DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 8 sur 9

La proximité d’Allah

Il est proche : Il entend, Il répond



Univers Mu’min • Pour les adultes • UA-200

LA PROXIMITÉ EN QUELQUES MOTS

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

Aqrabu mā yakūnu l-ʿabdu min rabbihī wa huwa sājidun, fa-akthirū d-duʿāʾ.

« Le moment où le serviteur est le plus proche de son Seigneur, c'est lorsqu'il est en prosternation : multipliez donc les invocations. »

Parole du Prophète ﷺ, Muslim 482, d'après Abū Hurayra — traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Allah dit : « Je suis proche » (2:186). Il connaît ce que l'âme suggère (50:16) et entend l'invocation. Ce livret présente ces textes, distingue les commentaires de leurs auteurs et propose des gestes : prière, invocation et bonnes œuvres. Rien ne ressemble à Allah (42:11) ; nous n'imaginons pas le comment de Ses attributs.

Une question dans la nuit



« Après tout ce que j'ai fait… est-ce qu'Allah m'entend encore ? »

Tu peux invoquer et chercher de l'aide, même sans ressentir de ferveur.

Avant de commencer

> **CE QUE NOUS ALLONS APPRENDRE**
>
> Il arrive de se sentir loin d'Allah ou de ne plus éprouver de ferveur. Ce sentiment ne permet pas de connaître son rang auprès de Lui. Nous lirons des textes sur Sa proximité, l'invocation et les œuvres, puis choisirons des gestes possibles. Aucun exercice ne promet une émotion ou un résultat déterminé.

Huitième livret de « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans l'Univers Mu'min. Il prolonge les Noms d'Allah (UA-194), les Attributs d'Allah (UA-195), la crainte et l'espérance (UA-197/198), puis le tawakkul (UA-199). Les renvois sont des pistes de lecture, pas une obligation de tout avoir lu.

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 citations sont accompagnées d'une traduction du sens ; les extraits sont signalés. L'arabe vocalisé et les couleurs de tajwīd ont été contrôlés avec leurs sources. Les arrêts et la récitation s'apprennent oralement avec une personne compétente.

Cadre : Coran et Sunna authentique, fiqh malikite. Aucune école théologique n'est ajoutée automatiquement. Les explications de savants postérieurs sont nommées et ne deviennent pas des paroles de l'imam Mālik. Rédaction et contrôles assistés par IA ; validation humaine en cours, sans visa religieux humain attribué.

Le hadith de Jibrīl distingue islām, īmān et iḥsān (Muslim 8a). Ici, l'iḥsān est rappelé comme l'adoration d'Allah en sachant qu'Il nous voit ; cela ne demande pas de L'imaginer.

Les scènes contemporaines sont imaginées. Les comparaisons et les exercices sont des aides pédagogiques, ni des textes révélés ni des pratiques obligatoires.

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 : loin ou proche ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. « Je suis proche » · 15 min
3. Ce que veut dire la proximité · 15 min

Partie 3 — Se rapprocher

4. La prosternation et la prière · 10 min
5. L’invocation · 15 min
6. Les œuvres qui rapprochent · 15 min

Partie 4 — Vivre

7. Vivre en présence d’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 d’expliquer, on écoute son propre cœur.

Est-ce que je me sens loin d'Allah ? Et quand me suis-je senti(e) proche de Lui ?

CHAPITRE 1

Le miroir : loin ou proche ?

Faire le point, sans peur et sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Y a-t-il des moments où je me sens loin d'Allah ? Lesquels ?**
>
> **Quand me suis-je senti(e) le plus proche de Lui : dans une prière, une épreuve, un moment de silence ?**
>
> **Qu'est-ce qui, d'après moi, crée cette impression de distance ?**

Je comprends

Le sentiment « je me sens loin d'Allah » peut apparaître dans des situations différentes. Le Coran affirme qu'Allah connaît ce que l'âme suggère (50:16), et invite à L'invoquer (2:186). Une impression de vide ne signifie pas qu'Il ne t'entend plus.

L'attention et les émotions changent. Certaines fautes ou habitudes peuvent éloigner de la pratique ; la fatigue, le deuil ou une maladie peuvent aussi diminuer les sentiments de ferveur. Ne conclus pas qu'Allah te rejette parce que tu ne ressens rien.

كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ

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

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

Le verset 83:14 parle des actes qui recouvrent les cœurs, dans un passage sur ceux qui nient le Jugement. Il ne permet pas de diagnostiquer toute fatigue ou toute tristesse comme une faute. Pour agir, le hadith des œuvres qui rapprochent donne un repère : obligations, puis œuvres volontaires (al-Bukhārī 6502).

Ce que je ressens	Un repère pour répondre à cette pensée
« Allah ne m'entend plus. »	Allah entend mes paroles et connaît mes pensées ; je peux L'invoquer même sans ressentir de ferveur.
« J'ai trop péché pour revenir. »	Ne désespère pas de revenir. Le repentir se fait avant que la mort arrive ; une maladie grave n'est pas, à elle seule, la fermeture du repentir (4:18 ; voir UA-198).
« Ma prière est vide. »	Je peux revenir doucement à ce que je récite. La distraction ou l'absence d'émotion ne permet pas, à elle seule, de déclarer ma prière sans valeur.
« Dans l'épreuve, Allah m'a oublié(e). »	Je peux invoquer, chercher du soutien et prendre les moyens utiles. Je ne prétends pas connaître la raison cachée de chaque épreuve (voir UA-201).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA VITRE ET L'HARMATTAN

En saison sèche, le vent d'harmattan dépose une fine poussière sur les vitres des maisons de Dakar. Peu à peu, la pièce paraît sombre. Pourtant, dehors, le soleil brille autant qu'hier.

L'image de la vitre invite à prendre soin de ses habitudes par le rappel, la prière et le repentir. Elle n'explique pas toutes les souffrances : un mal-être persistant peut aussi demander des soins et du soutien.

→ Prends soin de ta pratique et de ta santé, sans juger ta foi à une émotion.

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

Si cela t'aide, note un moment où ta pratique t'a soutenu(e). Sinon, choisis simplement un geste possible aujourd'hui. Aucun sentiment particulier n'est exigé.

FICHE MÉMO 1 Mon point de départ ✂️

✓ Se sentir loin d'Allah arrive à beaucoup de croyants.

✓ **Une émotion ne permet pas de conclure qu'Allah te rejette.**

✓ **Le hadith 6502 rappelle les obligations puis les œuvres volontaires.**

J'AGIS Choisis un geste possible, sans mesurer ta foi à ce que tu ressens.

PARTIE 2

Comprendre

Ce que dit le Coran, et comment le comprendre.

CHAPITRE 2

« Je suis proche »

La réponse d'Allah à ceux qui L'interrogent sur Lui.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ
إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi.. alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés. »

Sourate 2, verset 186 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le verset 2:186 affirme la proximité d'Allah et Sa réponse à l'invocation. Il demande aussi aux serviteurs de répondre à Son appel et de croire en Lui. Situé parmi les passages sur le jeûne, il invite à invoquer ; il ne promet pas une émotion particulière pendant Ramadan.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ

« Nous avons effectivement créé l'homme et Nous savons ce que son âme lui suggère et Nous sommes plus près de lui que sa veine jugulaire »

Sourate 50, verset 16 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ibn Kathīr explique la proximité de 50:16 par celle des anges d'Allah ; il mentionne aussi l'interprétation par la science sans la choisir ici. Nous signalons son explication comme celle d'un commentateur, et non comme une parole de Mālik ou un consensus sur ce verset.

… وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

« … Il est avec vous où que vous soyez, et Allah voit parfaitement ce que vous faites. »

Sourate 57, verset 4 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ibn Kathīr explique « Il est avec vous » (57:4) par Sa connaissance et Son observation des actes, où que l'on soit. C'est un commentaire identifié, distinct des mots du verset ; nous n'en faisons pas une citation de Mālik.

Deux Noms : al-Qarīb et al-Mujīb

Le prophète Ṣāliḥ (sur lui la paix) disait à son peuple : « Mon Seigneur est proche et Il répond » (sourate 11, verset 61). Ces deux Noms vont ensemble : Allah est **al-Qarīb**, le Proche, et **al-Mujīb**, Celui qui répond.

Le Nom	Ce qu'il veut dire	Ce qu'il change pour moi
Al-Qarīb	Le Proche : le verset 11:61 l'associe à Celui qui répond. Nous retenons ce texte sans imaginer un comment.	Je peux L'invoquer sans devoir crier (Muslim 2704a).
Al-Mujīb	Celui qui répond à l'appel de celui qui L'invoque, selon Sa sagesse.	J'invoque avec confiance, sans exiger un résultat ou un délai précis.

الْقَرِيبُ ، الْمُجِيبُ

Al-Qarīb, al-Mujīb — **« Le Proche, Celui qui répond »**

Noms d'Allah cités dans la sourate 11, verset 61. Pour apprendre les Noms d'Allah et les invoquer par eux, voir UA-194.

> *« Ô gens, ménagez-vous ! Vous n'invoquez ni un sourd ni un absent : vous invoquez Celui qui entend tout et qui est proche. »*
>
> Muslim 2704a, d'après Abū Mūsā al-Ashʿarī — extrait, traduction du sens. Ici, al-Ashʿarī est le nom du Compagnon, pas une étiquette d'école théologique.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — PAS BESOIN DE CRIER

Au marché Sandaga, pour te faire entendre d'un vendeur au milieu du bruit, tu dois élever la voix, faire des gestes, parfois attendre ton tour.

L'invocation n'a pas besoin de ce volume de voix : Muslim 2704a rappelle qu'Allah entend et est proche. Le Coran affirme aussi qu'Il connaît les suggestions de l'âme (50:16).

→ Allah entend le murmure et connaît les pensées du cœur.

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 « Je suis proche » ✂️

- ✓ Sourate 2, verset 186 : « Je suis proche : Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque. »
- ✓ Al-Qarīb, le Proche ; al-Mujīb, Celui qui répond.
- ✓ Allah entend le murmure et connaît même ce que l'âme chuchote.

J'AGIS Apprends par cœur le sens de la sourate 2, verset 186.

CHAPITRE 3

Ce que veut dire la proximité

Lire les textes, sans imaginer le comment.

Je comprends : une proximité qui ne ressemble à aucune autre

Allah n'est pas comparable à Ses créatures (42:11). Nous recevons les textes sur Sa proximité sans dessiner une scène ni mesurer un comment. Le propos suivant est rapporté par al-Bukhārī ; il ne contient pas toutes les formulations techniques développées plus tard par les théologiens.

> *« Allah était, et il n'y avait rien d'autre que Lui. »*
>
> Al-Bukhārī 3191, d'après ʿImrān ibn Ḥuṣayn — extrait, traduction du sens de cette version.

لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ ۖ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْبَصِيرُ …

« Rien ne Lui ressemble, et c'est Lui Celui qui entend tout, Celui qui voit tout. »

Sourate 42, verset 11 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset affirme ensemble l'incomparabilité d'Allah, Son ouïe et Sa vue. Nous gardons ces affirmations sans représenter Ses attributs à partir de nos corps. Les commentaires ci-dessous éclairent certains passages ; ils ne remplacent pas la Révélation.

Deux contextes du mot « avec »

Comparons deux versets et les explications qu'Ibn Kathīr leur donne. Ce tableau est un repère de lecture, pas une formule attribuée à Mālik ni un classement imposé à tous les textes de proximité.

	57:4 : où que vous soyez	16:128 : ceux qui craignent Allah et font le bien
Le contexte	Allah connaît ce qui entre dans la terre et en sort, ce qui descend du ciel et y monte ; Il voit les actes.	La fin de la sourate invite à la sagesse, à la patience et à ne pas s'affliger des ruses adverses.

	57:4 : où que vous soyez	16:128 : ceux qui craignent Allah et font le bien
Commentaire d'Ibn Kathīr	Sa connaissance et Son observation des actes (commentaire de 57:4).	Son soutien, Son aide et Son secours (commentaire de 16:128).
Un verset	« Il est avec vous où que vous soyez » (sourate 57, verset 4).	« Allah est avec ceux qui L'ont craint et ceux qui sont bienfaisants » (sourate 16, verset 128).

إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ

« Certes, Allah est avec ceux qui [L'] ont craint avec piété et ceux qui sont bienfaisants. »

Sourate 16, verset 128 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Quand Allah envoya Mūsā et Hārūn (sur eux la paix) vers Pharaon, ils eurent peur. La réponse fut :

قَالَ لَا تَخَافَآ ۖ إِنَّنِى مَعَكُمَآ أَسْمَعُ وَأَرَىٰ

« Il dit: «Ne craignez rien. Je suis avec vous: J'entends et Je vois. »

Sourate 20, verset 46 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Le verset 20:46 répond à la crainte de Mūsā et Hārūn devant Pharaon : « J'entends et Je vois. » Gardons son contexte avant d'en tirer un encouragement. Il n'annonce pas que le croyant ne ressentira jamais de peur.

Texte, commentaire et exercice

Le texte révélé est cité avec sa référence. Un commentaire est attribué à son auteur et peut présenter une explication parmi d'autres. Un exercice est une suggestion pédagogique. Nous ne confondons pas ces trois niveaux et n'attribuons pas à Mālik les développements de savants postérieurs.

> **NOS REPÈRES DE LECTURE**
>
> **Rien ne ressemble à Allah (42:11) : aucune image humaine ne décrit Ses attributs.**
>
> Les textes sur la proximité ne nous autorisent pas à représenter Allah dans une personne, un objet ou une scène.
>
> Le Coran affirme Sa connaissance, Son ouïe et Sa vue ; nous conservons ces enseignements.
>
> Les débats techniques entre écoles ne sont pas le programme de ce livret pour débutants. Les approfondir demande des sources précises ; ne transformons pas une question difficile en condamnation globale de ceux qui la formulent autrement.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — PROCHES SANS ÊTRE À CÔTÉ

Dans un car rapide bondé, deux voyageurs sont assis épaule contre épaule, mais ils ne se connaissent pas : ils sont collés, et pourtant étrangers. Une mère, à Dakar, pense chaque soir à son fils parti étudier loin : on dit pourtant qu'ils sont **très proches**.

Cette comparaison montre seulement que notre mot « proche » peut avoir plusieurs usages. Elle ne définit pas les attributs d'Allah. Pour ceux-ci, nous revenons aux textes et aux commentaires identifiés.

→ Le mot « proche » ne mesure pas toujours une distance.

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

ATTENTION : CE QUE NOUS N'EN DÉDUISONS PAS

Ne conclus pas d'une impression de distance qu'Allah ne peut plus entendre ton invocation. Le hadith Muslim 2704a enseigne à ne pas crier comme si l'on appelait quelqu'un d'absent ou de sourd.

N'imagine pas non plus une fusion avec Allah ou Sa présence dans un objet. Ce livret ne propose aucune représentation d'Allah ; il rappelle 42:11.

Nous affirmons les textes cités sans en inventer le comment. Un commentaire utile doit être sourcé et attribué ; les désaccords savants ne justifient pas les attaques personnelles.

FICHE MÉMO 3 Ce que veut dire la proximité ✂

- ✓ **Rien ne ressemble à Allah : ne pas imaginer le comment (42:11).**
- ✓ **57:4 rappelle Sa connaissance et Sa vue des actes.**
- ✓ **16:128 affirme qu'Il est avec les pieux et les bienfaisants.**

J'AGIS Relis un des deux versets avec son contexte et son commentaire nommé.

PARTIE 3

Se rapprocher

Allah est proche ; à nous de faire le chemin du cœur.

Qu’est-ce qui, dans ma vie, me rapproche d’Allah ? Qu’est-ce qui m’en éloigne ?

CHAPITRE 4

La prosternation et la prière

Le front sur le sol, le cœur au plus près.

كَلَّا لَا تُطِعْهُ وَٱسْجُدْ وَٱقْتَرِب ۩

« Non! Ne lui obéis pas; mais prosterne-toi et rapproche-toi. »

Sourate 96, verset 19 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Muslim 482 rapporte que le serviteur est le plus proche de son Seigneur lorsqu'il est en prosternation, et encourage à y multiplier les invocations. Le geste d'adoration ne devient pas un moyen de mesurer une distance ni un test de l'émotion ressentie.

Dans son récit de la prière nocturne, Ḥudhayfa rapporte la formule « Subḥāna rabbiya l-aʿlā » (Muslim 772). Nous la traduisons par « Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut », sans lui ajouter ici un débat technique sur les attributs.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya l-aʿlā — **« Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut »**

Muslim 772, d'après Ḥudhayfa — formule arabe et traduction du sens.

> *« Quand l'un de vous prie, il converse intimement avec son Seigneur. »*
>
> Al-Bukhārī 405, d'après Anas — extrait, traduction du sens, dans un enseignement sur le respect de la direction de prière.

Rabīʿa ibn Kaʿb demanda au Prophète ﷺ sa compagnie au Paradis. Il lui répondit : « Aide-moi donc pour toi-même par l'abondance des prosternations » (Muslim 489 — traduction du sens). La prière est ici un chemin d'adoration, pas une technique garantissant une sensation.

Dans la prière	Ce qui me rapproche
Avant	Faire de bonnes ablutions, arriver à l'heure, laisser le téléphone loin de la natte.
Au takbīr	Me dire : « Je me tiens devant Allah ; Il me voit et Il m'entend. »
Pendant	Comprendre le sens de ce que je récite (al-Fātiḥa au moins).

Dans la prière	Ce qui me rapproche
Dans la prosternation	Rester un peu plus longtemps, glorifier Allah et L'invoquer.
Après	Ne pas me lever tout de suite : quelques minutes de dhikr.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EAU DE L'HIVERNAGE**
>
> Pendant l'hivernage, quand la pluie tombe sur la terre, l'eau ne reste pas sur les bosses : elle coule et se rassemble dans les creux, là où la terre est **la plus basse**.
>
> Comparaison pédagogique : le creux invite à réfléchir à l'humilité. Ce n'est ni une loi sur les émotions ni une explication du fonctionnement de la miséricorde divine.
>
> **→ Se prosterner est un acte d'adoration, même sans émotion particulière.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à rien de Sa création (sourate 42, verset 11) ; l'image éclaire une idée, pas Allah Lui-même.*

La Sunna encourage à **multiplier les invocations** dans la prosternation : apprends-en quelques-unes, courtes, en arabe (voir UA-129). Pour invoquer dans ta langue pendant la prière obligatoire, demande à ton enseignant ce qu'enseigne l'école malikite ; en dehors de la prière, invoque Allah dans la langue que tu veux.



Pour aller plus loin sur la qualité de la prière, voir UA-138 (La prière de A à Z) et UA-143 (Retrouver le khushūʿ).

FICHE MÉMO 4 **La prosternation et la prière** ✂️

- ✓ Le serviteur est au plus près de son Seigneur quand il se prosterne.
- ✓ Dans la prière, le croyant converse intimement avec Allah.
- ✓ **La formule de glorification est attestée dans Muslim 772.**

J'AGIS Dans ta prochaine prière, invoque dans une prosternation si tu pries seul(e) ; en groupe, suis l'imam.

CHAPITRE 5

L'invocation

Parler à Allah, directement, à toute heure.

> *« L'invocation, c'est l'adoration. »*
>
> At-Tirmidhī 2969, d'après an-Nuʿmān ibn Bashīr — traduction du sens ; l'auteur dit ḥasan ṣaḥīḥ, l'édition Darussalam affiche ṣaḥīḥ.

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ...

« Et votre Seigneur dit : « Invoquez-Moi, Je vous répondrai. » »

Sourate 40, verset 60 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

L'invocation (**duʿā'**), c'est demander à Allah, Lui parler, Lui confier ses besoins, petits ou grands. Elle n'est pas réservée aux savants ni aux grandes occasions : la ménagère qui prépare le thiéboudienne, le chauffeur de taxi coincé dans les embouteillages, l'élève avant son examen peuvent tous invoquer Allah, **sans intermédiaire obligé et sans rendez-vous**.

Invoquer, c'est reconnaître notre besoin et demander à Allah. Le hadith 2969 dit que l'invocation est l'adoration ; l'expression « cœur de l'adoration » serait une reformulation pédagogique, non cette citation exacte.

Les moments favorables

Le moment	Ce que dit la Sunna	Source
Le dernier tiers de la nuit	Allah dit : « Qui M'invoque, que Je lui réponde ? Qui Me demande, que Je lui donne ? Qui Me demande pardon, que Je lui pardonne ? »	Al-Bukhārī 1145, d'après Abū Hurayra — extrait, traduction du sens.
Entre l'adhān et l'iqāma	L'invocation faite entre l'appel à la prière et l'iqāma n'est pas repoussée.	At-Tirmidhī 212, d'après Anas : ḥasan selon l'auteur, ṣaḥīḥ selon l'édition Darussalam.

Le moment	Ce que dit la Sunna	Source
Le vendredi	Le hadith mentionne un bref moment du vendredi où un musulman en prière demande à Allah et reçoit. Il ne fixe pas ici une heure précise.	Al-Bukhārī 935, d'après Abū Hurayra — résumé.
En voyage	L'invocation du voyageur fait partie de celles qui sont exaucées.	At-Tirmidhī 1905, d'après Abū Hurayra — extrait ; ḥasan selon l'édition Darussalam.
Pendant le jeûne	L'invocation du jeûneur, jusqu'à la rupture, n'est pas repoussée.	At-Tirmidhī 3598, d'après Abū Hurayra ; ḥasan selon l'auteur et l'édition Darussalam. L'arabe dit « jusqu'à la rupture ».
Dans la prosternation	Le serviteur y est au plus près de son Seigneur.	Muslim 482, d'après Abū Hurayra.

Le hadith du dernier tiers de la nuit

Le hadith commence par : « Notre Seigneur descend chaque nuit vers le ciel de ce monde lorsqu'il reste le dernier tiers de la nuit… » (al-Bukhārī 1145, Abū Hurayra — extrait, traduction du sens). Il poursuit par l'appel à invoquer, demander et chercher le pardon.

Ce que nous distinguons	Notre repère
Le texte rapporté	Le hadith est conservé avec sa référence ; nous ne le réécrivons pas pour lui faire dire autre chose.
L'incomparabilité	Rien ne ressemble à Allah (42:11). Nous ne dessinons pas une descente à partir des mouvements humains.

Ce que nous distinguons	Notre repère
L'application pratique	Invoquer, demander et solliciter le pardon à la fin de la nuit, sans inventer le comment de l'attribut.

Nous ne faisons pas apprendre ici un tableau d'écoles théologiques. Le texte authentique et l'incomparabilité d'Allah sont conservés ; les commentaires savants doivent être étudiés avec leurs auteurs et leurs références, sans attribuer automatiquement l'un d'eux à Mālik.



Les bonnes manières de l'invocation (adab)

N°	Le geste	Pourquoi
1	Commencer par louer Allah et prier sur le Prophète ﷺ.	At-Tirmidhī 3477, d'après Faḍāla ibn ʿUbayd : ḥasan ṣaḥīḥ selon l'auteur, ḥasan selon l'édition Darussalam.
2	Demander avec résolution, sans faire de son émotion une condition mesurable.	Demander avec résolution et confiance (Muslim 2679a).

N°	Le geste	Pourquoi
3	Gagner et manger du licite.	Muslim 1015, d'après Abū Hurayra, met en garde contre nourriture, boisson et vêtements illicites. Il ne permet pas de diagnostiquer la situation d'une personne dont une demande semble sans réponse.
4	Insister, répéter, sans s'impatienter.	Muslim 2735c : ne pas invoquer pour un péché ou une rupture des liens familiaux, et ne pas abandonner par impatience.
5	Invoquer pour les autres, en leur absence.	Muslim 2732a, d'après Abū d-Dardāʾ : l'ange répond « Et pour toi de même » — traduction du sens.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE GUICHET TOUJOURS OUVERT

Pour un papier à la mairie, il faut un ticket, une file d'attente, des horaires, et parfois revenir le lendemain parce que le bureau est fermé.

Tu peux invoquer Allah jour et nuit, dans ta langue en dehors de la prière. Persévère avec confiance : l'absence du résultat attendu ne signifie pas que tu es rejeté(e). Voir Muslim 2735a.

→ Invoquer avec confiance, sans imposer un calendrier à la réponse.

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

ATTENTION : « J'AI INVOQUÉ ET RIEN NE S'EST PASSÉ »

Muslim 2735c encourage à persévérer et précise de ne pas demander un péché ni la rupture des liens familiaux. Ce texte ne permet pas de garantir à chacun le résultat voulu, ni de juger son état spirituel à partir d'un délai.

Si tu es découragé(e), tu peux reprendre une invocation courte et chercher du soutien. Ne transforme pas une fatigue ou une souffrance en verdict sur ta foi. Voir aussi UA-198.

Pour apprendre les invocations de la Sunna, du matin, du soir et des grands moments de la vie, voir UA-129 (Les invocations essentielles).

FICHE MÉMO 5 L'invocation ✂️

✓ « L'invocation, c'est l'adoration. »

✓ Moments favorables : fin de la nuit, entre adhān et iqāma, vendredi, voyage, jeûne, prosternation.

✓ **Persévérer sans demander le péché ni rompre les liens familiaux (Muslim 2735c).**

J'AGIS Cette nuit ou demain matin, invoque Allah pour trois besoins et pour une autre personne.

CHAPITRE 6

Les œuvres qui rapprochent

D'abord l'obligatoire, puis le surérogatoire, avec constance.

> *« 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… »*
>
> Al-Bukhārī 6502, d'après Abū Hurayra — hadith qudsī, extrait et traduction du sens.

Je comprends

Ce hadith donne **l'ordre du chemin**. D'abord les obligations (**farāʾiḍ**) : les cinq prières, le jeûne de Ramadan, la zakāt, le respect des droits des gens. Ensuite les œuvres surérogatoires (**nawāfil**), faites en plus, par amour. Celui qui néglige ses prières obligatoires pour multiplier les œuvres surérogatoires a inversé le chemin.

Les obligations d'abord	Puis les œuvres surérogatoires (exemples)
Les cinq prières à l'heure	Les deux rakʿa avant le Ṣubḥ (raghība), le shafʿ et le witr, la prière de la nuit, la prière du ḍuḥā.
Le jeûne de Ramadan	Le jeûne du lundi et du jeudi, du jour de ʿArafa, de ʿĀshūrāʾ.
La zakāt	L'aumône discrète (ṣadaqa), même petite.
Les droits des parents et des proches	Les visites, les services, les cadeaux, les excuses offertes.
Éviter l'interdit	Le dhikr, la lecture du Coran, la bonne parole.

Al-Khaṭṭābī, cité par Ibn Ḥajar dans Fatḥ al-Bārī sur 6502, explique ces paroles par l'aide accordée au serviteur dans ses œuvres et la protection contre le mauvais usage de ses membres. C'est un commentaire identifié, pas une parole ajoutée au hadith ni une citation de Mālik.

> **ATTENTION : RAPPROCHEMENT NE VEUT PAS DIRE FUSION**
>
> Les mots « Je suis son ouïe par laquelle il entend… » appartiennent au hadith 6502. Le commentaire d'al-Khaṭṭābī cité ci-dessus ne les explique pas comme une fusion. Nous distinguons le texte de son explication et ne représentons pas Allah dans une créature.
>
> Un commentaire ne rend pas le serviteur infaillible et ne l'autorise pas à abandonner les obligations ou les droits d'autrui.

La générosité d'Allah dépasse l'effort

> *« Celui qui s'approche de Moi d'un empan, Je M'approche de lui d'une coudée ; celui qui s'approche de Moi d'une coudée, Je M'approche de lui d'une brasse ; et celui qui vient à Moi en marchant, Je viens à lui en courant. »*
>
> Al-Bukhārī 7405 et Muslim 2675a, d'après Abū Hurayra — hadith qudsī, extrait et traduction du sens.

An-Nawawī, dans son commentaire de Muslim 2675, explique le rapprochement du serviteur par l'obéissance, et la réponse divine par la miséricorde, l'aide et une récompense multipliée. Nous présentons cette explication sous son nom, sans la transformer en citation de Mālik ni en représentation d'Allah.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHAMP D'ARACHIDE

Dans le bassin arachidier, le paysan sème une poignée de graines dans la terre mouillée par l'hivernage. Quelques mois plus tard, il récolte des sacs entiers.

C'est une comparaison pédagogique sur un don qui dépasse l'effort, pas une promesse de récolte ou de réussite matérielle. L'adoration ne fonctionne pas comme un investissement à rendement garanti.

→ Agir avec confiance, sans exiger un résultat déterminé.

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

« L'œuvre la plus aimée d'Allah est la plus constante, même si elle est petite. »

Al-Bukhārī 6464, d'après ʿĀʾisha — extrait, traduction du sens ; le récit appelle aussi à la mesure.

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allāhumma aʿinnī ʿalā dhikrika wa shukrika wa ḥusni ʿibādatik — **« Ô Allah, aide-moi à me souvenir de Toi, à Te remercier et à bien T'adorer »**

Abū Dāwūd 1522, d'après Muʿādh ibn Jabal ; ṣaḥīḥ selon al-Albānī. Formule arabe et traduction du sens.

FICHE MÉMO 6 **Les œuvres qui rapprochent** ✂️

- ✓ D'abord les obligations : c'est ce qu'Allah aime le plus.
- ✓ Puis les œuvres surérogatoires, avec constance, même petites.
- ✓ **Le hadith 7405 est conservé ; son commentaire est attribué à an-Nawawī.**

J'AGIS Choisis une seule œuvre surérogatoire et fais-la chaque jour cette semaine.

PARTIE 4

Vivre

Savoir qu'Allah est proche, et vivre en conséquence.

Si je me rappelais, à chaque moment de ma journée, qu'Allah me voit et m'entend, qu'est-ce qui changerait ?

CHAPITRE 7

Vivre en présence d’Allah

La murāqaba : se savoir vu, entendu, accompagné.

> *« L’iḥsān, c’est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Muslim 8a, d’après ʿUmar — hadith de Jibrīl, extrait et traduction du sens.

Je comprends

La murāqaba désigne ici l’attention au fait qu’Allah voit nos actes, dans le rappel de l’iḥsān. Elle peut soutenir l’honnêteté et l’adoration ; elle ne garantit pas un apaisement permanent. Si les pensées deviennent angoissantes ou envahissantes, chercher un soutien ou des soins n’est pas un manque de foi.

> *« Crains Allah où que tu sois ; fais suivre la mauvaise action d’une bonne, elle l’effacera ; et comporte-toi bien avec les gens. »*
>
> At-Tirmidhī 1987, d’après Abū Dharr — traduction du sens ; l’auteur dit ḥasan ṣaḥīḥ, Darussalam affiche ḥasan. Les droits d’autrui restent à réparer.

Là où je suis	Ce que change la conscience qu’Allah est proche
En cachette	Même seul(e), je cherche à éviter l’injustice et ce qu’Allah interdit.
Au marché, au travail	Je pèse juste, je dis vrai, je rends ce qui n’est pas à moi.
Dans l’épreuve	Je sais qu’Allah m’entend et me voit : je ne suis pas seul(e) (voir UA-201).

Là où je suis	Ce que change la conscience qu'Allah est proche
Seul(e), dans le silence	Je peux invoquer et garder aussi des liens humains ; l'isolement n'est pas un objectif imposé.

> *« … un homme qui s'est souvenu d'Allah dans la solitude, et dont les yeux ont débordé de larmes. »*
>
> Al-Bukhārī 660, d'après Abū Hurayra — extrait, traduction du sens parmi les sept personnes abritées. Ne pas pleurer ne permet pas de juger la foi d'une personne.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA BALANCE DU MARCHAND

Au marché, un vendeur de riz pèse chaque kilo avec soin, même quand la cliente s'est retournée pour répondre au téléphone. Un voisin lui demande pourquoi il se donne tant de peine : « Elle ne regarde pas, mais Celui qui me voit, Lui, ne se détourne jamais. »

Cette scène imaginée illustre l'honnêteté en privé comme en public ; elle ne prétend pas décrire le cœur de tous les commerçants.

→ Cherche la même honnêteté en public et en privé.

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

ATTENTION : PRÉSENCE D'ALLAH, PAS ANGOISSE

Le rappel de la connaissance d'Allah n'est pas une invitation à surveiller chaque émotion. Crainte et espérance sont des repères (UA-197/198). Un mal-être persistant mérite attention et soutien ; la pratique religieuse n'annule pas ce besoin.

Je vis ma foi : mon programme de proximité

N°	Le geste	Pour
1	Chaque prière : invoquer dans la prosternation en priant seul(e) ; en groupe, suivre l'imam.	La prière
2	Chaque jour : une invocation entre l'adhān et l'iqāma, en attendant la prière.	L'invocation
3	Si ma santé et mes obligations le permettent : un moment de prière ou d'invocation à la fin de la nuit, sans me priver du repos nécessaire.	La nuit
4	Chaque jour : une petite œuvre surérogatoire, toujours la même.	Les œuvres
5	Chaque soir : cinq minutes seul(e), sans écran, pour me souvenir d'Allah.	Le cœur



FICHE MÉMO 7 **Vivre en présence d'Allah** ✂️

✓ Murāqaba : savoir qu'Allah me voit, m'entend et connaît mon cœur.

✓ **Un repère pour l'honnêteté, pas une promesse d'apaisement permanent.**

✓ **Le dhikr n'interdit pas de chercher du soutien humain.**

J'AGIS Ce soir, prends cinq minutes seul(e), sans écran, pour te souvenir d'Allah.

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	Noter un moment où je me suis senti(e) proche d'Allah (chapitre 1).	☐
2	Apprendre le sens de la sourate 2, verset 186 et le réciter à un proche (chapitre 2).	☐
3	Relire 57:4 ou 16:128 dans son contexte et identifier le commentaire (chapitre 3).	☐
4	Invoquer dans une prosternation en priant seul(e), sans se mettre en difficulté (chapitre 4).	☐
5	Invoquer entre l'adhān et l'iqāma, et me lever un peu avant le Ṣubḥ pour invoquer (chapitre 5).	☐
6	Commencer une œuvre surérogatoire que je garderai toute la semaine (chapitre 6).	☐
7	Passer cinq minutes seul(e), sans écran, à me souvenir d'Allah (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. Dans la sourate 2, verset 186, Allah répond à ceux qui L'interrogent :

- ☐ A. « Je suis proche »
- ☐ B. « Je suis loin »
- ☐ C. « Demandez aux savants »

2. Quel repère guide notre lecture des attributs d'Allah ?

- ☐ A. Les représenter comme ceux des créatures
- ☐ B. Affirmer les textes sans ressemblance ni comment imaginé
- ☐ C. Les mesurer par nos émotions

3. Le verset 16:128 dit qu'Allah est avec…

- ☐ A. toutes les créatures
- ☐ B. seulement les anges
- ☐ C. ceux qui Le craignent et qui sont bienfaisants

4. Le serviteur est le plus proche de son Seigneur…

- ☐ A. quand il est en prosternation
- ☐ B. quand il est debout sur une hauteur
- ☐ C. quand il parle très fort

5. « L'invocation, c'est… »

- ☐ A. une option pour les savants
- ☐ B. l'adoration
- ☐ C. réservée au mois de Ramadan

6. Le hadith du dernier tiers de la nuit invite notamment à…

- ☐ A. représenter un mouvement comme celui des créatures
- ☐ B. invoquer et demander pardon
- ☐ C. abandonner la prière obligatoire pour veiller

7. Selon le hadith qudsī, ce qu'Allah aime le plus pour se rapprocher de Lui, c'est…

- ☐ A. les œuvres surérogatoires seulement
- ☐ B. ce qu'Il a rendu obligatoire
- ☐ C. les longs voyages

8. Quelle distinction faut-il garder entre le hadith et son commentaire ?

- ☐ A. Citer le hadith et nommer l'auteur de l'explication
- ☐ B. Attribuer tous les commentaires à Mālik
- ☐ C. Transformer une comparaison en texte révélé

RÉPONSES

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

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
Qurb	La proximité ; le rapprochement.
Al-Qarīb	Le Proche : l'un des Noms d'Allah.
Al-Mujīb	Celui qui répond : l'un des Noms d'Allah.
Maʿiyya	Le mot « avec ». Son contexte et les commentaires identifiés aident à lire chaque passage ; voir 57:4 et 16:128.
Duʿāʾ	L'invocation : demander à Allah, Lui parler.
Sujūd	La prosternation, le front sur le sol.
Farāʾiḍ	Les obligations (prière, jeûne, zakāt…).
Nawāfil	Les œuvres surérogatoires, faites en plus des obligations.
Ḥadīth qudsī	Parole du Prophète ﷺ rapportant ce qu'Allah a dit, en dehors du Coran.
Murāqaba	La conscience vivante qu'Allah nous voit et nous entend.
Iḥsān	L'excellence : adorer Allah comme si on Le voyait.
Texte révélé	Passage du Coran ou parole prophétique établie, cité avec sa référence.

Mot	Sens simple
Commentaire	Explication attribuée à un auteur ; ne pas la confondre avec le texte révélé.
Comparaison pédagogique	Image pour réfléchir ; elle ne représente pas Allah et n'est pas une preuve révélée.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Adhān • Iqāma	L'appel à la prière • l'annonce que la prière commence.

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

Fiche mémo : la proximité d'Allah en une page

	Allah est proche
Le verset	« Je suis proche : Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque » (2:186)
Deux Noms	Al-Qarīb, le Proche • al-Mujīb, Celui qui répond
Incomparabilité	Rien ne ressemble à Allah (42:11) ; pas de comment imaginé.
Deux contextes	57:4 : connaissance et vue des actes ; 16:128 : avec les pieux et les bienfaisants.
Prosternation	Le serviteur y est au plus près de son Seigneur • multiplier les invocations
Invocation	C'est l'adoration • fin de nuit, adhān-iqāma, vendredi, voyage, jeûne
Œuvres	D'abord l'obligatoire, puis le surérogatoire • un empan, une coudée
Murāqaba	Allah me voit et m'entend partout • honnête en public comme en privé

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-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-143	Retrouver le khushūʿ (Univers Muslim)
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)

UN CONSEIL

Si cela t'aide, tiens un carnet d'invocations et de gestes possibles. Relis-le sans comptabiliser les résultats comme une preuve de ta valeur spirituelle. On ne connaît pas toutes les raisons de ce qui arrive.

Repères et sources

UA-200 • Collection Mu'min • Série Connaître Allah • Révision du 31 octobre 2026. Source éditoriale 3 octobre 2026 ; version publique rapprochée séparément.

Cadre : Coran et Sunna authentique ; fiqh malikite. Aucune école théologique ajoutée automatiquement. Commentaires postérieurs attribués, sans citation de Mālik non établie. Scènes contemporaines imaginées, sans représentation d'Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ. Neuf blocs vocalisés, édition quran-tajweed d'Al Quran Cloud, recoupés avec les neuf pages vocalisées de Quran.com. Les coupures sont signalées. Traductions du sens : Hamidullah ou extraits adaptés. Les couleurs gardent le contexte du verset entier ; les arrêts s'apprennent oralement.

Hadiths vérifiés sur sunnah.com : Muslim 482, 489, 772, 8a, 1015, 2675a, 2679a, 2704a, 2732a, 2735c ; al-Bukhārī 405, 660, 935, 1145, 3191, 6464, 6502, 7405 ; at-Tirmidhī 212, 1905, 1987, 2969, 3477, 3598 ; Abū Dāwūd 1522. Les narrateurs, extraits et grades d'auteur ou d'éditeur sont distingués près des textes. La numérotation varie selon les éditions.

Commentaires identifiés : Ibn Kathīr, 50:16, 57:4, 16:128, 20:46 et 83:14 (quran.ksu.edu.sa/tafseer/katheer/) ; an-Nawawī, Sharḥ Muslim 2675, chapitre du rappel (islamweb.net/ar/library/content/53/7828/) ; al-Khaṭṭābī cité par Ibn Ḥajar, Fatḥ al-Bārī sur 6502 (islamweb.net/ar/library/content/52/11911/). Aucune de ces explications n'est présentée comme une parole de Mālik. Matrice des sources et journal conservés avec le Word.

Rédaction et contrôles assistés par IA. Validation humaine en cours ; aucun visa religieux humain attribué. Originaux conservés, illustrations préservées ; sources, arabe, quiz et deux formats contrôlés avant diffusion.

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

Invoquer et agir, sans mesurer sa foi aux émotions.

Allah m’entend-Il vraiment ? Et comment me rapprocher de Lui ?

Ce livret présente les textes sur la proximité d’Allah, la prosternation, l’invocation et les œuvres. Il distingue Révélation, commentaires nommés et scènes pédagogiques ; il n’impose pas un débat entre écoles au débutant et ne promet pas un résultat ou une émotion déterminée.

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-200 • Révision du 31 octobre 2026 • Validation humaine en cours