DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prophètes et Sīra » • Livret 9 sur 10

Yūnus et le retour à Allah

Du fond des ténèbres, un appel entendu



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-218

YŪNUS EN QUELQUES MOTS

مَا يَنْبَغِي لِعَبْدٍ أَنْ يَقُولَ إِنِّي خَيْرٌ مِنْ يُونُسَ بْنِ مَتَّى

Mā yanbaghī li-ʿabdin an yaqūla innī khayrun min Yūnusa bni Mattā.

« Il ne convient à aucun serviteur de dire : « Je suis meilleur que Yūnus, fils de Mattā. » »

Al-Bukhārī 3413 — traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Yūnus (ʿalayhi s-salām) est un prophète et un messager honoré. Le Coran raconte qu'il quitta son peuple avant qu'Allah ne le lui permette, qu'il fut englouti par un grand poisson et qu'au fond des ténèbres il appela son Seigneur. Allah l'exauça, le ramena, et tout son peuple crut. Ce livret te fait découvrir son histoire à partir du Coran et des hadiths sûrs, et ce qu'elle t'apprend sur le **retour à Allah** : la tawba, l'invocation dans la détresse, et la patience envers les autres.

Un appel avant l’aube



« Lā ilāha illā anta, subḥānaka, innī kuntu mina ẓ-ẓālimīn. »

Il n’y a pas de nuit si noire qu’un appel sincère ne puisse traverser.

Avant de commencer

> **UNE PROMESSE**
>
> Tout le monde connaît, au moins de loin, « l'homme du poisson ». Ce livret t'invite à relire son histoire telle que le Coran la raconte, sans légendes ajoutées, et à y trouver un chemin pour toi : comment revenir à Allah quand on s'est éloigné, comment L'appeler quand tout semble fermé, et comment ne jamais désespérer de soi ni des autres.

Ce livret est le neuvième de la collection « Prophètes et Sīra » (UA-210 à UA-219) de la porte « Croire aux Messagers ». Il s'appuie sur ce que tu as déjà vu dans UA-188 et dans UA-190 (chapitre « Croire aux messagers ») : nous ne le répétons pas. La protection des prophètes (ʿiṣma) est expliquée en détail dans UA-210 ; les épreuves communes des prophètes dans UA-213. Ici, nous approfondissons l'histoire d'un seul prophète et ses leçons sur le repentir.

Comme pour tous les prophètes, nous parlons de Yūnus (ʿalayhi s-salām) avec **amour et respect**. Son histoire n'est pas celle d'un homme « puni » dont on se moque : c'est celle d'un messager élu qu'Allah a sauvé, et dont l'invocation est devenue un trésor pour toute la communauté.

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

Les citations du Coran sont présentées en arabe voyellé, selon Ḥafṣ, avec les couleurs de tajwīd et une traduction du sens en français.

Ce livret suit la ligne sunnite, la croyance ashʿarite et le fiqh malikite. Pour une question personnelle ou une difficulté, fais-toi accompagner par un enseignant qualifié.

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 CAR RAPIDE PRIS TROP VITE







Un homme en colère monte dans le premier car rapide, sans vérifier sa destination. Il arrive loin de l'endroit où il voulait aller. Avant d'agir, prenons le temps de nous calmer et de demander l'aide d'Allah.

Je m'arrête, je respire, j'invoque Allah, puis je décide.

Comparaison pédagogique : cette scène ne représente aucun prophète.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : partir loin de ce qui pèse · 10 min

Partie 2 — Le départ et les ténèbres

2. Le départ · 15 min
3. Les ténèbres et l’invocation · 15 min

Partie 3 — Le retour

4. Le retour sur le rivage · 10 min
5. Le peuple qui a cru · 15 min

Partie 4 — Vivre la leçon de Yūnus

6. La tawba, retour à Allah · 15 min
7. Ne pas se croire meilleur, ne pas désespérer d’autrui · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Avant d’écouter l’histoire, on se regarde en face.

Quand quelque chose me pèse trop, est-ce que je fuis, ou est-ce que je me tourne vers Allah ?

CHAPITRE 1

Le miroir : partir loin de ce qui pèse

Faire le point, sans peur et sans honte.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **M'est-il déjà arrivé de tout laisser tomber, sous le coup de la colère ou de la fatigue ?**
>
> **Quand je suis dans une impasse, vers qui est-ce que je me tourne en premier ?**
>
> **Y a-t-il une personne que je juge « perdue », dont je n'attends plus rien ?**

Je comprends

Il nous arrive à tous, un jour, de vouloir **partir** : quitter un travail ingrat, une famille où l'on se sent incompris, un quartier, un groupe d'amis, parfois même la pratique religieuse quand elle semble trop lourde. On claque la porte, on prend un car rapide, on éteint son téléphone.

Le Coran raconte le départ de Yūnus, le reproche qui lui fut adressé et son retour vers Allah. Nous lisons ce récit avec respect pour ce messager : il nous apprend à reconnaître notre tort et à revenir, sans désespérer.

لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۗ …

« Dans leurs récits, il y a certes une leçon pour les doués d'intelligence… »

Sourate 12, verset 111 (extrait) — traduction du sens

Ce que je fais souvent	Ce que l'histoire de Yūnus m'apprend
Je fuis ce qui me pèse, sans rien dire à personne.	Avant de partir, je consulte Allah et ceux qui ont la science.
Quand tout va mal, je me replie sur moi-même.	Même au fond des ténèbres, je peux appeler Allah.
Je pense qu'il est trop tard pour moi.	La porte du retour reste ouverte tant que la vie dure.
Je juge les autres « perdus ».	Un peuple entier a cru au dernier moment.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CAR RAPIDE QU'ON PREND SANS RÉFLÉCHIR**
>
> Un matin, après une dispute, un homme sort de chez lui en colère et monte dans le premier car rapide qui passe. Une heure plus tard, il se retrouve à l'autre bout de Dakar, loin de tout, sans savoir pourquoi il est là.
>
> Partir sous le coup de la colère, c'est souvent monter dans un véhicule dont on ne connaît pas la destination. Le croyant apprend à **s'arrêter, respirer, invoquer**, puis décider.
>
> **→ La colère choisit vite ; la sagesse choisit avec Allah.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Si tu es en danger, mets-toi d'abord à l'abri et demande de l'aide. Sinon, avant une décision importante prise sous le coup de la colère, prends du recul, invoque Allah et consulte une personne de confiance.

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

- ✓ Allah raconte l'histoire des prophètes pour nous enseigner.
- ✓ Yūnus (ʿalayhi s-salām) est un messager élu : on parle de lui avec respect.
- ✓ Avant de fuir ce qui me pèse, je me tourne vers Allah.

J'AGIS Écris une situation qui te pèse et confie-la à Allah dans ta prochaine prière.

PARTIE 2

Le départ et les ténèbres

Un messager qui s'éloigne, un appel qui remonte.

CHAPITRE 2

Le départ

Un messager, un peuple qui tarde à croire, une décision trop rapide.

Je comprends : qui était Yūnus ?

Yūnus fils de Mattā (ʿalayhi s-salām) fait partie des prophètes cités par leur nom dans le Coran (sourate 4, verset 163 ; sourate 6, verset 86). Une sourate porte son nom : la sourate 10, **Yūnus**. Le Coran l'appelle aussi **Dhū n-Nūn**, « l'homme au poisson » (sourate 21, verset 87) et **Ṣāḥib al-Ḥūt**, « le compagnon du poisson » (sourate 68, verset 48).

Allah l'envoya vers un peuple nombreux. Les historiens et les commentateurs le situent à **Ninive (Ninawā)**, une ancienne ville dont les ruines se trouvent près de l'actuelle Mossoul, en Irak. Le Coran, lui, ne nomme pas la ville : retiens cette information avec prudence. Ce peuple tardait à croire.

« Parti, irrité »

وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ ...

« Et Dhū n-Nūn, quand il partit, irrité. Il pensait que Nous ne le mettrions pas à l'étroit… »

Sourate 21, verset 87 (début) — traduction du sens

Les commentateurs expliquent ces expressions à la lumière de l'ensemble du récit. Yūnus était irrité contre le refus de son peuple ; il ne doutait pas de la puissance d'Allah. Le passage nous invite à respecter son rang tout en prenant au sérieux le rappel qui lui est adressé.

Le mot du verset	Ce qu'il ne veut pas dire	Ce que les commentateurs expliquent
« Irrité » (mughāḍiban)	Irrité contre Allah : c'est impossible pour un prophète.	Irrité contre son peuple qui refusait de croire, par zèle pour la religion d'Allah.
« Il pensait que Nous ne le mettrions pas à l'étroit » (lan naqdira ʿalayhi)	Qu'Allah ne pourrait rien contre lui : c'est impossible pour un prophète.	Il pensait qu'Allah ne le mettrait pas dans une situation étroite à cause de son départ (comme dans la sourate 89, verset 16, où le même verbe veut dire « restreindre »).
« Il s'enfuit » (abaqa)	Qu'il aurait renié sa mission.	Il quitta son peuple avant d'en avoir reçu la permission explicite d'Allah.

UN RAPPEL À LIRE AVEC RESPECT

Le Coran rapporte le reproche adressé à Yūnus, puis son invocation, son salut et son élection parmi les vertueux (68:48-50). On conserve ensemble ces éléments.

Pour débuter, inutile de multiplier les débats techniques. Retiens son retour sincère et demande à ton enseignant les explications de ce qui te paraît difficile.

Le bateau et le tirage au sort

وَإِنَّ يُونُسَ لَمِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ إِذْ أَبَقَ إِلَى ٱلْفُلْكِ ٱلْمَشْحُونِ فَسَاهَمَ
فَكَانَ مِنَ ٱلْمُدْحَضِينَ فَٱلْتَقَمَهُ ٱلْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ

« Et Yūnus était certes du nombre des messagers. Quand il s'enfuit vers le bateau chargé, il participa au tirage au sort et fut du nombre des perdants. Le poisson l'avala alors qu'il était blâmable. »

Sourate 37, versets 139-142 — traduction du sens

Yūnus monta sur un bateau chargé. Les commentateurs expliquent que les passagers tirèrent au sort alors que le bateau était en danger. Le sort tomba sur lui ; il se retrouva en mer et un grand poisson l'avala. Le Coran ne précise ni l'espèce du poisson ni la durée de ce séjour : inutile d'ajouter des détails incertains.



Illustration évocatrice ; elle ne reconstitue pas la scène historique.

FICHE MÉMO 2 **Le départ** ✂️

- ✓ Yūnus (ʿalayhi s-salām) est un messager, appelé Dhū n-Nūn dans le Coran.
- ✓ Il quitta son peuple, irrité contre leur refus, avant la permission d'Allah.
- ✓ Les savants préservent son rang : pas de colère contre Allah, pas de doute sur Sa puissance.

J'AGIS Avant ta prochaine décision importante, fais la prière de l'istikhāra (voir UA-129).

CHAPITRE 3

Les ténèbres et l'invocation

Quand toutes les portes se ferment, une seule reste ouverte.

فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ
مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ وَكَذَٰلِكَ نُنجِي
ٱلْمُؤْمِنِينَ

« … Puis il fit, dans les ténèbres, cet appel : « Pas de divinité en dehors de Toi ! Gloire à Toi ! J'ai été vraiment du nombre des injustes. » Nous l'exauçâmes et le sauvâmes de l'angoisse. Et c'est ainsi que Nous sauvons les croyants. »

Sourate 21, versets 87-88 (extrait) — traduction du sens

Je comprends : les ténèbres

Le Coran dit « dans **les** ténèbres », au pluriel. Plusieurs commentateurs parmi les Compagnons et leurs élèves ont expliqué qu'il s'agissait de **trois ténèbres** : la nuit, la profondeur de la mer et le ventre du poisson. Imagine : aucune lumière, aucune issue, aucun être humain pour l'entendre. Et pourtant, Yūnus (ʿalayhi s-salām) n'a pas désespéré : il a **appelé Allah**.

L'invocation de Dhū n-Nūn

Voici sa parole en translittération : « Lā ilāha illā anta, subḥānaka, innī kuntu mina ẓ-ẓālimīn. » Le texte arabe figure dans l'encadré précédent. Cette invocation tient en trois parties.

La partie	Le sens	Ce qu'elle contient
Lā ilāha illā anta	Il n'y a pas de divinité en dehors de Toi.	Le **tawḥīd** : je n'appelle que Toi, je ne compte que sur Toi.
Subḥānaka	Gloire à Toi, Tu es pur de tout défaut.	Le **tasbīḥ** : Tu n'es pas injuste envers moi ; ce qui m'arrive n'est pas un défaut en Toi.
Innī kuntu mina ẓ-ẓālimīn	J'ai été du nombre des injustes.	La **reconnaissance** : c'est moi qui me suis fait tort ; je reviens.

Yūnus affirme l'unicité d'Allah, Le glorifie et reconnaît son tort. Sa parole exprime déjà une demande de secours. Pour nous, c'est un exemple de retour sincère : reconnaître son erreur, sans désespérer de la miséricorde d'Allah.

> *« L'un de vous est exaucé tant qu'il ne s'impatiente pas en disant : "J'ai invoqué, mais je n'ai pas été exaucé." »*
>
> Muslim 2735a — traduction du sens

Ce qui l'a sauvé : ce qu'il faisait avant

فَلَوْلَآ أَنَّهُۥ كَانَ مِنَ ٱلْمُسَبِّحِينَ لَلَبِثَ فِى بَطْنِهِۦٓ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ

« S'il n'avait pas été parmi ceux qui glorifient Allah, il serait demeuré dans son ventre jusqu'au jour où l'on sera ressuscité. »

Sourate 37, versets 143-144 — traduction du sens

Le Coran révèle un secret : Yūnus a été sauvé **parce qu'il était de ceux qui glorifient Allah**. Des commentateurs expliquent : sa glorification dans les ténèbres, mais aussi **ses prières et son dhikr d'avant**, dans les jours faciles. Celui qui connaît Allah dans l'aisance trouve Allah dans la difficulté.

> *« Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux. »*
>
> Al-Bukhārī 6464 — extrait, traduction du sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CHEMIN FAMILIER

Un chemin que tu empruntes chaque jour devient familier. Même quand tu es fatigué, tu sais où poser tes pas.

Un peu de dhikr chaque jour aide à garder l'habitude de se tourner vers Allah. Même après une longue absence, tu peux revenir et L'invoquer.

→ Fais une place au rappel d'Allah dans les jours faciles.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : UNE INVOCATION N'EST PAS UNE FORMULE MAGIQUE

Invoquer Allah ne permet pas d'imposer un résultat ou un délai. On Lui demande avec confiance, on agit avec les moyens permis et on ne cesse pas d'invoquer par impatience (Muslim 2735).

FICHE MÉMO 3 **Les ténèbres et l'invocation** ✂️

✓ Trois ténèbres, selon les commentateurs : la nuit, la mer, le ventre du poisson.

✓ Lā ilāha illā anta (tawḥīd), subḥānaka (glorification), innī kuntu mina ẓ-ẓālimīn (reconnaissance).

✓ Le Coran le compte parmi ceux qui glorifient Allah (37:143-144).

J'AGIS Apprends aujourd'hui l'invocation de Dhū n-Nūn, avec son sens.

PARTIE 3

Le retour

Un rivage, une plante, un peuple qui revient.

CHAPITRE 4

Le retour sur le rivage

Allah sauve, puis Il prend soin.

فَنَبَذْنَٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ۞ وَأَنۢبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ

« Nous le jetâmes sur la terre nue, affaibli. Et Nous fîmes pousser au-dessus de lui un plant de courge. »

Sourate 37, versets 145-146 — traduction du sens

Je comprends

Allah exauça Yūnus (ʿalayhi s-salām) : le poisson le rejeta sur un **rivage nu**, sans arbre ni abri. Il était **affaibli** (saqīm), épuisé par l'épreuve. Allah ne l'a pas seulement sauvé : Il a pris soin de lui, en faisant pousser au-dessus de lui une plante de **yaqṭīn**.

Beaucoup de commentateurs expliquent que le yaqṭīn est une plante de la famille des courges, aux larges feuilles. Le Coran ne demande pas d'en identifier précisément l'espèce. Retiens l'essentiel : Allah a abrité Son messager affaibli.

Étape	Ce que le Coran dit	Ce que j'en retiens
1	Il appelle dans les ténèbres.	Le retour commence par un appel sincère.
2	Allah l'exauce et le sauve de l'angoisse.	Allah répond à celui qui revient.
3	Il est jeté sur une terre nue, affaibli.	Après l'épreuve, on peut se sentir vide : c'est normal.
4	Allah fait pousser une plante au-dessus de lui.	Allah prépare l'abri dont on a besoin pour reprendre des forces.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CALEBASSE DE LA CUISINE

Dans beaucoup de cuisines sénégalaises, la calebasse sert encore à servir le lait caillé ou à laver le riz. Elle vient d'une plante grimpante, aux larges feuilles, qui court sur les clôtures des champs.

Chaque fois que tu vois une calebasse, souviens-toi : Allah a abrité un messager épuisé sous les feuilles d'une plante semblable.

→ Après la tempête, Allah donne aussi l'ombre.

Comparaison pédagogique ; l'identification exacte du yaqṭīn est discutée par les commentateurs.



Illustration évocatrice ; elle ne reconstitue pas la scène historique.

FICHE MÉMO 4 **Le retour sur le rivage** ✂️

- ✓ Allah a exaucé Yūnus et l'a sauvé de l'angoisse.
- ✓ Il l'a abrité sous une plante de yaqṭīn (une courge, selon beaucoup de commentateurs).
- ✓ Allah ne sauve pas seulement : Il prend soin de celui qui revient.

J'AGIS Remercie Allah aujourd'hui pour un « abri » qu'Il t'a donné après une épreuve.

CHAPITRE 5

Le peuple qui a cru

Un peuple qui revient et dont Allah écarte le châtiment.

فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ ءَامَنَتْ فَنَفَعَهَآ إِيمَٰنُهَآ إِلَّا قَوْمَ يُونُسَ لَمَّآ ءَامَنُوا۟ كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ ٱلْخِزْيِ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَمَتَّعْنَٰهُمْ إِلَىٰ حِينٍ

« Pourquoi n'y eut-il donc pas de cité qui crut et à qui sa foi fut profitable, à part le peuple de Yūnus ? Quand ils eurent cru, Nous leur enlevâmes le châtiment d'ignominie dans la vie d'ici-bas et leur accordâmes la jouissance de la vie pour un temps. »

Sourate 10, verset 98 — traduction du sens

Je comprends

Le peuple de Yūnus (ʿalayhi s-salām) est **un cas unique** dans le Coran. Les autres peuples qui avaient rejeté leurs messagers (ʿĀd, Thamūd, le peuple de Nūḥ…) furent détruits. Le peuple de Yūnus, lui, **crut tout entier** et Allah écarta de lui le châtiment.

Selon les commentateurs, quand ils virent apparaître les **signes annonciateurs** du châtiment, ils sortirent, se repentirent sincèrement, implorèrent Allah, et Allah accepta leur retour. Les savants expliquent la différence avec Pharaon, dont la foi au moment de la noyade ne fut pas acceptée (sourate 10, versets 90-91) : le peuple de Yūnus est revenu **avant** que le châtiment ne s'abatte, Pharaon **au moment même** de sa mort.

وَأَرْسَلْنَٰهُ إِلَىٰ مِاْئَةِ أَلْفٍ أَوْ يَزِيدُونَ فَـَٔامَنُوا۟ فَمَتَّعْنَٰهُمْ إِلَىٰ حِينٍ

« Et Nous l'envoyâmes à cent mille hommes ou plus. Ils crurent, et Nous leur accordâmes la jouissance de la vie pour un temps. »

Sourate 37, versets 147-148 — traduction du sens

Le Coran mentionne un peuple de cent mille personnes ou plus, qui crurent. Les commentateurs rattachent ce passage au peuple de Yūnus. Cette histoire nous rappelle de ne pas décider à l'avance qu'une personne ne changera jamais.

> *« Celui qui se repent avant que le soleil se lève de l'ouest, Allah accepte son repentir. »*
>
> Muslim 2703 — traduction du sens

RESPECTER YŪNUS

Le Prophète ﷺ a interdit de se déclarer meilleur que Yūnus fils de Mattā (al-Bukhārī 3413). Le récit de son épreuve ne donne aucun droit de le rabaisser.

Lisons l'histoire pour apprendre à revenir vers Allah et à patienter, non pour juger le rang d'un messager.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA BOUTIQUE ENCORE OUVERTE

Il est tard, à Sandaga. Les commerçants baissent leurs rideaux de fer un par un. Tant qu'un rideau est encore levé, tu peux encore entrer et acheter.

La porte du repentir est ce rideau. Il ne faut pas attendre les derniers instants : le Coran met en garde contre un repentir repoussé jusqu'à l'arrivée de la mort (4:18). Muslim 2703 mentionne aussi le lever du soleil à l'ouest. Tant qu'elle est ouverte, entre.

→ Il n'est jamais trop tard, tant que la porte est ouverte.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 5 **Le peuple qui a cru** ✂️

✓ Le peuple de Yūnus est le seul peuple sauvé après l'annonce du châtiment.

✓ Ils sont revenus avant que le châtiment ne tombe : leur foi a été acceptée.

✓ Plus de cent mille croyants : Allah sait ce que nous ne savons pas.

J'AGIS Fais aujourd'hui le retour que tu repousses depuis longtemps.

PARTIE 4

Vivre la leçon de Yūnus

Revenir à Allah, et accueillir ceux qui reviennent.

Quel est le « retour » que je repousse depuis trop longtemps ?

CHAPITRE 6

La tawba, retour à Allah

Revenir sans attendre.

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

Je comprends

Le mot **tawba** veut dire « retour ». Se repentir, c'est **revenir** vers Allah après s'être éloigné. Yūnus (ʿalayhi s-salām) nous montre l'attitude du cœur ; les savants ont précisé les **conditions** du repentir pour nous. Le livret UA-127 (Le repentir) les explique en détail, avec l'istighfār : « Astaghfiru llāh », « je demande pardon à Allah ».

N°	La condition	En pratique
1	Arrêter la faute.	Je cesse maintenant, pas « après la Tabaski ».
2	Regretter sincèrement.	Je ressens la peine d'avoir désobéi à Allah, pas seulement la honte d'avoir été vu(e).
3	Décider de ne pas recommencer.	Je prends une vraie résolution, même si je crains de retomber.
4	Rendre les droits des autres (si la faute les concerne).	Je rends ce que j'ai pris et répare le tort. Si un contact risque d'aggraver la situation, je demande conseil.

> *« Allah se réjouit davantage du repentir de Son serviteur que l'un de vous qui retrouve sa monture perdue dans le désert. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens, résumé

Les « ventres de poisson » d'aujourd'hui

Il existe aujourd'hui des situations où l'on se sent **englouti** : on ne voit plus la lumière, on ne voit plus de sortie. Ce ne sont pas toujours des fautes ; dans tous les cas, la leçon de Yūnus reste valable : **appeler Allah, et ne pas désespérer**.

La situation	Ce qui peut aider
Les dettes qui s'accumulent (tontines, crédits, prêts entre proches).	Faire la liste honnête de ce que je dois ; parler aux créanciers ; demander conseil ; invoquer Allah pour être libéré(e) des dettes.
La tristesse profonde qui dure, la dépression.	En parler à un proche de confiance, et **consulter un médecin ou un psychologue** : c'est prendre un moyen, pas manquer de foi.
Une dépendance (drogue, alcool, jeux d'argent, écrans).	Chercher l'aide d'un service spécialisé ; s'entourer de bonnes personnes ; avancer par petits pas.
La prison, pour soi ou un proche.	Garder la prière ; garder le lien avec la famille ; préparer le retour.

> **LA FOI ET LES SOINS SE COMPLÈTENT**
>
> Le Prophète ﷺ a dit : « Allah n'a fait descendre aucune maladie sans faire descendre pour elle un remède » (al-Bukhārī 5678 — sens). Demander des soins ne contredit pas la confiance en Allah.
>
> Si ta détresse dure ou t'empêche de vivre normalement, parle à un professionnel de santé et à une personne de confiance. En cas de danger immédiat, cherche une aide urgente près de toi.



FICHE MÉMO 6 **La tawba** ✂️

✓ Tawba veut dire « retour » : Allah pardonne tous les péchés à qui revient sincèrement.

✓ Arrêter, regretter, décider de ne pas recommencer, rendre les droits d'autrui.

✓ Invoquer Allah et se faire aider (médecin, psychologue, conseiller) vont ensemble.

J'AGIS Dis « Astaghfiru llāh » cent fois aujourd'hui, en pensant au sens, et fais un pas concret de retour.

CHAPITRE 7

Ne pas se croire meilleur, ne pas désespérer d'autrui

L'humilité envers les prophètes, la patience envers les gens.

Je comprends : la parole de la page 2

Le Prophète ﷺ a dit : « Il ne convient à aucun serviteur de dire : « Je suis meilleur que Yūnus, fils de Mattā » » (al-Bukhārī et Muslim — sens). Pourtant, nous croyons que Muḥammad ﷺ est le meilleur des créatures. Comment comprendre ?

Les savants expliquent que ce hadith **protège l'honneur de Yūnus (ʿalayhi s-salām)**. Comme son histoire comporte un reproche, quelqu'un pourrait être tenté de le rabaisser. Le Prophète ﷺ interdit cela : on ne compare pas les prophètes pour **diminuer** l'un d'eux. Et si le Prophète ﷺ lui-même parle ainsi, combien plus le simple croyant doit-il se garder de se croire supérieur à un prophète !

« Ne sois pas comme le compagnon du poisson »

فَٱصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُن كَصَاحِبِ ٱلْحُوتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ
مَكْظُومٌ لَّوْلَآ أَن تَدَارَكَهُۥ نِعْمَةٌ مِّن رَّبِّهِۦ لَنُبِذَ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ
مَذْمُومٌ فَٱجْتَبَىٰهُ رَبُّهُۥ فَجَعَلَهُۥ مِنَ ٱلصَّٰلِحِينَ

« Endure donc avec patience la sentence de ton Seigneur, et ne sois pas comme le compagnon du poisson qui appela, plein d'angoisse. Si un bienfait de son Seigneur ne l'avait pas atteint, il aurait été rejeté sur une terre nue, couvert de blâme. Puis son Seigneur l'élut et le plaça parmi les vertueux. »

Sourate 68, versets 48-50 — traduction du sens

Ces versets s'adressent au Prophète ﷺ, à La Mecque, quand son peuple le rejetait. Allah lui demande d'être **patient dans la mission**, de ne pas quitter les gens avant le temps. Et le verset se termine par l'**élection** de Yūnus : Allah l'a choisi et l'a placé parmi les vertueux. L'histoire de Yūnus finit par un honneur, pas par une honte.

La leçon	Pour moi, aujourd'hui
Patience dans la mission	Je conseille avec douceur et patience. Cela ne m'oblige pas à rester dans une situation dangereuse ou violente.
Ne pas juger « perdu »	Le peuple de Yūnus a cru en entier. La personne que je juge perdue peut revenir avant moi.
Ne pas se croire meilleur	Je ne connais pas la fin de ma vie ni celle des autres : je reste humble.
Accueillir celui qui revient	Quand quelqu'un revient (à la prière, à la famille, après la prison ou une dépendance), je l'accueille sans lui rappeler son passé.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE FILS QUI REVIENT**
>
> Dans une concession des Parcelles Assainies, un fils parti depuis des années frappe un soir au portail. Certains, dans la cour, se souviennent de ses erreurs. La mère, elle, se lève et dit simplement : « Entre, tu as mangé ? »
>
> Allah se réjouit du retour de Son serviteur. Le croyant, à son échelle, apprend à **se réjouir** du retour des autres, au lieu de leur fermer la porte.
>
> **→ On ouvre la porte à celui qui revient, comme on voudrait qu'on nous l'ouvre.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

ATTENTION : ACCUEILLIR N'EST PAS TOUT ACCEPTER

Accueillir celui qui revient ne veut pas dire fermer les yeux sur un danger : si une personne a fait du mal (violence, vol), on l'accueille avec **prudence et avec des règles claires**, en demandant conseil.

Le pardon d'Allah ne supprime pas le devoir de **réparer** ce qui doit l'être envers les gens.



FICHE MÉMO 7 **Humilité et patience** ✂️

✓ Je ne me crois pas meilleur que Yūnus : on ne rabaisse aucun prophète.

✓ Patience dans la mission : je ne quitte pas les gens avant le temps.

✓ J'accueille celui qui revient, sans lui rappeler son passé.

J'AGIS Envoie aujourd'hui un message bienveillant à une personne dont tu n'attendais plus rien.

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 une situation qui me pèse et la confier à Allah dans ma prière (chapitre 1).	☐
2	Faire l'istikhāra avant une décision, même petite (chapitre 2).	☐
3	Apprendre par cœur l'invocation de Dhū n-Nūn, avec son sens (chapitre 3).	☐
4	Remercier Allah pour un « abri » reçu après une épreuve (chapitre 4).	☐
5	Faire un retour que je repousse depuis longtemps (chapitre 5).	☐
6	Dire « Astaghfiru llāh » cent fois en pensant au sens (chapitre 6).	☐
7	Envoyer un message bienveillant à une personne dont je n'attendais plus rien (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 le Coran, Yūnus est aussi appelé…

- ☐ A. Dhū n-Nūn, « l'homme au poisson »
- ☐ B. Dhū l-Kifl
- ☐ C. Khalīl Allah

2. Selon les commentateurs, Yūnus était « irrité »…

- ☐ A. contre Allah
- ☐ B. contre son peuple qui refusait de croire
- ☐ C. contre les marins

3. Que dit le Coran de la durée passée dans le ventre du poisson ?

- ☐ A. Trois jours exactement
- ☐ B. Quarante jours
- ☐ C. Il ne précise pas de durée

4. Les « trois ténèbres », selon les commentateurs, sont…

- ☐ A. la nuit, la mer et le ventre du poisson
- ☐ B. la colère, la peur et la tristesse
- ☐ C. le soir, la nuit et l'aube

5. Selon la sourate 37, ce qui a sauvé Yūnus, c'est qu'il était…

- ☐ A. le plus fort des passagers
- ☐ B. de ceux qui glorifient Allah
- ☐ C. le plus riche de son peuple

6. Le yaqṭīn est, selon beaucoup de commentateurs…

- ☐ A. un palmier
- ☐ B. une plante de la famille des courges
- ☐ C. un baobab

7. Le peuple de Yūnus est le seul peuple qui…

- ☐ A. n'a jamais reçu de messager
- ☐ B. a cru et a vu le châtiment écarté
- ☐ C. a été détruit par le déluge

8. « Ne sois pas comme le compagnon du poisson » est une invitation à…

- ☐ A. la patience dans la mission
- ☐ B. quitter les gens qui refusent
- ☐ C. ne plus invoquer Allah

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
Yūnus	Prophète et messager, fils de Mattā, cité dans le Coran.
Dhū n-Nūn	« L'homme au poisson » : surnom coranique de Yūnus.
Ṣāḥib al-Ḥūt	« Le compagnon du poisson » (sourate 68).
Ninawā (Ninive)	Ville où il fut envoyé selon les historiens ; le Coran ne la nomme pas.
ʿIṣma	La protection qu'Allah accorde aux prophètes dans leur mission.
Mughāḍib	« Irrité » : ici, contre son peuple, pas contre Allah.
Ijtihād	Effort de jugement personnel pour trouver la bonne décision.
Ẓulumāt	Les ténèbres (au pluriel).
Tasbīḥ	La glorification : « Subḥāna llāh », Allah est pur de tout défaut.
Yaqṭīn	La plante qui abrita Yūnus ; une courge selon beaucoup de commentateurs.
Saqīm	Affaibli, épuisé.
Tawba	Le repentir, le retour à Allah.
Istighfār	Demander pardon à Allah : « Astaghfiru llāh ».
Istikhāra	La prière pour demander à Allah de choisir le bien pour nous.
Israʾīliyyāt	Récits issus des traditions des gens du Livre ; à examiner avec prudence.
Ṣabr	La patience.

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

Fiche mémo : Yūnus en une page

	Yūnus (ʿalayhi s-salām) et le retour à Allah
Qui ?	Yūnus fils de Mattā • messager • Dhū n-Nūn • sourate 10 à son nom
Le départ	Irrité contre son peuple • parti avant la permission • rang préservé (ʿiṣma)
Le bateau	Bateau chargé • tirage au sort • avalé par le poisson (37:139-142)
L'invocation	Lā ilāha illā anta, subḥānaka, innī kuntu mina ẓ-ẓālimīn (21:87)
Le secret	Il glorifiait Allah avant : connaître Allah dans l'aisance (37:143-144)
Le retour	Rivage nu • affaibli • abrité par le yaqṭīn (37:145-146)
Son peuple	Seul peuple sauvé • plus de cent mille croyants (10:98 ; 37:147-148)
Pour moi	Tawba sans désespoir • humilité • patience • accueillir qui revient

Pour continuer le chemin

Retrouve les autres volumes de la collection « Prophètes et Sīra » ci-dessous.

Référence	Titre
UA-210	Croire aux Prophètes et Messagers
UA-211	La Sīra — Introduction
UA-212	Les grandes étapes de la Sīra
UA-213	Les épreuves des Prophètes

Référence	Titre
UA-214	Les qualités des Messagers
UA-215	Ibrāhīm et la soumission
UA-216	Yūsuf et la confiance
UA-217	Ayyūb et la patience
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-127	Le repentir (Univers Muslim)
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-232	La foi face aux épreuves
UA-245	Je découvre les Prophètes (Mu'min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Écris l'invocation de Dhū n-Nūn, en translittération et avec son sens, sur une petite carte que tu gardes dans ton portefeuille ou près de ton lit. Dis-la le soir, dans les jours tranquilles comme dans les jours difficiles.

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-218
Titre	Yūnus et le retour à Allah — Du fond des ténèbres, un appel entendu
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Croire aux Messagers • Prophètes et Sīra (livret 9 sur 10)
Public • Niveau	Adultes • Découverte

Rubrique	Information
Version du contenu • Date	v1.0 — édition illustrée • 04/10/2026
Langue • Format	Français • Master A4 (l'édition A5 sera adaptée, pas réduite)
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Texte corrigé et illustré • validation religieuse humaine en attente

Sources et repères

Les passages français donnent le sens des textes. Les numéros des hadiths suivent Sunnah.com et peuvent varier selon les éditions. Les activités sont des propositions pédagogiques, sans valeur d'obligation religieuse.

Respect de Yūnus — al-Bukhārī 3413. Patience dans l'invocation — Muslim 2735a. Régularité — al-Bukhārī 6464. Repentir — Muslim 2702 et 2703. Maladie et remède — al-Bukhārī 5678.

Récit de Yūnus : Coran 10:98 ; 21:87-88 ; 37:139-148 ; 68:48-50. Tafsīr d'Ibn Kathīr sur ces passages.

Coran arabe : Al Quran Cloud, édition quran-tajweed, Ḥafṣ, consultée le 04/10/2026. Les caractères de la source sont conservés ; « … » signale une coupure. Français : traduction du sens de la maquette, revue.

Couleurs de tajwīd

Gris : lettres non prononcées ou assimilées. • Bleus : allongements, selon la nuance.

Rouge : qalqala. Orange : ghunna. • Violet : ikhfāʾ. Turquoise : iqlāb. Verts : idghām.

Code de couleurs : alquran.cloud/tajweed-guide. Les couleurs accompagnent l'apprentissage ; elles ne remplacent pas la correction orale par un enseignant.

Du fond des ténèbres, un appel entendu.

Peut-on encore revenir à Allah quand on s'est éloigné, et quand tout semble fermé ?

Ce livret raconte l'histoire du prophète Yūnus (ʿalayhi s-salām) à partir du Coran et des hadiths sûrs : son départ, le bateau, les ténèbres, son invocation, son retour et le peuple qui a cru. Il en tire des leçons concrètes pour la vie à Dakar : la tawba, l'invocation dans la détresse, la patience dans la mission et l'accueil de ceux qui reviennent.

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-218 • v1.0 • 04/10/2026