DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Qadar » • Livret 3 sur 6

La foi face aux épreuves

Ce qui t'a atteint ne pouvait pas te manquer



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-232

UNE PAROLE QUI APAISE LE CŒUR

قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ

Qadaru llāhi wa mā shāʾa faʿal.

« C’est le décret d’Allah ; Il a fait ce qu’Il a voulu. »

Parole enseignée par le Prophète ﷺ après une épreuve — Muslim, n° 2664, extrait ; traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Une maladie qui ne guérit pas, un travail perdu, un enfant qui ne vient pas, un fils parti loin, un accident, un deuil : l’épreuve arrive souvent sans prévenir, et avec elle une question : **« Pourquoi moi ? »** Ce livret ne te fera pas la morale. Il t’aide à vivre l’épreuve avec la clé que donne la foi au destin (**qadar**) : ce qui t’arrive n’est ni un hasard ni un abandon ; ton cœur peut lâcher le « si seulement » ; et tes mains peuvent continuer à agir.

Le carton du bureau



« Pourquoi moi ? Qu’est-ce que j’ai fait pour mériter ça ? »

Ce qui m’a atteint ne pouvait pas me manquer. Alors je me relève, et je cherche.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Ce livret ne te demande pas de cacher ta douleur ni de sourire quand tu as mal. Il t'offre une clé : la foi au destin, comprise et vécue. À la fin, tu sauras pourquoi l'épreuve n'est ni un hasard ni un rejet, comment lâcher le « si seulement » qui ronge le cœur, quoi faire de tes questions honnêtes, et comment agir, pour toi et pour les autres.

Ce livret est le troisième de la collection « Qadar » (UA-230 à UA-235), dans la porte « Croire au destin » de l'Univers Mu'min. UA-230 explique ce qu'est le destin ; UA-231 montre que l'homme choisit et répond de ses choix. Ici, on applique ces repères à la vie réelle, quand elle fait mal. Viendront ensuite la patience et la confiance (UA-233), l'action sans fatalisme (UA-234) et les erreurs fréquentes (UA-235).

Tu peux compléter cette lecture avec les livrets cités en fin d'ouvrage. Les explications essentielles sont reprises ici pour lire ce livret sans prérequis.

Si tu traverses en ce moment une épreuve très lourde, lis un seul chapitre à la fois, à ton rythme. Personne ne te juge. Et 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 pour réfléchir à ton expérience.
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. Les passages arabes suivent la lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim. Les couleurs aident au tajwīd ; l'apprentissage de la récitation se fait 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 en Allah et en ce qu'Il a révélé ; 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

COLLECTION DESTIN

LE POSTE DE SANTÉ



Un jeune homme arrive au poste de santé avec une main blessée. L'infirmière l'accueille, le soigne et le rassure. Elle ne l'accuse pas. Devant une personne qui souffre, commençons aussi par écouter, soutenir et aider.

Devant quelqu'un qui souffre, je soutiens avant de chercher à expliquer.

Comparaison pédagogique : l'image éclaire une idée ; elle ne représente pas Allah.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : « Pourquoi moi ? » · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. L’épreuve est décrétée, et elle a un sens · 15 min
3. Quand l’épreuve dure · 15 min

Partie 3 — Ce que le qadar apporte au cœur

4. Lâcher le « si seulement » · 15 min
5. Les questions honnêtes · 15 min

Partie 4 — Agir dans l’épreuve

6. Ce que je fais · 15 min
7. Après l’épreuve · 10 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’expliquer, on écoute.

Quelle épreuve porte mon cœur aujourd’hui ? Quelle question me pose-t-elle ?

CHAPITRE 1

Le miroir : « Pourquoi moi ? »

Une question qui a le droit d'exister.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand l'épreuve m'a touché(e), quelle a été ma première question ?

Est-ce que je me suis senti(e) puni(e), oublié(e), ou coupable ?

Est-ce que j'ai osé parler de ce que je ressentais, à Allah et à quelqu'un ?

Je comprends

« Pourquoi moi ? » Presque tout le monde a prononcé cette question un jour, à voix haute ou en silence : sur un banc d'hôpital, dans un taxi après un coup de téléphone, devant la tombe d'un proche. Cette question **n'est pas, en elle-même, un manque de foi**. Elle dit d'abord : « J'ai mal. »

La foi ne commence pas par interdire la question. Elle commence par **accueillir la personne qui souffre**. Le Coran rapporte les mots de croyants éprouvés qui disent leur douleur à Allah : Yaʿqūb, Ayyūb, Maryam au moment de l'accouchement (sourate 19, verset 23 : « Ah ! Que je sois morte avant cela… »). Allah n'a pas effacé ces paroles : Il les a gardées dans Son Livre, et Il a répondu à leur détresse.

Ce que la question peut vouloir dire	Ce dont la personne a besoin
« J'ai mal, et je ne comprends pas. »	Être écoutée, pas corrigée.
« Est-ce qu'Allah m'a abandonné(e) ? »	Entendre que l'épreuve n'est pas un rejet.
« Est-ce que c'est ma faute ? »	Être délivrée d'une culpabilité qui écrase.
« Comment vais-je tenir ? »	Des gestes concrets, et des gens autour d'elle.

La douleur peut faire surgir des paroles et des pensées difficiles. On peut dire sa peine à Allah et chercher de l'aide. Plutôt que de se condamner, on apprend à demander : « Seigneur, aide-moi à comprendre, et quand je ne comprends pas, aide-moi à tenir. »

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE POSTE DE SANTÉ

Un jeune homme arrive en courant au poste de santé du quartier, la main en sang : un accident de travail. L'infirmière ne commence pas par lui demander : « Qu'est-ce que tu as fait de mal ? » Elle le fait asseoir, nettoie, panse la blessure. Les questions viendront après.

Ce livret veut faire de même : **d'abord panser, ensuite comprendre**.

→ Devant quelqu'un qui souffre, on soigne avant d'expliquer.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : PERSONNE N'A LE DROIT DE TE JUGER

Ni ce livret, ni ton entourage n'ont le droit de te dire que ton épreuve prouve que tu es mauvais(e), ou qu'Allah ne t'aime pas. Les meilleurs des hommes, les prophètes, ont été durement éprouvés (voir UA-201 et UA-213).

Si ta douleur est très lourde, si tu ne dors plus, si tu as des pensées sombres, ne reste pas seul(e) : parle à un proche, à un imam, à un médecin. Le chapitre 6 en reparle.



Je vis ma foi

Prends un moment au calme. Écris ta question, telle qu'elle est, sans l'embellir. Puis transforme-la en invocation : « Seigneur, je ne comprends pas pourquoi… Aide-moi à… » Garde cette page : tu y reviendras au chapitre 7.

FICHE MÉMO 1 **« Pourquoi moi ? »** ✂️

✓ **Une question douloureuse ne suffit pas à juger la foi.**

✓ **On peut dire sa peine à Allah et chercher du soutien.**

✓ **On apprend progressivement à garder confiance.**

J'AGIS Écris ta question aujourd'hui, puis transforme-la en invocation.

PARTIE 2

Comprendre

Rien n'arrive par hasard, rien n'arrive pour rien.

Qu'est-ce qui change, dans mon cœur, si je sais que mon épreuve était connue et décrétée par Allah ?

CHAPITRE 2

L'épreuve est décrétée, et elle a un sens

Ni hasard, ni abandon, ni verdict.

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ۝ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ ...

« Nul malheur n'atteint la terre ni vos personnes sans qu'il ne soit consigné dans un Livre avant que Nous ne le créions — cela est facile pour Allah — afin que vous ne vous affligiez pas de ce qui vous a échappé, ni ne vous réjouissiez avec excès de ce qu'Il vous a donné… »

Sourate 57, versets 22-23 (extrait) — traduction du sens

Je comprends : décrété avant d'arriver

UA-230 explique les quatre degrés du destin : Allah **sait** tout, de toute éternité ; Il l'a **écrit** ; rien n'arrive sans Sa **volonté** ; et c'est Lui qui **crée** toute chose. Le verset ci-dessus applique ces degrés à l'épreuve : ton malheur n'est pas tombé « par accident » dans un monde que personne ne dirige. Il était connu et consigné avant d'arriver.

Et le verset donne lui-même **le but** de cette connaissance : « afin que vous ne vous affligiez pas » au point de vous briser. Le destin n'est pas dit pour écraser le croyant, mais pour **apaiser son cœur**. L'approfondissement de ce verset, avec la patience et le contentement, est dans UA-233.

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ

« Aucun malheur n'atteint que par la permission d'Allah. Et quiconque croit en Allah, Il guide son cœur. Allah est Omniscient. »

Sourate 64, verset 11 — traduction du sens

« Il guide son cœur » : Ibn Kathīr rapporte ici l'explication de ʿAlqama, qui décrit le croyant atteint par un malheur, sachant qu'il relève du décret d'Allah et l'acceptant. Cette acceptation peut se construire progressivement, sans faire disparaître toute douleur.

Je comprends : quatre visages possibles

Le Coran et la Sunna présentent plusieurs significations de ce qui nous atteint. UA-201 détaille les sagesses de l'épreuve ; retiens ici l'essentiel :

Le visage	Ce qu'il veut dire	Un repère dans les textes
Une épreuve (ibtilāʾ)	Un examen : vais-je rester fidèle, patient, honnête ?	Sourate 67, verset 2 ; sourate 21, verset 35.
Un rappel (tadhkīr)	Un réveil pour celui qui s'était éloigné.	Sourate 32, verset 21 : « afin qu'ils reviennent ».
Une expiation (kaffāra)	Des fautes effacées, même par une épine qui pique.	Al-Bukhārī et Muslim (cité dans UA-201).
Une élévation (rafʿ ad-darajāt)	Un rang auprès d'Allah peut être élevé à travers l'épreuve.	Muslim, n° 2572a : une épine ou une peine plus grande peut élever le rang et effacer une faute.

Le point essentiel : **on ne sait pas lequel de ces visages concerne une épreuve précise** — souvent plusieurs à la fois. Allah seul le sait. Ma réponse, elle, reste la même : patienter, revenir à Allah, demander pardon, remercier pour ce qui reste.

« Tu es malade, donc tu as péché » : un jugement à rejeter

Le Coran dit : « Tout malheur qui vous atteint est dû à ce que vos mains ont acquis, et Il pardonne beaucoup » (sourate 42, verset 30). Ce verset invite **chacun à s'examiner soi-même**, avec espoir, puisqu'il finit par le pardon. Il ne donne à personne le droit de **montrer du doigt** un malade, un endeuillé ou un chômeur. Personne ne connaît la raison d'une épreuve précise ; et des croyants très pieux sont restés malades toute leur vie : la guérison est un décret d'Allah, pas une note donnée à la foi.

Les ashʿarites rappellent que **rien n'oblige Allah** : il n'y a pas de « loi automatique » péché → malheur, ni bonne action → aucune épreuve. Allah fait ce qu'Il veut, avec sagesse et justice.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE TAILLEUR DES HLM**
>
> Tu apportes un beau tissu de bazin à ton tailleur, aux HLM. Il prend tes mesures, puis il coupe le tissu en morceaux. Si tu arrivais à ce moment-là, tu verrais des chutes sur la table et tu crierais : « Il a gâché mon tissu ! »
>
> Mais chaque coupe suivait **une mesure prise à l'avance**. Le mot qadar veut justement dire, dans la langue, **la mesure** : « Nous avons créé toute chose avec mesure » (sourate 54, verset 49).
>
> **→ Ce qui ressemble à une coupe sans raison suit une mesure que je ne vois pas encore.**
>
> *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 **Décrétée, et pleine de sens** ✂️

- ✓ Aucun malheur n'arrive sans la permission d'Allah ; Il guide le cœur du croyant (64:11).
- ✓ Épreuve, rappel, expiation, élévation : je ne sais pas toujours lequel, et ma réponse reste la même.
- ✓ Je ne juge jamais l'épreuve d'autrui : « tu es malade donc tu as péché » est un jugement interdit.

J'AGIS Récite aujourd'hui la sourate 64, verset 11, avec sa traduction, et demande à Allah de guider ton cœur.

CHAPITRE 3

Quand l'épreuve dure

Des mois, des années : la foi et la douleur peuvent habiter ensemble.

Je comprends

Certaines épreuves sont comme un orage : violentes, puis elles passent. D'autres ressemblent à une longue saison sèche : elles durent. Une **maladie chronique** (diabète, drépanocytose, insuffisance rénale…), un **enfant en situation de handicap**, des années **sans emploi**, un **foyer sans enfant** malgré l'attente, une famille **séparée par la migration**. Pour ces épreuves-là, on ne parle pas d'un « choc » à traverser, mais d'un **chemin à marcher**.

… وَزُلْزِلُوا۟ حَتَّىٰ يَقُولَ ٱلرَّسُولُ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مَعَهُۥ مَتَىٰ نَصْرُ ٱللَّهِ ۗ أَلَآ إِنَّ نَصْرَ ٱللَّهِ قَرِيبٌ

« … Ils ont été secoués, au point que le Messager et ceux qui avaient cru avec lui se sont écriés : « Quand viendra le secours d'Allah ? » — Oui, le secours d'Allah est proche. »

Sourate 2, verset 214 (extrait) — traduction du sens

Ce verset (voir UA-213) console discrètement : même les meilleurs croyants ont fini par demander **« Quand ? »**, et la réponse est venue : « le secours d'Allah est proche ». Demander à Allah « jusqu'à quand ? », dans l'invocation, n'est pas une révolte.

Des épreuves qui durent, ici et maintenant

L'épreuve	Ce qui fait mal	Ce que le qadar apporte
Une maladie chronique	La fatigue, les traitements, le coût, la peur de l'avenir.	Ma valeur auprès d'Allah ne se mesure pas à ma santé. Mes efforts et ma patience sont inscrits.
Un enfant en situation de handicap	Le regard des autres, les rumeurs, l'épuisement des parents.	Cet enfant n'est ni une punition ni une honte : c'est une âme confiée, aimée d'Allah.
Le chômage qui dure	La honte devant la famille, les dettes, le sentiment d'inutilité.	La subsistance est décrétée ; ma part est de chercher, pas de garantir le résultat.
Un foyer sans enfant	L'attente, les questions des proches, la pression souvent injuste sur la femme.	C'est Allah qui donne et qui retient (sourate 42, versets 49-50) ; ni l'épouse ni l'époux n'en sont « coupables ».
La famille séparée par la migration	Un fils, un mari, une mère au loin ; les nouvelles qui tardent ; parfois la perte en mer.	Ceux que j'aime sont sous le regard d'Allah, là où je ne peux pas aller.

… فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَأْتِيَنِى بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ

« … Il ne me reste plus qu'une belle patience ! Il se peut qu'Allah me les ramène tous. C'est Lui l'Omniscient, le Sage. »

Sourate 12, verset 83 (extrait) — traduction du sens

Yaʿqūb exprime ici sa patience et son espoir de retrouver ses fils. Ce passage peut soutenir ceux qui attendent un proche, sans promettre le même dénouement. Avoir mal ne prouve pas que la foi est faible. Le verset 2:286 rappelle qu'Allah n'impose pas une responsabilité au-delà de la capacité : il ne demande pas de supporter seul une détresse écrasante.

Une femme qui a choisi la patience

Une femme vint trouver le Prophète ﷺ : elle souffrait de crises (d'épilepsie, selon les commentateurs) pendant lesquelles elle se découvrait. Elle lui demanda d'invoquer Allah pour elle. Il lui dit : « Si tu veux, patiente, et tu auras le Paradis ; et si tu veux, j'invoque Allah pour qu'Il te guérisse. » Elle dit : « Je patienterai », puis elle demanda qu'il invoque pour qu'elle ne se découvre plus, et il le fit (al-Bukhārī et Muslim — sens).

Ce récit n'interdit pas les soins. Il montre que la maladie n'enlève pas la valeur d'une personne. Selon la situation, se soigner peut être nécessaire : on demande conseil à un professionnel de santé.



FICHE MÉMO 3 **Quand l'épreuve dure** ✂️

- ✓ Les épreuves longues sont un chemin à marcher, pas un choc à oublier.
- ✓ Demander « jusqu'à quand ? » à Allah n'est pas une révolte : « le secours d'Allah est proche ».
- ✓ Ni l'enfant handicapé, ni le foyer sans enfant, ni le chômeur ne sont des « coupables ».

J'AGIS Appelle aujourd'hui une personne qui vit une épreuve longue, juste pour prendre de ses nouvelles.

PARTIE 3

Ce que le qadar apporte au cœur

Une clé pour ouvrir ce qui étouffe.

Quel « si seulement » revient le plus souvent dans ma tête ?

CHAPITRE 4

Lâcher le « si seulement »

Ce qui t'a atteint ne pouvait pas te manquer.

Je comprends

Après un malheur, une petite phrase tourne souvent en boucle : **« Si seulement… »** Si seulement j'avais pris un autre taxi. Si seulement je l'avais emmené plus tôt à l'hôpital. Si seulement je n'avais pas signé ce contrat. Cette phrase semble raisonnable ; en réalité, elle peut **ronger le cœur pendant des années**.

La parole d'ouverture invite à reconnaître le décret après l'événement. Elle ne supprime ni les causes ni notre responsabilité. Nous pouvons apprendre de ce qui s'est passé tout en cessant d'exiger de nous-mêmes une maîtrise totale du résultat.

> *« Attache-toi à ce qui t'est utile, demande l'aide d'Allah et ne te laisse pas abattre. Et si quelque chose t'atteint, ne dis pas : « Si j'avais fait ceci, il en aurait été ainsi et ainsi. » Dis plutôt : « Allah a décrété, et ce qu'Il a voulu, Il l'a fait. » Car « si » ouvre la porte à l'œuvre du Shayṭān. »*
>
> Rapporté par Muslim — extrait, sens

Remarque l'ordre du hadith : **d'abord agir** (« attache-toi à ce qui t'est utile »), **ensuite**, quand le résultat est arrivé, **se remettre au décret**. Le qadar ne remplace pas l'effort d'avant ; il apaise le cœur d'après. La formule « Allah a décrété, et ce qu'Il a voulu, Il l'a fait » est approfondie dans UA-233.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَكُونُواْ كَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ وَقَالُواْ لِإِخۡوَٰنِهِمۡ إِذَا ضَرَبُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ أَوۡ كَانُواْ غُزًّى لَّوۡ كَانُواْ عِندَنَا مَا مَاتُواْ وَمَا قُتِلُواْ لِيَجۡعَلَ ٱللَّهُ ذَٰلِكَ حَسۡرَةٗ فِي قُلُوبِهِمۡ وَٱللَّهُ يُحۡيِۦ وَيُمِيتُ ...

« Ô vous qui avez cru ! Ne soyez pas comme ceux qui ont mécru et qui dirent de leurs frères partis en voyage ou au combat : « S'ils étaient restés auprès de nous, ils ne seraient pas morts, ils n'auraient pas été tués. » Allah en fait un regret dans leurs cœurs. C'est Allah qui donne la vie et la mort… »

Sourate 3, verset 156 (extrait) — traduction du sens

Le « si » qui enferme et le « si » qui apprend

Tous les « si » ne sont pas interdits. Ce qui est blâmé, c'est le « si » **tourné vers le passé**, qui conteste le décret et enferme dans le regret. Tirer une leçon pour l'avenir est autre chose : c'est même une sagesse.

Le « si » qui enferme	Le « si » qui apprend
« Si j'avais pris un autre chemin, l'accident ne serait pas arrivé. »	« Désormais, je mets toujours ma ceinture et je ne roule plus de nuit fatigué. »
« Si je l'avais emmené plus tôt, il ne serait pas mort. »	« Je vais apprendre les signes d'alerte, pour aider d'autres familles. »
« Si je n'avais pas fait confiance à cet associé… »	« La prochaine fois, je ferai un contrat écrit, devant témoins. »
Il regarde en arrière et accuse : soi, les autres, ou le décret.	Il regarde en avant et prend les moyens (voir UA-234).

Quand la culpabilité écrase

Après un décès, on peut se sentir responsable sans l'être. La foi au destin aide à reconnaître les limites de ce que l'on contrôlait. Elle n'autorise pas à nier une cause réelle ou une négligence : les faits doivent être examinés avec compétence, sans accusation hâtive ni culpabilité inventée.

S'il y a eu une faute réelle, on se repent et on répare ce qui peut l'être, avec l'aide des personnes compétentes. Le repentir n'efface pas les droits dus à autrui. Si la culpabilité devient envahissante, se faire accompagner aide à avancer. Le destin console ; il ne sert pas à excuser une faute.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE RÉTROVISEUR

Le chauffeur de taxi jette un coup d'œil dans le rétroviseur : c'est utile, pour voir ce qui vient derrière et conduire prudemment. Mais s'il ne regardait **que** le rétroviseur, il finirait dans le décor.

Le passé est un rétroviseur : on y jette un regard pour apprendre, puis on regarde la route devant soi.

→ Je regarde le passé pour apprendre, pas pour y vivre.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 4 **Lâcher le « si seulement »** ✂️

✓ Ce qui m'a atteint ne pouvait pas me manquer ; ce qui m'a manqué ne pouvait pas m'atteindre.

✓ Le « si » qui conteste le passé ouvre la porte au Shayṭān ; le « si » qui apprend est une sagesse.

✓ Une vraie faute : je me repens, je répare, puis je cesse de me torturer.

J'AGIS Écris ton « si seulement », puis réécris-le en « désormais, je… ».

CHAPITRE 5

Les questions honnêtes

Quand le cœur doute devant la souffrance.

Je comprends

Parfois, la question va plus loin que « pourquoi moi ? ». Devant la maladie d'un enfant, une catastrophe, une injustice immense, une pensée surgit : **« Si Allah est bon et tout-puissant, pourquoi cela ? »** Beaucoup de croyants sincères ont eu cette pensée, et en ont eu honte.

Des Compagnons vinrent un jour dire au Prophète ﷺ qu'ils trouvaient en eux des pensées si graves qu'ils n'osaient pas les dire. Il demanda : « Vous l'avez vraiment ressenti ? » — « Oui. » — « **C'est là la foi évidente.** » (Muslim — sens). Les savants expliquent : le fait de **détester** ces pensées et de les trouver graves est un signe de foi. Avoir une question n'est pas avoir quitté la foi.

وَإِذْ قَالَ إِبْرَٰهِـۧمُ رَبِّ أَرِنِى كَيْفَ تُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلَىٰ
وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِى ۖ ...

« Et quand Ibrāhīm dit : « Seigneur ! Montre-moi comment Tu rends la vie aux morts. » Allah dit : « Ne crois-tu pas encore ? » — « Si, dit Ibrāhīm, mais que mon cœur soit rassuré. » »

Sourate 2, verset 260 (extrait) — traduction du sens

Le prophète Ibrāhīm croyait. Il a pourtant posé une question, **pour que son cœur soit rassuré**. Chercher l'apaisement du cœur auprès d'Allah, apprendre, interroger un savant : c'est le chemin. UA-237 est entièrement consacré à l'accueil d'une question de foi.

L'humilité de la raison

... وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ 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... Allah sait, alors que vous ne savez pas. »

Sourate 2, verset 216 (extrait) — traduction du sens

Notre raison est un don d'Allah, et l'Islam l'honore. Mais elle a **des limites** : nous voyons un morceau de l'histoire, pas l'histoire entière ; un instant, pas l'éternité. Allah, Lui, sait tout, et Il est juste : Il ne fait aucun tort, « fût-ce du poids d'un atome » (sourate 4, verset 40).

لَا يُسْـَٔلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْـَٔلُونَ

« Il n'est pas interrogé sur ce qu'Il fait, mais eux seront interrogés. »

Sourate 21, verset 23 — traduction du sens

Ce verset ne veut pas dire « tais-toi et ne pense pas ». Il veut dire : Allah n'a de comptes à rendre à personne, car Il est le Seigneur, le Sage, le Juste. Nous pouvons **chercher** des sagesses, et nous en trouvons ; quand nous n'en trouvons pas, nous **faisons confiance** à Celui qui sait. La justice parfaite sera rendue : rien n'est perdu, aucune larme n'est oubliée.

Une question honnête	Des repères pour avancer
« Pourquoi Allah laisse-t-Il souffrir des innocents ? »	La vie d'ici-bas n'est pas tout ; la justice d'Allah s'accomplit pleinement dans l'au-delà. Je ne vois qu'une partie.
« Allah a-t-Il voulu le mal ? »	Tout arrive par Sa volonté et Sa création ; mais Il n'agrée pas l'injustice. Par politesse envers Lui, on n'attribue pas à Allah le mal isolément (voir UA-230).
« Mes invocations ne servent à rien. »	Allah invite à L'invoquer (2:186). Continue à demander le bien sans exiger une forme ou un délai précis.
« Je n'arrive plus à prier. »	Demande du soutien pour reprendre les prières selon tes capacités. Une maladie permet des aménagements : une personne compétente peut te les expliquer.

ATTENTION : DEUX PIÈGES OPPOSÉS

Étouffer toute question par peur ou par honte : la question reste dans le cœur et grandit en silence.

Discuter sans fin du destin, sur les réseaux sociaux ou entre amis, en cherchant à « juger » Allah : le Prophète ﷺ a mis en garde contre les disputes sur le qadar (voir UA-230). On interroge pour comprendre et se rassurer, pas pour accuser.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MAÎTRE ET L'APPRENTI

À la Médina, un apprenti mécanicien regarde son maître démonter un moteur. Il demande : « Pourquoi tu enlèves cette pièce ? » Le maître explique. Plus tard : « Et celle-là ? » Le maître sourit : « Tu comprendras quand tu sauras plus. »

L'apprenti n'arrête pas de poser des questions, et il n'arrête pas non plus de faire confiance au maître qui a prouvé son savoir. **Questionner et faire confiance** ne s'opposent pas.

→ Je peux poser mes questions et faire confiance en même temps.

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 **Les questions honnêtes** ✂️

✓ Le signe de foi évoqué dans le hadith est le rejet des pensées intrusives, pas leur contenu.

✓ Ibrāhīm a demandé à rassurer son cœur : on peut questionner pour apprendre.

✓ Notre raison est limitée ; Allah n'est jamais injuste.

J'AGIS Écris ta question la plus difficile et choisis une personne compétente à qui la poser cette semaine.

PARTIE 4

Agir dans l'épreuve

Le cœur s'en remet à Allah ; les mains continuent de travailler.

Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui, même petit, pour moi ou pour quelqu'un d'éprouvé ?

CHAPITRE 6

Ce que je fais

Prier, se soigner, demander de l'aide, être entouré.

Je comprends

Croire au destin ne veut pas dire **attendre les bras croisés** : « Allah n'a pas fait descendre de maladie sans faire descendre pour elle un remède » (al-Bukhārī — sens). Le malade qui se soigne et le chômeur qui cherche font ce qu'Allah leur demande ; le résultat reste entre Ses mains (UA-199 ; UA-234).

Je vis ma foi : six gestes dans l'épreuve

N°	Le geste	Pour
1	Invoquer Allah avec sincérité. Hors de la prière rituelle, tu peux exprimer tes besoins dans ta langue. Pour les formules dans la prière, apprends les règles avec ton enseignant.	Le cœur
2	Prier selon ses capacités : le Coran invite à chercher l'aide dans la patience et la prière (2:153).	La relation à Allah
3	Se soigner : consulter, suivre le traitement, ne pas abandonner les médicaments au profit de remèdes douteux.	Le corps
4	Demander de l'aide : à la famille, à un ami, à un imam, à une association, à un professionnel.	Les causes
5	Donner une aumône, même petite, avec l'intention qu'Allah soulage l'épreuve.	Le bien
6	Garder une routine simple : dormir, manger, marcher un peu, sortir prendre l'air.	Le quotidien

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Allāhumma innī aʿūdhu bika mina l-hammi wa l-ḥazan — **« Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre le souci et la tristesse »**

Al-Bukhārī, n° 6369 — extrait d'une invocation prophétique ; traduction du sens.

L'aumône est un bien : « L'aumône ne diminue pas les biens » (Muslim, n° 2588, sens). Elle ne remplace pas les soins et ne garantit pas une guérison.

La santé mentale, sans tabou

Une tristesse profonde, une perte d'intérêt ou des troubles du sommeil peuvent accompagner une dépression. Après un traumatisme, d'autres difficultés peuvent apparaître. Un professionnel de santé peut les évaluer et proposer une prise en charge. Ces troubles ne permettent pas de juger la foi d'une personne.

Des signes qui doivent alerter	Ce qu'il faut faire
Plus de deux semaines de tristesse profonde, sans goût pour rien ; ne plus dormir, ne plus manger.	En parler à un médecin ; il peut orienter vers un psychologue ou un psychiatre.
Des pensées de mort, l'envie de ne plus vivre.	En parler **tout de suite** à une personne de confiance et aller aux urgences ou chez un médecin. C'est urgent, et ce n'est pas une honte.

Un centre de santé peut orienter vers un professionnel de la santé mentale. Consulter fait partie des moyens à prendre ; une pratique spirituelle ou une ruqya ne remplace pas les soins nécessaires.

La communauté : nous ne portons pas seuls

Les croyants sont comme **un seul corps** : quand un membre souffre, tout le corps partage sa fièvre (al-Bukhārī et Muslim — sens). Au Sénégal, cette solidarité a de beaux noms : la **teranga**, les tontines, les dahiras, les voisins de concession. Dans l'épreuve, elle devient un **devoir de foi** : visiter (UA-201 en donne les règles de bienséance), apporter un repas, garder les enfants, accompagner à un rendez-vous, aider à payer une ordonnance. Et pour celui qui est éprouvé : **accepter l'aide** n'est pas une humiliation.



FICHE MÉMO 6 **Ce que je fais** ✂️

✓ Invoquer, prier, se soigner, demander de l'aide, donner : c'est vivre le qadar, pas le contredire.

✓ La dépression et le traumatisme se soignent ; consulter n'est pas un manque de foi.

✓ Les croyants sont un seul corps : visiter, nourrir, accompagner ; et accepter d'être aidé.

J'AGIS Fais aujourd'hui un geste concret pour une personne éprouvée : un repas, un trajet, un appel.

CHAPITRE 7

Après l'épreuve

Remercier, et devenir une aide pour les autres.

Je comprends

Un jour, souvent sans prévenir, l'épreuve s'allège : un traitement qui fonctionne, un travail retrouvé, un fils qui appelle enfin, ou simplement un cœur qui s'est apaisé, même si la situation n'a pas changé. Le qadar continue alors de nous enseigner : **le soulagement aussi était décrété**, et il appelle la gratitude.

UA-201 développe les gestes d'entraide et UA-233 la gratitude. Voici quelques repères pour accueillir un soulagement sans juger le chemin des autres.

Après l'épreuve…	Ce que le qadar m'apprend
Je ne m'attribue pas la délivrance.	J'ai pris les moyens, mais c'est Allah qui a décrété le résultat : je Le remercie, sans orgueil.
Je remercie aussi les gens.	Je remercie le médecin, le voisin et les proches pour leur aide : reconnaître leur bienfait n'enlève rien à ma gratitude envers Allah.
Je ne compare pas mon épreuve à celle des autres.	Chacun a son décret : je ne dis pas « moi, j'ai tenu, donc toi aussi tu dois tenir ».
Je mets mon expérience au service des autres.	Ce que j'ai traversé peut devenir une lumière pour celui qui commence le même chemin.
Je garde l'humilité pour l'avenir.	D'autres épreuves viendront peut-être : je demande à Allah la santé (al-ʿāfiya) et la fermeté.

Témoigner pour aider, avec sagesse

Une mère qui a perdu un enfant, un homme qui est sorti d'une dépression, une femme qui vit depuis des années avec une maladie chronique : leur parole peut **redonner espoir** à d'autres. Témoigner, ce n'est pas se vanter de sa patience. C'est dire, avec humilité : « Je suis passé(e) par là. Voici ce qui m'a aidé(e). Tu n'es pas seul(e). » On parle de ce qui a aidé plus que des détails de la douleur ; on ne promet pas à l'autre le même résultat, car chacun a son décret ; on respecte la vie privée de sa famille ; et on oriente vers les personnes compétentes.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CICATRICE

Sur le bras d'un vieux pêcheur, il y a une longue cicatrice. Elle ne lui fait plus mal. Quand un jeune pêcheur se blesse, le vieux lui montre son bras : « Regarde. Moi aussi. Et ça s'est refermé. »

La cicatrice ne raconte pas seulement une blessure ; elle raconte **une guérison**.

→ Ma blessure d'hier peut devenir l'espoir de quelqu'un aujourd'hui.

Comparaison pédagogique.



FICHE MÉMO 7 **Après l'épreuve** ✂️

- ✓ Le soulagement aussi est décrété : je remercie Allah, sans m'attribuer la délivrance.
- ✓ Je remercie aussi les gens qui m'ont aidé(e).
- ✓ Mon expérience, partagée avec sagesse, peut devenir l'espoir d'un autre.

J'AGIS Relis ta question du chapitre 1 et écris en dessous ce que tu as appris depuis.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Écrire ma question « pourquoi moi ? » et la transformer en invocation (chapitre 1).	☐
2	Réciter la sourate 64, verset 11, avec sa traduction, et demander à Allah de guider mon cœur (chapitre 2).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
3	Appeler une personne qui vit une épreuve longue, juste pour prendre de ses nouvelles (chapitre 3).	☐
4	Réécrire un « si seulement » en « désormais, je… » (chapitre 4).	☐
5	Noter ma question la plus difficile et choisir à qui la poser (chapitre 5).	☐
6	Faire un geste concret pour une personne éprouvée : repas, trajet, appel (chapitre 6).	☐
7	Relire ma question du jour 1 et écrire ce que j'ai appris depuis (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. « Ce qui t'a atteint ne pouvait pas te manquer » veut dire…

- ☐ A. que mes actes ne servent à rien
- ☐ B. que ce qui m'est arrivé était décrété par Allah
- ☐ C. que le malheur arrive par hasard

2. Selon la sourate 64, verset 11, celui qui croit en Allah dans le malheur…

- ☐ A. est toujours guéri tout de suite
- ☐ B. reçoit la guidée de son cœur
- ☐ C. ne ressent plus aucune douleur

3. Peut-on savoir avec certitude si une épreuve précise est une expiation ou une élévation ?

- ☐ A. Oui, toujours
- ☐ B. Non : Allah seul le sait, et ma réponse reste la même
- ☐ C. Oui, si l'on consulte un voyant

4. Dire à un malade « c'est parce que tu as péché »…

- ☐ A. est un jugement à rejeter
- ☐ B. est un bon conseil
- ☐ C. est obligatoire

5. Selon le hadith rapporté par Muslim, le « si » qui conteste le passé…

- ☐ A. est recommandé
- ☐ B. ouvre la porte à l'œuvre du Shayṭān
- ☐ C. efface les fautes

6. Tirer une leçon d'un accident pour être plus prudent à l'avenir…

- ☐ A. est une sagesse
- ☐ B. contredit la foi au destin
- ☐ C. est interdit

7. Dans le hadith sur les pensées intrusives, le signe de foi est…

- ☐ A. une preuve de mécréance
- ☐ B. de les rejeter et de ne pas y adhérer
- ☐ C. sans aucune importance

8. Consulter un psychologue ou un psychiatre pour une dépression…

- ☐ A. est un manque de foi
- ☐ B. fait partie des moyens à prendre
- ☐ C. est inutile si l'on prie

RÉPONSES

1 : B • 2 : B • 3 : B • 4 : A • 5 : B • 6 : A • 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
Qadar	Le destin ; dans la langue, « la mesure ».
Qaḍāʾ	Le décret d'Allah.
Ibtilāʾ / balāʾ	L'épreuve, l'examen.
Muṣība	Le malheur qui atteint.
Tadhkīr	Le rappel, le réveil du cœur.
Kaffāra	L'expiation : ce qui efface les fautes.
Rafʿ ad-darajāt	L'élévation des rangs auprès d'Allah.
Ṣabr	La patience (approfondie dans UA-233).
Riḍā	L'acceptation sereine du décret.
Shukr	La gratitude.
Tawakkul	S'en remettre à Allah tout en prenant les moyens.
Ḥikma	La sagesse.

Mot	Sens simple
Law	« Si » : le mot du regret quand il conteste le passé.
Tawba	Le repentir.
ʿĀfiya	La santé et la préservation, que l'on demande à Allah.
Ṣarīḥ al-īmān	« La foi évidente » : le nom donné au rejet des pensées de doute.

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

Fiche mémo : la foi face aux épreuves

	Vivre l'épreuve avec le qadar
La clé	« C'est le décret d'Allah ; Il a fait ce qu'Il a voulu » (Muslim, n° 2664).
Décrétée	Aucun malheur sans la permission d'Allah ; Il guide le cœur du croyant (64:11)
Quatre visages	Épreuve • rappel • expiation • élévation : Allah sait lequel
Jamais	Juger l'épreuve d'autrui : « tu es malade donc tu as péché »
Le « si »	Celui qui conteste le passé : à lâcher • celui qui apprend : une sagesse
Questions	Le doute détesté est un signe de foi • la raison est humble (21:23)
Agir	Invoquer • prier • se soigner • demander de l'aide • donner • consulter sans tabou
Après	Remercier Allah et les gens • témoigner avec sagesse • aider

UA-232 • La foi face aux épreuves • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Qadar ». Voici les autres titres pour poursuivre ta lecture.

Référence	Titre
UA-230	Comprendre le destin
UA-231	Destin et responsabilité
UA-233	Patience et confiance
UA-234	Agir sans fatalisme
UA-235	Les erreurs fréquentes sur le qadar

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve

Référence	Titre
UA-237	Accueillir une question de foi
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-247	Je comprends le destin (Mu'min Kids, pour expliquer l'épreuve aux enfants)

UN CONSEIL

Note la parole d'ouverture : « C'est le décret d'Allah ; Il a fait ce qu'Il a voulu. » Quand le regret tourne en boucle, relis-la puis demande-toi : « Quel petit pas puis-je faire maintenant, et qui peut m'aider ? »

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-232
Titre	La foi face aux épreuves — Ce qui t'a atteint ne pouvait pas te manquer
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Croire au destin • Qadar (livret 3 sur 6)
Public • Niveau	Adultes • Découverte
Version du contenu • Date	Version finale éditoriale • 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

Coran : références indiquées sous chaque passage ; lecture de Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim, texte arabe avec repères de tajwīd (AlQuran Cloud, quran-tajweed). Les traductions donnent le sens et ne remplacent pas le texte arabe. Hadiths : recueils d'al-Bukhārī et de Muslim ; références précisées dans le livret. Cadre de croyance : école ashʿarite ; al-ʿAqīda aṭ-Ṭaḥāwiyya. Relecture religieuse humaine : en attente.

Ce qui t’a atteint ne pouvait pas te manquer.

Pourquoi moi ? Comment vivre une épreuve qui dure ? Et que faire du « si seulement » qui ronge le cœur ?

Ce livret, le troisième de la collection « Qadar », t’accompagne avec douceur, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest : l’épreuve est décrétée et elle a un sens ; elle n’est ni un hasard, ni un rejet, ni un verdict. Il parle de maladie, de chômage, d’attente d’enfant, de handicap, de familles séparées par la migration ; il aide à lâcher le « si seulement », à accueillir les questions honnêtes, à agir, à demander de l’aide sans honte, puis à devenir une aide pour les autres.

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-232 • Version finale éditoriale • 04/10/2026