DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 5 sur 9

Craindre Allah avec équilibre

Une crainte qui protège, pas une peur qui paralyse



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-197

LA CRAINTE D'ALLAH EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتُّقَى وَالْعَفَافَ وَالْغِنَى

Allāhumma innī asʾaluka l-hudā wa t-tuqā wa l-ʿafāfa wa l-ghinā.

« Ô Allah, je Te demande la bonne direction, la piété, la chasteté et la suffisance. »

Invocation du Prophète ﷺ : Muslim 2721a — traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Ce livret présente la crainte d'Allah, la taqwā et leur lien avec l'amour et l'espérance. Il propose des repères pour agir avec respect et responsabilité. Une souffrance anxieuse n'est pas une mesure de la foi : elle mérite un accompagnement adapté.

Une nuit sans sommeil



« J'ai tellement peur d'Allah que je n'arrive plus à dormir. »

La crainte d'Allah doit te rapprocher de Lui, jamais te faire fuir Sa miséricorde.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Ce livret t'aide à réfléchir à tes actes sans perdre l'espérance en la miséricorde d'Allah. Il ne promet pas de faire disparaître une angoisse et ne remplace ni un enseignement religieux personnalisé ni des soins. Tu peux avancer à ton rythme.

Ce livret est le cinquième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201) de l'Univers Mu'min, dans la porte « Croire en Allah ». Il forme un trio avec « Aimer Allah » (UA-196) et « Espérer en Allah » (UA-198) : l'amour, la crainte et l'espoir sont les trois mouvements du cœur du croyant. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà présentée dans la collection Mu'min.

Si le sujet de la peur est difficile pour toi, avance doucement : ce livret est écrit pour **rassurer**, pas pour effrayer. 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

Les passages coraniques sont accompagnés d'une traduction du sens. L'arabe vocalisé suit la lecture Ḥafṣ. Les couleurs de tajwīd, lorsqu'elles sont présentes, sont des aides à apprendre avec un enseignant ; les passages sans code couleur sont signalés.

Ce livret prend pour références le Coran et la Sunna authentique. Les explications des commentateurs sont nommées, distinctes des textes révélés et non automatiquement attribuées à l'imam Mālik. Le parcours conserve le fiqh malikite sans imposer une grille théologique postérieure.

Le hadith de Jibrīl présente l'islām, l'īmān et l'iḥsān (Muslim 8a) : soumission à Allah, articles de la foi et excellence dans Son adoration. Ce sont des repères d'apprentissage, non une séparation du cœur et des actes.

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 ».

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : peur, indifférence ou amour ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Les mots de la crainte · 15 min
3. La taqwā, protection du croyant · 15 min

Partie 3 — L’équilibre

4. Crainte religieuse et détresse à accompagner · 15 min
5. Les deux ailes de l’oiseau · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Les fruits de la crainte · 10 min
7. Comment nourrir une crainte juste · 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 de crainte, on regarde son propre cœur.

Quand je pense à Allah, qu’est-ce que je ressens d’abord ?

CHAPITRE 1

Le miroir : peur, indifférence ou amour ?

Regarder sa relation à Allah, sans honte et sans panique.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand j'entends parler d'Allah, est-ce que je ressens surtout de la peur, de l'indifférence ou de l'amour ?

Est-ce que la pensée d'Allah m'a déjà empêché(e) de commettre une faute, quand personne ne me voyait ?

Est-ce qu'il m'arrive d'avoir tellement peur que j'en perds l'espoir ou le sommeil ?

Je comprends

Certaines personnes ont surtout entendu parler de religion à travers la menace ; d'autres se questionnent sur des habitudes devenues mécaniques. Les parcours sont différents. Ce livret ne déduit pas l'état d'un cœur de son histoire ou de ses émotions.

L'Islam propose un autre chemin. Le croyant **aime** Allah, il **espère** en Sa miséricorde et il Le **craint** avec respect. Ces trois mouvements vont ensemble. Ce sont des repères, pas un test de ta santé ni de la valeur de ta foi. Le Coran décrit ainsi les croyants sincères :

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 ; arabe Ḥafṣ.

Une pensée qui me pèse	Une habitude à examiner	Une piste pour avancer
Je vois Allah seulement comme Celui qui punit.	Je me concentre sur les avertissements.	Je connais Sa miséricorde et Sa justice.

Une pensée qui me pèse	Une habitude à examiner	Une piste pour avancer
Je me crois perdu(e) au moindre péché.	Je repense sans cesse à mes erreurs.	Je peux me repentir et réparer mes torts.
Je n'ose plus prier ni invoquer.	Je reporte parfois la prière par découragement.	Je prie avec respect et avec confiance.
L'angoisse gêne parfois ma vie.	Je reste seul(e) avec mes inquiétudes.	Je peux agir avec vigilance et chercher de l'aide si nécessaire.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PÊCHEUR DE SOUMBÉDIOUNE

Scène imaginée à Soumbédioune : trois pêcheurs préparent une sortie. L'un hésite devant les vagues ; un autre sous-estime le danger. Le troisième vérifie la météo, l'état de sa pirogue et le matériel de sécurité.

Cette comparaison illustre la prudence qui accompagne l'action. Elle ne juge pas le courage ou la foi d'une personne qui souffre d'anxiété.

→ Repère pédagogique : prendre les précautions utiles avant d'agir.

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

Prends quelques minutes pour réfléchir aux questions. Le tableau propose des pensées et des pistes, pas trois catégories de personnes. Tu peux reconnaître plusieurs situations à la fois ; cela ne mesure pas ta foi.

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

✓ Le croyant aime Allah, espère en Lui et Le craint : les trois ensemble.

✓ **Une angoisse qui gêne la vie mérite du soutien ; elle ne mesure pas la foi.**

✓ **Je peux chercher un conseil utile et avancer à ma mesure.**

J'AGIS Choisis une piste du tableau qui pourrait t'aider aujourd'hui.

PARTIE 2

Comprendre

Des mots précis pour un sentiment juste.

CHAPITRE 2

Les mots de la crainte

L'arabe a plusieurs mots ; chacun éclaire une nuance.

Je comprends

Voici des sens usuels pour commencer à comprendre ces mots. Ils ne constituent pas une classification religieuse obligatoire ; le contexte de chaque verset reste important.

Le mot	Son sens	Un repère
Khawf	La crainte, au sens général : redouter qu'une chose pénible arrive.	Sourate 3, verset 175 : « … craignez-Moi, si vous êtes croyants. »
Khashya	Une crainte unie au savoir et au respect de la grandeur d'Allah.	Sourate 35, verset 28 (voir ci-dessous).
Taqwā	La piété protectrice : se préserver de ce qui déplaît à Allah.	Chapitre 3 de ce livret.
Rahba	La crainte ou l'appréhension ; le verset 2:40 appelle à redouter Allah.	Sourate 2, verset 40 : « … et c'est Moi que vous devez redouter. »
Wajal	Le frémissement du cœur quand on mentionne Allah.	Sourate 8, verset 2.
Hayba	Le respect plein de révérence devant la majesté d'Allah.	Ressentie par exemple dans la prière.

Dans son commentaire de 35:28, Ibn Kathīr relie la khashya à la connaissance d'Allah et de Sa grandeur. C'est une explication du lien entre savoir et respect, pas un test permettant de juger les cœurs ou la santé psychique.

إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ …

« Parmi Ses serviteurs, ce sont les savants qui craignent Allah. Allah est Puissant et Pardonneur. »

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

> *« Je suis, parmi vous, celui qui connaît le mieux Allah et celui qui Le craint le plus. »*
>
> Al-Bukhārī 20, d'après ʿĀ'isha — extrait, traduction du sens.

Que craint-on, exactement ?

Allah ne fait de tort à personne : le Coran le rappelle en 4:40. Le croyant prend ses actes au sérieux tout en espérant Sa miséricorde. L'entrée au Paradis dépend de cette miséricorde (Muslim 2816c) ; ce repère ne dispense pas d'agir avec droiture.

Ce que l'on craint	Ce que cela veut dire
Ses propres péchés	Avoir peur des conséquences de ses fautes, et donc s'en éloigner.
La justice d'Allah	Savoir que chaque acte sera pesé, même le plus petit.
S'éloigner d'Allah	Avoir peur de perdre la foi, ou de laisser son cœur s'endurcir.
La grandeur d'Allah	La crainte révérencielle (hayba) de Celui qui est infiniment grand.

BON À SAVOIR : LA PEUR NATURELLE N'EST PAS UN PÉCHÉ

Une peur naturelle ne permet pas de conclure à un manque de foi. Le Coran rapporte notamment la peur ressentie par Mūsā en 20:67, puis la parole qui le rassure en 20:68.

La peur naturelle ou subie n'est pas un péché en elle-même. Nous cherchons à éviter l'injustice et à obéir à Allah selon nos capacités. Une contrainte ou un danger réel peut demander des aménagements et l'avis d'un enseignant compétent.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MÉDECIN ET LA MALADIE

Scène imaginée dans un hôpital de Dakar : un soignant connaît les risques d'infection et applique les règles d'hygiène. Son savoir l'aide à prendre des précautions adaptées.

Cette image illustre le lien entre connaissance et action prudente. Elle ne signifie pas qu'une personne instruite ou croyante ne peut jamais éprouver de panique.

→ Piste pédagogique : apprendre pour agir avec discernement.

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 2 **Les mots de la crainte** ✂️

- ✓ Khawf, khashya, taqwā, rahba, wajal, hayba : plusieurs nuances.
- ✓ **Ibn Kathīr, sur 35:28, relie la khashya à la connaissance d'Allah.**
- ✓ On ne craint pas l'injustice d'Allah : on craint ses péchés, et on respecte Sa grandeur.

J'AGIS Apprends trois des six mots du tableau et explique-les à un proche.

CHAPITRE 3

La taqwā, protection du croyant

La meilleure provision pour le voyage.

Je comprends : le mot

Le mot **taqwā** vient de la racine arabe w-q-y, qui a donné **wiqāya** : la protection, le bouclier. La taqwā, c'est **mettre une protection** entre soi et ce qui déplaît à Allah, en obéissant à Ses ordres et en évitant Ses interdits. On la traduit souvent par « piété » ou « crainte révérencielle ».

وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ ۚ وَٱتَّقُونِ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ...

« Et prenez vos provisions ; mais vraiment, la meilleure provision est la piété. Et craignez-Moi, ô vous, doués d'intelligence. »

Sourate 2, verset 197 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset 2:197 s'inscrit dans les prescriptions du pèlerinage. Il appelle les ulū l-albāb, les doués d'intelligence, à la taqwā. Ce nom inspire notre parcours ; il ne permet pas de classer les personnes selon leur intelligence.

> *« La taqwā est ici. »*
>
> Muslim 2564a : le Prophète ﷺ montre sa poitrine trois fois, dans un enseignement qui interdit notamment le mépris d'autrui — extrait, sens.

Un repère pour comprendre

Pour comprendre la taqwā, imagine un chemin bordé d'épines : tu avances en faisant attention. L'image ci-dessous développe ce repère pédagogique.

> *La taqwā au quotidien*
>
> Apprendre, éviter l'injustice, réparer ses fautes et se préparer à rencontrer Allah.
>
> Repère pédagogique ; Coran 2:197.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHEMIN AUX ÉPINES

Imagine que tu traverses à pied un champ d'arachide après la récolte, bordé d'acacias épineux. Tu ne refuses pas d'avancer : tu dois arriver. Mais tu regardes où tu poses les pieds et tu relèves le bas de ton boubou.

La vie est ce chemin. Les épines sont les péchés. La taqwā, c'est **avancer quand même, mais les yeux ouverts**.

→ La taqwā n'arrête pas la marche : elle la rend sûre.

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



Une promesse à lire dans son contexte

... وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ ... ۝٣

« Et quiconque craint Allah, Il lui donnera une issue favorable et lui accordera Ses dons par des voies sur lesquelles il ne comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit. »

Sourate 65, versets 2–3, extraits. Le contexte traite du divorce ; Ibn Kathīr y explique aussi la promesse liée à la taqwā. Ce n'est pas une garantie de richesse immédiate ni un diagnostic sur la foi d'une personne éprouvée.

> *« Crains Allah où que tu sois. Fais suivre la mauvaise action d'une bonne, elle l'effacera. Et comporte-toi avec les gens d'un bon comportement. »*
>
> At-Tirmidhī 1987 — traduction du sens ; l'auteur dit ḥasan ṣaḥīḥ. L'édition Darussalam affiche le grade ḥasan.

Ce hadith est un programme complet : la **taqwā partout** (à la maison, au travail, sur le téléphone), le **réflexe de réparer** quand on tombe, et la taqwā qui se voit dans la **manière de traiter les gens**.

Où ?	La taqwā concrète
Au marché	Ne pas tricher sur la balance, ne pas cacher le défaut d'une marchandise.
Au travail	Respecter ses horaires, ne pas utiliser le matériel pour soi sans permission.
Sur le téléphone	Éviter les contenus interdits et respecter la vie privée des autres.
En famille	Être juste entre ses enfants, doux avec son conjoint.
Dans le car rapide	Payer son ticket même quand l'apprenti a oublié de le demander.

ATTENTION : LA TAQWĀ NE SE MESURE PAS À L'APPARENCE

La taqwā est d'abord **dans le cœur** (« La taqwā est ici »). La tenue et les signes extérieurs ont leur place, mais ils ne suffisent pas à juger la piété de quelqu'un.

« Le plus noble d'entre vous auprès d'Allah est le plus pieux » (sourate 49, verset 13) : seul Allah connaît vraiment ce degré. Occupe-toi de ta propre taqwā, pas de celle des autres.

FICHE MÉMO 3 **La taqwā** ✂️

- ✓ Taqwā : mettre une protection entre soi et ce qui déplaît à Allah.
- ✓ C'est la meilleure provision (sourate 2, verset 197).
- ✓ Crains Allah où que tu sois, répare le mal par le bien, sois bon avec les gens.

J'AGIS Choisis un lieu de ta vie (marché, travail, téléphone…) et pratique la taqwā dans ce lieu aujourd'hui.

PARTIE 3

L'équilibre

Ni terreur, ni insouciance : le juste milieu.

Ma crainte me rapproche-t-elle d'Allah, ou m'éloigne-t-elle de Lui ?

CHAPITRE 4

Crainte religieuse et détresse à accompagner

Garder l'espérance et reconnaître le besoin d'aide.

Je comprends

La crainte religieuse doit garder une place pour l'amour et l'espoir. Une angoisse qui empêche de dormir, de manger ou de vivre appelle du soutien. Elle ne prouve ni une mauvaise foi ni un manque d'amour pour Allah.

Des repères pour agir	Des difficultés à accompagner
Elle me fait quitter un péché.	Je pense parfois : « Je suis perdu(e) ».
Elle me pousse à me repentir vite.	J'ai du mal à espérer le pardon.
Elle me rend prudent(e) et honnête.	Des pensées répétitives me font souffrir.
Elle s'accompagne d'espoir et d'amour.	La menace occupe toute ma pensée.
Je prends soin de mes obligations et de ma santé.	Mon sommeil, mon alimentation ou mes activités sont perturbés.

> *« Par Allah, je suis celui d'entre vous qui craint le plus Allah et qui est le plus pieux envers Lui. Pourtant, je jeûne et je romps le jeûne, je prie et je dors, et je me marie. Celui qui se détourne de ma Sunna n'est pas des miens. »*
>
> Al-Bukhārī 5063 — extrait, traduction du sens.

Ce récit concerne trois hommes qui envisageaient une pratique excessive : prier toute la nuit, jeûner continuellement et renoncer au mariage. Le Prophète ﷺ leur enseigne sa pratique équilibrée. Al-Bukhārī 39 rappelle aussi que la religion est facilité.

Les scrupules (waswās)

Dans Muslim 132a, des Compagnons disent éprouver des pensées qu'ils trouvent trop graves pour les exprimer ; le Prophète ﷺ répond : « C'est là la foi manifeste » (sens). Ce récit ne transforme pas toute pensée intrusive en diagnostic religieux ou médical. Des scrupules qui envahissent la vie méritent une aide adaptée.

> *« Allah a pardonné à ma communauté ce que leurs âmes leur suggèrent, tant qu'ils ne l'ont pas fait ou dit. »*
>
> Al-Bukhārī 6664 — traduction du sens. Le hadith distingue les suggestions intérieures des paroles et des actes.

Al-Bukhārī 3276 conseille de chercher refuge auprès d'Allah et de cesser de suivre l'enchaînement de suggestions qui mène à « qui a créé ton Seigneur ? ». Ce conseil n'interdit pas de poser une question sincère à une personne compétente. Des répétitions compulsives appellent aussi un accompagnement professionnel.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

A'ūdhu bi-llāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm — **« Je cherche refuge auprès d'Allah contre Shayṭān le banni »**

Formule de demande de protection.

Le désespoir

Le Coran appelle à ne pas désespérer de la miséricorde d'Allah. Ibn Kathīr explique 39:53 comme un appel au repentir, non comme une permission de persister dans l'injustice. Une souffrance psychique ne doit pas être confondue avec un verdict sur la foi.

۞ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ

« Dis: «O Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux. »

Sourate 39, verset 53 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ibrāhīm (sur lui la paix) dit aussi : « Et qui désespère de la miséricorde de son Seigneur, sinon les égarés ? » (sourate 15, verset 56). Le livret UA-198 « Espérer en Allah » approfondit ce point ; le livret UA-127 explique le repentir.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE SEL DANS LE THIÉBOUDIENNE**
>
> Sans sel, le thiéboudienne est fade : personne n'en veut. Avec une juste quantité, il est délicieux. Avec un paquet entier, il devient immangeable.
>
> Cette comparaison illustre la mesure dans notre manière d'enseigner et de pratiquer. Elle ne dit pas que l'anxiété serait causée par un excès de foi ou de crainte religieuse.
>
> **→ La crainte d'Allah est indispensable, mais à sa juste mesure.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

SI LA PEUR T'EMPÊCHE DE VIVRE

Des peurs persistantes qui perturbent le sommeil, l'alimentation ou le travail méritent de l'aide. Consulte un professionnel de santé ; un enseignant de confiance peut aussi t'accompagner sur le plan religieux.

Les troubles anxieux ont des causes multiples et des prises en charge existent (OMS, « Troubles anxieux », 15 septembre 2026). Chercher des soins est compatible avec un accompagnement religieux ; ce livret ne pose aucun diagnostic.

Je vis ma foi : la crainte et nos enfants

Ne transformons pas l'évocation d'Allah en menace pour obtenir l'obéissance d'un enfant. Face à une assiette renversée, on peut expliquer calmement et aider à réparer. C'est une proposition éducative inspirée du conseil de faciliter, non une prédiction sur l'avenir religieux de l'enfant.

> *« Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir. »*
>
> Al-Bukhārī 69 — traduction du sens.

N°	Le geste éducatif	Pour
1	Parler d'abord d'Allah à travers Ses bienfaits : la pluie de l'hivernage, la mangue, la famille.	L'amour
2	Parler de Sa miséricorde et de Son pardon avant de parler de punition.	L'espoir
3	Expliquer le bien et le mal avec des raisons, pas avec la terreur.	La compréhension
4	Montrer l'exemple : dire « je crains Allah » quand on refuse soi-même une tricherie.	La crainte juste



FICHE MÉMO 4 Repères et soutien ✂️

✓ **Agir avec responsabilité, sans perdre l'espérance en Allah.**

✓ **Des pensées intrusives ne suffisent pas à juger la foi ; demander de l'aide si elles font souffrir.**

✓ On ne terrorise pas les enfants : on leur fait aimer Allah d'abord.

J'AGIS Repère une peur qui t'abîme et parle-en à une personne de confiance.

CHAPITRE 5

Les deux ailes de l'oiseau

Crainte et espoir, portés par l'amour.

Je comprends

Le verset 17:57 associe l'espoir de la miséricorde et la crainte du châtiment. Le passage 21:90, dans le récit de Zakariyyā et de sa famille, réunit également l'empressement au bien, l'espérance et la crainte (Ibn Kathīr, commentaire de 21:90).

فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ وَوَهَبۡنَا لَهُۥ يَحۡيَىٰ وَأَصۡلَحۡنَا لَهُۥ زَوۡجَهُۥٓۚ إِنَّهُمۡ كَانُواْ يُسَٰرِعُونَ فِي ٱلۡخَيۡرَٰتِ وَيَدۡعُونَنَا رَغَبٗا وَرَهَبٗاۖ وَكَانُواْ لَنَا خَٰشِعِينَ

« Nous l'exauçâmes, lui accordâmes Yaḥyā et rendîmes son épouse apte à enfanter. Ils s'empressaient d'accomplir le bien, Nous invoquaient avec espérance et crainte, et étaient humbles devant Nous. »

Sourate 21, verset 90 — traduction du sens adaptée. Arabe vocalisé Quran.com sans code couleur de tajwīd ; police coranique officielle incorporée.

> *« Si le croyant savait ce qu'il y a auprès d'Allah comme châtiment, personne n'espérerait Son Paradis ; et si le mécréant savait ce qu'il y a auprès d'Allah comme miséricorde, personne ne désespérerait de Son Paradis. »*
>
> Muslim 2755 — traduction du sens.

La miséricorde d'Allah est immense : « Ma miséricorde l'emporte sur Ma colère » (Muslim 2751a, hadith qudsī, traduction du sens). Ce rappel accompagne la responsabilité, il ne l'abolit pas.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES OISEAUX DU DJOUDJ

Au parc du Djoudj, les pélicans traversent le ciel au-dessus du fleuve Sénégal. Un oiseau a besoin de **ses deux ailes** pour voler droit. Avec une seule aile, il tourne en rond et tombe. Et sans tête, il ne sait pas où aller.

Ibn al-Qayyim compare le cheminement du cœur à un oiseau : l'amour est sa tête, la crainte et l'espoir ses ailes (Madārij as-sālikīn, passage « Le cœur dans son cheminement vers Allah »). C'est une comparaison d'un auteur postérieur à Mālik, non un verset ou un hadith.

➜ Image pédagogique : garder ensemble amour, crainte et espérance.

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

Le bon équilibre selon les situations

Les suggestions suivantes aident à relier les textes à la vie quotidienne. Elles ne prescrivent ni des proportions d'émotions ni une méthode de soin.

La situation	Un repère utile	Pourquoi
En bonne santé, vie ordinaire	Garder ensemble responsabilité et espérance.	Pour rester vigilant(e) et continuer d'agir.
Face à la tentation d'un péché	Se rappeler les limites et les conséquences de son acte.	Pour se retenir.
Après un péché, dans le regret	Espérer le pardon, se repentir et réparer ses torts.	Pour revenir vers Allah sans désespérer.
À l'approche de la mort	L'espoir et la bonne opinion d'Allah.	C'est le moment de s'en remettre à Sa miséricorde.

> *« Qu'aucun de vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah. »*
>
> Muslim 2877a — traduction du sens. Ce conseil sur la bonne opinion d'Allah n'invite pas à souhaiter la mort.

ATTENTION : DEUX AILES CASSÉES

La religion n'appelle pas à désespérer du pardon. Si une personne souffre au point de ne plus pouvoir agir, aidons-la sans lui attribuer automatiquement une faute ou une foi insuffisante.

Trop d'espoir, sans crainte, mène à l'illusion : « Allah est Miséricordieux, donc je peux tout faire. » C'est se sentir à l'abri, alors que les croyants restent vigilants. Le livret UA-198 distingue le vrai espoir de cette illusion.

FICHE MÉMO 5 **Les deux ailes** ✂️

- ✓ **Dans la comparaison d'Ibn al-Qayyim : amour, crainte et espoir restent liés.**
- ✓ **Des pistes pour agir, pas des proportions d'émotions à mesurer.**
- ✓ **Muslim 2877a enseigne de garder une bonne opinion d'Allah.**

J'AGIS Ce soir, fais une invocation où tu demandes le pardon ET la miséricorde d'Allah.

PARTIE 4

Vivre

Une crainte qui se voit dans la vie.

Qu'est-ce que je ferais différemment si je pensais vraiment qu'Allah me voit ?

CHAPITRE 6

Les fruits de la crainte

Ce que la crainte d'Allah change, concrètement.

Je comprends

Le Coran et les hadiths encouragent la retenue face au mal et l'action juste. Nous pouvons travailler ces actes sans prétendre connaître les intentions ou le degré de foi des autres.

إِنَّ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِٱلْغَيْبِ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

« Ceux qui redoutent leur Seigneur bien qu'ils ne L'aient jamais vu auront un pardon et une grande récompense. »

Sourate 67, verset 12 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

« Et pour celui qui aura redouté de comparaître devant son Seigneur, et préservé son âme de la passion, le Paradis sera alors son refuge. »

Sourate 79, versets 40-41 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

> *« Sept personnes seront à l'ombre accordée par Allah le Jour où il n'y aura d'autre ombre que la Sienne… parmi elles, un homme qu'une femme de haut rang et de beauté invite au péché, et qui répond : « Je crains Allah » ; et un homme qui s'est souvenu d'Allah seul, et dont les yeux ont débordé de larmes. »*
>
> Al-Bukhārī 660 — extraits réunis, traduction du sens.

Le récit rapporte son refus et sa parole « Je crains Allah » ; il ne décrit pas toutes ses pensées. Sur l'ombre, an-Nawawī rapporte notamment les explications du Qāḍī ʿIyāḍ : ombre du Trône et, parmi les lectures évoquées, honneur et protection. Ce sont des commentaires nommés, non des paroles de Mālik (Sharḥ Muslim, vol. 7, p. 99–100).

Le fruit	Dans la vie de tous les jours
S'abstenir du péché en secret	Ne pas tricher à l'examen, même quand le surveillant sort de la salle.
La justice	Juger entre ses enfants ou ses employés sans favoritisme.
L'honnêteté	Rendre la monnaie donnée en trop par la vendeuse du marché Sandaga.
L'humilité	Ne pas se croire meilleur que les autres, car seul Allah connaît la fin.
La sincérité	Faire le bien pour Allah, pas pour les compliments (voir UA-125).
L'empressement au bien	Faire le bien avec humilité, en espérant qu'il soit accepté.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA VENDEUSE DE LAIT

Imaginons une vendeuse qui refuse de diluer son lait tout en le vendant comme du lait pur. Même si personne ne vérifie, elle veut être honnête devant Allah. Cette scène est une illustration pédagogique, pas un récit historique authentifié.

Aujourd'hui, à Dakar, la vendeuse de lait caillé, le boutiquier, le comptable ou l'élève peuvent faire le même choix : **personne ne voit, mais Allah voit**.

→ La crainte d'Allah rend honnête quand personne ne regarde.

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 6 **Les fruits de la crainte** ✂️

✓ **Un repère du hadith : refuser le mal, même sans surveillance.**

✓ « Je crains Allah » : la réponse qui protège quand personne ne voit.

✓ **Je peux travailler l'honnêteté et la justice sans juger les cœurs.**

J'AGIS Aujourd'hui, fais un choix honnête dans une situation où personne ne te verrait tricher.

CHAPITRE 7

Comment nourrir une crainte juste

Cultiver la responsabilité en gardant l'espérance.

Je comprends

Voici des propositions pédagogiques pour relier les textes à la vie quotidienne. Elles ne constituent pas un rituel obligatoire ni un traitement de l'anxiété. Adapte-les à ta situation et demande conseil si nécessaire.

Le moyen	Comment faire	Avec quelle mesure
Connaître Allah	Apprendre Ses Noms et Ses attributs (UA-194, UA-195).	Apprendre aussi bien Sa miséricorde que Sa justice.
Méditer le Coran	Lire lentement les versets sur la grandeur d'Allah et le Jour dernier.	Lire aussi les versets de pardon et de Paradis.
Se souvenir de la mort	Y penser pour se préparer, visiter les malades.	Pour se préparer, pas pour s'effrayer (UA-221).
Faire son examen de conscience	Chaque soir, revoir sa journée.	Corriger sans se condamner.
Accueillir ses émotions	Faire le rappel et l'invocation sans exiger des larmes.	Sans se forcer ni se montrer.

> *« Multipliez le rappel de celle qui met fin aux plaisirs : la mort. »*
>
> At-Tirmidhī 2307 — traduction du sens ; l'auteur le qualifie de ḥasan gharīb.

> *Une foi sincère*
>
> Les larmes peuvent accompagner le rappel d'Allah, mais elles ne sont pas une mesure obligatoire de la foi.
>
> Repère pédagogique ; hadith des sept, al-Bukhārī 660.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE COMPTE DU SOIR

Chaque soir, la commerçante de Tilène compte sa caisse. Elle ne le fait pas pour se lamenter, mais pour savoir où elle s'est trompée et **faire mieux demain**.

L'examen de conscience peut aider à remercier Allah, demander pardon et réparer. Il n'oblige pas à repasser sans fin chaque détail de sa journée. Si cet exercice nourrit des ruminations, demande un accompagnement adapté.

→ Faire ses comptes avec soi-même, c'est préparer demain, pas se condamner.

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 : ma routine de crainte équilibrée

N°	Le geste	Pour
1	Le matin : demander à Allah la taqwā avec l'invocation de la page 2.	La protection
2	Avant un choix difficile : se demander « Est-ce que cela plaît à Allah ? »	La vigilance
3	Chaque jour : lire un verset de crainte et un verset d'espoir.	L'équilibre
4	Le soir : deux minutes d'examen de conscience, puis demander pardon.	Le cœur

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

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

At-Tirmidhī 2140 — invocation rapportée d'après Anas ; l'auteur la qualifie de ḥasan.

POUR LES CŒURS INQUIETS

Si tu es une personne qui s'inquiète facilement, **ne commence pas** par les versets et les récits sur le châtiment. Commence par les Noms de miséricorde (ar-Raḥmān, ar-Raḥīm, al-Ghafūr) et par le livret UA-198.

Une inquiétude persistante ne permet pas de mesurer ta crainte religieuse. Fais-toi accompagner avec douceur ; un professionnel peut aussi t'aider si l'angoisse gêne ta vie.

FICHE MÉMO 7 **Nourrir une crainte juste** ✂️

✓ **Apprendre, méditer et réfléchir à ses actes, sans exiger une émotion particulière.**

✓ Toujours avec mesure, et avec la miséricorde d'Allah devant les yeux.

✓ **Un accompagnement peut aider les personnes inquiètes, sans jugement sur leur foi.**

J'AGIS Si cela t'aide, prends un bref moment pour remercier Allah et demander pardon ; ne te force pas à prolonger cet exercice.

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	Choisir une piste utile dans le tableau du chapitre 1, sans classer sa foi.	☐
2	Apprendre trois mots de la crainte et les expliquer à un proche (chapitre 2).	☐
3	Pratiquer la taqwā dans un lieu précis de ma vie : marché, travail ou téléphone (chapitre 3).	☐
4	Repérer une peur qui m’abîme et en parler à une personne de confiance (chapitre 4).	☐
5	Faire une invocation où je demande le pardon et la miséricorde d’Allah (chapitre 5).	☐
6	Faire un choix honnête dans une situation où personne ne me verrait (chapitre 6).	☐
7	Faire deux minutes d’examen de conscience le soir, puis relire mes réponses 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. Le mot taqwā vient d'une racine qui donne aussi…

- ☐ A. wiqāya, la protection
- ☐ B. wajal, le frémissement
- ☐ C. waswās, le scrupule

2. Selon la sourate 35, verset 28, quelle catégorie est nommée à propos de la crainte d'Allah ?

- ☐ A. les plus riches
- ☐ B. les savants
- ☐ C. les plus âgés

3. Le croyant craint-il qu'Allah soit injuste ?

- ☐ A. Oui, c'est cela la crainte
- ☐ B. Non : Allah ne lèse personne ; on craint ses propres péchés
- ☐ C. Cela dépend des jours

4. Dans l'image du chemin aux épines, la taqwā ressemble à…

- ☐ A. refuser d'avancer sur le chemin
- ☐ B. marcher sur un chemin d'épines en faisant attention
- ☐ C. courir sans regarder

5. Dans le cas évoqué par al-Bukhārī 3276, le conseil est de…

- ☐ A. discuter longuement avec elles
- ☐ B. chercher refuge auprès d'Allah et cesser de les suivre
- ☐ C. recommencer ses actes jusqu'à être sûr(e)

6. Dans la comparaison d'Ibn al-Qayyim, les deux ailes représentent…

- ☐ A. la crainte et l'espoir
- ☐ B. la prière et le jeûne
- ☐ C. la science et la richesse

7. Que recommande Muslim 2877a à l'approche de la mort ?

- ☐ A. la peur du châtiment
- ☐ B. l'espoir et la bonne opinion d'Allah
- ☐ C. l'indifférence

8. Dans le hadith des sept, l'homme invité au péché répond…

- ☐ A. « Personne ne nous voit »
- ☐ B. « Je crains Allah »
- ☐ C. « Plus tard »

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 6 : A • 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
Khawf	La crainte, au sens général.
Khashya	La crainte unie au savoir et au respect.
Taqwā	La piété protectrice : se préserver de ce qui déplaît à Allah.
Muttaqī	Celui qui a la taqwā, le pieux.
Rahba	La crainte ou l'appréhension ; voir le contexte de 2:40.
Wajal	Le frémissement du cœur à la mention d'Allah.
Hayba	Le respect révérencieux devant la majesté d'Allah.
Rajāʾ	L'espoir en la miséricorde d'Allah (voir UA-198).
Maḥabba	L'amour d'Allah (voir UA-196).
Ḥusn aẓ-ẓann	La bonne opinion d'Allah.
Qunūṭ	Le désespoir de la miséricorde d'Allah, à éviter.
Waswās	Les suggestions insistantes ; ce terme religieux ne suffit pas à poser un diagnostic médical.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Muḥāsaba	L'examen de conscience.
Tawba	Le repentir, le retour vers Allah (voir UA-127).
Ulū l-albāb	« Les doués d'intelligence », appelés à la taqwā (sourate 2, verset 197).

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

Fiche mémo : la crainte d'Allah en une page

	Craindre Allah avec équilibre
Les mots	Khawf • khashya (liée au savoir) • taqwā • rahba • wajal • hayba
Taqwā	Mettre une protection entre soi et ce qui déplaît à Allah • « la meilleure provision »
Ce qu'on craint	Ses propres péchés et la justice d'Allah • jamais une injustice : Allah ne lèse personne
Repères religieux	Se repentir, réparer, agir avec justice et espérer la miséricorde.
Détresse à accompagner	Angoisse ou pensées répétitives qui gênent la vie : chercher une aide adaptée, sans jugement de foi.
Les deux ailes	Crainte et espoir, avec l'amour pour tête
Selon les moments	Des conseils pratiques, pas des proportions d'émotions obligatoires.
Les fruits	S'abstenir en secret • justice • honnêteté • humilité • « Je crains Allah »

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-196	Aimer Allah
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-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-192	Augmentation et diminution de la foi
UA-221	La mort et la préparation
UA-249	Comprendre l’iḥsān (Univers Muhsin)

> **UN CONSEIL**
>
> Garde deux listes dans ton carnet : d’un côté, les versets qui t’aident à craindre Allah ; de l’autre, ceux qui t’aident à espérer en Lui. Quand ton cœur penche trop d’un côté, ouvre l’autre liste.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-197 • Collection Mu’min • Connaître Allah • Révision 1.1 du 31 octobre 2026. Version source : 1.0 du 3 octobre 2026 ; texte rapproché du PDF public du 7 octobre.

Cadre : Coran et Sunna authentique ; fiqh malikite pour les questions juridiques. Les commentaires postérieurs sont attribués à leurs auteurs, sans les confondre avec les enseignements de Mālik. Les scènes contemporaines sont pédagogiques.

Arabe : sept blocs suivent quran-tajweed (Al Quran Cloud), couleurs vérifiées et texte recoupé avec Quran.com. Le bloc 21:90 utilise le texte vocalisé Quran.com en noir, pour éviter un encodage incompatible ; police officielle KFGQPC HAFS Uthmanic Script incorporée. Conserver cette police dans Word. Traductions du sens : Hamidullah ou adaptation signalée.

Hadiths : Muslim 8a, 132a, 2564a, 2721a, 2751a, 2755, 2816c, 2877a ; al-Bukhārī 20, 39, 69, 660, 3276, 5063, 6664 ; at-Tirmidhī 1987, 2140, 2307. Textes et numérotation : sunnah.com. Les grades d’at-Tirmidhī sont distingués de ceux de l’édition consultée.

Commentaires : Ibn Kathīr, tafsīr de 35:28, 65:2, 39:53 et 21:90 (quran.ksu.edu.sa). An-Nawawī, Sharḥ Muslim, vol. 7, p. 99–100, hadith des sept (islamweb.net/ar/library/content/53/2895/). Ibn al-Qayyim, Madārij as-sālikīn, comparaison du cœur à l’oiseau (texte primaire sur Wikisource, deuxième partie). Santé : OMS, « Troubles anxieux », 15 septembre 2026.

Rédaction et contrôles assistés par IA. Validation humaine en cours ; aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version. Cette notice ne constitue pas une certification médicale ou religieuse.

Code de couleurs (alquran.cloud/tajweed-guide) : gris : lettres non prononcées ; bleus : prolongations ; rouge : qalqala ; orange : ghunna ; violet : ikhfāʾ ; turquoise : iqlāb ; verts : idghām. Les couleurs des extraits gardent le contexte du verset entier ; les arrêts s’apprennent oralement. PDF gratuit, livre imprimé payant.

Une crainte qui protège, pas une peur qui paralyse.

Faut-il avoir peur d’Allah ? Et comment Le craindre sans perdre la paix ni l’espoir ?

Ce livret présente la crainte d’Allah à partir du Coran et de la Sunna : ses mots, la taqwā, l’amour et l’espérance, ainsi que des pistes concrètes pour agir avec mesure. Il distingue les repères religieux de la détresse psychique et invite à chercher une aide adaptée, sans mesurer la foi par les émotions.

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-197 • Révision 1.1 • 31 octobre 2026 • Validation humaine en cours