DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Qadar » • Livret 4 sur 6

Patience et confiance

Accueillir le décret avec un cœur apaisé



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-233

UNE PAROLE POUR LE MOMENT OÙ ÇA ARRIVE

قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ

Qadaru llāhi wa mā shāʾa faʿal.

« C'est le décret d'Allah, et ce qu'Il veut, Il le fait. »

Parole du Prophète ﷺ — Muslim, n° 2664, extrait ; traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Un examen raté, un contrat perdu, une maladie, une mer qui ne donne rien… et aussi une réussite, une promotion, une naissance. Devant le décret d'Allah, le cœur réagit : il se révolte, il tient, il s'apaise ou il remercie. Ce livret t'aide à reconnaître ces **états du cœur** et à monter, pas à pas, de la patience (**ṣabr**) au contentement (**riḍā**, **qanāʿa**) et à la gratitude (**shukr**), en confiant le résultat à Allah.

Le retour de la pirogue



« Aujourd'hui, la mer n'a presque rien donné. Qadaru llāh. »

Ce qu'Allah nous a donné ce soir suffit. Demain, on repart.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu ne peux pas choisir tout ce qui t'arrive. Mais tu peux apprendre à choisir ce que fait ton cœur quand cela arrive. Ce livret ne te demande pas de ne rien ressentir : il t'apprend à tenir dans la peine, à t'apaiser dans le manque et à rester humble dans la réussite. À la fin, tu sauras nommer les quatre attitudes du cœur face au décret et tu auras des invocations et des gestes pour vivre en paix au quotidien.

Ce livret est le quatrième 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 le lien entre destin et responsabilité, UA-232 la foi face aux épreuves ; après ce livret viennent UA-234 « Agir sans fatalisme » et UA-235 « Les erreurs fréquentes sur le qadar ».

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.

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 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.

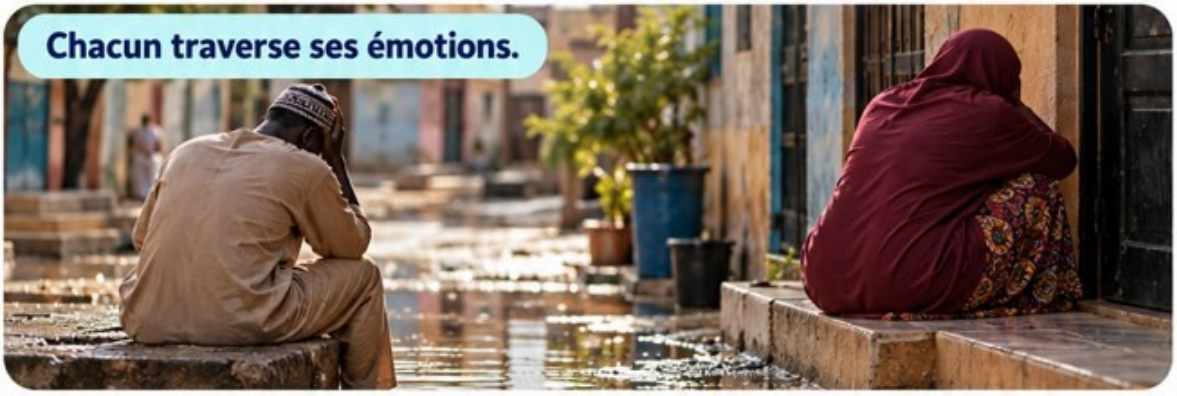
Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

COLLECTION DESTIN

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

DEUX VOISINS, LA MÊME PLUIE







Après un orage à Pikine, deux voisins trouvent de l'eau devant leur porte. L'un se sent découragé ; l'autre prend un seau et propose son aide. La peine est humaine. Avec du temps et du soutien, nous pouvons apprendre à choisir nos paroles et nos gestes.

Je ne choisis pas toujours ce qui m'arrive ; je peux apprendre à y répondre.

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

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : que fait mon cœur quand ça arrive ? · 10 min

Partie 2 — Les degrés du cœur

2. Quatre attitudes face au décret · 15 min
3. La patience, réponse au décret · 15 min
4. Le contentement (riḍā et qanāʿa) · 15 min

Partie 3 — La confiance

5. Tawakkul et décret : confier le résultat · 10 min
6. Ne pas être brisé, ne pas exulter · 15 min

Partie 4 — Vivre

7. Un cœur apaisé au quotidien · 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

Le même événement ne produit pas le même cœur.

La dernière fois que les choses ne se sont pas passées comme je voulais, qu’ai-je dit ? Qu’ai-je ressenti ?

CHAPITRE 1

Le miroir : que fait mon cœur quand ça arrive ?

Observer ses réactions, sans se condamner.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Quand une mauvaise nouvelle arrive, quelle est ma toute première parole ?**
>
> **Quand une bonne nouvelle arrive, est-ce que je pense d'abord à Allah, à moi, ou à ce que diront les gens ?**
>
> **Est-ce que je compare souvent ma vie à celle des autres ? Où, et quand ?**

Je comprends

Croire au destin (**qadar**), ce n'est pas seulement une idée juste dans la tête : c'est aussi **une manière de recevoir** ce qui arrive. Les livrets UA-230 et UA-231 ont montré que rien n'arrive sans la science, l'écriture, la volonté et la création d'Allah, et que l'être humain reste responsable de ses choix. Ce livret pose une autre question : **que fait mon cœur au moment où le décret me touche ?**

Nos réactions ne sont pas toujours choisies. La première émotion — la peur, la peine, la joie — vient souvent toute seule, et **Allah ne nous reproche pas ce que nous ne pouvons pas empêcher**. Mais ce que nous en faisons ensuite, par la langue, par les membres et par le regard du cœur, cela, nous pouvons l'apprendre.

Ce qui m'arrive	Ce que mon cœur fait souvent	Ce qu'il pourrait faire
Je rate un concours que j'avais bien préparé.	« C'est injuste ! Ça ne marche jamais pour moi. »	Avoir de la peine, puis dire « qadaru llāh », et chercher une autre porte.
Mon commerce marche moins bien que celui du voisin.	Comparer, jalouser, se plaindre aux clients.	Regarder les bienfaits qui restent, améliorer ce qui peut l'être.
J'obtiens une promotion au travail.	« Je l'ai bien méritée, je suis le meilleur. »	Dire « al-ḥamdu li-llāh », remercier les gens, rester simple.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — DEUX VOISINS, LA MÊME PLUIE

Une nuit d'août, un gros orage tombe sur un quartier de Pikine. Au matin, deux voisins trouvent la même eau devant leur porte. Le premier crie contre le ciel et contre sa « malchance », puis rentre se coucher, furieux. Le second soupire, dit « al-ḥamdu li-llāh, personne n'est blessé », prend un seau et aide aussi la vieille voisine.

La pluie était la même. Ce qui a changé, c'est **le cœur** de chacun, et donc ses paroles et ses gestes.

→ Je ne choisis pas toujours ce qui m'arrive ; j'apprends à choisir ce que fait mon cœur.

Comparaison pédagogique.

Je vis ma foi

Pendant trois jours, observe-toi sans te juger. Chaque fois qu'une chose contrarie ou réjouit ton cœur, note dans un carnet : **ce qui est arrivé**, **ma première parole**, **ce que j'ai fait ensuite**. Tu reviendras à ces notes au chapitre 2.

FICHE MÉMO 1 **Le miroir du cœur** ✂

- ✓ Croire au destin, c'est aussi apprendre à recevoir ce qui arrive.
- ✓ La première émotion n'est pas une faute ; ce que j'en fais compte.
- ✓ Le même événement peut produire la révolte… ou la paix.

J'AGIS Note aujourd'hui une contrariété : ce qui est arrivé, ta première parole, ce que tu as fait ensuite.

PARTIE 2

Les degrés du cœur

De la révolte à la gratitude : un escalier.

Sur quelle marche est-ce que je me tiens le plus souvent ?

CHAPITRE 2

Quatre attitudes face au décret

Des repères pour avancer, sans se juger.

Je comprends

On peut distinguer plusieurs attitudes face à l'épreuve : la révolte contre Allah, la patience, l'apaisement et la gratitude. Ces repères ne sont pas une note donnée à ta foi. Les émotions involontaires et la souffrance psychique ne se confondent pas avec un refus conscient du décret.

L'attitude	Ce que c'est	Son statut (selon beaucoup de savants)	Un exemple : ma boutique est inondée
La révolte contre Allah	Accuser consciemment Allah d'injustice. Une émotion involontaire ou un cri de douleur ne suffit pas à juger la personne.	**Interdite.**	Je cherche à corriger une accusation d'injustice, sans nier ma peine.
2. La patience (ṣabr)	Le cœur a mal mais se retient de la révolte ; la langue ne dit que du bien ; les membres restent dignes.	**Obligatoire.**	« Innā li-llāhi… » ; j'ai de la peine, mais je ne dis rien contre Allah.
3. La satisfaction (riḍā)	Le cœur s'apaise : il sait qu'Allah est sage et que ce décret n'est pas un abandon. La peine n'est plus un poids qui écrase.	**Un apaisement à cultiver ; les savants distinguent l'acceptation du décret et le ressenti face à la douleur.**	« Allah sait ce qu'Il fait. Je suis en paix avec Son choix. »
4. La gratitude (shukr)	Le cœur remercie Allah même dans l'épreuve, en espérant un bien et en reconnaissant les bienfaits présents : les fautes effacées, ce qui a été épargné, le retour vers Lui.	**Une attitude à cultiver, sans exiger de se réjouir de la souffrance.**	« Al-ḥamdu li-llāh : personne n'est blessé, et cette épreuve me rapproche de Lui. »

> *Le croyant remercie Allah dans l'aisance et patiente dans l'épreuve ; dans les deux situations, il peut trouver un bien.*
>
> Muslim, n° 2999 — résumé du sens.

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

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

Sourate 64, verset 11 — traduction du sens

Ibn Kathīr rapporte l'explication de ʿAlqama : le croyant atteint par un malheur sait qu'il relève du décret d'Allah et l'accepte. Cette confiance peut grandir même si la peine demeure.

Une précision importante : satisfait de quoi ?

Les savants ashʿarites, et beaucoup d'autres, font une distinction très utile. Être satisfait du **décret** (qaḍāʾ), c'est être en paix avec ce qu'Allah, le Sage, a décidé : Il ne fait rien d'injuste ni d'inutile. Mais cela ne veut pas dire **aimer la chose décrétée** (al-maqḍī) en elle-même : je ne suis pas obligé(e) d'aimer la maladie ou la perte, ni de renoncer à me soigner ou à réparer ma boutique ; et je ne dois jamais approuver un péché ou une injustice.

C'est la différence, enseignée dans UA-230 et UA-231, entre la **volonté** d'Allah (irāda) — rien n'arrive sans elle — et Son **agrément** (riḍā) — Il n'agrée que le bien. Celui qui voit une injustice ne dit pas « c'est le destin, je suis satisfait » : il la combat selon ses moyens (voir UA-235).

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'ESCALIER DE LA MAISON**
>
> Dans une maison de deux étages, un escalier mène du rez-de-chaussée à la terrasse. Celui qui descend à la cave dans le noir (la **colère**) se fait mal et s'enferme. Celui qui reste debout sur le palier, même fatigué (la **patience**), est en sécurité.
>
> Celui qui monte quelques marches de plus (la **satisfaction**) commence à voir plus loin. Et celui qui arrive sur la terrasse (la **gratitude**) voit tout le quartier, la mer, le ciel : il comprend des choses qu'on ne voit pas d'en bas.
>
> **→ Le minimum, c'est de ne pas descendre ; le chemin, c'est de monter, marche après marche.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

ATTENTION : NE PAS CONFONDRE LA PEINE ET LA RÉVOLTE

Pleurer, être triste, dire sa douleur à un proche ou à Allah n'est **pas** la colère interdite : c'est humain, et le Prophète ﷺ lui-même a pleuré. Le livret UA-201 (chapitre 5) détaille ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.

Celui qui n'arrive pas encore au riḍā n'est pas un mauvais croyant : rester patient est déjà un effort précieux. Les degrés plus élevés sont un horizon vers lequel on marche, pas une condition pour être accepté.

FICHE MÉMO 2 **Quatre attitudes** ✂

- ✓ **Révolte contre Allah : interdite • patience : obligatoire.**
- ✓ Satisfaction : recommandée • gratitude : degré élevé.
- ✓ Satisfait du décret d'Allah ne veut pas dire aimer le mal ni renoncer à agir.

J'AGIS Relis tes notes du chapitre 1 : pour chaque situation, sur quelle marche étais-tu ?

CHAPITRE 3

La patience, réponse au décret

Une lumière pour traverser la nuit.

UA-201 et UA-217 ont expliqué le ṣabr, ses trois sortes et « la patience au premier choc ». Ici, nous regardons la patience **comme une réponse au décret**. Après avoir annoncé les épreuves (sourate 2, verset 155), le Coran décrit les endurants par leur parole :

Je comprends : la parole des endurants

ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَـٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝ أُو۟لَـٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ

« Qui disent, quand un malheur les atteint : « Nous sommes à Allah, et c'est vers Lui que nous retournerons. » Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que la miséricorde ; et ceux-là sont les bien-guidés. »

Sourate 2, versets 156-157 — traduction du sens

Beaucoup la disent seulement aux enterrements. Pourtant, elle est faite pour chaque malheur, petit ou grand : une perte, une panne, une mauvaise nouvelle. Elle contient deux vérités qui apaisent le cœur (l'invocation qui l'accompagne est à l'ouverture du livret UA-201).

Innā li-llāhi — « nous sommes à Allah » : moi, ma famille, mes biens, ma santé Lui appartiennent ; ce qui m'a été repris m'avait été **prêté**. **Wa innā ilayhi rājiʿūn** — « et c'est vers Lui que nous retournerons » : rien n'est perdu pour toujours, la récompense m'attend auprès de Lui.

La patience est une lumière

> *« … La prière est une lumière, l'aumône est une preuve, et la patience est une clarté… »*
>
> Rapporté par Muslim d'après Abū Mālik al-Ashʿarī — extrait, sens

Le hadith compare la patience à une clarté. On peut retenir cette image simple : la patience aide à avancer dans une situation difficile, même quand elle ne la fait pas disparaître.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA LAMPE DU DÉLESTAGE

Un soir, coupure d'électricité dans tout le quartier. Dans le noir, l'un tâtonne, se cogne à la table, renverse le thé et s'énerve. L'autre allume calmement sa lampe rechargeable : il voit où poser ses pieds, il rassure les enfants, il continue même les devoirs avec eux.

La coupure était la même pour tous. **La patience est cette lampe** : elle n'arrête pas la nuit, mais elle permet d'y marcher.

→ La patience n'efface pas l'épreuve ; elle éclaire le chemin pour la traverser.

Comparaison pédagogique.

إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ …

« … Les endurants recevront leur pleine récompense sans compter. »

Sourate 39, verset 10 (extrait) — traduction du sens

Le verset promet aux endurants une récompense sans compte. Il encourage l'espérance ; il ne demande pas de cacher sa peine ni de refuser l'aide.

ATTENTION : PATIENCE NE VEUT PAS DIRE RÉSIGNATION

Le patient accepte ce qui est arrivé **et** cherche une issue : il se soigne, il répare, il demande de l'aide — y compris à un proche, un imam ou un professionnel de santé si la peine dure et empêche de vivre. Voir UA-217 (patience ou résignation) et UA-234 « Agir sans fatalisme ».



FICHE MÉMO 3 **La patience, réponse au décret** ✂️

- ✓ « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » : pour tout malheur, petit ou grand.
- ✓ La patience est une clarté : elle éclaire le chemin dans l'épreuve.
- ✓ Sa récompense est sans compte ; elle n'est pas une résignation.

J'AGIS À ta prochaine contrariété, même petite (une panne, un objet perdu), dis « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » en pensant à son sens.

CHAPITRE 4

Le contentement (riḍā et qanāʿa)

La vraie richesse est dans le cœur.

> *« A goûté la saveur de la foi celui qui est satisfait d'Allah comme Seigneur, de l'islam comme religion, et de Muḥammad comme messager. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Je comprends : deux mots voisins

Le **riḍā**, c'est être en paix avec ce qu'Allah a décrété : « suis-je en paix avec Son choix ? ». La **qanāʿa**, c'est se contenter de ce qu'Allah a donné de licite, sans avidité : « est-ce que ce que j'ai me suffit ? ».

> *« La richesse ne consiste pas à avoir beaucoup de biens ; la vraie richesse, c'est la richesse de l'âme. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

> *« A réussi celui qui a embrassé l'islam, qui a reçu une subsistance suffisante, et qu'Allah a rendu content de ce qu'Il lui a donné. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

La **qanāʿa** n'est pas une question de compte en banque : c'est un cœur qui dit « cela me suffit, al-ḥamdu li-llāh ». Elle n'empêche pas de travailler pour gagner plus ; elle empêche d'être **esclave** de ce « plus ».

Le piège de la comparaison

> *« Regardez celui qui est en dessous de vous, et ne regardez pas celui qui est au-dessus de vous : c'est plus digne de ne pas mépriser le bienfait d'Allah envers vous. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Aujourd'hui, la comparaison est partout. Sur les **réseaux sociaux**, on voit les plus beaux boubous, les voyages, les voitures, les tables bien garnies. Aux **mariages** et aux **baptêmes**, certaines familles s'endettent pour « ne pas avoir honte » : sommes distribuées, tissus, repas. À la **Tabaski**, on compare la taille des moutons. Le cœur qui regarde toujours vers le haut finit par trouver sa propre vie pauvre, même quand elle est pleine de bienfaits.

Je regarde vers le haut (pour les biens de ce monde)	Je regarde vers le bas (comme le recommande le hadith)
« Elle a fait un baptême immense, et moi ? »	« Mon enfant est né en bonne santé : combien de parents prient pour cela ? »
« Son salaire est plus élevé que le mien. »	« J'ai un travail licite : combien de jeunes en cherchent un ? »
« Leur maison est plus grande. »	« J'ai un toit, de l'eau, ma famille autour de moi. »
Pour la religion, c'est l'inverse : je regarde ceux qui prient et donnent plus que moi…	… pour m'encourager, jamais pour me décourager.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA VITRINE DE SANDAGA

Au marché Sandaga, la vitrine d'une boutique montre les plus beaux tissus, bien pliés, sous la lumière. Derrière, dans l'arrière-boutique, il y a des cartons, des dettes de fournisseurs, de la fatigue. Personne ne montre son arrière-boutique. Les photos des autres sur les réseaux sont des **vitrines**.

→ Ne compare pas ta vie entière à la vitrine des autres.

Comparaison pédagogique.

ATTENTION : LE CONTENTEMENT N'EST PAS LA PARESSE NI LA SOUMISSION À L'INJUSTICE

La qanāʿa ne veut pas dire refuser une formation ou un meilleur salaire : le croyant cherche le bien licite avec ardeur ; il refuse l'avidité, la jalousie et les dettes de prestige. Et dire « c'est le destin » pour justifier une injustice est une erreur (voir UA-235).



FICHE MÉMO 4 **Riḍā et qanāʿa** ✂️

- ✓ Riḍā : être en paix avec le choix d'Allah ; qanāʿa : « cela me suffit ».
- ✓ La vraie richesse est celle de l'âme.
- ✓ Pour ce monde, regarder vers ceux qui ont moins ; pour la religion, vers ceux qui font mieux.

J'AGIS Ce soir, écris trois bienfaits que des millions de personnes n'ont pas et que tu as.

PARTIE 3

La confiance

Confier le résultat, puis rester debout, quoi qu'il arrive.

Quel résultat est-ce que j'attends en ce moment avec inquiétude ?

CHAPITRE 5

Tawakkul et décret : confier le résultat

Je fais ma part, Allah décide de la suite.

Le livret UA-199 a expliqué le tawakkul en détail : ce que c'est, son lien avec les moyens, ses erreurs. Ici, un seul angle : **le tawakkul comme manière de confier le résultat**, pour que le cœur ne reste pas suspendu à ce qu'il ne contrôle pas.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ …

« … Puis, une fois que tu t'es décidé, place ta confiance en Allah. Allah aime ceux qui placent leur confiance en Lui. »

Sourate 3, verset 159 (extrait) — traduction du sens

… وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا

« … Et quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit. Allah atteint ce qu'Il Se propose, et Allah a assigné une mesure à chaque chose. »

Sourate 65, verset 3 (extrait) — traduction du sens

Je comprends

Remarque la fin du verset : « Allah a assigné une mesure à chaque chose ». C'est le mot même du destin (qadr). Celui qui confie son affaire à Allah sait que le résultat a sa mesure et son heure, fixées par un Seigneur sage. Il n'a pas besoin de porter seul le poids du résultat : il porte l'effort, le résultat appartient à Allah.

Les savants appellent cela aussi **tafwīḍ** : remettre son affaire à Allah. C'est la parole du croyant de la famille de Pharaon, menacé par les siens :

فَسَتَذْكُرُونَ مَآ أَقُولُ لَكُمْ ۚ وَأُفَوِّضُ أَمْرِىٓ إِلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرٌۢ بِٱلْعِبَادِ

« Vous vous rappellerez ce que je vous dis ; et je confie mon affaire à Allah. Allah est Clairvoyant sur Ses serviteurs. »

Sourate 40, verset 44 — traduction du sens

Ce qui dépend de moi (je m'en occupe)	Ce qui ne dépend pas de moi (je le confie)
Réviser sérieusement, dormir avant l'examen.	Le sujet qui tombe, la note finale.
Préparer un bon dossier, arriver à l'heure à l'entretien.	La décision du recruteur.
Suivre le traitement, prendre ses rendez-vous.	Le moment et la manière de la guérison.
Éduquer mes enfants, invoquer pour eux.	Leurs choix d'adultes et leur guidée, qui est entre les mains d'Allah.

> *« Ô Allah, je me suis soumis à Toi, je T'ai confié mon affaire, je me suis tourné vers Toi et je m'appuie sur Toi… »*
>
> Invocation à dire avant de dormir, au moment où l'on ne contrôle plus rien ; rapportée par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA COPIE RENDUE

À la fin d'un examen, l'élève rend sa copie. Avant, il pouvait encore corriger, relire, ajouter. Maintenant, sa copie est sur le bureau du correcteur : il ne peut plus rien y changer. S'il passe toute la semaine à s'inquiéter, cela ne changera pas un seul point.

Le tawakkul, c'est cela : **tout donner tant que la copie est entre mes mains**, puis la rendre et confier le résultat à Allah, le cœur léger.

→ Avant le résultat : l'effort. Après l'effort : la confiance.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 5 **Confier le résultat** ✂️

- ✓ **Je porte l'effort ; le résultat appartient à Allah.**
- ✓ « Allah a assigné une mesure à chaque chose » : le résultat a son heure.
- ✓ Tafwīḍ : remettre son affaire à Allah, surtout la nuit.

J'AGIS Ce soir, avant de dormir, confie à Allah un résultat que tu attends, avec tes propres mots.

CHAPITRE 6

Ne pas être brisé, ne pas exulter

Humble dans la réussite, digne dans l'échec.

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 ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

« Nul malheur n'atteint la terre ni vos personnes qui ne soit inscrit dans un Livre avant que Nous ne le créions — et 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. Allah n'aime pas tout présomptueux plein de gloriole. »

Sourate 57, versets 22-23 — traduction du sens

Je comprends

Ces versets invitent à ne pas rester prisonnier du regret et à ne pas se glorifier de ses gains. La tristesse et la joie naturelles ne sont pas interdites. Se sentir brisé, notamment lors d'un deuil ou d'une dépression, n'est pas en soi une faute : on cherche du soutien.

Dans la réussite : rester humble

Le Coran montre deux attitudes opposées devant une grande réussite. Le prophète Sulaymān (ʿalayhi s-salām), voyant un bienfait extraordinaire, dit : « Ceci est une grâce de mon Seigneur, pour m'éprouver : serai-je reconnaissant ou ingrat ? » (sourate 27, verset 40). Qārūn dit au contraire : « C'est grâce à une science que je possède » (sourate 28, verset 78).

Quand tu réussis un examen, obtiens une promotion ou ouvres une deuxième boutique : dis « al-ḥamdu li-llāh », **remercie les personnes** qui t'ont aidé(e) — parents, enseignants, collègues —, donne une aumône si tu peux. La réussite aussi est une épreuve (UA-201).

Dans l'échec : rester digne, et dire la bonne parole

> *« … Si quelque chose t'atteint, ne dis pas : « Si j'avais fait ceci, il serait arrivé cela », mais dis : « C'est le décret d'Allah, et ce qu'Il veut, Il le fait. » Car le « si » ouvre la porte à l'œuvre du Shayṭān. »*
>
> Rapporté par Muslim — extrait, sens (hadith complet dans UA-199, chapitre 5)

Voilà la parole de l'ouverture du livret, et son bon moment : juste après le coup, quand le cœur commence à tourner en rond dans les « si seulement… ». Le hadith commence d'ailleurs par l'ordre de rechercher ce qui est utile et de ne pas se décourager : la parole « qadaru llāh » vient après l'effort, pas à sa place.

Le « si » qui fait du mal	Le regard qui fait avancer
« Si j'avais pris l'autre route, l'accident ne serait pas arrivé. »	« Qadaru llāh. Je prends soin du blessé et je règle ce qui doit l'être. »
« Si je n'avais pas choisi cette filière… »	« Qu'est-ce que j'apprends de cette année ? Quelle porte puis-je ouvrir maintenant ? »

Tirer une leçon pour l'avenir n'est pas le « si » blâmé : ce qui est blâmé, c'est le regret qui conteste le décret et ronge le cœur. Le « si » qui sert à excuser ses fautes est étudié dans UA-231.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA MARÉE DE LA CORNICHE

Sur la Corniche, la mer monte et descend chaque jour. À marée haute, l'eau couvre les rochers ; à marée basse, elle les découvre. Le vieux pêcheur assis là depuis trente ans ne danse pas à marée haute et ne pleure pas à marée basse : il sait que la mer revient.

Les réussites et les échecs vont et viennent comme la marée. Le cœur du croyant reste **comme le rocher** : ferme, parce qu'il s'appuie sur Allah et non sur la marée.

→ Ni brisé par la marée basse, ni emporté par la marée haute.

Comparaison pédagogique.



FICHE MÉMO 6 Patient et reconnaissant ✂️

- ✓ Tout est écrit : pour ne pas être brisé ni orgueilleux (57:22-23).
- ✓ Dans la réussite : al-ḥamdu li-llāh, merci aux gens, humilité.
- ✓ Dans l'échec : « qadaru llāh wa mā shāʾa faʿal », puis une leçon et une nouvelle porte.

J'AGIS Remplace aujourd'hui un « si seulement… » par « qadaru llāh », puis écris une seule leçon à retenir.

PARTIE 4

Vivre

Un cœur apaisé se construit chaque jour.

Quel petit geste quotidien pourrait apaiser mon cœur face à ce que je ne contrôle pas ?

CHAPITRE 7

Un cœur apaisé au quotidien

Des invocations, un carnet, un programme.

Je comprends

La paix du cœur face au décret se construit, comme un muscle, par des **paroles répétées**, des **regards entraînés** et des **gestes simples**.

Pour toute situation : la louange

Tu peux louer Allah avec une formule simple : « Louange à Allah en toute circonstance. » Elle exprime la gratitude et n'oblige pas à nier la douleur. Le rythme proposé ici est un exercice personnel, pas une pratique religieuse prescrite à heure fixe.

اَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Al-ḥamdu li-llāhi ʿalā kulli ḥāl — **« Louange à Allah en toute circonstance »**

Formule de louange ; le programme ci-dessous est une aide personnelle.

Quand une affaire paraît difficile

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي

Allāhumma ghfir lī, wa-rḥamnī, wa-hdinī, wa-ʿāfinī, wa-rzuqnī — « Ô Allah, pardonne-moi, fais-moi miséricorde, guide-moi, accorde-moi la préservation et pourvois à mes besoins. »

Invocation enseignée par le Prophète ﷺ — Muslim, n° 2697b ; traduction du sens.

Quand la tristesse pèse

> *« Ô Allah, je cherche refuge auprès de Toi contre le souci et la tristesse. »*
>
> Al-Bukhārī, n° 6369 — extrait ; traduction du sens.

Cette invocation permet de présenter sa peine à Allah. Avoir mal et Lui faire confiance peuvent aller ensemble. Si la souffrance devient trop lourde, on demande aussi de l'aide à une personne de confiance et à un professionnel.

Le carnet de gratitude

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﷺ …

« Et lorsque votre Seigneur proclama : « Si vous êtes reconnaissants, très certainement J'augmenterai [Mes bienfaits] pour vous… » »

Sourate 14, verset 7 (extrait) — traduction du sens

Le Prophète ﷺ priait la nuit jusqu'à ce que ses pieds enflent. Quand on lui demanda pourquoi, alors qu'Allah lui avait pardonné, il répondit : « Ne serais-je pas un serviteur reconnaissant ? » (al-Bukhārī et Muslim — sens). La gratitude se dit avec la langue et se vit par les actes. Le boutiquier note soigneusement chaque crédit ; le **carnet de gratitude** note, chaque soir, les bienfaits reçus.

Je vis ma foi : mon programme du cœur apaisé

N°	Le geste	Pour
1	Chaque soir : écrire trois bienfaits de la journée dans mon carnet, même tout petits.	La gratitude
2	À chaque contrariété : « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » ou « qadaru llāh ».	La patience
3	Une fois par jour : « Al-ḥamdu li-llāhi ʿalā kulli ḥāl », en pensant au sens.	La satisfaction
4	Un jour par semaine : ne pas regarder les vitrines des réseaux sociaux.	La qanāʿa
5	Avant de dormir : confier à Allah ce que j'attends (invocation du coucher).	La confiance



FICHE MÉMO 7 **Un cœur apaisé** ✂️

- ✓ **Louer Allah n'oblige pas à cacher sa douleur.**
- ✓ **Dans la tristesse : demander refuge auprès d'Allah et chercher de l'aide.**
- ✓ **Le carnet de gratitude : noter quelques bienfaits, à son rythme.**

J'AGIS Achète ou prends un petit carnet et écris ce soir tes trois premiers bienfaits.

Mes 7 jours

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

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Noter une contrariété : ce qui est arrivé, ma première parole, ce que j'ai fait (chapitre 1).	☐
2	Situer mes réactions sur l'escalier : révolte, patience, apaisement, gratitude (chapitre 2).	☐
3	Dire « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » à une petite contrariété, en pensant au sens (chapitre 3).	☐
4	Écrire trois bienfaits que beaucoup de gens n'ont pas (chapitre 4).	☐
5	Confier à Allah, avant de dormir, un résultat que j'attends (chapitre 5).	☐
6	Remplacer un « si seulement… » par « qadaru llāh », puis écrire une leçon (chapitre 6).	☐
7	Commencer mon carnet de gratitude et dire « al-ḥamdu li-llāhi ʿalā kulli ḥāl » (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. Face à un décret douloureux, quelle attitude est interdite ?

- ☐ A. la patience
- ☐ B. la colère contre Allah
- ☐ C. la gratitude

2. Selon beaucoup de savants, la patience face au décret est…

- ☐ A. obligatoire
- ☐ B. interdite
- ☐ C. sans importance

3. Être satisfait du décret d’Allah veut dire…

- ☐ A. aimer la maladie et refuser de se soigner
- ☐ B. être en paix avec le choix sage d’Allah, tout en agissant
- ☐ C. approuver toutes les injustices

4. « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » se dit…

- ☐ A. seulement aux enterrements
- ☐ B. pour tout malheur, petit ou grand
- ☐ C. seulement pendant le Ramadan

5. Selon le hadith rapporté par Muslim, la patience est…

- ☐ A. une clarté (ḍiyāʾ)
- ☐ B. une faiblesse
- ☐ C. réservée aux savants

6. Pour les biens de ce monde, le Prophète ﷺ recommande de regarder…

- ☐ A. ceux qui ont plus que nous
- ☐ B. ceux qui ont moins que nous
- ☐ C. personne

7. Selon la sourate 57, versets 22-23, savoir que tout est écrit sert à…

- ☐ A. ne plus rien faire
- ☐ B. traverser la perte sans désespérer et le gain sans orgueil
- ☐ C. connaître l'avenir

8. Après un échec, le hadith demande de dire…

- ☐ A. « Si j'avais fait ceci… »
- ☐ B. « C'est la faute des autres »
- ☐ C. « Qadaru llāh wa mā shāʾa faʿal »

RÉPONSES

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

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 : ce qu'Allah sait, a fait consigner, veut et crée.
Qaḍāʾ	Le décret d'Allah ; on est satisfait du décret, sans être obligé d'aimer la chose décrétée.
Tasakhkhuṭ	L'irritation, la révolte contre le décret : interdite.
Ṣabr	La patience : retenir son cœur, sa langue et ses membres de la révolte.
Riḍā	La satisfaction : être en paix avec le choix d'Allah.
Qanāʿa	Le contentement : « ce qu'Allah m'a donné me suffit ».
Shukr	La gratitude, par le cœur, la langue et les actes.
Ḍiyāʾ	Une lumière forte et éclairante : le mot du hadith pour la patience.
Tawakkul	La confiance en Allah, tout en prenant les moyens.
Tafwīḍ	Remettre son affaire à Allah.
Irāda	La volonté d'Allah : rien n'arrive sans elle.
Maqḍī	La chose décrétée elle-même (une maladie, une perte…).
Istirjāʿ	Dire « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn ».
Ḥamd	La louange d'Allah.
Ghinā an-nafs	La richesse de l'âme, la vraie richesse.
Muṣība	Un malheur, une épreuve qui atteint la personne.

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

Fiche mémo : patience et confiance en une page

	Le cœur face au décret
Quatre attitudes	Révolte contre Allah : interdite • patience : obligatoire • satisfaction : recommandée • gratitude : degré élevé
Satisfait de quoi ?	Du décret sage d'Allah • pas obligé d'aimer la chose décrétée • jamais d'approuver le péché
Parole des endurants	Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn • pour tout malheur
La patience	Une clarté (Muslim) • récompense sans compte (39:10) • pas une résignation
Le contentement	Richesse de l'âme • regarder ceux qui ont moins • ne pas comparer aux vitrines
La confiance	Je porte l'effort, le résultat appartient à Allah • « Il lui suffit » (65:3)
L'équilibre	Patient dans la peine, humble dans la réussite (57:22-23) • après le coup : qadaru llāh wa mā shāʾa faʿal
Au quotidien	Al-ḥamdu li-llāhi ʿalā kulli ḥāl • invocations • carnet de gratitude

UA-233 • Patience et confiance • 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-232	La foi face aux épreuves
UA-234	Agir sans fatalisme
UA-235	Les erreurs fréquentes sur le qadar

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-199	Le tawakkul
UA-201	Connaître Allah dans l'épreuve
UA-129	Les invocations essentielles (Univers Muslim)
UA-247	Je comprends le destin (Mu'min Kids, pour les enfants)

UN CONSEIL

Garde ton carnet de gratitude près de ton lit. Les jours difficiles, relis les pages des jours heureux : tu verras que le même Seigneur, sage et généreux, était là dans les deux.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d’identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-233
Titre	Patience et confiance — Accueillir le décret avec un cœur apaisé
Univers • Porte • Collection	Mu’min • Croire au destin • Qadar (livret 4 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.

Avoir mal, et faire confiance.

Que fait mon cœur quand le décret d’Allah me touche, dans la peine comme dans la joie ?

Ce livret t’apprend, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l’Ouest, à reconnaître les quatre attitudes du cœur face au décret (révolte, patience, satisfaction, gratitude), à vivre la patience comme une lumière, à cultiver le contentement loin de la comparaison, à confier le résultat à Allah, et à rester humble dans la réussite et digne dans l’échec.

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-233 • Version finale éditoriale • 04/10/2026