DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 1 sur 5

Construire la certitude

Du savoir à la certitude du cœur



Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-236

LA CERTITUDE EN QUELQUES MOTS

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

Allāhumma muṣarrifa l-qulūb, ṣarrif qulūbanā ʿalā ṭāʿatik.

« Ô Allah, Toi qui diriges les cœurs, dirige nos cœurs vers Ton obéissance. »

Invocation du Prophète ﷺ, Muslim, n° 2655 — extrait ; traduction du sens.

EN QUELQUES MOTS

Le yaqīn est une connaissance ferme. Ce livret explique les expressions coraniques de la certitude, les preuves qui éclairent la foi et les appuis qui aident à la vivre. Il invite à apprendre et à agir progressivement, sans mesurer sa foi à ses émotions.

La question de Fatou



« Tata, comment être vraiment sûre que ma foi est la vérité ? »

La certitude s’approfondit par l’apprentissage, la réflexion et la demande d’aide à Allah.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Il y a des jours où ta foi te semble solide comme un rocher, et d'autres où une question, une vidéo ou une épreuve la fait trembler. Ce livret ne te promet pas de ne plus jamais avoir de questions. Il te donne une méthode : comprendre ce qu'est la certitude, savoir d'où elle vient, et l'entretenir chaque jour. À la fin, tu sauras construire ta certitude pierre après pierre.

Ce livret ouvre la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), dernière porte adulte de l'Univers Mu'min, « Doutes et certitude ». Il donne la base positive : **ce qu'est la certitude et comment elle grandit**. Les quatre livrets suivants traiteront des questions elles-mêmes : comment les accueillir (UA-237), comment distinguer doute, tentation et incompréhension (UA-238), comment chercher des réponses avec méthode (UA-239), comment protéger sa foi dans un monde de confusion (UA-240).

Les explications essentielles sont reprises ici. Les références à d'autres livrets permettent d'approfondir à ton rythme, sans prérequis.

Ici, personne ne te juge. Avoir des questions n'est pas une honte. 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.

Repère	À quoi il sert
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 ; la récitation s'apprend 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

QUESTIONS DE FOI

L'EAU DU CANARI



La certitude ressemble à cette eau reposée.
L'agitation et la précipitation la troublent ; le calme, l'apprentissage et le rappel d'Allah la rendent claire.

On ne clarifie pas l'eau en la secouant : on la laisse se poser.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : où en est ma certitude ? · 10 min

Partie 2 — Comprendre la certitude

2. Le yaqīn, une connaissance sans doute · 15 min
3. Les trois degrés de la certitude · 15 min

Partie 3 — Les sources de la certitude

4. La raison et la fiṭra · 15 min
5. La révélation, l’expérience et la communauté · 15 min

Partie 4 — Vivre avec certitude

6. Nourrir la certitude · 15 min
7. La certitude dans la vie · 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 construire, on mesure le terrain.

Y a-t-il eu un moment où j’ai été tout à fait sûr(e) de ma foi ? Et un moment où elle a vacillé ?

CHAPITRE 1

Le miroir : où en est ma certitude ?

Faire le point sans noter ni surveiller sa foi.

> **JE M’ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Quelle chose ai-je mieux comprise récemment ?**
>
> **Quelle question aimerais-je poser ?**
>
> **Quelle habitude ou quelle personne m’aide à avancer ?**

Je comprends

La conviction et le sentiment de paix ne sont pas la même chose. Tu peux croire fermement tout en étant fatigué(e), triste ou inquiet(ète). Une émotion passagère ne mesure pas ta foi. Pour avancer, repère une question à éclaircir et une habitude qui te soutient.

Les savants sunnites expliquent avec des nuances le rapport entre foi, conviction et œuvres. Ici, nous cherchons à approfondir la compréhension et la pratique. Nous ne donnons pas de note à la foi et ne prenons pas l'anxiété pour une preuve de faiblesse religieuse.

Ce qui peut soutenir la foi	Ce qui peut rendre la pratique plus difficile
Une prière accomplie avec présence du cœur.	Des prières faites à la hâte, ou délaissées.
Apprendre, comprendre une preuve, une explication.	Des questions restées sans réponse pendant des mois.
Une invocation exaucée, une aide reçue au bon moment.	Une épreuve vécue seul(e), sans soutien.
La compagnie de gens pieux et sereins.	Des contenus moqueurs consommés sans recul.
Le dhikr, le rappel d'Allah.	L'insouciance (ghafla), la course sans pause.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CIEL ET LES NUAGES**
>
> Le ciel peut être couvert sans que le soleil ait disparu. De même, une période de tristesse ne suffit pas à juger la foi d'une personne.
>
> On cherche ce qui aide : apprendre, garder un lien, demander du soutien.
>
> **→ Mon humeur ne donne pas une note à ma foi.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Écris une chose comprise récemment, une question à poser et un petit pas possible cette semaine. Tu pourras relire ces notes plus tard, sans contrôler sans cesse ce que tu ressens.

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

✓ Ma conviction et mes émotions sont différentes.

✓ Je peux apprendre même quand je suis inquiet(ète).

✓ Une question précise et un petit pas suffisent pour commencer.

J'AGIS **Note une idée comprise, une question et un appui utile.**

PARTIE 2

Comprendre la certitude

Un mot, une définition, trois degrés.

CHAPITRE 2

Le yaqīn, une connaissance sans doute

Ce que « être certain » veut dire en Islam.

Je comprends : dans la langue

Yaqīn signifie « certitude » : une connaissance ferme qui s'oppose au doute. L'image de l'eau reposée, plus loin, sert seulement à illustrer l'idée ; elle n'est pas l'origine du mot.

Les savants la définissent comme **une connaissance ferme, conforme à la réalité, qui ne laisse aucune place au doute**. Elle est plus que la simple information : beaucoup de gens savent des choses dont ils ne sont pas certains.

Le niveau	Ce qu'il veut dire	Un exemple de la vie
Le doute (shakk)	Deux possibilités pèsent autant l'une que l'autre.	« Le car rapide passe-t-il par ici ? Je ne sais pas. »
La supposition (ẓann)	Une possibilité l'emporte, sans certitude.	« Je pense qu'il passe par ici, je l'ai vu une fois. »

Le niveau	Ce qu'il veut dire	Un exemple de la vie
La connaissance (ʿilm)	On sait, avec une preuve.	« Il passe par ici : c'est sur sa ligne. »
La certitude (yaqīn)	Une connaissance ferme, qui ne dépend pas d'un sentiment de calme.	« Je sais que j'ai pris ce car hier : je m'en souviens clairement. »

Je comprends : dans le Coran

Dès le début de la sourate al-Baqara, Allah décrit les gens pieux. La dernière qualité citée est la certitude :

وَٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِٱلْأَخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ

« Et ceux qui croient à ce qui t'a été descendu et à ce qui a été descendu avant toi, et qui croient avec certitude à l'au-delà. »

Sourate 2, verset 4 — traduction du sens

Le Coran loue ceux qui croient en Allah et en Son Messager puis ne doutent pas (49:15). Ce repère invite à rechercher une conviction solide. Une question pour apprendre ou une pensée involontaire ne se confond pas avec le rejet conscient de la foi.

> *Un repère coranique*
>
> Le Coran décrit les croyants qui croient en Allah et en Son Messager puis ne doutent pas (49:15). Ce repère appelle à approfondir la conviction ; il ne sert pas à condamner une pensée subie.

La conviction donne un sens aux œuvres. Elle peut s'approfondir en apprenant et en pratiquant, sans exiger de ressentir constamment du calme ou de l'enthousiasme.

CERTITUDE N'EST PAS ABSENCE DE QUESTIONS

Être certain ne veut pas dire ne jamais se poser de questions. On peut être sûr que le soleil se lèvera demain tout en se demandant comment il fonctionne.

Une question qui cherche à comprendre n'est pas un doute qui détruit. Le livret UA-238 t'aidera à distinguer les deux. Le prophète Ibrāhīm lui-même a demandé à voir, « pour que son cœur se rassure » (sourate 2, verset 260 — voir le chapitre 7 et UA-237).

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'EAU DU CANARI

Dans beaucoup de maisons, on garde de l'eau fraîche dans un **canari**, la jarre en terre cuite. Quand on vient de la remplir, l'eau est un peu trouble. Si on la laisse reposer, le dépôt descend au fond et l'eau devient claire.

La certitude ressemble à cette eau reposée. L'agitation, la précipitation et le bruit la troublent ; le calme, l'apprentissage et le rappel d'Allah la rendent claire.

→ On ne clarifie pas l'eau en la secouant : on la laisse se poser.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 2 **Le yaqīn** ✂️

- ✓ **Yaqīn : connaissance ferme, conforme au réel.**
- ✓ **Les pieux croient avec certitude à l'au-delà (2:4).**
- ✓ **Une question pour apprendre ne signifie pas rejeter la foi.**

J'AGIS **Explique à un proche la différence entre supposition et certitude avec un exemple simple.**

CHAPITRE 3

Les trois degrés de la certitude

Entendre parler du miel, le voir, le goûter.

Je comprends

Le Coran emploie trois expressions pour la certitude. Les savants y ont vu **trois degrés**, du plus simple au plus profond.

كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ ٱلْيَقِينِ ۝ لَتَرَوُنَّ ٱلْجَحِيمَ ۝ ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ ٱلْيَقِينِ

« Mais non ! Si vous saviez d'une science certaine… Vous verrez, certes, la Fournaise. Puis vous la verrez, certes, avec l'œil de la certitude. »

Sourate 102, versets 5-7 — traduction du sens

إِنَّ هَٰذَا لَهُوَ حَقُّ ٱلْيَقِينِ

« C'est cela, vraiment, la vérité certaine. »

Sourate 56, verset 95 — traduction du sens

La même expression, « la vérité certaine », se trouve aussi dans la sourate 69, verset 51, à propos du Coran lui-même.

Le degré	Le sens	L'exemple du miel
ʿIlm al-yaqīn — la science de la certitude	Savoir avec certitude par une information sûre ou une preuve.	Une personne digne de confiance te dit : « Il y a du miel dans ce pot. »
ʿAyn al-yaqīn — l'œil de la certitude	Voir de ses yeux : la chose devient évidente.	Tu ouvres le pot et tu vois le miel doré.
Ḥaqq al-yaqīn — la vérité de la certitude	La réalité vécue, éprouvée de l'intérieur.	Tu goûtes le miel : sa douceur est en toi.

Le miel est ici une comparaison pédagogique : connaître une réalité par une information sûre, la voir, puis en faire l'expérience. Elle aide à distinguer les expressions ; elle ne transforme pas un ressenti personnel en preuve religieuse.

> *Une précision*
>
> Une information sûre peut donner une certitude. Voir ensuite la réalité apporte une autre forme de connaissance. La comparaison du miel sert à comprendre ces mots.

Ce que cela veut dire pour ma foi

Le croyant reçoit les nouvelles de l'au-delà par la révélation ; il en verra les réalités au Jour dernier. Ici-bas, il peut connaître la douceur de la foi. Cette douceur n'est pas à confondre avec une vision de l'invisible, ni à utiliser pour mesurer chaque jour son degré de certitude.

ATTENTION : DEUX ERREURS À ÉVITER

Croire que seul ce qu'on voit est certain. Nous sommes certains de beaucoup de choses que nous n'avons jamais vues : que La Mecque existe, que nos arrière-grands-parents ont vécu. Une information **sûre et transmise par beaucoup** donne une vraie certitude.

Croire qu'un « goût » ou une « expérience » suffit, sans science, ou peut contredire la révélation. L'expérience vient **confirmer** le savoir, elle ne le remplace pas et ne le corrige pas. Tout ressenti se mesure à la balance du Coran et de la Sunna.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE MIEL DE CASAMANCE

Un ami te parle du miel de Casamance : « Il est doux, presque parfumé. » Tu le crois, car il est sérieux. Un jour, au marché, tu vois les pots dorés alignés. Puis le vendeur te fait goûter une cuillère.

Le miel n'a pas changé entre les trois moments. C'est **ta connaissance** de lui qui est devenue plus profonde.

→ La vérité ne change pas ; c'est notre certitude qui grandit.

Comparaison pédagogique pour illustrer les trois expressions.



FICHE MÉMO 3 **Les trois degrés** ✂️

- ✓ ʿIlm al-yaqīn : savoir avec certitude (on te parle du miel).
- ✓ ʿAyn al-yaqīn : voir de ses yeux (tu vois le miel).
- ✓ Ḥaqq al-yaqīn : vivre la réalité (tu goûtes le miel).

J'AGIS Choisis un enseignement compris et une manière de le mettre en pratique cette semaine.

PARTIE 3

Les sources de la certitude

Des preuves pour comprendre, des appuis pour avancer.

Si je devais expliquer à un ami pourquoi je suis musulman(e), par quoi commencerais-je ?

CHAPITRE 4

La raison et la fiṭra

Ce que l'intelligence comprend, ce que le cœur reconnaît.

وَفِي ٱلْأَرْضِ ءَايَـٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۝ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

« Il y a sur la terre des signes pour ceux qui croient avec certitude, ainsi qu'en vous-mêmes. N'observez-vous donc pas ? »

Sourate 51, versets 20-21 — traduction du sens

Je comprends : des preuves et des appuis

La raison et la révélation fondent la compréhension de la foi. La fiṭra désigne la disposition première de l'être humain. L'expérience vécue et la bonne compagnie peuvent soutenir la pratique ; elles ne sont pas des preuves indépendantes et ne remplacent pas la vérification des textes.

Preuve ou appui	Ce qu'elle apporte	Pour approfondir
La raison (ʿaql)	Elle réfléchit à la dépendance des créatures envers leur Créateur.	UA-193, UA-195
La fiṭra	La disposition première de l'être humain à reconnaître son Créateur.	UA-193
La révélation (waḥy)	Le Coran et la Sunna informent de ce que la raison seule ne peut atteindre.	UA-207, UA-208
L'expérience vécue	Un soutien vécu ; il ne fonde pas une règle ni une preuve indépendante.	UA-191, UA-196
La communauté et les savants	L'apprentissage auprès de personnes compétentes et des exemples qui encouragent.	UA-211, UA-239

La raison : une amie de la foi

Le Coran invite à réfléchir sur la création. Dans l'approche ashʿarite, ce qui commence à exister ne se donne pas l'existence à soi-même : les créatures dépendent de leur Créateur, qui n'a pas de commencement. Apprends à comprendre cet argument avec un enseignant, sans croire qu'il faut maîtriser un traité savant pour poser tes questions.

UN PRINCIPE IMPORTANT : RAISON SAINE ET RÉVÉLATION AUTHENTIQUE NE SE CONTREDISENT PAS

Les savants de Ahl as-Sunna, et en particulier ceux de l'école ashʿarite, enseignent que la raison saine et la révélation authentique viennent **du même Seigneur** : elles ne peuvent pas se contredire réellement.

Si une contradiction semble apparaître, c'est que l'un de ces points est en cause : le texte n'est pas authentique, ou il a été mal compris, ou le raisonnement est faible, ou il s'appuie sur une hypothèse présentée comme une certitude. Les savants ont des règles pour traiter ces cas : le livret UA-207 les présente.

Ce principe ne veut pas dire que la raison peut tout découvrir seule : l'au-delà, les anges, le détail des adorations ne sont connus que par la révélation.

La fiṭra : le cœur qui reconnaît

La fiṭra est la **nature première** avec laquelle Allah a créé l'être humain, tournée vers la reconnaissance de son Créateur. Le livret UA-193 l'explique avec le verset 30 de la sourate ar-Rūm. Dans les moments de grand danger — une pirogue prise dans la tempête, un accident sur la route — beaucoup de gens, même éloignés de la religion, se surprennent à appeler Allah : la fiṭra se réveille.

La fiṭra donne une **base**, la raison l'**éclaire**, la révélation la **précise**. Les trois ensemble rendent la foi **cohérente** : ce que je crois forme un tout harmonieux, sans pièce qui jure avec les autres.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA CORDE DE LA PIROGUE**
>
> Une corde tressée illustre des appuis qui se renforcent : apprendre, réfléchir, pratiquer et être accompagné(e).
>
> L'image a ses limites : une émotion ou l'exemple d'un proche n'a pas la même valeur qu'une preuve.
>
> **→ Je cherche des preuves et je m'entoure d'appuis.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi

Avec un enseignant, reformule cette idée : les êtres qui commencent à exister dépendent de leur Créateur ; Allah, Lui, n'a pas de commencement. Note ce que tu souhaites mieux comprendre.

FICHE MÉMO 4 **La raison et la fiṭra** ✂️

✓ La raison et la révélation éclairent la foi.

✓ Une raison saine et une révélation authentique ne se contredisent pas.

✓ L'expérience et la compagnie soutiennent sans remplacer les preuves.

J'AGIS Reformule l'argument présenté dans ce chapitre et demande ce qui reste à éclaircir.

CHAPITRE 5

La révélation, l'expérience et la communauté

Ce qu'Allah nous dit, ce que le cœur goûte, ce que les croyants transmettent.

Je comprends : la révélation

La raison montre qu'Allah existe ; la **révélation** nous dit qui Il est, ce qu'Il veut et où nous allons. Le Coran se présente comme un défi : son style inimitable, sa cohérence, sa préservation sont expliqués dans **UA-208**. La vie du Prophète ﷺ — sa sincérité reconnue même de ses ennemis, sa constance, la réalisation de ce qu'il annonçait — est présentée dans **UA-211**.

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِندِ غَيْرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُوا۟ فِيهِ ٱخْتِلَٰفًا كَثِيرًا

« Ne méditent-ils donc pas sur le Coran ? S'il provenait d'un autre qu'Allah, ils y trouveraient certes beaucoup de contradictions. »

Sourate 4, verset 82 — traduction du sens

Commence par quelques versets ou une courte sourate, avec une traduction du sens et une explication reconnue. Note une question et pose-la à un enseignant. Il n'est pas nécessaire de lire tout le Coran d'un seul élan pour commencer à comprendre.

Je comprends : l'expérience vécue

Le croyant ne fait pas que savoir : il **goûte**. Le Prophète ﷺ a employé ce mot lui-même :

> *« Trois choses : celui qui les possède trouve la douceur de la foi. Qu'Allah et Son Messager lui soient plus chers que tout ce qui est en dehors d'eux ; qu'il n'aime une personne que pour Allah ; et qu'il déteste revenir à la mécréance comme il détesterait être jeté dans le feu. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Ce hadith décrit la douceur de la foi. La vie spirituelle peut encourager et soutenir la conviction, mais un ressenti ne suffit pas à établir une vérité religieuse. Voici des exemples d'appuis vécus :

L'expérience	Ce qu'elle peut apporter
La douceur de la foi	Un apaisement possible dans l'adoration, sans obligation de le ressentir.
L'invocation exaucée	Une occasion de gratitude. On invoque sans exiger un résultat précis ni un délai.
La transformation de soi	Un encouragement lorsque l'on progresse en patience ou en maîtrise de soi.

Un rêve, une émotion ou une intuition ne fonde pas une règle religieuse et ne peut contredire le Coran ni la Sunna. L'absence d'émotion ne signifie pas l'absence de foi. Avance selon tes capacités ; une souffrance durable mérite aussi du soutien et, si besoin, des soins.

Je comprends : la communauté et les savants

La certitude se construit aussi **avec les autres**. Le Coran et la Sunna nous sont parvenus par une transmission continue, de génération en génération, vérifiée par des savants qui ont consacré leur vie à cette tâche (UA-211, et la méthode dans UA-239). Au Sénégal, les daaras, les cours dans les mosquées et les familles ont gardé cette chaîne vivante pendant des siècles.

Voir une personne honnête, patiente ou généreuse peut donner envie de mieux vivre sa foi. Cet exemple encourage ; il ne prouve pas, à lui seul, la vérité d'une croyance.

> **UN EXEMPLE POUR RÉFLÉCHIR**
>
> Une personne lit quelques versets, pose ses questions à un enseignant et observe le bon comportement d'un proche. Ces démarches peuvent l'aider à avancer.
>
> La lecture et les preuves s'examinent ; l'exemple et le ressenti soutiennent. Cet exemple est pédagogique, pas un témoignage recueilli.



FICHE MÉMO 5 **Révélation, expérience, communauté** ✂️

✓ La révélation informe de réalités inaccessibles à la raison seule.

✓ La douceur de la foi encourage sans remplacer les preuves.

✓ On apprend avec des enseignants et des compagnons fiables.

J'AGIS Commence à lire une sourate entière avec sa traduction du sens, lentement, en notant un verset qui te touche.

PARTIE 4

Vivre avec certitude

Une certitude se nourrit, et elle se voit.

Quel petit changement m'aiderait à mieux comprendre et à vivre ma foi ?

CHAPITRE 6

Nourrir la certitude

Cinq aliments pour un cœur certain.

Je comprends

La certitude est comme le feu du fourneau de la cour : si personne n'y remet du charbon, il baisse. Quelques morceaux, régulièrement, suffisent à le garder allumé. Les savants ont cité plusieurs moyens qui l'augmentent. En voici cinq, accessibles à tous.

L'aliment	Comment il nourrit la certitude	Une référence
1. Le Coran médité	Lire peu mais en comprenant ; revenir sur un verset ; se demander ce qu'il me dit.	Sourate 38, verset 29
2. Le dhikr	Le rappel d'Allah apaise le cœur et chasse l'insouciance.	Sourate 13, verset 28 ; UA-128
3. La science	Comprendre les preuves et le sens des actes ; poser ses questions à des gens qualifiés.	Sourate 35, verset 28 ; UA-239
4. La bonne compagnie	Fréquenter des gens qui rappellent Allah et répondent avec sérénité.	Sourate 18, verset 28
5. Les œuvres	Agir selon ce qu'on sait : la pratique fait passer le savoir dans le cœur.	Sourate 29, verset 69

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

« Ceux qui ont cru et dont les cœurs se rassurent par le rappel d'Allah. N'est-ce point par le rappel d'Allah que se rassurent les cœurs ? »

Sourate 13, verset 28 — traduction du sens

وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ

« Et quant à ceux qui luttent pour Notre cause, Nous les guiderons certes sur Nos chemins. Allah est en vérité avec les bienfaisants. »

Sourate 29, verset 69 — traduction du sens

Méditer la création

Le Coran montre comment Allah a fait voir au prophète Ibrāhīm le royaume des cieux et de la terre, « **afin qu'il soit de ceux qui ont la certitude** » (sourate 6, verset 75). Méditer la création — le ciel du soir sur la mer, une graine qui germe, ton propre corps — est une porte de la certitude. Les signes eux-mêmes sont décrits dans UA-193 : ici, il s'agit d'en faire une **habitude**, quelques minutes par jour.

« Jusqu'à ce que te vienne la certitude »

وَٱعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ ٱلْيَقِينُ

« Et adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude. »

Sourate 15, verset 99 — traduction du sens

Dans ce verset, « la certitude » désigne la mort, comme l'explique notamment Ibn Kathīr dans son commentaire de 15:99. Le sens est de poursuivre l'adoration jusqu'au dernier souffle ; aucun degré spirituel n'annule les obligations.

> **ATTENTION : UNE MAUVAISE COMPRÉHENSION**
>
> Certains ont prétendu qu'une personne « arrivée à la certitude » n'aurait plus besoin de prier ou de pratiquer. C'est une **grave erreur**, rejetée par les savants : le Prophète ﷺ, le plus certain des hommes, a prié jusqu'à la fin de sa vie.
>
> Plus la certitude grandit, plus l'adoration devient douce et fidèle ; elle ne disparaît jamais.

Je vis ma foi : une organisation personnelle, à adapter

N°	Le geste	Pour
1	Après la prière du subḥ : lire et méditer cinq versets avec leur traduction du sens.	Le Coran
2	Dans la journée : « Subḥāna llāhi wa bi-ḥamdih » cent fois, selon al-Bukhārī, n° 6405 ; apprendre la formule sans précipitation.	Le dhikr

N°	Le geste	Pour
3	Chaque semaine : un cours, un chapitre de livret, une question posée à un oustaz.	La science
4	Chaque jour : cinq minutes à regarder un signe de la création et à dire « Subḥāna llāh ».	La méditation
5	Chaque jour : un acte de bien, en se rappelant pour Qui on le fait.	Les œuvres

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيَقِينَ

Allāhumma innī asʾaluka l-yaqīn — **« Ô Allah, je Te demande la certitude »**

Demande personnelle, sans attribution au Prophète ﷺ. Tu peux aussi apprendre l'invocation attestée à l'ouverture du livret (Muslim, n° 2655). Les horaires et quantités du programme de lecture sont des choix d'organisation, pas des obligations religieuses.

FICHE MÉMO 6 **Nourrir la certitude** ✂️

- ✓ Cinq aliments : Coran médité, dhikr, science, compagnie, œuvres.
- ✓ Méditer la création ouvre une porte de la certitude (6:75).
- ✓ « Jusqu'à ce que te vienne la certitude » (15:99) : jusqu'à la mort, selon les commentateurs.

J'AGIS Choisis un seul geste de ta routine de certitude et commence-le dès aujourd'hui.

CHAPITRE 7

La certitude dans la vie

Courage, sérénité, constance : les fruits d'un cœur certain.

Je comprends : les fruits de la certitude

La certitude peut soutenir le courage, la fidélité et l'espérance. Croire qu'Allah voit nos efforts et récompense le bien aide à agir. Cela n'empêche ni les larmes, ni l'anxiété, ni le besoin d'être aidé(e).

Le fruit	À quoi il ressemble	Pour approfondir
Le courage	Dire la vérité, refuser une fraude, même quand cela coûte.	UA-191
La sérénité	Chercher l'apaisement et du soutien dans l'épreuve, même si les émotions restent fortes.	UA-232, UA-233
La constance	Continuer à prier et à faire le bien, même les jours sans élan.	UA-192
La confiance	Faire sa part tout en s'en remettant à Allah.	UA-130, UA-199
La générosité	Donner selon ses moyens, sans négliger ses responsabilités.	UA-153

Le cœur qui se rassure

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 redonnes 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

Ibrāhīm croyait déjà : il le dit lui-même. Mais il demandait de passer de la science de la certitude à **l'œil de la certitude**, pour que son cœur soit en repos. Sa demande n'était pas un doute qui détruit, mais un désir de **certitude plus profonde**. Le livret UA-237 revient sur ce verset pour apprendre à accueillir les questions.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PHARE DANS LE VENT**
>
> Le phare des Mamelles rappelle l'utilité de fondations solides quand la mer s'agite.
>
> Apprendre, prier et demander de l'aide peuvent soutenir dans l'épreuve. Une personne croyante peut néanmoins se sentir épuisée ou avoir besoin de soins.
>
> **→ La foi soutient ; elle n'interdit pas de demander de l'aide.**
>
> *Comparaison pédagogique.*

Je vis ma foi : mon programme de 30 jours

Semaine	Mon objectif	Mon geste quotidien
Semaine 1	Comprendre	Relire une fiche mémo et noter une idée comprise ou une question à poser.
Semaine 2	Lire	Cinq versets par jour avec leur traduction du sens, après le subḥ.
Semaine 3	Se rappeler	Un dhikr fixe matin et soir ; cinq minutes de méditation de la création.
Semaine 4	Agir et partager	Un acte de bien chaque jour ; expliquer les trois degrés de la certitude à un proche.

Au jour 30, relis ce que tu as compris et la question que tu avais notée. Repère un progrès concret ou un besoin d'aide. Il n'y a ni note à atteindre ni émotion obligatoire.

La suite de la collection « Questions de foi »

Ce livret a posé les fondations. Les quatre suivants t'aideront à traverser les questions, les tiennes et celles des autres :

Le livret	Ce qu'il t'apporte
UA-237 Accueillir une question de foi	Écouter une question sans juger, pour soi et pour les autres (parents, enseignants, imams).

Le livret	Ce qu'il t'apporte
UA-238 Distinguer doute, tentation et incompréhension	Reconnaître ce qui se passe en soi et y répondre de façon adaptée.
UA-239 Chercher des réponses avec méthode	Savoir qui consulter et comment vérifier une information religieuse.
UA-240 Protéger sa foi dans un monde de confusion	Garder sa foi vivante face aux réseaux sociaux et aux discours trompeurs.



FICHE MÉMO 7 **La certitude dans la vie** ✂️

- ✓ **La certitude peut soutenir dans les épreuves.**
- ✓ **Elle encourage courage, constance et confiance.**
- ✓ **Demander à rassurer son cœur peut approfondir la foi (2:260).**

J'AGIS Commence aujourd'hui ton programme de 30 jours : choisis une idée à comprendre et ton geste de la semaine 1.

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 idée comprise, une question à poser et un appui utile (chapitre 1).	☐
2	Expliquer à un proche la différence entre doute, supposition, connaissance et certitude (chapitre 2).	☐
3	Raconter à quelqu’un la comparaison du miel et des trois degrés (chapitre 3).	☐
4	Expliquer en une minute une preuve simple de l’existence d’Allah (chapitre 4).	☐
5	Lire une sourate courte avec sa traduction du sens et noter un verset qui me touche (chapitre 5).	☐
6	Commencer un geste de ma routine de certitude (chapitre 6).	☐
7	Démarrer mon programme de 30 jours et dire l’invocation de l’ouverture du livret (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. Le yaqīn, c'est…

- ☐ A. une supposition probable
- ☐ B. une connaissance ferme, sans aucun doute
- ☐ C. une émotion forte

2. Dans la sourate 2, verset 4, les pieux croient avec certitude…

- ☐ A. à l'au-delà
- ☐ B. aux rêves
- ☐ C. à la chance

3. Une période d'anxiété…

- ☐ A. prouve à elle seule une foi faible
- ☐ B. ne mesure pas la foi
- ☐ C. interdit de poser des questions

4. Dans la comparaison du miel, ʿayn al-yaqīn correspond à…

- ☐ A. entendre parler du miel
- ☐ B. voir le miel
- ☐ C. goûter le miel

5. Selon les savants, une raison saine et une révélation authentique…

- ☐ A. se contredisent souvent
- ☐ B. ne se contredisent pas réellement
- ☐ C. n'ont aucun rapport

6. Une expérience spirituelle (rêve, émotion)…

- ☐ A. peut corriger le Coran
- ☐ B. peut soutenir la foi, sans fonder une règle religieuse
- ☐ C. n'a aucune valeur

7. « Adore ton Seigneur jusqu'à ce que te vienne la certitude » (15:99) : la certitude désigne ici, selon les commentateurs…

- ☐ A. la mort
- ☐ B. un haut degré qui dispense de prier
- ☐ C. la richesse

8. Quand Ibrāhīm demande à voir comment Allah redonne la vie, c'est…

- ☐ A. parce qu'il ne croyait pas
- ☐ B. pour que son cœur soit rassuré
- ☐ C. pour mettre Allah à l'épreuve

RÉPONSES

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

Une erreur est une occasion de relire le passage concerné, à ton rythme.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Yaqīn	La certitude : connaissance ferme, sans doute.
Shakk	Le doute : deux possibilités pèsent autant.
Ẓann	La supposition : une possibilité l'emporte.
ʿIlm	La connaissance, la science.
ʿIlm al-yaqīn	La science de la certitude : savoir par information sûre ou preuve.
ʿAyn al-yaqīn	L'œil de la certitude : voir de ses yeux.
Ḥaqq al-yaqīn	La vérité de la certitude : la réalité vécue.
ʿAql	La raison, l'intelligence.
Fiṭra	La nature première, tournée vers la reconnaissance du Créateur.
Waḥy	La révélation : ce qu'Allah a fait descendre sur Ses messagers.
Ḥalāwat al-īmān	La douceur de la foi, que le cœur goûte.
Dhikr	Le rappel d'Allah, par le cœur et la langue.
Ghafla	L'insouciance, l'oubli d'Allah.
Taqlīd	Suivre un avis sans en connaître la preuve.
Ṭumaʾnīna	La tranquillité, le repos du cœur.
Ashʿarite	L'école de croyance sunnite suivie en Afrique de l'Ouest et au Maghreb.

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

Fiche mémo : la certitude en une page

	Construire le yaqīn
Définition	Connaissance ferme, conforme au réel, sans aucun doute
Place	Croire avec certitude à l'au-delà (2:4) ; approfondir la conviction (49:15).
Trois degrés	ʿIlm al-yaqīn (entendre) • ʿayn al-yaqīn (voir) • ḥaqq al-yaqīn (goûter)
Preuves et appuis	Raison et révélation ; fiṭra ; expérience et compagnie comme soutiens.
Principe	Raison saine et révélation authentique ne se contredisent pas
Cinq aliments	Coran médité • dhikr • science • compagnie • œuvres
15:99	Adorer Allah jusqu'à la mort : la certitude ne dispense jamais d'adorer
Fruits	Courage • sérénité • constance • confiance • générosité

UA-236 • Construire la certitude • Version finale éditoriale

Pour continuer le chemin

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

Référence	Titre
UA-237	Accueillir une question de foi
UA-238	Distinguer doute, tentation et incompréhension

Référence	Titre
UA-239	Chercher des réponses avec méthode
UA-240	Protéger sa foi dans un monde de confusion

Et ensuite…

Référence	Titre
UA-192	Augmentation et diminution de la foi
UA-128	Le dhikr (Univers Muslim)
UA-249	Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin)
UA-248	Mon carnet de foi (Mu'min Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Dans un carnet, note à ton rythme une idée comprise, un verset à méditer et une question à poser. Tu n'as pas à surveiller ta foi ni à noter chaque pensée qui traverse ton esprit.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-236
Titre	Construire la certitude — Du savoir à la certitude du cœur
Univers • Porte • Collection	Mu'min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 1 sur 5)

Rubrique	Information
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. Références consultables : sunnah.com (recueils et numéros cités), quran.com (commentaires).

La certitude se construit, pierre après pierre.

Comment être vraiment sûr(e) de ma foi ? Et comment garder cette certitude quand tout tremble ?

Ce livret t'explique, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l'Ouest, ce qu'est le yaqīn : ses trois degrés (savoir, voir, goûter), ses preuves et ses appuis (raison, révélation, fiṭra, expérience et compagnie), et les moyens simples de le nourrir chaque jour.

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-236 • Version finale éditoriale • 04/10/2026