DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Questions de foi » • Livret 5 sur 5

# Protéger sa foi dans un monde de confusion

## Rester stable sans se fermer au monde



**Univers Mu'min • Pour les adultes • UA-240**

**L'ÉTRANGER EN QUELQUES MOTS**

بَدَأَ الْإِسْلَامُ غَرِيبًا، وَسَيَعُودُ كَمَا بَدَأَ غَرِيبًا، فَطُوبَى لِلْغُرَبَاءِ

*Badaʾa l-islāmu gharīban, wa sa-yaʿūdu kamā badaʾa gharīban, fa-ṭūbā li-l-ghurabāʾ.*

**« L'islam a commencé étranger, et il redeviendra étranger comme il a commencé. Heureux donc les étrangers ! »**

Muslim, n° 145 — traduction du sens.

**EN QUELQUES MOTS**

Nous vivons dans un monde de bruit : des milliers d'images, d'avis et de vidéos passent chaque jour sous nos yeux. Certains nous font douter, d'autres nous poussent vers l'excès. Ce livret t'aide à **comprendre ces vents**, à **éviter les deux excès** (diluer sa religion ou la durcir), à **te protéger** par des gestes simples, et à **rester stable sans te fermer au monde**. Il clôt la collection « Questions de foi » et toute la partie adulte de l'Univers Mu'min.

# Le fil qui ne s'arrête jamais



**« Tonton, je ne sais plus qui croire. »**

Une foi solide n'est pas une foi qui n'entend rien : c'est une foi qui sait trier.

# Avant de commencer

**UNE PROMESSE**

Ce livret ne te demande pas de fuir le monde, de jeter ton téléphone ou d'avoir peur de tout. Il te propose une boussole : savoir d'où viennent les vents qui secouent la foi aujourd'hui, reconnaître les deux pentes dangereuses, et construire chaque jour quelques remparts simples. À la fin, tu sauras te protéger, protéger ta famille, et rester ouvert(e) aux autres sans te perdre.

Ce livret clôt la collection « Questions de foi » (UA-236 à UA-240), dernière porte adulte de l'Univers Mu'min : « Doutes et certitude ». Il s'appuie sur les quatre livrets qui le précèdent : construire la certitude (UA-236), accueillir une question de foi (UA-237), distinguer doute, tentation et incompréhension (UA-238), chercher des réponses avec méthode (UA-239).

Les renvois aux autres livrets servent à approfondir. Tu peux lire celui-ci sans les avoir tous étudiés : les principaux repères sont expliqués ici.

On parle ici de choses concrètes, parfois délicates : les écrans, les contenus hostiles, l'extrémisme, les contenus impudiques. Elles sont abordées avec pudeur, sans montrer personne du doigt, sans nommer de groupes ni de personnes.

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 ; 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 ».

QUESTIONS DE FOI | UNE IMAGE POUR COMPRENDRE

# L'EAU DU ROBINET ET L'EAU DU PUITS










Une information religieuse entre dans le cœur
Comme pour l'eau que l'on boit, on cherche sa provenance
et on vérifie sa fiabilité. Connaître l'origine ne suffit pas :
la source doit être sûre.

**Avant de croire et de partager, je vérifie la source.**

Comparaison pédagogique.

# Sommaire

**Partie 1 — S’arrêter**

1. Le miroir : qui façonne mes idées ? · 10 min

**Partie 2 — Comprendre la confusion**

2. Les vents d’aujourd’hui · 15 min
3. Les deux excès · 15 min

**Partie 3 — Se protéger**

4. L’hygiène numérique · 15 min
5. Les remparts de la foi · 15 min

**Partie 4 — Vivre et transmettre**

6. Être étranger sans s’isoler · 15 min
7. Transmettre une foi solide · 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 se protéger, on regarde ce qui entre.*

**Qu’est-ce qui a le plus influencé mes idées sur la religion cette année ?**

CHAPITRE 1

# Le miroir : qui façonne mes idées ?

*Faire le point sur ce qui entre dans mon cœur.*

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Combien d'heures par jour je passe devant un écran (téléphone, télévision, ordinateur) ?**
>
> **Qui façonne mes idées : mes parents, mes enseignants, mes amis… ou des inconnus sur les réseaux ?**

## Je m'observe

Ouvre les réglages de ton téléphone : la plupart affichent le **temps d'écran** et les applications les plus utilisées. Note-les sans te juger : c'est une **lampe** que l'on allume. Les lignes 3 et 4 ci-dessous annoncent les **deux pentes** du chapitre 3.

| N° | Ce que je remarque | Oui |
|---|---|---|
| 1 | Je prends mon téléphone dans les premières minutes après mon réveil, avant même la prière. | ☐ |
| 2 | Je m'endors souvent avec le téléphone à la main. | ☐ |
| 3 | Il m'arrive de penser : « Toutes les religions se valent, au fond. » | ☐ |
| 4 | Il m'arrive de penser : « Presque tout le monde autour de moi est égaré. » | ☐ |

Ce que nous regardons et écoutons chaque jour **nous façonne**, comme l'eau façonne la pierre. L'ouïe, la vue et le cœur sont des **dépôts** (amāna).

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا

*« Ne poursuis pas ce dont tu n'as aucune connaissance. L'ouïe, la vue et le cœur : sur tout cela, on sera interrogé. »*

Sourate 17, verset 36 — traduction du sens

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

- ✓ Ce que je regarde chaque jour me façonne.
- ✓ L'ouïe, la vue et le cœur sont des dépôts dont je suis responsable.
- ✓ Faire le point n'est pas se condamner : c'est reprendre la main.

**J'AGIS** Note aujourd'hui ton temps d'écran quotidien et tes cinq applications les plus utilisées.

PARTIE 2

# Comprendre la confusion

*Nommer les vents, repérer les pentes.*

**Quels sont les messages sur la religion que j'entends le plus souvent autour de moi ?**

CHAPITRE 2

## Les vents d'aujourd'hui

*Ce qui secoue la foi à notre époque, sans panique.*

### Je comprends

Chaque époque a ses épreuves (fitan, au singulier fitna). Le Prophète ﷺ a annoncé que des temps viendraient où il serait difficile de tenir à sa religion. Il ne l'a pas dit pour nous effrayer, mais pour nous **pousser à agir** : faire le bien maintenant, avant que la tempête ne se lève.

> *« Hâtez-vous d'accomplir les bonnes œuvres avant que n'arrivent des épreuves semblables à des morceaux de nuit obscure : l'homme sera croyant le matin et mécréant le soir, ou croyant le soir et mécréant le matin ; il vendra sa religion pour un bien de ce monde. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Voici les principaux « vents » d'aujourd'hui. Les nommer, c'est déjà s'en protéger : on ne se défend pas contre ce qu'on ne voit pas.

| Le vent | Ce qu'il dit ou fait | Une réponse et un livret |
|---|---|---|
| **Les réseaux et leurs algorithmes** | Les recommandations tiennent notamment compte de nos interactions et peuvent répéter certains types de contenus. | Mon fil ne représente pas tout le monde. Je varie mes sources et je choisis mes usages. |
| **Les contenus hostiles à l'islam** | Vidéos qui se moquent, citations coupées de leur contexte, objections répétées sans réponse. | Je précise l'objection et l'étudie avec méthode et accompagnement (UA-239). |
| **Le relativisme** | « Toutes les vérités se valent. » « Chacun sa vérité. » | Respecter chacun n'oblige pas à dire que tout est vrai (voir plus bas). |
| **Le matérialisme et la consommation** | Le bonheur serait dans le dernier téléphone, la belle voiture, les « likes ». | La vraie richesse est celle de l'âme (al-Bukhārī et Muslim). Voir UA-229. |
| **L'athéisme militant** | Discours qui présente la foi comme une naïveté et la science comme son ennemie. | Preuves simples de l'existence d'Allah (UA-193) ; la certitude (UA-236) ; ce que la science dit et ne dit pas (UA-239). |
| **La désinformation** | Faux hadiths, fausses citations, rumeurs, montages, « on m'a dit que… ». | Je vérifie avant de croire et avant de partager (sourate 49, verset 6). |

## Le relativisme : respect n'est pas confusion

On entend souvent : « Tu ne peux pas dire que ta religion est vraie, ce serait manquer de respect aux autres. » Or l'islam enseigne deux choses **en même temps** : la vérité existe et on peut la connaître ; et chaque personne doit être respectée, sans contrainte.

Le Coran dit dans un même verset : « Nulle contrainte en religion ! Car le bon chemin s'est distingué de l'égarement » (sourate 2, verset 256 — sens). Le croyant vit en paix avec ses voisins chrétiens, ses collègues qui ne pratiquent pas, ses amis qui ne pensent pas comme lui : c'est la **coexistence**, que le Sénégal connaît bien. Mais il ne dit pas pour autant que tout se vaut : c'est la **conviction**. Les deux vont ensemble.

> *« Il suffit comme mensonge à une personne de rapporter tout ce qu'elle entend. »*
>
> Rapporté par Muslim (dans l'introduction de son Ṣaḥīḥ) — sens

**ATTENTION : NE PAS MÉPRISER LES AUTRES**

Le Prophète ﷺ met en garde contre celui qui déclare les gens perdus (Muslim, n° 2623a). Cela vise le mépris et la prétention à se croire supérieur ; exprimer une peine ou constater un problème pour aider est différent.

Repère aussi les gestes de bien, les apprentissages et l'entraide autour de toi.

Le pêcheur de Yoff ou de Soumbédioune ne nie pas la houle, et il n'en a pas peur au point de ne plus jamais sortir : il **connaît** les vagues et il **vérifie son ancre**. Connaître les vents, c'est la première protection.



**FICHE MÉMO 2** **Les vents d'aujourd'hui** ✂️

- ✓ Algorithmes, contenus hostiles, relativisme, matérialisme, athéisme militant, désinformation.
- ✓ Respecter tout le monde ne veut pas dire que tout se vaut.
- ✓ Voir le danger sans paniquer : il y a aussi beaucoup de lumière.

**J'AGIS** Avant de partager un message religieux aujourd'hui, vérifie sa source (ou ne le partage pas).

CHAPITRE 3

# Les deux excès

*Ni diluer la religion, ni la durcir : le juste milieu.*

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا۟ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ وَيَكُونَ ٱلرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ...

*« Et ainsi Nous avons fait de vous une communauté de juste milieu, afin que vous soyez témoins contre les gens, et que le Messager soit témoin contre vous… »*

Sourate 2, verset 143 (extrait) — traduction du sens

## Je comprends

Quand les vents soufflent fort, on peut tomber de deux côtés. D'un côté, le **laxisme** : pour ne plus être « différent », on dilue sa religion jusqu'à ce qu'il n'en reste presque rien. De l'autre, l'**extrémisme** : par peur ou par colère, on durcit la religion, on juge tout le monde et on se coupe des gens. Ahl as-Sunna se tiennent au **juste milieu** (wasaṭiyya) : ni l'un, ni l'autre.

| Le laxisme (diluer) | Le juste milieu | L'extrémisme (durcir) |
|---|---|---|
| **« Ce n'est pas grave, Allah est Miséricordieux » pour tout abandonner.** | Allah est Miséricordieux et Il a des commandements : j'espère et je fais ma part. | « Allah ne te pardonnera jamais » : on ferme la porte du repentir aux autres. |
| **On garde de la religion seulement ce qui plaît.** | On prend la religion entière, avec ses facilités. | On ajoute des obligations qu'Allah n'a pas imposées. |
| **« C'était écrit » pour excuser ses fautes (voir UA-235).** | Responsabilité et confiance en Allah (UA-231, UA-234). | On accuse les gens de mécréance pour un péché ou une divergence. |
| **On suit la foule pour ne pas être seul.** | On reste parmi les gens, avec bon caractère. | On se coupe de sa famille et de la société. |

> *« Ceux qui vont à l'excès se perdent. »*
>
> Muslim, n° 2670 — traduction du sens. Un avertissement contre l'exagération dans la religion.

> *« Facilitez et ne rendez pas les choses difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir les gens. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

## L'extrémisme : un rejet clair et apaisé

Certaines personnes, souvent sur internet, présentent une religion de la colère : elles déclarent les musulmans mécréants pour un péché ou une divergence (c'est le **takfīr hâtif**), méprisent les savants et les gens ordinaires, et parfois justifient la violence. La position d'Ahl as-Sunna est **claire** :

| N° | Le principe | Pourquoi |
|---|---|---|
| 1 | On ne déclare pas un musulman mécréant pour un péché, ni à la légère. | Le Prophète ﷺ avertit de la gravité de l'accusation de mécréance (al-Bukhārī, n° 6104). On n'en déduit pas automatiquement le statut de la personne qui accuse. |
| 2 | La vie humaine est sacrée ; la violence contre des innocents est un crime. | Le Coran rappelle une prescription donnée aux fils d'Israël sur la gravité de tuer injustement (5:32) ; 17:33 interdit de tuer la vie qu'Allah a rendue sacrée sans droit. |
| 3 | Les jugements et les sanctions ne sont pas l'affaire d'un individu ni d'un groupe isolé. | Ils relèvent des autorités légitimes et des institutions, selon les règles ; personne ne s'improvise juge. |
| 4 | On respecte les savants reconnus et la communauté. | Celui qui méprise tout le monde et se croit seul sur le droit chemin doit s'inquiéter pour lui-même. |

Ce rejet se fait **sans haine** et **sans peur**. Celui qui a été attiré par ces discours n'est pas un ennemi à écraser : c'est souvent une personne en colère, blessée ou mal informée, qu'on peut aider à revenir au juste milieu par la science et la douceur.

**ATTENTION : NE PAS CONFONDRE**

Pratiquer sérieusement (prier à l'heure, porter le voile, laisser la barbe, refuser l'alcool) **n'est pas de l'extrémisme**. Le mot sert parfois à moquer les pratiquants : ne te laisse pas impressionner.

À l'inverse, être tolérant et ouvert **n'est pas du laxisme**. Le juste milieu n'est pas une demi-religion : c'est la religion entière, vécue avec équilibre.



**FICHE MÉMO 3 Les deux excès** ✂️

- ✓ Deux pentes : diluer la religion (laxisme) ou la durcir (extrémisme).
- ✓ Ahl as-Sunna : le juste milieu, la religion entière vécue avec équilibre.
- ✓ Pas de takfīr hâtif, pas de violence illégitime : un rejet clair et apaisé.

**J'AGIS** Relis le tableau des deux excès et entoure, sans honte, la case où tu glisses le plus facilement.

PARTIE 3

# Se protéger

*Fermer quelques portes, construire des remparts.*

**Si je pouvais changer une seule habitude avec mon téléphone, laquelle serait-ce ?**

CHAPITRE 4

## L'hygiène numérique

*Le téléphone est un outil : c'est moi qui le tiens.*

### Je comprends

Le téléphone peut servir à apprendre, à garder le lien ou à se détendre. Certains usages prennent trop de place et fatiguent. L'hygiène numérique consiste à choisir des habitudes qui protègent le sommeil, les relations et la pratique religieuse.

> *« Que celui qui croit en Allah et au Jour dernier dise du bien ou se taise. »*
>
> Al-Bukhārī, n° 6018 — extrait ; traduction du sens. Un repère utile aussi avant de publier.

| Le domaine | Le geste | Pourquoi |
|---|---|---|
| **Le temps** | Fixer une limite quotidienne (les téléphones le permettent) ; pas d'écran pendant les repas. | Préserver du temps pour les obligations, les relations et le repos. |
| **Les contenus** | Avant de cliquer : « Est-ce que cela me rapproche d'Allah, m'apprend quelque chose ou me repose sainement ? » | L'ouïe et la vue sont des dépôts (sourate 17, verset 36). |
| **Les abonnements** | Faire le tri une fois par mois : se désabonner des comptes qui moquent la religion, attisent la colère ou montrent l'indécence. | Le tri peut améliorer les recommandations, sans garantir de maîtriser tout ce qui apparaît. |
| **Les nuits** | Choisir un moment sans écran avant le coucher et un réveil adapté ; garder les moyens de contact nécessaires. | Le sommeil protège l'humeur, la concentration et la prière de l'aube. |

| Le domaine | Le geste | Pourquoi |
|---|---|---|
| **Le partage** | Ne pas transférer un message religieux sans source. | « Il suffit comme mensonge… » (Muslim, voir ch. 2). |

## Ne pas rester avec ceux qui se moquent

وَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي ٱلْكِتَٰبِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا۟ مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا۟ فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِۦٓ ... ج

*« Il vous a déjà été révélé dans le Livre que, lorsque vous entendez qu'on renie les versets d'Allah et qu'on s'en moque, vous ne devez pas vous asseoir avec ces gens-là jusqu'à ce qu'ils entreprennent une autre conversation… »*

Sourate 4, verset 140 (extrait) — traduction du sens

Ce verset invite à quitter une conversation qui tourne la révélation en dérision jusqu'à ce que le sujet change. On peut appliquer ce repère à ses échanges numériques : quitter la discussion ou arrêter la vidéo. Être exposé(e) involontairement à un contenu ne signifie pas l'approuver. Une question sincère peut être étudiée sereinement, avec des sources et une personne compétente.

## Les contenus impudiques : en parler sans honte

Beaucoup de personnes, jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, sont exposées à des contenus impudiques, parfois sans les avoir cherchés. Le Coran demande aux croyants et aux croyantes de **baisser le regard** (sourate 24, versets 30-31).

Tu peux activer un filtre de contenu, limiter les moments où tu navigues sans but et prévoir des activités qui te font du bien. Un adulte choisit librement l'aide qu'il souhaite ; un filtre ne nécessite pas de donner ses mots de passe personnels. Après une faute, cesse l'acte, demande pardon et reprends un pas utile, sans te condamner.

Le Prophète ﷺ enseigne qu'Allah accueille avec joie le repentir de Son serviteur (Muslim, n° 2747a — résumé). Revenir à Allah reste possible ; la honte ne doit pas empêcher de demander de l'aide.

> **QUAND UN USAGE DEVIENT DIFFICILE À CONTRÔLER**
>
> Si les écrans, les jeux ou certains contenus prennent une place qui te fait souffrir ou perturbe ta vie, un professionnel peut évaluer la situation. Une difficulté n'est pas automatiquement une dépendance.
>
> Parles-en à un médecin ou à un psychologue. Un référent religieux de confiance peut aussi te soutenir, sans remplacer les soins.



**FICHE MÉMO 4** **L'hygiène numérique** ✂️

- ✓ Le téléphone est un outil : c'est moi qui le tiens.
- ✓ Je trie mes abonnements, je protège mes nuits, je ne reste pas avec ceux qui se moquent.
- ✓ Une chute n'est pas la fin : je me relève, et je demande de l'aide si c'est une dépendance.

**J'AGIS** Ce soir, sors le téléphone de ta chambre ou mets-le en mode avion une heure avant de dormir.

CHAPITRE 5

# Les remparts de la foi

*Ce qui protège vraiment : remplir le cœur, pas seulement fermer les portes.*

## Je comprends

Les limites sont plus faciles à tenir quand on nourrit aussi ce qui compte : la prière, la lecture, l'apprentissage et les relations de confiance. Voici six appuis à adapter à tes possibilités.

| Le rempart | Ce qu'il protège | Pour aller plus loin |
|---|---|---|
| **La prière** | Elle ramène le cœur vers Allah cinq fois par jour ; elle « préserve de la turpitude et du blâmable » (sourate 29, verset 45). | UA-138, UA-143 |
| **Le Coran** | Il donne la paix du cœur et des réponses ; même une page par jour suffit pour commencer. | UA-208 |

| Le rempart | Ce qu'il protège | Pour aller plus loin |
|---|---|---|
| **La science** | Elle répond aux objections et apprend à vérifier ; celui qui sait est moins facile à égarer. | UA-236, UA-239 |
| **La bonne compagnie** | On ressemble à ceux qu'on fréquente, en vrai comme en ligne. | Voir ci-dessous |
| **La famille et le dialogue** | Un foyer où l'on peut poser ses questions sans être humilié protège mieux qu'un foyer silencieux. | UA-237 |
| **L'invocation** | Les cœurs sont entre les mains d'Allah : on Lui demande la fermeté. | UA-129, UA-192 |

## La bonne compagnie

> *Le Prophète ﷺ compare la bonne et la mauvaise compagnie au vendeur de musc et au forgeron : la fréquentation laisse une influence.*
>
> Al-Bukhārī, n° 5534 ; Muslim, n° 2628 — résumé du sens.

Aujourd'hui, nos « amis » ne sont pas seulement ceux du quartier : ce sont aussi les voix que nous écoutons tous les jours dans nos écouteurs. Choisis des compagnons, réels et numériques, qui te rappellent Allah : un cercle d'étude à la mosquée, un groupe de lecture, un ami fidèle qui te réveille pour le Fajr.

## Je vis ma foi : l'invocation de la fermeté

Voici une invocation rapportée du Prophète ﷺ pour demander l'aide d'Allah :

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. Aucun moment obligatoire n'est fixé ici pour la dire.

**UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE BAOBAB ET L'HARMATTAN**

Quand l'harmattan souffle, la poussière couvre tout, les jeunes arbres se couchent et les branches mortes s'envolent. Le baobab, lui, reste debout. Ce n'est pas parce que le vent est faible : c'est parce que ses **racines** sont profondes et que son **tronc** a stocké l'eau pendant la saison des pluies.

Les remparts de la foi se construisent **avant** la tempête : la prière, le Coran et la science d'aujourd'hui sont l'eau stockée pour les jours de vent.

**→ On ne plante pas des racines pendant l'harmattan : on les plante maintenant.**

*Comparaison pédagogique.*



**FICHE MÉMO 5** **Les remparts de la foi** ✂️

- ✓ **Je nourris ce qui compte, à mon rythme.**
- ✓ **Prière, Coran, apprentissage, compagnie, dialogue et invocation m'aident.**
- ✓ **Je demande à Allah de diriger mon cœur vers Son obéissance.**

**J'AGIS** **Apprends l'invocation de ce chapitre et dis-la à un moment de la journée.**

PARTIE 4

# Vivre et transmettre

*Rester soi-même au milieu des gens, et passer le flambeau.*

**Qu'aimerais-je que mes enfants, ou les jeunes autour de moi, gardent de ma foi ?**

CHAPITRE 6

# Être étranger sans s'isoler

*Différent par ses valeurs, proche par son cœur.*

## Je comprends

Le hadith de l'ouverture du livret annonce que l'islam redeviendra « étranger » (gharīb). Non que les musulmans disparaîtront, mais vivre sa foi avec sincérité paraîtra parfois étrange : prier à l'heure au bureau, refuser un gain douteux, garder sa pudeur.

Ce hadith encourage à rester fidèle à la foi même si elle paraît étrange. Il ne dit pas que se sentir seul prouve que l'on a raison, ni que l'on doit mépriser les autres. On garde la bienveillance et l'on vérifie ses connaissances.

| Être étranger, ce n'est pas… | Être étranger, c'est… |
|---|---|
| Se couper de sa famille et de ses voisins. | Rester parmi eux, avec un bon caractère. |
| Mépriser ceux qui pratiquent moins. | Prier pour eux et leur donner le bon exemple. |

Le Prophète ﷺ relie la foi au bon traitement du voisin et à la parole utile ou au silence (al-Bukhārī, n° 6018 — résumé). La fidélité religieuse s'accompagne donc du respect d'autrui.

Le croyant contribue au bien commun : travail honnête, entraide, soin, enseignement ou nettoyage du quartier. Il peut soutenir ses voisins dans la joie et la peine, quelle que soit leur religion. Pour la participation à un rite religieux précis, il demande un conseil adapté.

## Dialoguer avec ceux qui pensent autrement

ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ …

*« Appelle au sentier de ton Seigneur par la sagesse et la bonne exhortation, et discute avec eux de la meilleure façon… »*

Sourate 16, verset 125 (extrait) — traduction du sens

Concrètement : **écouter** jusqu'au bout avant de répondre ; répondre à l'idée sans attaquer la personne ; dire « je ne sais pas, je vais chercher » quand c'est le cas (UA-239) ; arrêter poliment quand la discussion devient moquerie ; et **garder l'amitié**, même sans être d'accord.

**FICHE MÉMO 6** **Être étranger sans s'isoler** ✂️

✓ **Le hadith encourage la fidélité même lorsqu'elle paraît étrange.**

✓ **Être minoritaire ne prouve pas à lui seul que l'on a raison.**

✓ **Je garde le bon caractère et je contribue au bien commun.**

**J'AGIS** Rends aujourd'hui un service concret à un voisin, sans rien attendre en retour.

CHAPITRE 7

# Transmettre une foi solide

*Et refermer la partie adulte de l'Univers Mu'min.*

> *« Chacun de vous est un berger, et chacun de vous est responsable de son troupeau. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

## Je comprends

Nos enfants grandissent dans ce monde de confusion, souvent avec un téléphone avant même de savoir bien lire. Les protéger, ce n'est pas seulement interdire : c'est surtout **construire avec eux** une foi qu'ils comprennent, qu'ils aiment et qu'ils peuvent expliquer.

| N° | Le geste du parent ou de l'éducateur | Pour |
|---|---|---|
| 1 | Être soi-même un exemple : l'enfant regarde ce que nous faisons avec notre propre téléphone. | L'exemple |
| 2 | Accueillir leurs questions sans se fâcher ni se moquer (UA-237). | La confiance |
| 3 | Fixer ensemble des règles d'écran claires (heures, lieux, contenus) et les expliquer. | La protection |
| 4 | Lire et prier ensemble, parler d'Allah avec amour, pas seulement avec la peur. | L'amour |
| 5 | Lire ensemble les livrets Mu'min Kids (UA-241 à UA-248) : Allah m'a créé, je découvre les Prophètes, je comprends le destin, mon carnet de foi… | La transmission |

## La collection « Questions de foi » en un coup d'œil

| Le livret | Ce qu'il t'apprend | La phrase à retenir |
|---|---|---|
| **UA-236 Construire la certitude** | Les expressions de la certitude ; les preuves et les appuis pour vivre la foi. | La certitude se construit et se nourrit. |
| **UA-237 Accueillir une question de foi** | Écouter sans juger, ne pas humilier, savoir dire « je ne sais pas » et orienter. | Une question n'est pas un péché. |

| Le livret | Ce qu'il t'apprend | La phrase à retenir |
|---|---|---|
| **UA-238 Distinguer doute, tentation et incompréhension** | Waswasa, doute réel, objection, désir, ignorance : à chaque cas sa réponse. | Repérer pour choisir une aide adaptée. |
| **UA-239 Chercher des réponses avec méthode** | Qui consulter, comment vérifier un hadith, une vidéo, une citation. | On vérifie avant de croire. |
| **UA-240 Protéger sa foi dans un monde de confusion** | Les vents d'aujourd'hui, les deux excès, l'hygiène numérique, les remparts, l'étranger. | Stable sans se fermer au monde. |

## La carte de l'Univers Mu'min (adultes)

Avec ce livret se referme la **partie adulte de l'Univers Mu'min** : cinquante-trois livrets, de UA-188 à UA-240, répartis en huit portes. Voici la carte complète. Tu peux la garder pour savoir où chercher quand une question se pose.

| La porte | Les livrets | La grande question |
|---|---|---|
| **1. Comprendre la foi (UA-188 à UA-192)** | Comprendre l'īmān • Islām, īmān, iḥsān • Les six piliers de la foi • La foi qui transforme la vie • Augmentation et diminution de la foi | Que veut dire croire ? |
| **2. Croire en Allah (UA-193 à UA-201)** | Allah le Créateur et le Seigneur • Les Noms d'Allah — Introduction • Les Attributs d'Allah • Aimer Allah • Craindre Allah avec équilibre • Espérer en Allah • Le tawakkul • La proximité d'Allah • Connaître Allah dans l'épreuve | Qui est mon Seigneur ? |
| **3. Croire aux anges (UA-202 à UA-205)** | Croire aux anges • Les missions des anges • Les anges qui écrivent les actions • Les anges dans la vie du croyant | Que dit la révélation du monde invisible ? |
| **4. Croire aux Livres (UA-206 à UA-209)** | Croire aux Livres révélés • La révélation et la guidance • Le Coran parmi les Livres révélés • Respecter et suivre la révélation | Comment Allah nous guide-t-Il ? |
| **5. Croire aux Messagers (UA-210 à UA-219)** | Croire aux Prophètes et Messagers • La Sīra — Introduction • Les grandes étapes de la Sīra • Les épreuves des Prophètes • Les qualités des Messagers • Ibrāhīm et la soumission • Yūsuf et la confiance • Ayyūb et la patience • Yūnus et le retour à Allah • Muḥammad ﷺ modèle du croyant | Qui suivre, et comment ? |
| **6. Croire au Jour dernier (UA-220 à UA-229)** | Croire au Jour dernier • La mort et la préparation • La tombe • La résurrection • Le rassemblement • Le jugement • La balance et les registres • Le Paradis • L'Enfer • Vivre aujourd'hui avec l'au-delà | Où allons-nous ? |
| **7. Croire au destin (UA-230 à UA-235)** | Comprendre le destin • Destin et responsabilité • La foi face aux épreuves • Patience et confiance • Agir sans fatalisme • Les erreurs fréquentes sur le qadar | Comment vivre ce qui m'arrive ? |

| La porte | Les livrets | La grande question |
|---|---|---|
| **8. Doutes et certitude (UA-236 à UA-240)** | Construire la certitude • Accueillir une question de foi • Distinguer doute, tentation et incompréhension • Chercher des réponses avec méthode • Protéger sa foi dans un monde de confusion | Comment rester ferme ? |

**ET MAINTENANT ?**

La foi n'est pas un diplôme qu'on obtient à la fin d'une série de livrets : c'est un chemin qu'on parcourt **jusqu'au dernier souffle**. Après l'Univers Muslim (les actes) et l'Univers Mu'min (la foi), la bibliothèque t'invite vers l'**Univers Muhsin** : l'excellence, adorer Allah comme si tu Le voyais (UA-249, UA-250).

**FICHE MÉMO 7 Transmettre une foi solide** ✂️

- ✓ Chacun est un berger : je suis responsable de ceux qui me sont confiés.
- ✓ Exemple, dialogue, règles claires, amour : plus que l'interdiction seule.
- ✓ Huit portes, 53 livrets : je sais où chercher quand une question se pose.

**J'AGIS** Ce soir, propose à ta famille une règle commune pour les écrans (par exemple : le panier avant le dîner).

# 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 mon temps d'écran et mes cinq applications les plus utilisées (chapitre 1). | ☐ |
| 2 | Vérifier la source d'un message religieux avant de le partager, ou ne pas le partager (chapitre 2). | ☐ |
| 3 | Repérer, sans honte, l'excès vers lequel je glisse le plus et en parler à Allah dans une invocation (chapitre 3). | ☐ |
| 4 | Faire le tri dans mes abonnements et sortir le téléphone de ma chambre la nuit (chapitre 4). | ☐ |
| 5 | Apprendre l'invocation « Allāhumma muṣarrifa l-qulūb… » et la dire dans la journée, sans horaire imposé. | ☐ |
| 6 | Rendre un service concret à un voisin (chapitre 6). | ☐ |

| Jour | Mon petit pas | Fait |
|---|---|---|
| 7 | Proposer à ma famille une règle commune pour les écrans, puis relire ma page « miroir » du jour 1 (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. Comment vivre sa foi lorsqu'elle paraît étrange autour de soi ?**

- ☐ A. ceux qui fuient les gens
- ☐ B. Rester fidèle, bienveillant et ouvert au dialogue
- ☐ C. ceux qui vivent loin de leur pays

**2. Le Prophète ﷺ a comparé certaines épreuves à…**

- ☐ A. des morceaux de nuit obscure
- ☐ B. une pluie d'été
- ☐ C. un vent du nord

**3. Le hadith met en garde contre le fait de déclarer les gens perdus…**

- ☐ A. pour les mépriser et se croire supérieur
- ☐ B. uniquement dans une autre langue
- ☐ C. seulement si l'on parle fort

**4. Le juste milieu (sourate 2, verset 143), c'est…**

- ☐ A. une demi-religion
- ☐ B. la religion entière vécue avec équilibre
- ☐ C. faire comme tout le monde

**5. Déclarer un musulman mécréant à cause d'un péché…**

- ☐ A. est permis à chacun
- ☐ B. est le takfīr hâtif, rejeté par Ahl as-Sunna
- ☐ C. est une preuve de foi forte

**6. La sourate 4, verset 140, demande, face à ceux qui se moquent des versets d'Allah…**

- ☐ A. de les insulter
- ☐ B. de ne pas rester avec eux pendant ce temps
- ☐ C. de rire avec eux

**7. La comparaison du vendeur de musc et du forgeron rappelle l'importance…**

- ☐ A. de la richesse
- ☐ B. de la bonne compagnie
- ☐ C. du voyage

**8. Si l'on n'arrive plus à arrêter un usage malsain des écrans malgré ses efforts…**

- ☐ A. on garde le secret par honte
- ☐ B. on demande aussi de l'aide à un professionnel de santé
- ☐ C. on abandonne la prière

**RÉPONSES**

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

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

# Petit lexique

| Mot | Sens simple |
|---|---|
| **Fitna (pl. fitan)** | Épreuve, trouble qui peut éloigner de la foi. |
| **Gharīb (pl. ghurabāʾ)** | L'étranger : ici, le croyant sincère dont la fidélité paraît étrange. |
| **Ṭūbā** | Bonheur, béatitude : « heureux… ». |
| **Wasaṭiyya** | Le juste milieu, l'équilibre. |
| **Ghuluww** | L'excès, l'exagération dans la religion. |
| **Takfīr** | Déclarer quelqu'un mécréant ; jugement grave réservé aux savants. |
| **Relativisme** | L'idée que toutes les vérités se valent. |
| **Matérialisme** | Vivre comme si seuls les biens matériels comptaient. |
| **Algorithme** | Programme qui choisit les contenus que l'écran te montre. |
| **Amāna** | Le dépôt confié : l'ouïe, la vue, le cœur, le temps. |
| **Ḥayāʾ** | La pudeur, une branche de la foi. |
| **Tawba** | Le repentir, le retour à Allah. |
| **Thabāt** | La fermeté, la stabilité dans la foi. |
| **Ṣuḥba** | La compagnie, les amis que l'on fréquente. |
| **Ḥikma** | La sagesse : dire la bonne parole, au bon moment, de la bonne manière. |

| Mot | Sens simple |
|---|---|
| **Ahl as-Sunna** | Les gens de la Sunna et de la communauté : la voie majoritaire. |

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

# Fiche mémo : protéger sa foi en une page

| | Rester stable sans se fermer au monde |
|---|---|
| **Le constat** | Ce que je regarde me façonne • l'ouïe, la vue et le cœur sont des dépôts (17:36) |
| **Les vents** | Algorithmes • contenus hostiles • relativisme • matérialisme • athéisme militant • désinformation |
| **Sans panique** | Ne pas déclarer les gens perdus par mépris ; reconnaître les difficultés pour aider (Muslim, n° 2623a). |
| **Deux excès** | Laxisme (diluer) • extrémisme (durcir, takfīr hâtif, violence) • juste milieu (2:143) |
| **Hygiène numérique** | Temps • contenus • abonnements • nuits • partir quand on se moque (4:140) |
| **Six remparts** | Prière • Coran • science • bonne compagnie • famille • invocation |
| **L'étranger** | Bon au milieu des gens • bon caractère • contribuer • dialoguer avec sagesse (16:125) |
| **Transmettre** | Exemple • dialogue • règles claires • amour • Mu'min Kids (UA-241 à UA-248) |

UA-240 • Protéger sa foi dans un monde de confusion • 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-236** | Construire la certitude |
| **UA-237** | Accueillir une question de foi |
| **UA-238** | Distinguer doute, tentation et incompréhension |
| **UA-239** | Chercher des réponses avec méthode |

## Et ensuite…

| Référence | Titre |
|---|---|
| **UA-249** | Comprendre l'iḥsān (Univers Muhsin) |
| **UA-250** | Du Muslim au Mu'min puis au Muhsin (Univers Muhsin) |

| Référence | Titre |
|---|---|
| **UA-127** | Le repentir (Univers Muslim) |
| **UA-248** | Mon carnet de foi (Mu’min Kids, pour les enfants) |

**UN CONSEIL**

Choisis une habitude simple : un repas sans écran, une lecture ou un moment de dialogue. Essaie-la une semaine, puis adapte-la. La régularité se construit progressivement ; aucun nombre de jours particulier n’est prescrit ici.

**ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN**

# Fiche d’identification du livret

| Rubrique | Information |
|---|---|
| **Référence** | UA-240 |
| **Titre** | Protéger sa foi dans un monde de confusion — Rester stable sans se fermer au monde |
| **Univers • Porte • Collection** | Mu’min • Doutes et certitude • Questions de foi (livret 5 sur 5) |
| **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).

# Rester stable sans se fermer au monde.

Comment garder sa foi quand tout bouge autour de soi ?

Réseaux sociaux, algorithmes, contenus hostiles, relativisme, extrémisme : ce livret t'aide, selon la croyance ashʿarite enseignée en Afrique de l'Ouest, à comprendre les vents d'aujourd'hui, à éviter les deux excès, à prendre soin de ton hygiène numérique, à construire les remparts de ta foi et à la transmettre. Il clôt la partie adulte de l'Univers Mu'min.

**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-240 • Version finale éditoriale • 04/10/2026