DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prophètes et Sīra » • Livret 10 sur 10

Muḥammad ﷺ modèle du croyant

Le suivre dans chaque moment de la vie



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-219

LE SUIVRE EN QUELQUES MOTS

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ

Lā yu'minu aḥadukum ḥattā akūna aḥabba ilayhi min wālidihī wa waladihī wa n-nāsi ajma'īn.

« Aucun de vous n'est vraiment croyant tant que je ne lui suis pas plus cher que son père, son enfant et tous les gens. »

Al-Bukhārī 15 ; Muslim 44b — traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Allah n'a pas seulement envoyé un Livre : Il a envoyé avec lui un homme qui l'a vécu. Le Prophète Muḥammad ﷺ est le **modèle** du croyant : à la mosquée, mais aussi à la maison, au marché, avec ses voisins, dans le travail et dans l'épreuve. Ce livret t'explique pourquoi le suivre, comment l'aimer vraiment, à quoi ressemblait sa vie de tous les jours, et comment, une sunna après l'autre, rapprocher ta journée de la sienne.

Une journée comme la sienne ?



« Je dis que je l'aime… mais ma journée ressemble-t-elle à la sienne ? »

L'aimer, c'est le suivre. Et le suivre commence par un petit geste.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu as souvent entendu son nom, tu dis « ṣallā llāhu ʿalayhi wa sallam » quand on le prononce, et tu l'aimes. Ce livret t'invite à faire un pas de plus : découvrir l'homme qu'il était au quotidien, comprendre pourquoi Allah en a fait ton modèle, et repartir avec un plan simple pour faire entrer sa Sunna dans ta journée, une semaine après l'autre.

Ce livret est le **dixième et dernier** de la collection « Prophètes et Sīra » (UA-210 à UA-219) de l'Univers Mu'min. Les bases ont été posées dans UA-188 et UA-190 (chapitre « Croire aux messagers ») ; UA-210 a expliqué ce qu'est un prophète, UA-211 et UA-212 ont présenté la Sīra et ses grandes étapes, UA-214 les qualités des messagers. Ici, on ne refait pas l'histoire : on regarde **comment il vivait**, pour apprendre à vivre.

Le livret se termine par un **récapitulatif des dix livrets** de la collection : une leçon de vie par livret.

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 MAÎTRE TAILLEUR ET L'APPRENTI







Dans un atelier de Colobane, l'apprenti écoute, observe et s'exerce. Pour vivre notre foi, nous apprenons le Coran et suivons la Sunna du Prophète ﷺ, qui nous montre comment le mettre en pratique.

J'apprends et je mets en pratique en suivant l'exemple du Prophète ﷺ.

Comparaison pédagogique : les artisans ne représentent aucun prophète.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : ma journée ressemble-t-elle à la sienne ? · 10 min

Partie 2 — Le modèle

2. « Un excellent modèle » · 15 min
3. L’aimer vraiment · 15 min

Partie 3 — Sa vie de tous les jours

4. À la maison · 15 min
5. Avec les gens · 15 min
6. Au travail et dans l’épreuve · 15 min

Partie 4 — Le suivre

7. Un plan pour le suivre · 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 de suivre quelqu’un, on regarde où l’on marche.

Si quelqu’un observait ma journée d’hier, y reconnaîtrait-il quelque chose de la Sunna ?

CHAPITRE 1

Le miroir : ma journée ressemble-t-elle à la sienne ?

Faire le point, sans peur et sans honte.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Que sais-je vraiment de la vie quotidienne du Prophète ﷺ : à la maison, au travail, avec ses voisins ?

Mon amour pour lui se voit-il dans mes gestes, ou seulement dans mes paroles et mes fêtes ?

Quelle sunna simple est-ce que je pratique déjà sans y penser ?

Je comprends

Beaucoup d'entre nous connaissent quelques dates de la Sīra : la naissance, la Révélation, l'Hégire, le décès. C'est précieux (voir UA-212). Mais Allah ne nous a pas donné le Prophète ﷺ seulement pour que nous **connaissions son histoire** : Il nous l'a donné pour que nous **vivions comme lui**, autant que nous le pouvons.

Sa vie n'était pas réservée à la mosquée. Il était époux, père, grand-père, voisin, commerçant, berger dans sa jeunesse, chef d'une communauté. Il mangeait, dormait, riait, avait faim, était fatigué et malade. C'est justement parce qu'il était **un être humain** que nous pouvons le suivre (UA-214).

قُلْ إِنَّمَآ أَنَا۠ بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰٓ إِلَيَّ أَنَّمَآ إِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ ...

« Dis : « Je ne suis qu'un être humain comme vous ; il m'a été révélé que votre divinité est une divinité unique… » »

Sourate 18, verset 110 (extrait) — traduction du sens

Un moment de ma journée	Ce qu'il faisait ﷺ (voir les chapitres)
Au réveil	Il remerciait Allah de l'avoir ramené à la vie et se nettoyait les dents avec le siwāk.
Au repas	Il disait « Bismillāh », mangeait de la main droite et ne critiquait jamais un plat.
À la maison	Il se mettait au service de sa famille.
Avec les gens	Il accueillait les gens avec douceur et enseignait à répandre le salām.
Dans la colère	Il ne se vengeait jamais pour lui-même.
Au coucher	Il s'allongeait sur le côté droit et invoquait Allah.

Je vis ma foi

Reprends ce tableau et coche, pour toi-même, les moments où ta journée ressemble déjà à la sienne. Puis entoure **un seul** moment que tu aimerais rapprocher du sien. Ce sera ton point de départ ; tu le retrouveras au chapitre 7.

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

- ✓ Le Prophète ﷺ est un modèle pour toute la vie, pas seulement pour la mosquée.
- ✓ Il était un être humain : c'est pour cela qu'on peut le suivre.
- ✓ Je commence là où je suis, sans honte, avec un seul geste.

J'AGIS Entoure aujourd'hui, dans le tableau, le moment de ta journée que tu veux rapprocher du sien.

PARTIE 2

Le modèle

Pourquoi lui, et comment l'aimer.

CHAPITRE 2

« Un excellent modèle »

Ce que le Coran dit du Prophète ﷺ et de sa Sunna.

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْأَخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا

« Vous avez certes, dans le Messager d'Allah, un excellent modèle pour quiconque espère en Allah et au Jour dernier, et invoque Allah fréquemment. »

Sourate 33, verset 21 — traduction du sens

Je comprends

Le mot du Coran est **uswa ḥasana** : un « bel exemple », un modèle à imiter. Allah ne nous demande pas seulement de croire que Muḥammad ﷺ est Son messager ; Il nous le donne comme **exemple concret** de ce que veut dire vivre le Coran.

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

« Et tu es certes d'un caractère éminent. »

Sourate 68, verset 4 — traduction du sens

Interrogée sur son caractère, ʿĀ'isha, qu'Allah l'agrée, répondit : « Son caractère était le Coran » (Muslim 746a — sens).

Le Coran fait du suivi du Prophète ﷺ la **preuve de l'amour d'Allah**. Il dit aussi : « Quiconque obéit au Messager obéit certainement à Allah » (sourate 4, verset 80 — traduction du sens).

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

« Dis : « Si vous aimez vraiment Allah, suivez-moi : Allah vous aimera et vous pardonnera vos péchés. » Allah est Pardonneur et Miséricordieux. »

Sourate 3, verset 31 — traduction du sens

La Sunna : ce que c'est

Le mot **Sunna** veut dire « la voie », « la manière de faire ». Dans la religion, c'est ce qui nous est parvenu du Prophète ﷺ par des chaînes fiables : il ne parlait pas sous l'effet de la passion (sourate 53, versets 3-4), et sa Sunna **explique et applique** le Coran. C'est elle qui nous apprend, par exemple, comment prier les cinq prières.

Ce que contient la Sunna	Un exemple
Ses paroles	« Les actes ne valent que par les intentions » (al-Bukhārī et Muslim).
Ses actes	Sa manière de prier, de faire les ablutions, de manger.
Ses approbations et sa description	Ce qu'il a vu faire sans l'interdire ; son caractère, sa manière de parler.

Tout n'a pas le même poids

Les savants ont classé ce qui vient du Prophète ﷺ. Sans entrer dans le détail du fiqh (voir l'Univers Muslim), retiens ces repères simples :

Le niveau	Ce que cela veut dire	Un exemple
Obligatoire (farḍ)	Le délaisser sans excuse valable est un péché.	Les cinq prières, le jeûne de Ramadan.
Sunna confirmée	Il y tenait beaucoup ; on ne la délaisse pas à la légère.	La prière de l'Aïd, le witr (selon l'école malikite).
Recommandé	Récompensé si on le fait, sans péché si on le laisse.	Le siwāk, commencer par la droite.
Ses habitudes humaines	Ce qu'il faisait comme homme de son pays et de son temps (nourriture, monture, coupe des vêtements).	On peut les aimer ; on ne les impose pas aux autres.
Ce qui lui est propre	Des règles réservées à lui seul.	Le jeûne continu sans rompre (wiṣāl), qu'il a interdit aux autres.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MAÎTRE TAILLEUR ET L'APPRENTI**
>
> Dans un atelier de couture de Colobane, l'apprenti ne se contente pas d'écouter les conseils du maître : il **regarde ses mains**, la façon de tenir le tissu, de prendre les mesures, de saluer le client. Peu à peu, ses gestes ressemblent à ceux du maître.
>
> Le Coran est la leçon ; la Sunna, ce sont les gestes du maître qui montrent comment l'appliquer.
>
> **→ On n'apprend pas seulement en écoutant : on apprend en imitant un modèle.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

ATTENTION : DEUX ERREURS OPPOSÉES

Réduire la Sunna à l'apparence et juger les autres sur un détail recommandé, en oubliant la douceur et l'honnêteté qui étaient au cœur de sa vie.

Rejeter la Sunna (« seul le Coran compte ») : sans elle, nous ne saurions même pas prier, et le Coran ordonne de suivre le Messager (59:7).

FICHE MÉMO 2 Un excellent modèle ✂️

- ✓ Le Prophète ﷺ est l'exemple vivant du Coran (33:21 ; 68:4).
- ✓ Le suivre est la preuve de l'amour d'Allah (3:31).
- ✓ Dans la Sunna, on distingue l'obligatoire, le recommandé et les habitudes humaines.

J'AGIS Cherche une sunna que tu ne connaissais pas et demande à ton enseignant à quel niveau elle se situe.

CHAPITRE 3

L'aimer vraiment

Un amour qui se prouve par les actes.

Je comprends

Le hadith placé au début du livret est clair : l'amour du Prophète ﷺ fait partie de la foi. On l'aime parce qu'Allah l'aime et parce que c'est par lui qu'Allah nous a guidés.

> *« ʿUmar dit : « Ô Messager d'Allah, tu m'es plus cher que toute chose, sauf moi-même. » Le Prophète ﷺ répondit : « Non, par Celui qui tient mon âme dans Sa main, pas avant que je te sois plus cher que toi-même. » ʿUmar dit : « Maintenant, par Allah, tu m'es plus cher que moi-même. » Il dit : « Maintenant, ô ʿUmar. » »*
>
> Al-Bukhārī 6632 — traduction du sens

ʿUmar, qu'Allah l'agrée, n'a pas eu honte de dire la vérité sur son cœur ; puis il a réfléchi et a corrigé. C'est une leçon pour nous : cet amour **se travaille**, il grandit quand on apprend à connaître le Prophète ﷺ.

Les signes de l'amour véritable

Le signe	Ce que cela veut dire	Une référence
Le suivre	Faire ce qu'il a ordonné, éviter ce qu'il a interdit, aimer sa manière de vivre.	Sourate 3, verset 31
Prier sur lui	Dire souvent « Allāhumma ṣalli ʿalā Muḥammad ».	Sourate 33, verset 56 ; Muslim
Aimer ses proches et ses Compagnons	Respecter sa famille (Ahl al-Bayt) et ses Compagnons, ne jamais les insulter.	Muslim ; al-Bukhārī et Muslim
Apprendre sa vie	Lire la Sīra, connaître ses paroles et son caractère.	UA-211, UA-212
Défendre sa mémoire avec dignité	Répondre à l'offense par le savoir et le bon comportement, jamais par la violence ou l'insulte.	Sourate 7, verset 199

إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ صَلُّواْ عَلَيْهِ وَسَلِّمُواْ تَسْلِيمًا

« Allah et Ses anges prient sur le Prophète. Ô vous qui croyez, priez sur lui et adressez-lui vos salutations. »

Sourate 33, verset 56 — traduction du sens

> *« Celui qui prie sur moi une fois, Allah prie sur lui dix fois. »*
>
> Muslim 408 — traduction du sens

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ

Allāhumma ṣalli ʿalā Muḥammad — **« Ô Allah, prie sur Muḥammad »**

Formule courte de prière sur le Prophète ﷺ. La forme complète, appelée ṣalāt ibrāhīmiyya, s'apprend progressivement avec un enseignant.

خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ

« Pratique le pardon, ordonne le convenable et détourne-toi des ignorants. »

Sourate 7, verset 199 — traduction du sens

Et les célébrations ?

Au Sénégal, le Mawlid est souvent appelé Gamou : beaucoup de familles y rappellent la Sīra, récitent des poèmes, prient sur le Prophète ﷺ et partagent un repas. Le hadith du jeûne du lundi mentionne sa naissance ce jour-là (Muslim 1162) ; il ne décrit pas une fête annuelle.

UN SUJET DE DIVERGENCE ENTRE SAVANTS SUNNITES

La célébration du Mawlid fait l'objet de **divergences entre savants sunnites**, depuis des siècles. Certains, nombreux au cours de l'histoire (on cite par exemple l'imam as-Suyūṭī), l'ont jugée une bonne pratique lorsqu'elle se limite à rappeler la Sīra, à prier sur le Prophète ﷺ et à nourrir les gens, sans rien de contraire à la religion. D'autres savants sunnites l'ont considérée comme une nouveauté à éviter, puisque les Compagnons ne l'ont pas célébrée.

Ce livret **ne tranche pas** cette question : demande à ton enseignant. Ce qui fait l'accord de tous : aimer le Prophète ﷺ est obligatoire ; cet amour se prouve d'abord par le **suivi de sa Sunna** tout au long de l'année ; et une divergence entre savants se traite avec **respect**, sans mépris ni accusation.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE FILS QUI AIME SA MÈRE

Deux frères disent tous les deux : « J'aime ma mère. » Le premier le répète souvent, mais oublie ce qu'elle lui demande. Le second parle moins, mais il retient ses conseils, passe la voir, fait ce qui lui plaît.

Les deux ont peut-être de l'amour dans le cœur. Mais l'amour du second **se voit**.

→ L'amour du Prophète ﷺ se dit avec la langue et se prouve par le suivi.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 3 L'aimer vraiment ✂️

- ✓ L'aimer plus que soi-même fait partie de la foi (al-Bukhārī et Muslim).
- ✓ Signes : le suivre, prier sur lui, aimer ses proches et ses Compagnons.
- ✓ On défend sa mémoire avec dignité ; on traite les divergences avec respect.

J'AGIS Aujourd'hui, prie sur le Prophète ﷺ dix fois, à un moment fixe que tu choisis.

PARTIE 3

Sa vie de tous les jours

À la maison, avec les gens, au travail et dans l'épreuve.

CHAPITRE 4

À la maison

Servir sa famille et faire preuve de douceur.

Je comprends

On a demandé à ʿĀ'isha, qu'Allah l'agrée, ce que faisait le Prophète ﷺ chez lui. Sa réponse surprend ceux qui imaginent un chef servi par tous :

> *« Il était au service de sa famille ; et quand venait l'heure de la prière, il sortait pour la prière. »*
>
> Al-Bukhārī 676 — traduction du sens

Ce récit suffit à donner un repère concret : prendre soin de sa famille et participer aux tâches de la maison font partie de son exemple.

> *ʿĀ'isha rapporte que le Messager d'Allah ﷺ ne frappa jamais de sa main une femme ni un serviteur.*
>
> Muslim 2328a — extrait, traduction du sens

Douceur avec les épouses et les enfants

Dans sa maison	Ce que rapportent les textes
Avec ses épouses	Il était doux, plaisantait, écoutait, et ne frappa jamais une femme ni un serviteur (Muslim, d'après ʿĀ'isha — sens).
Avec ses petits-fils	Il appelait al-Ḥasan et al-Ḥusayn « mes deux fleurs parfumées de ce monde » (al-Bukhārī — sens).
Les embrasser	Un homme s'étonna qu'il embrasse al-Ḥasan : « J'ai dix enfants, je n'en ai jamais embrassé aucun. » Il répondit : « Celui qui ne fait pas miséricorde, on ne lui fait pas miséricorde » (al-Bukhārī et Muslim — sens).
Pendant la prière	Il a prié en portant sa petite-fille Umāma : il la posait en se prosternant et la reprenait en se relevant (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Le récit d'Umāma ne sert pas ici à tirer des règles de prière, que les savants détaillent ailleurs : il montre **la place des enfants dans son cœur**, jusque dans la prière.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PATRON ET LA MAISON

À l'atelier, Modou est apprécié : poli avec les clients, patient avec les apprentis. Mais le soir, à la maison, il ne parle plus, crie pour un plat froid et ne joue jamais avec ses enfants.

Le Prophète ﷺ a mis la **maison** au premier rang : c'est là, loin des regards, que se voit le vrai caractère.

→ Le vrai test du comportement, c'est la maison.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : LA TRADITION N'EST PAS LA SUNNA

Dans certaines familles, on pense qu'un homme se diminue s'il aide à la maison ou s'il montre de la tendresse à ses enfants. C'est une habitude sociale, pas la Sunna : le Prophète ﷺ faisait exactement l'inverse.

Aider sa famille ne retire rien à l'autorité d'un père ou d'un mari : cela lui donne le respect du cœur.



FICHE MÉMO 4 **À la maison** ✂️

- ✓ Il était au service de sa famille.
- ✓ Il ne frappait ni les femmes ni les serviteurs.
- ✓ Douceur avec les épouses, tendresse et jeu avec les enfants.

J'AGIS Aujourd'hui, rends un service à la maison sans qu'on te le demande.

CHAPITRE 5

Avec les gens

Voisins, serviteurs, pauvres, non-musulmans : chacun avait sa place.

Je comprends

Le Prophète ﷺ ne réservait pas son bon comportement aux gens importants. Ceux qui l'ont côtoyé témoignent de sa **douceur constante**, avec les grands comme avec les petits.

> *« Ne méprise aucune bonne action, pas même le fait de rencontrer ton frère avec un visage accueillant. »*
>
> Muslim 2626 — traduction du sens

> *« J'ai servi le Prophète ﷺ pendant dix ans : jamais il ne m'a dit « ouf ! », ni, pour une chose que j'avais faite, « pourquoi l'as-tu faite ? », ni, pour une chose que je n'avais pas faite, « pourquoi ne l'as-tu pas faite ? ». »*
>
> Anas ibn Mālik, qu'Allah l'agrée — rapporté par al-Bukhārī et Muslim, sens

Avec…	Ce qu'il a enseigné ou fait	Une référence
Les voisins	« Jibrīl n'a cessé de me recommander le voisin, au point que j'ai cru qu'il allait le faire hériter. »	al-Bukhārī et Muslim — sens
Les pauvres et les faibles	Il s'inquiéta de la femme qui nettoyait la mosquée, morte sans qu'on le prévienne, et alla prier sur sa tombe.	al-Bukhārī et Muslim — sens
Les malades	Il visitait les malades, y compris un jeune garçon juif qui le servait.	al-Bukhārī — sens
Les non-musulmans	Il se leva au passage du convoi funèbre d'un juif et dit : « N'est-ce pas une âme ? »	al-Bukhārī et Muslim — sens
Dans le commerce	À sa mort, son armure était en gage chez un commerçant juif, contre de l'orge pour sa famille.	al-Bukhārī — sens

Pour nous, à Dakar, cela veut dire : saluer le voisin, prendre de ses nouvelles, éviter de l'incommoder avec le bruit ou les ordures, traiter avec justice le collègue ou le client d'une autre religion, et parler avec respect à l'employée de maison, au chauffeur ou à l'apprenti.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE VENDEUR DE PARFUM**
>
> Le Prophète ﷺ a comparé le bon compagnon à un **vendeur de parfum** : soit il t'en offre, soit tu lui en achètes, soit au moins tu sens sa bonne odeur. Le mauvais compagnon est comme le forgeron : soit il brûle tes habits, soit tu en sors avec une mauvaise odeur (al-Bukhārī et Muslim — sens).
>
> Le croyant qui suit la Sunna est ce vendeur de parfum dans son quartier : on sort de chez lui plus léger.
>
> **→ Mon voisin sort-il de chez moi avec du parfum ou avec de la fumée ?**
>
> *Comparaison donnée par le Prophète ﷺ (al-Bukhārī et Muslim).*



FICHE MÉMO 5 **Avec les gens** ✂️

- ✓ Un visage accueillant est une bonne action ; le salām répand l'amour.
- ✓ Le voisin, le pauvre, le serviteur et le non-musulman ont droit à son bon comportement.
- ✓ Anas l'a servi dix ans sans jamais entendre « ouf ! ».

J'AGIS Aujourd'hui, salue le premier un voisin que tu ne salues jamais, avec le sourire.

CHAPITRE 6

Au travail et dans l'épreuve

Honnête, simple, et prompt à pardonner.

Je comprends : le travail

Avant la Révélation, les Mecquois l'appelaient **al-Amīn**, « le digne de confiance », et lui confiaient leurs biens (selon les livres de sīra). Dans sa jeunesse, il a gardé des moutons :

> *« Allah n'a envoyé aucun prophète sans qu'il ait fait paître des moutons. — Et toi ? lui demanda-t-on. — Oui, je les faisais paître pour les gens de La Mecque contre quelques qīrāṭ. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — sens

Plus tard, il a fait du commerce, notamment en conduisant les marchandises de Khadīja, qu'Allah l'agrée, vers le Shām ; les livres de sīra rapportent son **honnêteté** dans ces affaires. Devenu chef de Médine, il **partageait le travail** avec les siens : lors du creusement de la tranchée, il transportait lui-même la terre jusqu'à en avoir le ventre couvert de poussière (al-Bukhārī — sens).

Le Prophète ﷺ a dit : « Chacun de vous est un berger, et chacun de vous est responsable de son troupeau » (al-Bukhārī et Muslim — sens). Le chef de famille, l'employé, la commerçante du marché Sandaga : chacun a son troupeau, et son travail est une **amāna**, un dépôt dont il rendra compte.

Je comprends : la simplicité

Un jour, ʿUmar, qu'Allah l'agrée, entra chez le Prophète ﷺ et le trouva allongé sur une **natte** dont les fibres avaient marqué son côté, la tête sur un coussin de cuir rempli de fibres de palmier. ʿUmar pleura en pensant aux rois de Perse et de Byzance. Le Prophète ﷺ lui dit : « N'es-tu pas satisfait qu'ils aient ce bas monde, et nous l'au-delà ? » (al-Bukhārī et Muslim — sens).

ʿĀʾisha racontait que de longues périodes passaient sans feu allumé pour cuisiner dans les maisons du Prophète ﷺ : on vivait notamment de dattes et d'eau, avec parfois du lait donné par des voisins (al-Bukhārī 2567). Sa simplicité n'efface pas les privations réelles qu'il a connues.

Je comprends : le pardon

La situation	Sa réponse
Insulté et chassé de Ṭāʾif, blessé	Il refusa qu'on punisse la ville : « J'espère qu'Allah fera sortir de leur descendance des gens qui adoreront Allah seul » (al-Bukhārī et Muslim — sens).
Un bédouin tire violemment son manteau et réclame de l'argent	Il se retourna, sourit, et ordonna qu'on lui donne quelque chose (al-Bukhārī et Muslim — sens).
Les offenses personnelles	« Il ne s'est jamais vengé pour lui-même », sauf quand les limites d'Allah étaient violées (al-Bukhārī et Muslim, d'après ʿĀʾisha — sens).
L'entrée à La Mecque	Une large protection fut annoncée aux habitants, avec des exceptions (Muslim 1780).

ATTENTION : SIMPLICITÉ NE VEUT PAS DIRE NÉGLIGENCE

Suivre sa simplicité, ce n'est pas mépriser le travail ni l'argent gagné honnêtement : plusieurs Compagnons étaient de riches commerçants. C'est ne pas laisser le bas monde **entrer dans le cœur**.

Pardonner n'est pas accepter l'injustice ou renoncer à ses droits : c'est choisir, quand on le peut, de ne pas se venger pour soi-même.



FICHE MÉMO 6 **Au travail et dans l'épreuve** ✂️

- ✓ Berger, commerçant honnête, chef qui porte la terre avec les siens.
- ✓ Une vie simple : une natte, des dattes, de l'eau, et un cœur tourné vers l'au-delà.
- ✓ Il ne se vengeait jamais pour lui-même : il pardonnait.

J'AGIS Aujourd'hui, pardonne une petite offense, sans la rappeler à la personne.

PARTIE 4

Le suivre

Un plan simple, une sunna après l'autre.

Quelle sunna puis-je commencer cette semaine, et la garder toute ma vie ?

CHAPITRE 7

Un plan pour le suivre

Une sunna par semaine, et une collection qui se referme.

> *« Les actes les plus aimés d'Allah sont les plus constants, même s'ils sont peu nombreux. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

On apprend progressivement. Choisis une pratique simple, garde-la autant que tu peux, puis ajoute la suivante quand tu es prêt(e). Si tu manques un jour, reprends le lendemain. Les obligations, comme les cinq prières, restent prioritaires.

Je vis ma foi : 10 sunnas faciles pour une journée à Dakar

N°	La sunna	Quand, à Dakar
1	Le siwāk, ou se brosser les dents avant la prière (al-Bukhārī et Muslim).	Au réveil et avant chaque prière.
2	Saluer le premier : « as-salāmu ʿalaykum » (« Répandez le salām » — Muslim).	En entrant dans le car rapide, au bureau, à la boutique.
3	Dire « Bismillāh » et manger de la main droite, de ce qui est devant soi (al-Bukhārī et Muslim).	Autour du bol de thiéboudienne.
4	Boire calmement et respirer hors du récipient (Muslim 2028 ; al-Bukhārī 5630).	Avec l'eau fraîche ou le café Touba.
5	Commencer par la droite pour se chausser et s'habiller (al-Bukhārī et Muslim).	En mettant ses sandales le matin.
6	Accueillir avec un visage souriant (Muslim 2626).	Au marché, avec le client, avec les enfants.
7	Visiter un malade (Muslim).	Un voisin, un parent à l'hôpital ou à la maison.
8	Aider à la maison (al-Bukhārī).	Un service rendu sans qu'on le demande.
9	Prier sur le Prophète ﷺ (Muslim 408).	Sur le chemin de la mosquée, en attendant le car.
10	Dormir sur le côté droit, après une invocation (al-Bukhārī et Muslim).	Chaque soir, avant de s'endormir.

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika llāhumma amūtu wa aḥyā — **« C'est en Ton nom, ô Allah, que je meurs et que je vis »**

Invocation du coucher : al-Bukhārī 6324. D'autres invocations du quotidien sont présentées dans UA-129.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA GOUTTE D'EAU SUR LA PIERRE

Au bord d'un robinet qui fuit, dans une cour, une goutte tombe sur une pierre. Une goutte, ce n'est rien. Mais avec le temps, son passage laisse une trace.

Une sunna, chaque jour, avec constance, finit par transformer le caractère.

➜ Une sunna par semaine, gardée pour la vie.

Comparaison pédagogique.



La collection se referme : dix livrets, dix leçons

Ce livret clôt la collection « Prophètes et Sīra ». Voici, en un tableau, la leçon de vie que chaque livret t'a proposée.

Le livret	Le titre	La leçon pour ma vie
UA-210	Croire aux Prophètes et Messagers	Je crois en tous les messagers, sans distinction, et Muḥammad ﷺ est le dernier.
UA-211	La Sīra — Introduction	Je connais sa vie par des sources fiables, avec méthode.
UA-212	Les grandes étapes de la Sīra	De La Mecque à Médine : sa vie est un chemin que je peux suivre.

Le livret	Le titre	La leçon pour ma vie
UA-213	Les épreuves des Prophètes	Les prophètes ont connu de grandes épreuves : souffrir ne prouve pas un abandon.
UA-214	Les qualités des Messagers	Véracité, loyauté, transmission, intelligence : des qualités à imiter.
UA-215	Ibrāhīm et la soumission	Je me soumets à Allah, même quand c'est difficile.
UA-216	Yūsuf et la confiance	Du puits aux responsabilités : je fais confiance à Allah et j'agis avec patience.
UA-217	Ayyūb et la patience	Dans la maladie et la perte, je patiente et j'invoque.
UA-218	Yūnus et le retour à Allah	Quand je me suis éloigné(e), je reviens : la porte est ouverte.
UA-219	Muḥammad ﷺ modèle du croyant	Je le suis, une sunna après l'autre, dans chaque moment de ma vie.

FICHE MÉMO 7 **Un plan pour le suivre** ✂️

- ✓ Peu, mais constant : une sunna par semaine.
- ✓ Dix sunnas faciles suffisent à transformer une journée à Dakar.
- ✓ Dix livrets, une conviction : les messagers sont nos modèles, Muḥammad ﷺ le dernier.

J'AGIS Choisis ta sunna de la semaine dans le tableau et note-la ici : _____

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	Comparer ma journée d'hier à la sienne et choisir un moment à changer (chapitre 1).	☐
2	Lire la sourate 33, verset 21, puis apprendre ce que veut dire « uswa ḥasana » (chapitre 2).	☐
3	Prier sur le Prophète ﷺ au moins dix fois à un moment fixe (chapitre 3).	☐
4	Rendre un service à la maison sans qu'on me le demande (chapitre 4).	☐
5	Saluer le premier un voisin, avec le sourire, ou visiter un malade (chapitre 5).	☐
6	Pardonner une petite offense sans la rappeler (chapitre 6).	☐
7	Choisir ma sunna de la semaine et la pratiquer toute la journée (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 33, verset 21, le Prophète ﷺ est appelé…

- ☐ A. un excellent modèle
- ☐ B. un roi
- ☐ C. un ange

2. Selon ʿĀ'isha, le caractère du Prophète ﷺ était…

- ☐ A. la poésie
- ☐ B. le Coran
- ☐ C. la coutume des Arabes

3. Selon la sourate 3, verset 31, la preuve de l'amour d'Allah est…

- ☐ A. de suivre le Prophète ﷺ
- ☐ B. de beaucoup parler de lui
- ☐ C. de s'habiller comme les Arabes

4. Celui qui prie une fois sur le Prophète ﷺ…

- ☐ A. n'a aucune récompense
- ☐ B. Allah prie sur lui dix fois
- ☐ C. est dispensé de prière

5. À la maison, le Prophète ﷺ…

- ☐ A. se faisait servir en tout
- ☐ B. était au service de sa famille
- ☐ C. ne parlait jamais

6. Anas l'a servi dix ans et rapporte que…

- ☐ A. il le reprenait souvent
- ☐ B. il ne lui a jamais dit « ouf ! »
- ☐ C. il ne lui parlait pas

7. Au sujet du Mawlid (Gamou), ce livret dit que…

- ☐ A. tous les savants l'imposent
- ☐ B. les savants sunnites divergent ; on en parle avec respect
- ☐ C. personne n'en a jamais parlé

8. La meilleure méthode pour suivre la Sunna est…

- ☐ A. tout changer en un jour
- ☐ B. peu, mais constant
- ☐ C. attendre d'être prêt

RÉPONSES

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

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Uswa ḥasana	Le « bel exemple », le modèle à imiter (sourate 33, verset 21).
Sunna	La voie du Prophète ﷺ : ses paroles, ses actes, ses approbations, sa description.
Sīra	Le récit de la vie du Prophète ﷺ.
Ittibāʿ	Le suivi : imiter le Prophète ﷺ par amour et par obéissance.
Farḍ	Obligatoire : le délaisser sans excuse valable est un péché.
Mandūb	Recommandé : récompensé si on le fait, sans péché si on le laisse.
Ṣalāt ʿalā n-nabī	La prière sur le Prophète ﷺ : demander à Allah de l'honorer.
Ahl al-Bayt	Les gens de la maison du Prophète ﷺ, sa famille.
Ṣaḥāba	Les Compagnons du Prophète ﷺ.
Mawlid	La naissance du Prophète ﷺ ; aussi sa célébration (le Gamou au Sénégal).
Siwāk	Bâtonnet végétal pour se nettoyer les dents.
Al-Amīn	« Le digne de confiance », surnom du Prophète ﷺ avant la Révélation.
Amāna	Le dépôt confié, la responsabilité.
Ḥaṣīr	La natte sur laquelle il dormait.
Khuluq	Le caractère, le comportement.

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

Fiche mémo : suivre le Prophète ﷺ en une page

	Muḥammad ﷺ, modèle du croyant
Le modèle	Uswa ḥasana (33:21) • caractère éminent (68:4) • son caractère était le Coran
Le suivre	Preuve de l'amour d'Allah (3:31) • lui obéir, c'est obéir à Allah (4:80)
La Sunna	Paroles, actes, approbations • obligatoire, recommandé, habitudes humaines
L'aimer	Plus que soi-même • le suivre • prier sur lui (33:56) • aimer ses proches et ses Compagnons
À la maison	Au service de sa famille • doux avec ses épouses • tendre avec les enfants
Avec les gens	Sourire • voisin • pauvres • non-musulmans • jamais « ouf ! »
Travail et épreuve	Honnête • simple (natte, dattes, eau) • pardonne, ne se venge pas
Mon plan	Une sunna par semaine • peu, mais constant

Pour continuer le chemin

Ce livret clôt la collection « Prophètes et Sīra » de la porte « Croire aux Messagers ». Retrouve les autres volumes 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
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-218	Yūnus et le retour à Allah

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-220	Croire au Jour dernier
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-245	Je découvre les Prophètes (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Lis chaque semaine une page de la Sīra ou un hadith sur son caractère, en famille, par exemple le vendredi après le repas. Les enfants retiendront moins ce que tu leur dis que ce qu'ils te voient faire : sois, pour eux, un petit reflet de sa Sunna.

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-219
Titre	Muḥammad ﷺ modèle du croyant — Le suivre dans chaque moment de la vie
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Croire aux Messagers • Prophètes et Sīra (livret 10 sur 10)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
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.

Modèle et caractère — Coran 33:21 ; 68:4 ; Muslim 746a. Amour — al-Bukhārī 15, 6632. Prière sur lui — Muslim 408. Famille — al-Bukhārī 676 ; Muslim 2328a. Petits-fils — al-Bukhārī 3753. Miséricorde — al-Bukhārī 5997. Umāma — al-Bukhārī 516.

Accueil — Muslim 2626. Anas — al-Bukhārī 6038. Voisin — al-Bukhārī 6014. Nettoyage de la mosquée — al-Bukhārī 458. Visite au garçon juif — al-Bukhārī 1356. Convoi funèbre — al-Bukhārī 1312. Armure — al-Bukhārī 2916. Bon compagnon — al-Bukhārī 5534.

Berger — al-Bukhārī 2262. Tranchée — al-Bukhārī 4104. Responsabilités — al-Bukhārī 7138. Natte — al-Bukhārī 4913. Dattes et eau — al-Bukhārī 2567.

Ṭā'if — al-Bukhārī 3231. Manteau — al-Bukhārī 3149. Pardon personnel — al-Bukhārī 3560. Entrée à La Mecque — Muslim 1780.

Régularité — al-Bukhārī 6464. Siwāk — al-Bukhārī 887. Salām — Muslim 54a. Repas — al-Bukhārī 5376. Boisson — Muslim 2028 ; al-Bukhārī 5630.

Droite — al-Bukhārī 168. Visite — Muslim 2568. Coucher — al-Bukhārī 247 et 6324. Jeûne du lundi — Muslim 1162.

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.

L’aimer, c’est le suivre.

Comment vivait le Prophète ﷺ au quotidien, et comment lui ressembler, un peu plus chaque jour ?

Ce livret, qui clôt la collection « Prophètes et Sīra », présente Muḥammad ﷺ comme le modèle du croyant : ce que le Coran dit de lui, ce qu’est la Sunna, comment l’aimer vraiment, sa vie à la maison, avec les gens, au travail et dans l’épreuve, et un plan simple pour le suivre, une sunna par semaine.

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-219 • v1.0 • 04/10/2026