; numérotation Sunnah.com, consultée le 31/10/2026.

Commentaire consulté : Ibn Ḥajar, Fatḥ al-bārī, livre des récits qui attendrissent le cœur, chapitre de l’humilité, commentaire d’al-Bukhārī 6502 (Islamweb, bibliothèque 52/11910). L’explication d’al-Khaṭṭābī y est rapportée parmi plusieurs lectures. Ces auteurs sont postérieurs à Mālik ; aucune de leurs formulations ne lui est attribuée.

Rédaction assistée par IA ; vérification éditoriale des sources et du rendu. Validation religieuse humaine en cours, sans visa humain attribué. Proposition du 30 octobre conservée en sauvegarde ; toutes ses illustrations, dont la légende corrigée, sont conservées.

Tajwīd : couleurs conservées hors 9:24 et 2:222 (noir, sans code couleur). Apprends la récitation avec un enseignant. PDF gratuit ; livre imprimé payant.

Le plus beau des amours.

Est-ce que j'aime vraiment Allah ? Et comment L'aimer davantage ?

Ce livret t'invite à relire les textes sur l'amour d'Allah : sa place dans la foi, ceux qu'Allah aime, le chemin indiqué par le Prophète ﷺ, les actes qui nourrissent cet amour, ses signes et l'amitié pour Allah. Les références permettent de distinguer le texte de son commentaire.

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-196 • Révision 1.2 • 31/10/2026 • validation humaine en cours