DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Connaître Allah » • Livret 9 sur 9

Connaître Allah dans l'épreuve

Ce que l'épreuve nous apprend sur Lui



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-201

UNE INVOCATION POUR LES JOURS DIFFICILES

اللَّهُمَّ أْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Allāhumma ʾjurnī fī muṣībatī, wa akhlif lī khayran minhā.

« Ô Allah, récompense-moi dans mon épreuve, et donne-moi en échange mieux qu'elle. »

Invocation enseignée par le Prophète ﷺ, rapportée par Muslim d'après Umm Salama — extrait, sans la partie coranique qui la précède

EN QUELQUES MOTS

Une maladie, un deuil, une dette, un travail perdu, un projet qui s'écroule : personne n'échappe à l'épreuve. Ce livret ne promet pas de tout expliquer. Il t'aide à regarder l'épreuve autrement : comme un moment où l'on découvre **qui est Allah** — Sa sagesse, Sa douceur, Sa miséricorde — et **qui l'on est soi-même**. Il clôt la collection « Connaître Allah ».

Le banc de l'hôpital



« Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? »

L'épreuve ne m'a pas éloignée d'Allah. Elle m'a appris à Le connaître.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

L'épreuve fait peur, et c'est normal. Ce livret ne te demande pas de sourire quand tu as mal. Il t'accompagne pour traverser l'épreuve sans perdre ta foi, et même en en sortant plus proche d'Allah. À la fin, tu sauras dire ce que l'épreuve t'apprend sur Lui, et comment tenir, pas à pas.

Ce livret est le neuvième et dernier de la collection « Connaître Allah » (UA-193 à UA-201), dans la porte « Croire en Allah » de l'Univers Mu'min. Il rassemble ce que les huit autres ont posé — le Créateur, Ses Noms, Ses Attributs, l'amour, la crainte, l'espoir, la confiance, la proximité — et le met à l'épreuve de la vie réelle. Il s'appuie sur la série « Fondations de l'īmān » (UA-188 à UA-192), déjà parue en v1.0.

Si tu traverses en ce moment une épreuve très lourde, lis ce livret doucement, un chapitre à la fois. Et n'oublie pas : parler à quelqu'un fait partie des moyens qu'Allah a mis à ta disposition.

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
Je vis ma foi	Ce que cette croyance change, concrètement, dans ma journée.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. L'arabe est voyellé ; les couleurs de tajwīd accompagnent la lecture et s'apprennent avec un enseignant.

Ce livret suit la **croyance ashʿarite**, enseignée avec le fiqh malikite en Afrique de l'Ouest et au Maghreb depuis des siècles. Les autres écoles sunnites de croyance (māturīdite, atharī) formulent parfois certains points autrement : quand une nuance compte, elle est signalée simplement, sans esprit de polémique. Si tu as une question, pose-la à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : **islām** — la soumission à Allah, visible dans les actes ; **īmān** — la foi, qui vit dans le cœur ; **iḥsān** — l'excellence : adorer Allah comme si tu Le voyais.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

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

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
LE BIJOUTIER DE SANDAGA







Au marché Sandaga, un bijoutier met l'or dans le feu. Ce n'est pas pour l'abîmer : c'est pour **séparer l'or des impuretés.** Le métal sort du feu plus pur et plus brillant. L'épreuve peut jouer ce rôle pour le cœur : elle fait apparaître ce qui est solide, et elle enlève ce qui ne l'est pas.

➜ **Le feu ne détruit pas l'or : il le révèle.**

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

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Le miroir : ma dernière épreuve · 10 min

Partie 2 — Comprendre l'épreuve

2. La vie, un lieu d'épreuve · 15 min
3. Pourquoi Allah éprouve-t-Il ? · 15 min

Partie 3 — Allah révélé dans l'épreuve

4. Des Noms qui se découvrent dans l'épreuve · 15 min
5. La patience et la satisfaction · 15 min

Partie 4 — Vivre

6. Traverser l'épreuve, pas à pas · 15 min
7. Après l'épreuve · 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 comprendre l'épreuve, on regarde la sienne.

Quelle épreuve m'a le plus changé(e) ? Qu'est-ce qu'elle a changé ?

CHAPITRE 1

Le miroir : ma dernière épreuve

Regarder en arrière, sans rouvrir la blessure.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Ma dernière épreuve : qu'est-ce qu'elle m'a appris sur Allah ?**
>
> **Qu'est-ce qu'elle m'a appris sur moi-même : mes forces, mes faiblesses ?**
>
> **Pendant cette épreuve, est-ce que je me suis rapproché(e) d'Allah, ou éloigné(e) ?**

Je comprends

Une épreuve peut être très douloureuse. Avec le temps, certains y découvrent un apprentissage ; d'autres ne voient pas encore de sens, et n'ont pas à s'en culpabiliser. Tu peux chercher du soutien avant de chercher une leçon.

Les huit livrets précédents t'ont présenté Allah : le Créateur, Ses beaux Noms, Ses Attributs, l'amour, la crainte, l'espoir, la confiance, la proximité. L'épreuve est le moment où **ces connaissances descendent de la tête vers le cœur**. Quand tout va bien, on dit « Allah est le Garant » ; quand tout s'écroule, on découvre ce que cela veut dire.

Pendant l'épreuve, je peux…	Ce que cela m'apprend
Sentir que je ne contrôle pas tout.	Que la puissance appartient à Allah seul.
Découvrir des aides que je n'attendais pas.	Qu'Allah est doux et subtil (al-Laṭīf).
Me voir plus impatient(e) ou plus fort(e) que je ne le pensais.	Qui je suis vraiment, et ce que je dois travailler.
Me remettre à prier avec plus de présence.	Que j'ai besoin d'Allah à chaque instant, pas seulement dans le malheur.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BIJOUTIER DE SANDAGA

Au marché Sandaga, un bijoutier met l'or dans le feu. Ce n'est pas pour l'abîmer : c'est pour **séparer l'or des impuretés**. Le métal sort du feu plus pur et plus brillant.

L'épreuve peut jouer ce rôle pour le cœur : elle fait apparaître ce qui est solide, et elle enlève ce qui ne l'est pas.

→ Le feu ne détruit pas l'or : il le révèle.

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

ATTENTION : ON NE ROUVRE PAS LA BLESSURE DE FORCE

Ce chapitre n'exige pas de revivre une douleur. Si un souvenir est trop lourd, laisse-le de côté pour l'instant : tu y reviendras plus tard, si tu le souhaites.

Si tu te sens submergé(e) par la tristesse ou l'angoisse, parle-en avec douceur à un proche de confiance, à un imam, ou à un professionnel de santé. Demander de l'aide n'est pas un manque de foi.

Je vis ma foi

Prends dix minutes au calme. Écris trois lignes : l'épreuve choisie ; une chose qu'elle t'a apprise sur Allah ; une chose qu'elle t'a apprise sur toi. Tu reliras ces lignes au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **Ma dernière épreuve** ✂️

- ✓ Personne n'échappe à l'épreuve : la question est comment la traverser.
- ✓ L'épreuve fait passer la connaissance d'Allah de la tête au cœur.
- ✓ Demander de l'aide quand c'est trop lourd n'est pas un manque de foi.

J'AGIS Écris aujourd'hui tes trois lignes : l'épreuve, Allah, moi.

PARTIE 2

Comprendre l'épreuve

La vie est une salle d'examen, pas une salle d'attente.

CHAPITRE 2

La vie, un lieu d'épreuve

Ce que le Coran dit de la vie d'ici-bas.

ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ

« Celui qui a créé la mort et la vie afin de vous éprouver (et de savoir) qui de vous est le meilleur en œuvre, et c'est Lui le Puissant, le Pardonneur. »

Sourate 67, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je comprends

Le Coran le dit clairement : la vie d'ici-bas n'est pas un lieu de repos définitif. C'est un **lieu d'épreuve** (ibtilāʾ). Allah n'éprouve pas pour apprendre quelque chose qu'Il ignorerait — Il sait tout, de toute éternité. L'épreuve fait **apparaître**, aux yeux des gens et aux nôtres, ce qu'il y a dans les cœurs, et c'est sur nos actes réels que nous serons jugés.

أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓا۟ أَن يَقُولُوٓا۟ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

« Est-ce que les gens pensent qu'on les laissera dire: «Nous croyons!» sans les éprouver? »

Sourate 29, verset 2 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ
وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ
رَٰجِعُونَ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ

« Très certainement, Nous vous éprouverons par un peu de peur, de faim et de diminution de biens, de personnes et de fruits. Et fais la bonne annonce aux endurants, qui disent, quand un malheur les atteint: «Certes nous sommes à Allah, et c'est à Lui que nous retournerons. Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que la miséricorde; et ceux-là sont les biens guidés. »

Sourate 2, versets 155-157 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ces versets annoncent bénédictions, miséricorde et guidée aux endurants. On ne les utilise pas pour minimiser la douleur d'une personne éprouvée.

L'épreuve par le bien aussi

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

« Toute âme doit goûter la mort. Nous vous éprouverons par le mal et par le bien [à titre] de tentation. Et c'est à Nous que vous serez ramenés. »

Sourate 21, verset 35 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

On pense souvent que l'épreuve, c'est seulement le malheur. Mais **la richesse, la santé, le succès, les enfants** sont aussi des épreuves : vais-je remercier ou m'enorgueillir ? Partager ou garder ? Me souvenir d'Allah ou L'oublier ?

L'épreuve par le mal	L'épreuve par le bien
La maladie : vais-je patienter ?	La santé : vais-je l'utiliser dans l'obéissance ?
La pauvreté : vais-je rester honnête ?	La richesse : vais-je payer la zakāt et aider ?
L'échec : vais-je désespérer ?	La réussite : vais-je rester humble ?
Le deuil : vais-je accepter le décret ?	Les enfants : vais-je bien les éduquer ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EXAMEN DU BAC

Au lycée, le jour du bac, le surveillant distribue les sujets puis se tait. Il ne donne pas les réponses. Ce n'est pas de l'indifférence : **c'est le moment de montrer ce qu'on a appris**.

La vie ressemble à cet examen : les questions sont différentes pour chacun, mais chacun est examiné sur ce qu'il fait de ce qu'il a reçu.

→ Chacun a sa copie : je ne compare pas mon sujet à celui de mon voisin.

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 Un lieu d'épreuve ✂️

- ✓ Allah a créé la vie et la mort pour nous éprouver (sourate 67, verset 2).
- ✓ L'épreuve vient par le mal et aussi par le bien (sourate 21, verset 35).
- ✓ Les endurants reçoivent bénédictions, miséricorde et guidée.

J'AGIS Repère aujourd'hui un bien dans ta vie et demande-toi : « Comment est-ce que je réussis cette épreuve-là ? »

CHAPITRE 3

Pourquoi Allah éprouve-t-Il ?

Quelques sagesses connues, et beaucoup que nous ignorons.

Je comprends

Allah est **al-Ḥakīm**, le Sage : tout ce qu'Il fait est sagesse. Les savants ashʿarites précisent qu'Allah n'est soumis à aucune obligation ni à aucune cause qui Le contraindrait ; mais Ses actes ne sont jamais vains. Le Coran et la Sunna nous font connaître **quelques-unes** de ces sagesses.

Une sagesse de l'épreuve	Ce que disent les textes
Effacer les fautes	Aucune fatigue, maladie ou souci n'atteint le musulman sans qu'Allah n'efface par là de ses fautes (al-Bukhārī et Muslim).
Élever les degrés	Le croyant éprouvé et patient est élevé auprès d'Allah, au-delà de ce que ses œuvres seules lui auraient donné.
Purifier le cœur	L'épreuve peut aider à prendre du recul et à revenir vers Allah.
Réveiller	Elle ramène vers Allah celui qui s'était éloigné (sourate 32, verset 21 : « afin qu'ils reviennent »).
Révéler	Elle montre la sincérité de la foi, aux autres et à soi-même (sourate 29, versets 2-3).

> *« Aucune fatigue, aucune maladie, aucun souci, aucune tristesse, aucun mal, aucune peine n'atteint le musulman — pas même une épine qui le pique — sans qu'Allah n'efface par là une partie de ses fautes. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

> *« Celui à qui Allah veut du bien, Il l'éprouve. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — sens

Les meilleurs sont aussi les plus éprouvés

> *« Les gens les plus durement éprouvés sont les prophètes, puis ceux qui leur ressemblent le plus, puis ceux qui leur ressemblent le plus. L'homme est éprouvé selon la mesure de sa religion… »*
>
> Rapporté par at-Tirmidhī — extrait, sens

Les prophètes ont eux-mêmes été éprouvés : un malheur ne prouve donc pas le rejet d'Allah. Nous ignorons la raison précise d'une épreuve particulière. Le verset 2:286 concerne la charge imposée à chacun ; il ne faut pas en déduire qu'une personne peut forcément supporter seule toute souffrance.

وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

« … Il se peut que vous ayez de l'aversion pour une chose alors qu'elle est un bien pour vous ; et il se peut que vous aimiez une chose alors qu'elle est un mal pour vous. Allah sait, alors que vous ne savez pas. »

Sourate 2, verset 216 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

ATTENTION : JE NE CONNAIS PAS LA RAISON DE CHAQUE ÉPREUVE

Nous connaissons des sagesses générales de l'épreuve. Mais **personne ne peut dire avec certitude** pourquoi telle épreuve précise est arrivée à telle personne. Dire à un malade « c'est à cause de tes péchés » est un jugement qu'on n'a pas le droit de porter.

Allah sait, et nous ne savons pas. Accepter de ne pas tout comprendre fait partie de la foi en Sa sagesse.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MÉDECIN ET LE SIROP AMER

Une maman de Pikine donne à son enfant malade le sirop prescrit par le médecin. L'enfant grimace : c'est amer. Il ne comprend pas pourquoi sa mère, qui l'aime, lui fait boire une chose si désagréable.

Plus tard, guéri, il comprend. Nous sommes souvent comme cet enfant : nous goûtons l'amertume avant de voir le bien.

→ Ne pas comprendre une sagesse ne veut pas dire qu'elle n'existe pas.

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

FICHE MÉMO 3 Pourquoi l'épreuve ? ✂️

- ✓ L'épreuve peut effacer les fautes, élever les degrés, purifier, réveiller, révéler.
- ✓ Être éprouvé n'est pas un signe qu'Allah nous rejette : les prophètes furent les plus éprouvés.
- ✓ Je ne juge jamais la raison de l'épreuve d'autrui : Allah sait, et nous ne savons pas.

J'AGIS Quand une petite contrariété arrive aujourd'hui, rappelle-toi : « Même une épine efface des fautes. »

PARTIE 3

Allah révélé dans l'épreuve

Des Noms qu'on apprend dans les livres, et qu'on découvre dans la vie.

Quel Nom d'Allah m'a le plus consolé(e) dans un moment difficile ?

CHAPITRE 4

Des Noms qui se découvrent dans l'épreuve

Connaître Allah par ce qu'Il fait pour nous au cœur de la difficulté.

Je comprends

Le livret UA-194 t'a présenté les beaux Noms d'Allah. Certains d'entre eux, on les comprend surtout **dans l'épreuve**. Rappel essentiel : quand nous expliquons un Nom, nous disons ce qu'il nous apprend sur l'action d'Allah envers nous ; **rien ne Lui ressemble** (sourate 42, verset 11).

Le Nom	Ce qu'il veut dire	Ce qu'on découvre dans l'épreuve
Al-Laṭīf	Le Subtil, le Doux : Sa bonté atteint Ses serviteurs par des chemins qu'ils ne voient pas.	Une aide qui arrive au bon moment, par une personne inattendue.
Al-Ḥakīm	Le Sage : Il met chaque chose à sa juste place.	Je fais confiance à Sa sagesse, même lorsque je ne comprends pas.
Al-Jabbār	Le Tout-Puissant ; parmi les sens donnés par des savants : Celui qui répare les cœurs brisés.	Un cœur brisé qui, peu à peu, se remet debout.
Ar-Raḥīm	Le Très-Miséricordieux envers les croyants.	La miséricorde qui accompagne même la douleur.
Al-Wakīl	Le Garant, Celui à qui l'on confie ses affaires.	La paix de celui qui a fait sa part et laisse le reste à Allah.
Al-Fattāḥ	Celui qui tranche avec justice et qui ouvre les portes.	Une porte qui s'ouvre quand toutes semblaient fermées.

إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَآءُ ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ

« … Mon Seigneur est doux (laṭīf) en ce qu'Il veut. C'est Lui l'Omniscient, le Sage. »

Sourate 12, verset 100 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Ce verset se situe à la fin du récit de Yūsuf : il évoque ses épreuves et reconnaît la bonté d'Allah qui l'a réuni à sa famille. La sourate Yūsuf peut soutenir l'espérance ; elle ne demande pas de taire sa souffrance.

حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ

« … « Allah nous suffit ; Il est notre meilleur Garant. » »

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

« Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette femme envers son enfant. »

Parole du Prophète ﷺ en voyant une mère retrouver son enfant, rapportée par al-Bukhārī et Muslim — sens

ET AṢ-ṢABŪR, « LE PATIENT » ?

Ce Nom figure dans la liste des 99 Noms rapportée par at-Tirmidhī, dont l'authenticité est discutée ; **il ne se trouve pas dans le Coran**. Un hadith authentique dit : « Nul n'est plus patient qu'Allah face à une parole blessante qu'Il entend : on Lui attribue un enfant, et pourtant Il leur accorde la santé et la subsistance » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Les savants l'expliquent ainsi : Allah ne hâte pas la punition de ceux qui Lui désobéissent ; Il leur laisse le temps de revenir. Ce n'est pas une patience qui supposerait une souffrance ou une gêne : Allah est au-delà de cela.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TISSERAND DE THIÈS

Un tisserand travaille un grand pagne. Si tu regardes l'envers du tissu, tu ne vois que des fils emmêlés et des nœuds. Si tu le retournes, tu découvres un motif magnifique.

Nous voyons souvent notre vie par l'envers. Al-Laṭīf, al-Ḥakīm agit avec une sagesse que nous ne voyons pas encore.

→ Ce que je vois comme des nœuds peut faire partie d'un beau motif.

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 4 **Des Noms qui consolent** ✂️

- ✓ Al-Laṭīf : Sa bonté arrive par des chemins invisibles.
- ✓ Al-Ḥakīm, al-Jabbār, ar-Raḥīm, al-Wakīl, al-Fattāḥ : chacun éclaire l'épreuve.
- ✓ Rien ne ressemble à Allah : le Nom décrit Son action envers nous, pas une image.

J'AGIS Choisis un de ces Noms et invoque Allah par lui aujourd'hui : « Yā Laṭīf, sois doux avec moi. »

CHAPITRE 5

La patience et la satisfaction

Tenir debout, et laisser le cœur s'apaiser.

> *« Étonnante est l'affaire du croyant ! Toute son affaire est un bien pour lui, et cela n'appartient qu'au croyant : s'il lui arrive un bonheur, il remercie, et c'est un bien pour lui ; s'il lui arrive un malheur, il patiente, et c'est un bien pour lui. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je comprends : le ṣabr

Le ṣabr consiste à persévérer dans le bien et à éviter les actes injustes malgré la difficulté. Il n'interdit ni les larmes, ni la peur, ni le besoin de parler. Une émotion involontaire n'est pas un choix de révolte. Les savants distinguent trois sortes de patience.

La patience…	Ce qu'elle veut dire	Un exemple
dans l'obéissance	Continuer à faire le bien même quand c'est difficile.	Se lever pour la prière de l'aube pendant la fraîcheur de décembre.
loin de la désobéissance	Se retenir de l'interdit même quand il attire.	Refuser un gain malhonnête quand on est dans le besoin.
face au décret douloureux	Accepter ce qu'Allah a décrété sans révolte.	Perdre un proche et dire : « Nous sommes à Allah et c'est vers Lui que nous retournerons. »

> *« La patience, c'est au premier choc. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends : le riḍā

Le **riḍā**, la satisfaction, va plus loin que la patience : le cœur s'apaise devant le décret d'Allah, parce qu'il sait qu'Allah est sage et miséricordieux. Beaucoup de savants enseignent que la patience est **obligatoire**, et que la satisfaction est un **degré plus élevé**, recommandé. Être satisfait du décret ne veut pas dire aimer la maladie ou la pauvreté, ni renoncer à se soigner ou à améliorer sa situation.

Exprimer sa douleur et chercher de l'aide

قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّي وَحُزْنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ

« Il dit : « Je ne me plains qu'à Allah de mon déchirement et de ma tristesse… » »

Sourate 12, verset 86 (extrait) — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

C'est la parole du prophète Yaʿqūb, qui avait perdu son fils Yūsuf. Il pleurait, il était triste, et il restait **patient**. On peut donc avoir mal et rester croyant. À la mort de son fils Ibrāhīm, le Prophète ﷺ a pleuré et a dit : « Les yeux pleurent, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui plaît à notre Seigneur » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Permis	Interdit ou à éviter
Pleurer, être triste.	Se frapper le visage, déchirer ses vêtements, crier des paroles de révolte (al-Bukhārī et Muslim).
Se plaindre à Allah dans l'invocation.	Accuser Allah d'injustice ou dire : « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? » avec révolte.
Dire sa douleur à un proche, un imam, un médecin, pour chercher de l'aide.	Se plaindre de son Seigneur auprès des gens, pour dénigrer Son décret.
Chercher un remède, un travail, une solution.	Croire que la patience oblige à ne rien faire.
Demander à Allah de soulager l'épreuve.	Souhaiter la mort à cause d'un malheur (al-Bukhārī et Muslim).

ATTENTION : PATIENCE NE VEUT PAS DIRE SILENCE SUR LA SOUFFRANCE

Certaines personnes cachent une très grande détresse en pensant que c'est cela, « être patient ». Ce n'est pas le cas. Le Prophète ﷺ a encouragé à chercher les remèdes.

Si toi ou un proche avez envie de vous faire du mal ou ne vous sentez plus en sécurité, ne restez pas seul : contactez immédiatement un professionnel de santé, les urgences locales et une personne de confiance. Une pensée involontaire de mort n'est pas une faute dont il faudrait avoir honte.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA PIROGUE DANS LA TEMPÊTE

Quand la mer se lève, le pêcheur de Kayar ne se jette pas à l'eau et ne lâche pas la rame. Il garde le cap, il rame, il écope l'eau qui entre. Il a peur, peut-être ; il pleure, peut-être. Mais **il ne lâche pas**.

La patience, c'est cela : ressentir la tempête et continuer à ramer, en comptant sur Allah.

→ Patienter, ce n'est pas ne rien sentir ; c'est ne pas lâcher la rame.

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

FICHE MÉMO 5 **Patience et satisfaction** ✂️

- ✓ Trois patiences : dans l'obéissance, loin de l'interdit, face au décret.
- ✓ Pleurer et se plaindre à Allah est permis ; la révolte ne l'est pas.
- ✓ Le riḍā apaise le cœur sans empêcher de chercher un remède.

J'AGIS Lis aujourd'hui le récit de Yaʿqūb dans la sourate Yūsuf (verset 86 et autour), avec la traduction du sens.

PARTIE 4

Vivre

Traverser l'épreuve, accompagner les autres, puis remercier.

Qui, autour de moi, traverse une épreuve en ce moment ? Que puis-je faire pour lui ou pour elle ?

CHAPITRE 6

Traverser l'épreuve, pas à pas

Des gestes simples pour soi et pour les autres.

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

« Et cherchez secours dans l'endurance et la salât: certes, la Salât est une lourde obligation, sauf pour les humbles, »

Sourate 2, verset 45 — traduction du sens ; arabe Ḥafṣ.

Je vis ma foi : les gestes qui aident

N°	Le geste	Pour
1	Dire, au premier choc, la parole des endurants (sourate 2, verset 156), puis l'invocation de la page 2.	Le cœur
2	Revenir à la prière, même brève, et prolonger la prosternation avec des invocations.	La relation à Allah
3	Invoquer Allah par Ses Noms : « Yā Laṭīf », « Yā Raḥīm », « Ḥasbuna llāh wa niʿma l-wakīl ».	La langue
4	Ne pas s'isoler : parler à un proche, accepter la visite, accepter l'aide.	L'entourage
5	Prendre les moyens : consulter un médecin, chercher un travail, demander conseil.	Les causes
6	Dormir, manger, marcher un peu : le corps aussi est un dépôt confié.	Le corps

> *« Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, l'Immense, le Longanime. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seigneur du Trône immense. Il n'y a de divinité digne d'adoration qu'Allah, Seigneur des cieux, Seigneur de la terre et Seigneur du Trône noble. »*
>
> Invocation du Prophète ﷺ dans la détresse, rapportée par al-Bukhārī et Muslim — sens

Prendre les moyens ne contredit pas la confiance en Allah : c'est ce que le livret UA-199 appelle le **tawakkul**. Le malade qui se soigne et qui invoque fait les deux choses qu'Allah lui demande.

Accompagner un proche éprouvé

Être éprouvé, c'est aussi être entouré. **Visiter le malade** est un droit du musulman sur son frère. Le Prophète ﷺ a dit que celui qui rend visite à un malade reste dans les jardins du Paradis jusqu'à son retour (Muslim — sens).

لَا بَأْسَ، طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

Lā baʾs, ṭahūrun in shāʾa llāh — **« Pas de mal : que cela soit une purification, si Allah le veut »**

Parole que le Prophète ﷺ disait en visitant un malade (rapportée par al-Bukhārī — sens).

À faire	À éviter
Une visite courte, à une heure qui arrange la famille.	Rester des heures et fatiguer le malade.
Dire des paroles d'espoir et invoquer pour lui.	Raconter des histoires de malades qui ne s'en sont pas sortis.
Proposer une aide concrète : un repas, un transport, une garde d'enfants.	Dire « appelle-moi si tu as besoin » sans jamais rien proposer.
Respecter l'avis des médecins.	Donner des remèdes ou des diagnostics sans compétence.

Les condoléances, au Sénégal

Au Sénégal, quand un décès survient, parents, voisins et collègues se déplacent pour présenter leurs condoléances : c'est une belle tradition de solidarité. Les coutumes varient selon les familles ; pour qu'elle reste conforme à la Sunna, voici quelques repères de **bienséance**. Pour les questions précises (deuil de la veuve, cérémonies après le décès), demande à ton imam.

N°	Le repère	Pourquoi
1	Dire une parole courte : « Qu'Allah lui fasse miséricorde et vous accorde la patience. »	Consoler sans alourdir.
2	Apporter un repas ou participer aux dépenses, discrètement.	Le Prophète ﷺ a demandé de préparer à manger pour la famille de Jaʿfar endeuillée (Abū Dāwūd, at-Tirmidhī).
3	Ne pas transformer la maison du défunt en lieu de fête ou de dépenses excessives.	Ne pas charger la famille éprouvée.
4	Revenir prendre des nouvelles quelques semaines plus tard.	Le chagrin dure après le départ des visiteurs.



FICHE MÉMO 6 **Traverser et accompagner** ✂️

- ✓ Patience, prière, invocation : les premiers secours du cœur.
- ✓ Ne pas s'isoler et prendre les moyens font partie de la foi.
- ✓ Visiter le malade et consoler l'endeuillé, avec bienséance.

J'AGIS Rends visite ou téléphone aujourd'hui à une personne malade ou endeuillée.

CHAPITRE 7

Après l'épreuve

Remercier, témoigner, aider… et rassembler ce que l'on a appris d'Allah.

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

« 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

Le mot « avec » invite à chercher aussi les facilités présentes au cœur de la difficulté. Certaines épreuves durent, et leur soulagement n'a pas de calendrier que nous connaissions. Quand un mieux arrive, voici trois façons de l'accueillir.

Après l'épreuve, je…	Comment
Remercie	Je loue Allah pour la délivrance, et aussi pour ce que l'épreuve m'a appris (sourate 14, verset 7 : « Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai pour vous Mes bienfaits »).
Témoigne	Je raconte avec humilité, quand c'est utile, comment Allah m'a soutenu(e) : cela peut redonner espoir à un autre.
Aide	Je deviens, pour ceux qui traversent la même épreuve, la visite, l'appel ou le repas que j'aurais aimé recevoir.

ATTENTION : NE PAS OUBLIER ALLAH QUAND TOUT VA MIEUX

Le Coran décrit l'homme qui invoque Allah dans le malheur, puis L'oublie dès que le malheur est levé, « comme s'il ne L'avait jamais invoqué » (sourate 10, verset 12).

Garde au moins un geste né pendant l'épreuve : une invocation, une prière surérogatoire, une visite régulière.

La collection « Connaître Allah » en un regard

Ce livret clôt la collection. Voici ce que chacun des neuf livrets t'a appris sur Allah, et ce que l'épreuve en fait.

Livret	Ce que j'ai appris sur Allah	Dans l'épreuve, je…
UA-193 Allah le Créateur et le Seigneur	Il crée, pourvoit et dirige toute chose.	sais que rien n'échappe à Son ordre.
UA-194 Les Noms d'Allah	Il a les plus beaux Noms ; on L'invoque par eux.	L'appelle par le Nom dont j'ai besoin.
UA-195 Les Attributs d'Allah	Il est parfait ; rien ne Lui ressemble.	ne Lui attribue aucune injustice.
UA-196 Aimer Allah	Il est digne de tout amour.	reste attaché(e) à Lui, même quand j'ai mal.
UA-197 Craindre Allah avec équilibre	Sa crainte protège, sans écraser.	évite le péché, même dans le besoin.
UA-198 Espérer en Allah	On garde une bonne opinion de Lui.	ne désespère jamais de Sa miséricorde.
UA-199 Le tawakkul	On Lui confie ses affaires après avoir agi.	prends les moyens et Lui laisse le résultat.
UA-200 La proximité d'Allah	Il entend celui qui L'invoque.	L'invoque à tout moment, sans intermédiaire.
UA-201 Connaître Allah dans l'épreuve	Il est Sage, Doux et Miséricordieux.	cherche ce que l'épreuve m'apprend sur Lui.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA SAISON DES PLUIES

Avant l'hivernage, la terre du Sénégal est sèche et dure. Puis viennent les orages, les routes boueuses, les quartiers inondés. Et pourtant, quelques semaines plus tard, les champs d'arachide et de mil sont verts.

Le paysan ne se réjouit pas de la boue : il se réjouit de la récolte. Le croyant, après l'épreuve, regarde ce qu'elle a fait pousser.

→ Ce qui a été difficile à traverser peut devenir ce qui m'a fait grandir.

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 7 Après l'épreuve ✂️

- ✓ Avec la difficulté, il y a une facilité (sourate 94, versets 5-6).
- ✓ Après l'épreuve : remercier, témoigner, aider.
- ✓ Les neuf livrets se rejoignent : connaître Allah, c'est Le reconnaître dans chaque situation.

J'AGIS Relis tes trois lignes du chapitre 1 et ajoute une quatrième : « Ce que je veux garder de cette épreuve ».

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 mes trois lignes : l'épreuve, ce qu'elle m'a appris sur Allah, sur moi (chapitre 1).	☐
2	Repérer un bien dans ma vie et me demander comment j'en réussis l'épreuve (chapitre 2).	☐
3	Face à une contrariété, me rappeler : « Même une épine efface des fautes » (chapitre 3).	☐
4	Invoquer Allah par l'un de Ses Noms : al-Laṭīf, ar-Raḥīm ou al-Wakīl (chapitre 4).	☐
5	Lire le récit de Yaʿqūb dans la sourate Yūsuf, avec la traduction du sens (chapitre 5).	☐
6	Rendre visite ou téléphoner à une personne malade ou endeuillée (chapitre 6).	☐
7	Relire mes trois lignes du jour 1 et ajouter ce que je veux garder (chapitre 7).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

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

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Selon la sourate 21, verset 35, Allah nous éprouve…

- ☐ A. seulement par le malheur
- ☐ B. par le mal et par le bien
- ☐ C. seulement les mécréants

2. Allah éprouve-t-Il pour apprendre ce qu'Il ignorait ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non : Il sait tout ; l'épreuve fait apparaître ce qu'il y a dans les cœurs
- ☐ C. Seulement pour certaines personnes

3. Selon le hadith, les gens les plus éprouvés sont…

- ☐ A. les pécheurs
- ☐ B. les prophètes, puis ceux qui leur ressemblent le plus
- ☐ C. les riches

4. Peut-on dire à un malade : « C'est à cause de tes péchés » ?

- ☐ A. Oui, toujours
- ☐ B. Non : personne ne connaît avec certitude la raison d'une épreuve précise
- ☐ C. Seulement s'il est âgé

5. Le Nom al-Laṭīf veut dire…

- ☐ A. Celui dont la bonté atteint Ses serviteurs par des chemins invisibles
- ☐ B. Celui qui punit vite
- ☐ C. Celui qui oublie

6. Laquelle n'est PAS une des trois sortes de patience ?

- ☐ A. Patience dans l'obéissance
- ☐ B. Patience face au décret douloureux
- ☐ C. Patience dans le silence total sur sa souffrance

7. Pleurer à la mort d'un proche…

- ☐ A. est interdit
- ☐ B. est permis, sans paroles de révolte
- ☐ C. annule la patience

8. Selon la sourate 94, la facilité vient…

- ☐ A. avec la difficulté
- ☐ B. jamais
- ☐ C. seulement dans l'au-delà

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : B • 4 : B • 5 : A • 6 : C • 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
Ibtilāʾ / balāʾ	L'épreuve, par le mal comme par le bien.
Muṣība	Le malheur qui touche, la calamité.
Ṣabr	La patience : retenir son cœur, sa langue et ses membres.
Riḍā	La satisfaction du cœur devant le décret d'Allah.
Shukr	La gratitude envers Allah.
Ḥikma	La sagesse.
Al-Ḥakīm	Le Sage : Il met chaque chose à sa juste place.
Al-Laṭīf	Le Subtil, le Doux : Sa bonté passe par des chemins invisibles.
Al-Jabbār	Le Tout-Puissant ; aussi expliqué : Celui qui répare les cœurs brisés.
Al-Wakīl	Le Garant, à qui l'on confie ses affaires.
Al-Fattāḥ	Celui qui tranche avec justice et qui ouvre les portes.
Qaḍāʾ	Le décret d'Allah.
Kaffāra	L'expiation : ce qui efface les fautes.
Tawakkul	La confiance en Allah après avoir pris les moyens.
ʿIyādat al-marīḍ	La visite au malade.
Taʿziya	Les condoléances présentées à la famille du défunt.

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

Fiche mémo : connaître Allah dans l'épreuve

	L'épreuve selon Ahl as-Sunna
La vie	Un lieu d'épreuve, par le mal et par le bien (67:2 ; 21:35)
Pourquoi	Effacer les fautes • élever les degrés • purifier • réveiller • révéler
Humilité	Je ne connais pas la raison de chaque épreuve : Allah sait
Les Noms	Al-Laṭīf • al-Ḥakīm • al-Jabbār • ar-Raḥīm • al-Wakīl • al-Fattāḥ
Ṣabr	Dans l'obéissance • loin de l'interdit • face au décret
Permis	Pleurer • se plaindre à Allah • chercher un remède et de l'aide
Accompagner	Visiter le malade • consoler l'endeuillé • aider concrètement
Après	Remercier • témoigner • aider • ne pas oublier 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-197	Craindre Allah avec équilibre
UA-198	Espérer en Allah
UA-199	Le tawakkul
UA-200	La proximité d’Allah

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-232	La foi face aux épreuves
UA-233	Patience et confiance
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-230	Comprendre le destin

> **UN CONSEIL**
>
> Garde un « carnet des délivrances » : chaque fois qu’Allah te soulage d’une difficulté, même petite, note-la en une ligne. Le jour d’une nouvelle épreuve, relis-le : tu verras combien de fois Al-Laṭīf t’a déjà porté(e).

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Repères et sources

UA-201 • Collection Mu’min • Série Connaître Allah • Version éditoriale 1.0 • 3 octobre 2026

Cadre : Islam sunnite, croyance ashʿarite, fiqh malikite. Les scènes contemporaines et les comparaisons sont des illustrations pédagogiques, sans représentation d’Allah, des prophètes ni des anges.

Coran : lecture Ḥafṣ, texte voyellé et balisage tajwīd de l’édition quran-tajweed, Al Quran Cloud (alquran.cloud). Traduction du sens : Muhammad Hamidullah pour les passages complets ; extraits français adaptés du manuscrit. Les références permettent de relire chaque passage dans son contexte.

Hadiths : les recueils sont indiqués près des textes. Repères communs : al-Bukhārī 6502 (œuvres qui rapprochent), Muslim 2677a (Noms), 2675a (bonne opinion), 2664 (agir), 2877a (espoir), 2999 (épreuve), 482 (prosternation). Numérotation consultable sur sunnah.com ; elle peut varier selon les éditions.

Pour approfondir : as-Sanūsī, Umm al-Barāhīn ; Ibn ʿĀshir, al-Murshid al-Muʿīn, partie croyance ; al-Laqānī, Jawharat at-Tawḥīd ; an-Nawawī, commentaire du Ṣaḥīḥ Muslim. Les formulations sensibles se travaillent avec un enseignant qualifié.

Rédaction assistée par IA — révision éditoriale et illustrations. Validation religieuse humaine : en attente. Aucun visa religieux humain n’est attribué à cette version.

Les couleurs de tajwīd ne remplacent pas l’apprentissage de la récitation. PDF islamique gratuit ; livre imprimé payant.

Dans l’épreuve, on découvre Celui qui ne nous quitte pas.

Pourquoi Allah nous éprouve-t-Il ? Et que nous apprend l’épreuve sur Lui ?

Ce livret, le dernier de la collection « Connaître Allah », t’explique selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest pourquoi la vie est un lieu d’épreuve, quelles sagesses le Coran et la Sunna nous en font connaître, quels Noms d’Allah se découvrent dans la difficulté, ce que sont la patience et la satisfaction, et comment traverser l’épreuve, accompagner un proche éprouvé et remercier après.

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-201 • v1.0 • 03/10/2026