DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 6 sur 9

Espérer en Allah

La bonne opinion d’Allah, une lumière dans toutes les nuits



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-198

ESPÉRER EN ALLAH EN QUELQUES MOTS

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

Anā ʿinda ẓanni ʿabdī bī.

« Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi. »

Al-Bukhārī 7405 ; Muslim 2675a — hadith qudsī, extrait et traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Espérer en Allah (le **rajā**'), c'est attendre de Lui le bien, le pardon et la miséricorde, tout en faisant sa part. Ce livret t'explique ce qu'est l'espoir en Islam, ce que veut dire « avoir une bonne opinion d'Allah », comment distinguer l'espoir vrai de l'illusion, pourquoi la porte du pardon reste ouverte, et comment garder l'espoir dans les examens, le chômage, la maladie ou les projets de famille.

Une scène imaginée — le jour des résultats



« Mame, j'ai raté mon examen. Est-ce qu'Allah m'a abandonné ? »

Un échec ne suffit pas à dire qu'Allah nous a abandonnés. On peut chercher du soutien et reprendre un pas possible.

Avant de commencer

CE QUE PROPOSE CE LIVRET

Une faute, une maladie ou une attente peuvent peser lourd. Ce livret propose des textes et des pistes pour espérer la miséricorde d'Allah, sans promettre un résultat précis ni exiger de se sentir bien. La tristesse ou l'épuisement ne permettent pas de mesurer la foi d'une personne.

Ce livret est le sixième de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201). Il complète « Aimer Allah » (UA-196) et « Craindre Allah avec équilibre » (UA-197) : amour, crainte et espoir sont ici étudiés à partir des textes, sans imposer de proportions d'émotions.

La série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192) fournit d'autres repères ; retrouve les titres dans la bibliothèque Ulul Albab.

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. Les traductions françaises en donnent le sens. Les extraits sont signalés ; les couleurs de tajwīd demandent un apprentissage oral avec un enseignant. Une exception de police et de couleurs est précisée près du passage concerné.

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 établis de Mālik. Aucune école théologique n'est ajoutée automatiquement. Validation humaine en cours.

Dans le hadith de Jibrīl, islām, īmān et iḥsān sont présentés distinctement : actes, objets de foi et excellence dans l'adoration (Muslim 8a). Ce résumé ne réduit pas la foi à un sentiment.

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 : qu’est-ce que je pense vraiment d’Allah ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre l’espoir

2. Le rajāʾ : espérer la miséricorde d’Allah · 15 min
3. La bonne opinion d’Allah · 15 min

Partie 3 — Espoir vrai et faux espoir

4. L’espoir qui agit et l’illusion qui endort · 15 min
5. Revenir vers le pardon · 15 min

Partie 4 — Vivre avec espoir

6. L’espoir dans les épreuves et les projets · 15 min
7. Équilibrer l’espoir avec la crainte et l’amour · 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 d’allumer la lampe, on regarde où est l’ombre.

Quand je pense à Allah après une faute ou un échec, qu’est-ce qui me vient d’abord au cœur ?

CHAPITRE 1

Le miroir : qu’est-ce que je pense vraiment d’Allah ?

Regarder sa propre opinion, sans peur et sans honte.

JE M’ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que je crois, au fond de moi, qu’Allah peut me pardonner — même cette faute-là ?

Quand j’invoque, puis-je demander avec confiance sans exiger un résultat immédiat ?

Quel soutien ou quel petit pas pourrait m’aider dans mes difficultés ?

Je comprends

Notre manière de penser à Allah peut être influencée par ce qu’on nous a enseigné et par nos expériences. Les textes invitent à espérer Sa miséricorde. Une pensée intrusive, une peur ou un découragement involontaire ne suffisent pas à définir la croyance d’une personne.

Le Prophète ﷺ transmet cette parole d’Allah : « Je suis conforme à l’opinion que Mon serviteur a de Moi » (al-Bukhārī 7405 ; Muslim 2675a, extrait traduit). Le livret en retient un encouragement à invoquer et à revenir vers Allah, non une promesse que nos pensées produisent tout ce qui nous arrive.

قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِۦٓ إِلَّا ٱلضَّآلُّونَ

« Il dit : “Et qui désespère de la miséricorde de son Seigneur, sinon les égarés ?” »

Sourate 15, verset 56 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ici, Ibrāhīm répond à l’annonce d’un fils malgré son âge et celui de son épouse (15:51–56 ; Ibn Kathīr, commentaire de 15:56). Ce contexte encourage l’espérance. Nous n’utilisons pas ce verset pour condamner une personne déprimée ou pour transformer une souffrance psychique en verdict sur sa foi.

Une opinion qui assombrit	Une opinion qui éclaire
« Allah ne peut pas me pardonner, j’ai trop fauté. »	« Allah pardonne tous les péchés à celui qui revient sincèrement. »

Une opinion qui assombrit	Une opinion qui éclaire
« Mes invocations ne servent à rien. »	« Je peux invoquer avec confiance sans fixer la réponse ni son délai. »
« Cette épreuve prouve qu'Allah m'a abandonné(e). »	« Je ne connais pas tout le sens de cette épreuve ; je peux chercher aide et miséricorde. »
« Je ne mérite rien de bon. »	« Ma souffrance ne me retire pas ma dignité ; je peux espérer la miséricorde d'Allah. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES LUNETTES TEINTÉES

Si tu portes des lunettes aux verres très sombres, même un après-midi ensoleillé à la Corniche te paraît gris. Le soleil n'a pas changé : ce sont tes verres qui assombrissent tout.

Cette image peut aider à examiner certaines pensées ; elle ne dit pas qu'une souffrance vient seulement d'un mauvais regard. Le Coran invite à ne pas désespérer de la miséricorde d'Allah (39:53).

➜ Revenir aux textes peut soutenir l'espoir ; recevoir de l'aide peut aussi être nécessaire.

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 un moment au calme et écris, sans te censurer, une phrase qui résume ce que tu penses d'Allah quand tout va mal. Ce n'est pas un examen : c'est ton point de départ. Tu reliras cette phrase à la fin du livret.

FICHE MÉMO 1 **Mon regard sur Allah** ✂️

- ✓ **Le hadith encourage la bonne opinion d'Allah, sans promettre chaque résultat souhaité.**
- ✓ **Une détresse ou une pensée intrusive ne permet pas de juger la foi.**
- ✓ Allah S'est décrit comme le Miséricordieux et le Pardonneur.

J'AGIS Écris aujourd'hui une phrase : « Quand tout va mal, je pense qu'Allah… »

PARTIE 2

Comprendre l'espoir

Un mot, une miséricorde, une opinion.

CHAPITRE 2

Le rajāʾ : espérer la miséricorde d’Allah

Un espoir qui repose sur ce qu’Allah a dit de Lui-même.

Je comprends : le mot

Rajāʾ désigne l’espoir. Dans ce livret, nous retenons ce repère pédagogique : espérer le bien et la miséricorde d’Allah en agissant selon ses capacités. Le Coran associe l’espoir de rencontrer son Seigneur à l’œuvre bonne et à l’adoration sans association (18:110).

Le mot	Ce qu’il veut dire
Rajāʾ	L’espoir : attendre d’Allah le bien, en faisant sa part.
Raḥma	La miséricorde : la bonté d’Allah qui accorde le bien et pardonne.
Yaʾs, qunūṭ	Le désespoir de la miséricorde divine, blâmé dans les textes ; à distinguer d’un diagnostic de santé.
Ar-Raḥmān, ar-Raḥīm	Deux Noms d’Allah, cités au début de presque chaque sourate : le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

Je comprends : ce que dit le Coran

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

« Dis : “Ô 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.

Le verset appelle ceux qui ont commis des excès à ne pas désespérer. Ibn Kathīr le comprend comme un appel au repentir ouvert à tous les pécheurs (commentaire de 39:53 ; voir aussi 39:54). Il ne s’agit pas d’une permission de poursuivre volontairement l’injustice.

وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ۚ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُم بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ ...

« … Ma miséricorde embrasse toute chose. Je la prescrirai à ceux qui Me craignent, s'acquittent de la zakāt et croient en Nos signes. »

Sourate 7, verset 156 — extrait, traduction du sens. Arabe vocalisé Quran.com sans code couleur de tajwīd ; police coranique officielle incorporée.

Ce passage appartient à la réponse à l'invocation de Mūsā. Ibn Kathīr souligne l'ampleur de la miséricorde et la promesse accordée par grâce à ceux que le verset décrit (commentaire de 7:156). Nous en retenons l'espérance et l'appel à agir, sans prétendre connaître le sort de chaque personne.

Les cent parts de la miséricorde

> *« Allah a divisé la miséricorde en cent parts. Il en a gardé auprès de Lui quatre-vingt-dix-neuf et en a fait descendre une seule sur la terre. C'est par cette part que les créatures se font miséricorde entre elles, au point que la jument soulève son sabot pour ne pas blesser son petit. »*
>
> Al-Bukhārī 6000, d'après Abū Hurayra — traduction du sens.

Le hadith relie la tendresse des créatures à cette part de miséricorde. Le partage entre voisins est ici un exemple pédagogique, non un détail du récit.

> *« Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette femme envers son enfant. »*
>
> Al-Bukhārī 5999, d'après ʿUmar — extrait traduit. Une femme parmi les captifs prend un enfant contre elle et l'allaite ; le Prophète ﷺ enseigne alors cette comparaison.

UN REPÈRE POUR LIRE CES TEXTES

Le Coran affirme la miséricorde d'Allah et Son incomparabilité : « Rien ne Lui ressemble » (42:11). Nous conservons ces repères sans imaginer une émotion humaine ni imposer ici un débat technique sur les attributs.

Muslim 2753c dit explicitement qu'Allah a créé cent miséricordes et décrit la tendresse entre les créatures. Ce récit parle de ce qu'Il crée et manifeste ; il ne nous autorise pas à imaginer Allah divisé en parties.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PLUIE DE L'HIVERNAGE

Imaginons les champs autour de Kaolack, secs avant les pluies, puis la terre qui reverdit. La scène est une comparaison pédagogique.

Le Coran appelle la pluie une **miséricorde** (sourate 7, verset 57). Celui qui a connu la sécheresse sait combien une seule pluie peut tout changer. L'espoir du croyant ressemble à celui du paysan qui regarde le ciel au début de l'hivernage.

→ Après la sécheresse, la pluie : ne juge jamais la saison à son premier jour.

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 **Le rajāʾ** ✂️

- ✓ Rajāʾ : attendre d'Allah le bien, en faisant sa part.
- ✓ « Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah » (sourate 39, verset 53).
- ✓ Toute la tendresse du monde vient d'une seule part sur cent.

J'AGIS Récite ou lis aujourd'hui le verset 53 de la sourate 39, et pense à une faute dont tu veux demander pardon.

CHAPITRE 3

La bonne opinion d'Allah

Ḥusn aẓ-ẓann : attendre d'Allah ce qui est digne de Lui.

> *« Allah le Très-Haut dit : « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi, et Je suis avec lui lorsqu'il se souvient de Moi… » »*
>
> Al-Bukhārī 7405 ; Muslim 2675a — hadith qudsī, extrait et traduction du sens.

Je comprends

Avoir une bonne opinion d'Allah, c'est notamment espérer Son pardon, L'invoquer et revenir vers Lui. Ce repère ne rend pas obligatoire une émotion constante et ne permet pas de dire qu'une personne souffre parce qu'elle n'a pas assez confiance.

Ce hadith ne promet pas de recevoir chaque chose désirée. Le livret s'en tient ici à son encouragement au souvenir d'Allah et à l'espérance ; il ne propose pas de représentation d'Allah ni de mesure de Sa proximité.

Le moment	La bonne opinion d'Allah, c'est…
Quand j'invoque	Demander avec résolution, sans exiger une réponse immédiate (Muslim 2679a ; 2735a).
Quand je me repens	Être sûr(e) qu'Allah accepte le repentir sincère.

Le moment	La bonne opinion d'Allah, c'est…
Quand je fais une bonne action	Espérer qu'Allah l'accepte, même si elle est petite.
Quand une épreuve arrive	Ne pas conclure de l'épreuve qu'Allah m'a rejeté(e) ; chercher les moyens possibles.
Quand la mort approche	Espérer de toutes ses forces la miséricorde d'Allah.

Mourir avec une bonne opinion d'Allah

> *« Qu'aucun d'entre vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah. »*
>
> Muslim 2877a, d'après Jābir, qui l'a entendu trois jours avant la mort du Prophète ﷺ — traduction du sens.

Application pédagogique : auprès d'une personne malade ou âgée, apporter de la douceur et rappeler la miséricorde, sans l'accabler ni nier sa douleur. Le hadith encourage la bonne opinion d'Allah ; il n'invite pas à souhaiter la mort.

Invoquer avec certitude

> *Invoquer avec confiance*
>
> Demande avec résolution, sans faire dépendre ta confiance d'un résultat immédiat.
> Résumé du sens de Muslim 2679a et 2735a.

> *« L'invocation de l'un de vous est exaucée tant qu'il ne s'impatiente pas en disant : « J'ai invoqué, et je n'ai pas été exaucé. » »*
>
> Muslim 2735a, d'après Abū Hurayra — traduction du sens.

At-Tirmidhī 3573 rapporte deux issues : Allah accorde la demande ou écarte un mal équivalent, tant que l'invocation ne vise ni un péché ni une rupture des liens familiaux. L'auteur qualifie ce récit de ḥasan ṣaḥīḥ gharīb ; Darussalam l'indique ḥasan. Ce texte ne fixe pas de délai.

> **ATTENTION : LA BONNE OPINION N'EST PAS UN CAPRICE**
>
> Avoir une bonne opinion d'Allah n'est pas exiger : « Je recevrai tout ce que je veux, quand je veux. » On peut demander, espérer et continuer à chercher les moyens, sans prétendre expliquer chaque événement.
>
> Ce n'est pas non plus penser : « Allah pardonnera, donc je peux continuer. » Cela, c'est l'illusion dont parle le chapitre 4.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MOT DU MAÎTRE

Imaginons un élève après un devoir raté. Avec un enseignant bienveillant, relire les corrections et poser des questions peut l'aider. Cette scène n'excuse pas une violence réelle ni une injustice.

Cette comparaison illustre une manière de reprendre un effort. Elle ne permet pas d'affirmer que tous les échecs dépendent de notre regard ou que toute personne peut agir immédiatement.

→ La confiance peut soutenir un petit pas ; l'épuisement mérite aussi du soutien.

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

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

Allāhumma raḥmataka arjū, fa-lā takilnī ilā nafsī ṭarfata ʿayn — **« Ô Allah, c'est Ta miséricorde que j'espère ; ne me laisse pas à moi-même, ne serait-ce que le temps d'un clin d'œil »**

Abū Dāwūd 5090 — extrait traduit ; chaîne jugée ḥasan par al-Albānī dans l'édition consultée.

FICHE MÉMO 3 **La bonne opinion d'Allah** ✂️

- ✓ « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi » (hadith qudsī).
- ✓ Bonne opinion : attendre d'Allah ce qui est digne de Lui — pardon, sagesse, générosité.
- ✓ **Invoquer avec confiance ne garantit pas chaque résultat ni un délai précis.**

J'AGIS Fais aujourd'hui une invocation avec confiance, sans t'imposer de ressentir une certitude émotionnelle.

PARTIE 3

Espoir vrai et faux espoir

Celui qui sème et celui qui rêve.

CHAPITRE 4

L’espoir qui agit et l’illusion qui endort

Le rajāʾ fait marcher ; le tamannī fait dormir.

إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱلَّذِينَ هَاجَرُواْ وَجَٰهَدُواْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ أُوْلَٰٓئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ ٱللَّهِ ۚ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Certes, ceux qui ont cru, émigré et lutté dans le sentier d'Allah, ceux-là espèrent la miséricorde d'Allah. Et Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Sourate 2, verset 218 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le verset nomme la foi, l’émigration et la lutte dans le sentier d’Allah. Ibn Kathīr le rattache au récit de ʿAbd Allāh ibn Jaḥsh et de ses compagnons (commentaire de 2:218). Notre application quotidienne est plus limitée : l’espoir accompagne les actes possibles. Ce passage n’autorise aucune violence décidée de sa propre initiative.

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

« … Quiconque espère rencontrer son Seigneur, qu’il fasse une bonne œuvre et qu’il n’associe personne dans l’adoration de son Seigneur. »

Sourate 18, verset 110 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Pour distinguer deux attitudes, nous appelons ici rajāʾ l’espoir qui accompagne l’action et tamannī le souhait qui s’y substitue. C’est un repère pédagogique ; une incapacité liée à la maladie ou à une contrainte n’est pas de la paresse.

Le rajāʾ (espoir vrai)	Le tamannī (illusion)
J’espère le pardon, alors je me repens et je change.	J’espère le pardon, alors je continue comme avant.

Le rajāʾ (espoir vrai)	Le tamannī (illusion)
J’espère réussir, alors je révise.	J’espère réussir, mais je passe mes nuits sur mon téléphone.
J’espère le Paradis, alors je prie et je fais le bien.	« Allah est Miséricordieux » : je n’ai pas besoin de prier.
Mon espoir peut soutenir un pas adapté à mes capacités.	Je justifie volontairement mon inaction alors qu’un moyen est possible.
Je fais ma part, puis je m’en remets à Allah.	Je ne fais rien et j’appelle cela « s’en remettre à Allah ».

L’espoir fait agir

Espérer le pardon invite à se repentir et à réparer selon ses capacités.

Repère pédagogique ; Coran 18:110.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PAYSAN ET LE CIEL

Deux paysans du Saloum regardent le ciel au début de l’hivernage. Le premier a labouré son champ et semé ses graines d’arachide. Il lève les yeux et dit : « Pourvu qu’il pleuve, avec la permission d’Allah. »

Le premier prend un moyen utile ; l’autre ne le prend pas. La récolte n’est garantie à aucun des deux : météo et difficultés restent possibles. Cette scène parle d’un choix, pas des personnes empêchées de travailler.

→ L’espoir vrai sème d’abord, puis lève les yeux vers le ciel.

Scène pédagogique imaginée. Allah ne ressemble à rien de Sa création (42:11) ; l’image éclaire une attitude, pas Allah Lui-même.

ATTENTION : DEUX PIÈGES OPPOSÉS

Le piège de l’illusion : invoquer le pardon pour justifier volontairement une injustice. Ne confondons pas ce choix avec l’épuisement ou l’incapacité.

Le Coran invite à revenir vers Allah plutôt qu’à désespérer de Sa miséricorde (39:53–54). Une personne en détresse a besoin d’écoute ; nous ne jugeons pas sa foi à son état émotionnel.



FICHE MÉMO 4 **Espoir vrai, faux espoir** ✂️

- ✓ **Le verset 2:218 associe foi, actes et espoir ; le contexte est expliqué dans le chapitre.**
- ✓ Rajāʾ : un espoir qui fait agir. Tamannī : un souhait qui remplace l'action.
- ✓ L'espoir vrai sème d'abord, puis lève les yeux vers le ciel.

J'AGIS Choisis une chose que tu espères, et fais aujourd'hui un geste concret pour elle.

CHAPITRE 5

Revenir vers le pardon

Ne pas remettre le repentir à plus tard.

> *« Allah le Très-Haut dit : « Ô fils d'Adam, tant que tu M'invoques et que tu M'espères, Je te pardonne ce qui vient de toi, et Je ne M'en soucie pas. Ô fils d'Adam, si tes péchés atteignaient les nuages du ciel, puis que tu Me demandais pardon, Je te pardonnerais. Ô fils d'Adam, si tu venais à Moi avec presque la terre entière de péchés, puis que tu Me rencontrais sans rien M'associer, Je viendrais à toi avec autant de pardon. » »*
>
> At-Tirmidhī 3540 — traduction du sens ; l'auteur dit gharīb dans le texte arabe consulté, l'édition Darussalam le classe ḥasan.

Je comprends

Ce hadith encourage l'invocation, l'espérance, la demande de pardon et l'adoration sans association. Nous ne l'utilisons pas pour promettre le salut d'une personne déterminée ni pour effacer les droits des personnes lésées.

> *« Allah Se réjouit davantage du repentir de Son serviteur que l'un de vous qui avait perdu sa monture, chargée de sa nourriture et de son eau, dans un désert, et qui la retrouve. »*
>
> Muslim 2747a, d'après Anas — résumé du sens. Le récit complet comporte aussi la parole que le voyageur inverse sous l'effet de la joie.

Le récit parle d'un voyageur dans une terre désertique, non de Lompoul. Il encourage fortement le repentir ; nous n'ajoutons pas de détails à l'histoire prophétique.

LIRE SANS REPRÉSENTER ALLAH

Nous rapportons le texte qui encourage au repentir, en gardant le repère coranique : rien ne ressemble à Allah (42:11). Nous n'en dessinons pas une émotion humaine et n'imposons pas ici une interprétation technique. Le Coran affirme qu'Allah aime ceux qui se repentent (2:222).

Les conditions du repentir

Voici le résumé d'an-Nawawī (Riyāḍ aṣ-ṣāliḥīn, chapitre du repentir). Il ne remplace pas l'examen d'un cas concret. Pour les droits d'autrui, demande conseil afin de réparer sans provoquer un nouveau tort (voir UA-127).

N°	La condition	En pratique
1	Arrêter la faute.	Je cesse maintenant, pas « plus tard ».
2	Regretter sincèrement.	Mon cœur est peiné d'avoir désobéi à Allah.
3	Décider de ne pas recommencer.	Je prends une vraie résolution, même si je reste fragile.
4	Réparer envers les gens.	Je restitue les droits ; pour la manière de réparer, je demande conseil si nécessaire.

ATTENTION : RECHUTER N'EST PAS UNE RAISON D'ABANDONNER

Une rechute n'oblige pas à abandonner le repentir. Reviens sincèrement et cherche de l'aide pour changer, sans te promettre une force parfaite.

At-Tirmidhī 3537 situe la limite au râle de la mort (ḥasan gharīb selon l'auteur), non au simple diagnostic d'une maladie grave. Muslim 2703 mentionne aussi le lever du soleil à l'ouest. Ces textes invitent à ne pas reporter le repentir.

Le Coran ouvre la voie du repentir, de la foi et des bonnes œuvres même après l'association et d'autres fautes graves (25:68–70). Ne confondons pas ce cas avec celui qui rencontre Allah sans s'être repenti de l'association, évoqué dans 4:48.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE QUI RENTRE À SOUMBÉDIOUNE

Imaginons une famille à Soumbédioune soulagée de voir rentrer une pirogue. C'est une scène pédagogique, non un récit révélé.

Cette image invite à revenir vers Allah. Le repentir sincère demande aussi de cesser la faute et de réparer les droits ; l'accueil d'une famille ne décrit pas Allah.

➜ Peu importe la distance parcourue : ce qui compte, c'est la direction que tu prends maintenant.

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

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfiru llāha wa atūbu ilayh — **« Je demande pardon à Allah et je reviens vers Lui »**

Al-Bukhārī 6307 rapporte plus de soixante-dix demandes de pardon quotidiennes ; Muslim 2702b rapporte cent repentirs par jour. Ce sont deux récits distincts.

FICHE MÉMO 5 Revenir vers le pardon ✂️

- ✓ « Tant que tu M'invoques et M'espères, Je te pardonne » (hadith qudsī).
- ✓ **Le hadith du voyageur encourage le repentir, sans représenter Allah.**
- ✓ Arrêter, regretter, décider, réparer : puis revenir, même après une rechute.

J'AGIS Demande pardon avec attention au sens. Le nombre de cent est rapporté dans Muslim 2702b ; ce carnet n'en fait pas un exercice obligatoire ni une mesure de foi.

PARTIE 4

Vivre avec espoir

Une lumière dans toutes les nuits.

Quelle est la « nuit » que je traverse en ce moment, et quel petit pas d'espoir puis-je faire ?

CHAPITRE 6

L’espoir dans les épreuves et les projets

Examens, travail, santé, mariage, famille.

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦

« A côté de la difficulté est, certes, une facilité! A côté de la difficulté est, certes, une facilité! »

Sourate 94, versets 5-6 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Ces versets répètent une promesse de facilité avec la difficulté. Ils nourrissent l’espoir sans fixer le délai d’un soulagement ni garantir que chaque souffrance disparaîtra dans cette vie.

> *« Comme l’affaire du croyant est étonnante ! Tout ce qui lui arrive est un bien pour lui, et cela n’appartient qu’au croyant : s’il lui arrive une chose heureuse, il remercie, et c’est un bien pour lui ; s’il lui arrive un malheur, il patiente, et c’est un bien pour lui. »*
>
> Muslim 2999, d’après Ṣuhayb — traduction du sens. La patience n’interdit ni les larmes, ni les soins, ni la recherche de justice.

Je vis ma foi : l’espoir, situation par situation

La situation	Une pensée ou une difficulté possible	L’espoir vrai
Un examen (BFEM, bac, concours)	« Je n’y arriverai jamais » ou « Allah m’aidera, pas besoin de réviser ».	Réviser sérieusement, invoquer, dormir, puis accepter le résultat avec confiance.
Le chômage	« Personne ne m’embauchera. »	Postuler, se former, demander conseil, invoquer à l’aube.
La maladie	Être découragé(e), avoir peur ou ne pas savoir vers qui se tourner.	Consulter et suivre des soins adaptés ; al-Bukhārī 5678 enseigne qu’Allah a créé le remède avec la maladie. Cela ne garantit ni une guérison individuelle ni un remède déjà connu.
Le mariage	« Je ne trouverai jamais quelqu’un de bien. »	Prier l’istikhāra, s’entourer de la famille, rester patient(e) et digne.
La famille (un enfant qui s’égare, un conflit)	« Il est perdu, plus rien à faire. »	Garder le lien, invoquer pour lui, donner l’exemple.

Partout, le croyant fait **deux choses à la fois** : il prend les moyens, et il espère en Allah en sachant que tout dépend de Lui. Cet équilibre est le sujet de UA-199 « Le tawakkul » ; ce que l'épreuve apprend sur Allah est expliqué dans UA-201.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA NUIT AVANT L'AUBE

L'aube succède à la nuit. Cette image peut soutenir l'espoir, mais elle ne fixe pas la durée d'une épreuve. Certaines douleurs durent : avance avec les moyens possibles et l'aide de personnes de confiance.

→ Cette image peut soutenir l'espoir ; elle ne promet pas la fin rapide de toute douleur.

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

ATTENTION : ESPÉRER, CE N'EST PAS NIER LA DOULEUR

Le Prophète ﷺ a pleuré lorsque son fils Ibrāhīm était mourant : les yeux pleurent, le cœur s'attriste, et la parole demeure agréée (al-Bukhārī 1303, résumé). L'espoir n'oblige pas à faire semblant d'aller bien.

Si la tristesse devient trop lourde, parle-en à un proche, à ton imam ou à un professionnel de santé : c'est aussi prendre les moyens.



FICHE MÉMO 6 **L'espoir dans les épreuves** ✂️

- ✓ « À côté de la difficulté, il y a une facilité » — deux fois (94:5-6).
- ✓ Prendre les moyens et espérer en Allah : les deux ensemble.
- ✓ Espérer n'est pas nier la douleur ; demander de l'aide fait partie des moyens.

J'AGIS Pour ton épreuve ou ton projet du moment, écris un moyen concret à prendre et une invocation à faire.

CHAPITRE 7

Équilibrer l’espoir avec la crainte et l’amour

Deux ailes pour voler, un cœur pour avancer.

وَلَا تُفْسِدُوا۟ فِى ٱلْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَٰحِهَا وَٱدْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ ٱللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ ٱلْمُحْسِنِينَ

« Et ne semez pas la corruption sur la terre après qu'elle ait été réformée. Et invoquez-Le avec crainte et espoir, car la miséricorde d'Allah est proche des bienfaisants. »

Sourate 7, verset 56 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le verset 7:56 appelle à invoquer Allah avec crainte et espoir. Nous en tirons une invitation à unir ces repères avec l’amour d’Allah, non un tableau pour mesurer les émotions ou diagnostiquer une personne.

Le Prophète ﷺ a enseigné de garder une bonne opinion d’Allah à l’approche de la mort (Muslim 2877a). Rappeler Sa miséricorde aide à espérer sans nier les difficultés du moment.

Le mouvement du cœur	Ce qu’il apporte	Une vigilance pédagogique
L’amour (maḥabba)	La direction : je vais vers Allah parce que je L’aime.	Ne pas utiliser l’amour pour justifier une injustice.
La crainte (khawf)	Le frein : elle m’éloigne du péché.	Ne pas accabler une personne déjà inquiète.
L’espoir (rajāʾ)	Le moteur : il me pousse à agir et à revenir.	Ne pas utiliser l’espoir comme permission de nuire.

Muslim 2877a encourage la bonne opinion d’Allah à l’approche de la mort. Ce livret n’impose pas de dosage entre crainte et espoir : on agit avec responsabilité et on rappelle la miséricorde. Voir UA-196 et UA-197.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES DEUX AILES DE L'OISEAU

Au parc du Djoudj, un pélican s'élance au-dessus de l'eau. Pour voler droit, il a besoin de **ses deux ailes**, battant ensemble. Avec une seule aile, il tourne en rond et tombe.

Ibn al-Qayyim compare le cœur à un oiseau : l'amour est la tête, la crainte et l'espoir les ailes (Madārij as-sālikīn, deuxième partie). C'est une comparaison d'un auteur postérieur, non un verset, un hadith ou une parole de Mālik.

→ Dans cette comparaison, amour, crainte et espoir restent liés ; ce n'est pas un test psychologique.

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 : mon programme d'espoir

N°	Le geste	Pour
1	Invoquer : choisir un moment possible et demander avec confiance, sans transformer ce programme en rituel obligatoire.	La bonne opinion d'Allah
2	Se repentir : chaque soir, demander pardon pour les fautes de la journée, sans se décourager.	Le pardon
3	Agir : chaque jour, un pas concret vers ce que j'espère (réviser, postuler, me soigner, réconcilier).	L'espoir vrai
4	Offrir si possible un sourire ou une parole de soutien. At-Tirmidhī 1956 rapporte que le sourire au frère est une aumône ; l'auteur le qualifie de ḥasan gharīb.	Transmettre l'espoir

FICHE MÉMO 7 **Crainte, espoir et amour** ✂️

✓ Invoquer Allah « avec crainte et espoir » (7:56).

✓ **Ibn al-Qayyim compare amour, crainte et espoir à la tête et aux ailes d'un oiseau.**

✓ **Muslim 2877a encourage la bonne opinion d'Allah à l'approche de la mort.**

J'AGIS Relis la phrase écrite au chapitre 1 et réécris-la avec ce que tu as appris.

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	Écrire ma phrase : « Quand tout va mal, je pense qu’Allah… » (chapitre 1).	☐
2	Lire le verset 53 de la sourate 39 et demander pardon pour une faute précise (chapitre 2).	☐
3	Faire une invocation avec confiance, sans fixer son résultat ou son délai (chapitre 3).	☐
4	Faire un geste concret pour une chose que j’espère (chapitre 4).	☐
5	Demander pardon en comprenant le sens ; le nombre de cent est rapporté, mais ce carnet ne l’impose pas (chapitre 5).	☐
6	Écrire un moyen à prendre et une invocation pour mon épreuve ou mon projet (chapitre 6).	☐
7	Offrir un sourire et une parole d’espoir à quelqu’un, puis relire ma phrase 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 rajāʾ, c'est…

- ☐ A. attendre d'Allah le bien en faisant sa part
- ☐ B. souhaiter sans rien faire
- ☐ C. avoir peur de la punition

2. Dans la sourate 39, verset 53, Allah dit à ceux qui ont commis des excès…

- ☐ A. de ne plus prier
- ☐ B. de ne pas désespérer de Sa miséricorde
- ☐ C. qu'ils ne seront jamais pardonnés

3. Selon le hadith, Allah a divisé la miséricorde en…

- ☐ A. dix parts
- ☐ B. cent parts
- ☐ C. mille parts

4. « Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi » est…

- ☐ A. un verset du Coran
- ☐ B. un hadith qudsī
- ☐ C. une parole de savant

5. Celui qui continue ses péchés en disant « Allah pardonnera » pratique…

- ☐ A. le rajāʾ
- ☐ B. le tamannī (l'illusion)
- ☐ C. la tawba

6. Dans l'image du paysan, le vrai espoir consiste à…

- ☐ A. attendre la pluie sans semer
- ☐ B. semer d'abord, puis espérer la pluie
- ☐ C. ne jamais regarder le ciel

7. « À côté de la difficulté, il y a une facilité » se trouve dans la sourate…

- ☐ A. 94
- ☐ B. 2
- ☐ C. 112

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

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

RÉPONSES

1 : A • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : B • 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
Rajāʾ	L'espoir : attendre d'Allah le bien, en faisant sa part.
Ḥusn aẓ-ẓann bi-llāh	La bonne opinion d'Allah : attendre de Lui ce qui est digne de Lui.
Raḥma	La miséricorde.
Ar-Raḥmān	Le Tout Miséricordieux, un Nom d'Allah.
Ar-Raḥīm	Le Très Miséricordieux, un Nom d'Allah.
Al-Ghafūr	Le Pardonneur, un Nom d'Allah.
Yaʾs, qunūṭ	Le désespoir de la miséricorde divine ; ne pas confondre ce repère religieux avec un diagnostic de santé.
Tamannī	Le simple souhait, l'illusion : espérer sans agir.
Khawf	La crainte d'Allah.
Maḥabba	L'amour d'Allah.
Tawba	Le repentir : revenir vers Allah.
Istighfār	La demande de pardon.
Duʿāʾ	L'invocation.
Hadith qudsī	Parole qu'Allah a fait dire au Prophète ﷺ, distincte du Coran.
Istikhāra	La prière pour demander à Allah de choisir le bien.
Commentaire	Explication d'un auteur, à distinguer du texte du Coran ou d'un hadith.

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

Fiche mémo : espérer en Allah en une page

	Espérer en Allah
Définition	Attendre d'Allah le bien et la miséricorde, en faisant sa part
Le verset-clé	« Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah » (39:53)
La miséricorde	Embrasse toute chose (7:156) • cent parts, une seule sur terre
Bonne opinion	« Je suis conforme à l'opinion que Mon serviteur a de Moi » (hadith qudsī)
Vrai et faux	Rajāʾ : sème puis espère • tamannī : rêve sans semer
Le pardon	Revenir sincèrement, demander pardon et réparer les droits ; ne pas reporter le repentir.
Dans l'épreuve	Prendre les moyens et espérer ; aucune date de soulagement n'est garantie.
L'équilibre	Comparaison d'Ibn al-Qayyim : amour, crainte et espoir liés

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-197	Craindre Allah avec équilibre
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-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-232	La foi face aux épreuves
UA-233	Patience et confiance

> **UN CONSEIL**
>
> Si cela t’aide, note des moments de soutien ou de gratitude. Ce carnet est facultatif ; il ne doit pas nier les difficultés qui persistent ni te culpabiliser.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-198 • Collection Mu’min • Connaître Allah • Révision 1.1 du 31 octobre 2026. Source conservée : 1.0 du 3 octobre, rapprochée du PDF public du 7 octobre.

Cadre : Coran et Sunna authentique ; fiqh malikite pour les questions juridiques. Commentaires postérieurs attribués, sans les confondre avec Mālik. Scènes et comparaisons pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Arabe : six blocs suivent quran-tajweed (Al Quran Cloud), couleurs vérifiées et texte recoupé avec Quran.com. L’extrait 7:156 est vocalisé en noir depuis Quran.com, avec la police officielle KFGQPC HAFS Uthmanic Script incorporée. Conserver cette police dans Word. Traductions du sens : Hamidullah ou adaptation signalée.

Hadiths : al-Bukhārī 1303, 5678, 5999, 6000, 6307, 7405 ; Muslim 8a, 2675a, 2679a, 2702b, 2703, 2735a, 2747a, 2753c, 2877a, 2999 ; Abū Dāwūd 5090 ; at-Tirmidhī 1956, 3537, 3540, 3573. Textes et numérotation : sunnah.com. Les grades de l’auteur et de l’édition sont distingués.

Commentaires : Ibn Kathīr, tafsīr de 15:56, 39:53, 7:156, 2:218 et 18:110 (quran.ksu.edu.sa). Ibn al-Qayyim, Madārij as-sālikīn, deuxième partie, comparaison du cœur à l’oiseau (texte primaire sur Wikisource). Ces auteurs postérieurs ne sont pas cités comme paroles de Mālik.

Rédaction et contrôles assistés par IA. Validation humaine en cours ; aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version. Ce livret ne pose aucun diagnostic de santé.

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.

Espérer sans nier la douleur.

Allah peut-Il encore me pardonner ? Comment garder l’espoir quand tout est difficile ?

Ce livret présente l’espoir en Allah à partir de textes sourcés : miséricorde, bonne opinion, repentir, actes possibles et soutien dans l’épreuve. Il distingue les commentaires des auteurs et les propositions pédagogiques, sans mesurer la foi aux émotions ni promettre chaque résultat souhaité.

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-198 • Révision 1.1 • 31 octobre 2026 • Validation humaine en cours