DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prière » • Livret 1 sur 15

La prière de A à Z

Cinq rendez-vous par jour avec Allah



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-138

LA PRIÈRE EN QUELQUES MOTS

وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ

Wa juʿilat qurratu ʿaynī fī ṣ-ṣalāh.

« Et la fraîcheur de mes yeux a été placée dans la prière. »

Parole du Prophète ﷺ, rapportée par an-Nasāʾī et Aḥmad — extrait

EN QUELQUES MOTS

Cinq fois par jour, je me tiens devant Allah. La prière est mon lien avec Lui, ma force et ma paix. Ce livret m'apprend ses temps, ses conditions, ses gestes et ses paroles, comment prier seul(e) ou en groupe, et comment recommencer si je l'avais délaissée.

L'appel du Maghrib



Quand Allah appelle, on répond.

Le reste peut attendre quelques minutes.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu pries peut-être depuis l'enfance, ou tu commences tout juste. Ce livret te donne une vue complète de la prière : pourquoi, quand, comment. À la fin, tu sauras accomplir les cinq prières, et tu sauras où trouver les détails dans les autres livrets de la collection.

Ce livret ouvre la collection « Prière ». Il donne la vue d'ensemble ; chaque chapitre est approfondi dans un livret dédié (UA-139 à UA-152). La purification, condition de la prière, est expliquée dans la collection « Purification » (UA-131 à UA-137).

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seul(e).

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
J'accomplis	Les gestes, dans l'ordre, étape par étape.
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. L'arabe est reproduit depuis Quran.com (lecture Ḥafṣ). La récitation s'apprend aussi avec un enseignant.

Ce livret suit l'**école malikite**, majoritaire en Afrique de l'Ouest et au Maghreb. Sur certains détails, les autres écoles sunnites ont d'autres avis : ce n'est pas une contradiction, c'est la richesse de la jurisprudence. Si tu suis une autre école, demande à ton enseignant.

Trois mots reviennent souvent : obligatoire (farḍ) : prescrit ; sunna et recommandé : actes encouragés. Les conditions et piliers sont nécessaires à la validité, selon la capacité de chacun.

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 L'APPEL D'UN ÊTRE CHER.



**Un être cher t'appelle :
tu réponds avec attention.**



**L'appel à la prière retentit :
tu te prépares à répondre.**

Quand une personne que tu aimes t'appelle, tu décroches vite.
Tu ne la fais pas attendre des heures, et tu ne lui réponds pas
en regardant ailleurs.

L'appel à la prière est une invitation d'Allah. La prière, c'est répondre.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à aucune de Ses créatures.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : rendez-vous ou corvée ? · 10 min
2. Cinq prières, cinq rendez-vous · 10 min

Partie 2 — Avant la prière

3. Se préparer : les conditions · 10 min

Partie 3 — Pendant la prière

4. La prière pas à pas : deux unités · 20 min
5. Trois et quatre unités · 10 min
6. Obligatoire, sunna, recommandé · 15 min

Partie 4 — Vivre la prière

7. Prier en groupe et à la mosquée · 10 min
8. Et si je ne priais pas jusqu’ici ? · 10 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d’identification du livret

PARTIE 1

S’arrêter

Cinq fois par jour, Allah t’invite.

Quelle place la prière a-t-elle aujourd’hui dans ma journée ?

CHAPITRE 1

Le miroir : rendez-vous ou corvée ?

Ce que la prière est vraiment.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Quand j'entends l'appel à la prière, qu'est-ce que je ressens ?

Est-ce que je prie à l'heure, en retard, ou parfois pas du tout ?

Si la prière me parlait, que me dirait-elle ?

Je comprends

La prière (ṣalāt) est le **deuxième pilier de l'Islam**, juste après la Shahāda. C'est le lien quotidien entre le serviteur et son Seigneur : cinq rendez-vous fixés par Allah Lui-même.

وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ

« … et accomplis la prière pour te souvenir de Moi. »

Sourate 20, verset 14 (extrait) — traduction du sens

« Que diriez-vous si une rivière coulait devant la porte de l'un de vous, et qu'il s'y lavait cinq fois par jour : lui resterait-il la moindre saleté ? […] Il en est ainsi des cinq prières : par elles, Allah efface les fautes. »

Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

« Le premier acte dont le serviteur rendra compte le Jour de la Résurrection est la prière… »

Rapporté par Abū Dāwūd, at-Tirmidhī et an-Nasāʾī — extrait, sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — L'APPEL D'UN ÊTRE CHER

Quand une personne que tu aimes t'appelle, tu décroches vite. Tu ne la fais pas attendre des heures, et tu ne lui réponds pas en regardant ailleurs.

→ L'appel à la prière est une invitation d'Allah. La prière, c'est répondre.

Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à aucune de Ses créatures.

FICHE MÉMO 1 **Rendez-vous** ✂️

- ✓ La prière est le deuxième pilier de l'Islam.
- ✓ Cinq prières par jour, comme cinq bains dans une rivière.
- ✓ C'est la première chose dont on rendra compte.

J'AGIS Aujourd'hui, à l'appel à la prière, arrête ce que tu fais et va prier dans les minutes qui suivent.

CHAPITRE 2

Cinq prières, cinq rendez-vous

Les noms, les heures, le nombre d'unités.

Je comprends

Les cinq prières ont été prescrites lors du Voyage nocturne du Prophète ﷺ (al-Isrāʾ wa l-Miʿrāj). Elles étaient d'abord cinquante ; Allah les a allégées à cinq, avec la récompense de cinquante (rapporté par al-Bukhārī et Muslim).

La prière	Son temps (en résumé)	Unités (rakʿa)	Récitation
Fajr (aube)	De l'aube jusqu'au lever du soleil	2	À voix haute
Ẓuhr (midi)	Du déclin du soleil après le zénith jusqu'au milieu de l'après-midi	4	À voix basse
ʿAṣr (après-midi)	Du milieu de l'après-midi jusqu'au coucher du soleil (sans attendre qu'il jaunisse)	4	À voix basse
Maghrib (coucher)	Juste après le coucher du soleil	3	À voix haute dans les 2 premières
ʿIshāʾ (nuit)	Après la disparition des lueurs rouges du ciel	4	À voix haute dans les 2 premières

Les horaires exacts changent chaque jour et selon les villes : suis le calendrier de la mosquée de ton quartier. Les détails des temps sont expliqués dans le livret UA-139.

> **ATTENTION**
>
> Prier **avant** l'heure n'est pas valide : la prière n'est pas encore due. Prier **après** l'heure, sans excuse, est un péché grave. Le mieux est de prier au début du temps.



FICHE MÉMO 2 **Les cinq prières** ✂️

- ✓ Fajr 2 • Ẓuhr 4 • ʿAṣr 4 • Maghrib 3 • ʿIshāʾ 4 = 17 unités par jour.
- ✓ Ni avant l'heure, ni après sans excuse.
- ✓ Le mieux : au début du temps.

J'AGIS Installe sur ton téléphone ou affiche chez toi les horaires de prière de ta mosquée.

PARTIE 2

Avant la prière

Être prêt : propre, couvert, tourné vers la qibla.

CHAPITRE 3

Se préparer : les conditions

Avant le premier « Allāhu akbar ».

Je comprends

Pour que la prière soit valide, plusieurs conditions doivent être réunies **avant** de commencer et **pendant** toute la prière.

La condition	En pratique	Pour aller plus loin
Être en état de pureté	Avoir fait le wuḍūʾ (ou le ghusl, ou le tayammum).	UA-131 à UA-134
Corps, vêtement et lieu purs	Pas d'impureté sur soi ni à l'endroit où l'on prie.	UA-135
Couvrir sa ʿawra	Homme : au moins du nombril aux genoux. Femme : tout le corps sauf le visage et les mains. Vêtement non transparent.	UA-139

La condition	En pratique	Pour aller plus loin
Faire face à la qibla	Se tourner vers la Kaʿba, à La Mecque. Depuis Dakar, la qibla est vers le nord-est.	UA-139
L'heure est entrée	Voir le chapitre 2.	UA-139
L'intention	Savoir dans son cœur quelle prière on accomplit.	Chapitre 4

L'APPEL ET L'ANNONCE DE LA PRIÈRE

L'adhān est l'appel à la prière. L'iqāma est son annonce immédiate : sunna pour l'homme, même seul, et recommandée à voix basse pour la femme.

LA SUTRA

Il est recommandé à l'imam et à celui qui prie seul de placer devant lui un objet (mur, pilier, sac, chaise) pour que personne ne passe juste devant lui.

FICHE MÉMO 3 **Les conditions** ✂️

- ✓ Pureté • corps, vêtement et lieu propres • ʿawra couverte • qibla • heure entrée • intention.
- ✓ Femme : tout le corps couvert sauf le visage et les mains.
- ✓ Une sutra devant soi : recommandé.

J'AGIS Prépare un coin de prière chez toi : propre, orienté vers la qibla, avec une tenue de prière prête.

PARTIE 3

Pendant la prière

Les gestes et les paroles, du début à la fin.

Quelle partie de ma prière est-ce que je fais sans la comprendre ?

CHAPITRE 4

La prière pas à pas : deux unités

La prière du Fajr, comme modèle.

Voici la prière de deux unités (rakʿa), comme le Fajr. Les mots en arabe sont à apprendre peu à peu ; au début, on peut prier en apprenant, avec l'aide d'un proche.

J'accomplis : la première unité

N°	Le geste	Statut
1	Debout, face à la qibla, formuler dans le cœur l'intention de la prière (« je prie le Fajr »).	Obligatoire
2	Dire « Allāhu akbar » en levant les mains à hauteur des épaules : c'est l'entrée dans la prière.	Obligatoire (lever les mains : recommandé)
3	Réciter la Fātiḥa (sans la basmala dans la prière obligatoire, selon l'école malikite), puis dire « āmīn ».	Obligatoire / recommandé
4	Réciter une sourate ou quelques versets.	Sunna
5	Dire « Allāhu akbar » et s'incliner (rukūʿ), dos droit, mains sur les genoux ; dire « subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm ».	Obligatoire / sunna / recommandé
6	Se redresser en disant « samiʿa llāhu li-man ḥamidah », puis « rabbanā wa laka l-ḥamd ». Rester droit un instant.	Obligatoire / sunna / recommandé
7	Dire « Allāhu akbar » et se prosterner (sujūd) : front et nez au sol, mains, genoux et orteils posés ; dire « subḥāna rabbiya l-aʿlā » et invoquer.	Obligatoire / sunna / recommandé
8	Se relever en disant « Allāhu akbar » et s'asseoir un instant.	Obligatoire
9	Faire une deuxième prosternation comme la première.	Obligatoire
10	Se relever pour la deuxième unité en disant « Allāhu akbar ».	Debout : obligatoire ; takbīr : sunna

J'accomplis : la deuxième unité et la fin

N°	Le geste	Statut
11	Réciter la Fātiḥa et une sourate (au Fajr, le qunūt à voix basse est recommandé avant l'inclinaison de cette unité).	Obligatoire / sunna / recommandé
12	Faire l'inclinaison, le redressement et les deux prosternations comme dans la première unité.	Obligatoire

N°	Le geste	Statut
13	S'asseoir et réciter le tashahhud (ci-dessous), puis la prière sur le Prophète ﷺ et une invocation.	Assise du salut et salut : obligatoires ; tashahhud : sunna
14	Dire « as-salāmu ʿalaykum » en tournant légèrement la tête vers la droite : c'est la sortie de la prière.	Obligatoire

Les formules à apprendre

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar

« Allah est le plus grand »

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm

« Gloire à mon Seigneur, le Très-Grand (dans l'inclinaison) »

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ • رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Samiʿa llāhu li-man ḥamidah • Rabbanā wa laka l-ḥamd

« Allah entend celui qui Le loue • Notre Seigneur, à Toi la louange »

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya l-aʿlā

« Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut (dans la prosternation) »

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

As-salāmu ʿalaykum

« Que la paix soit sur vous »

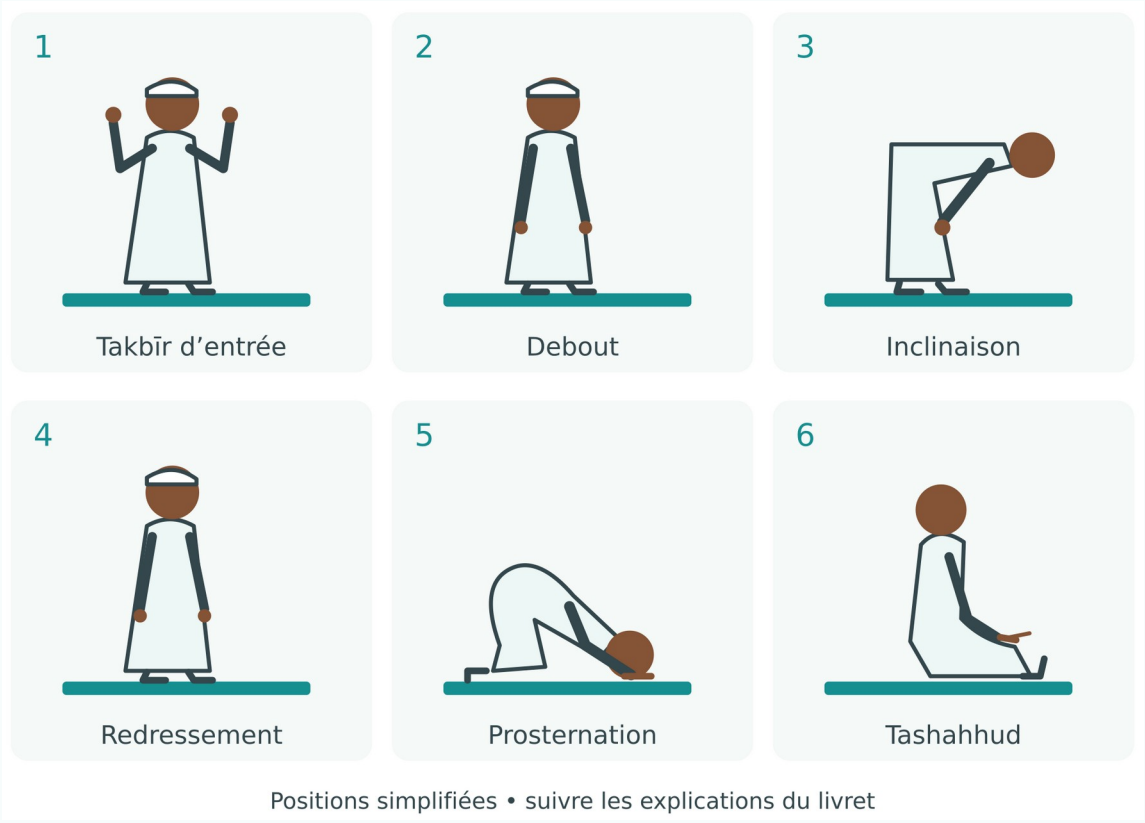
Formules arabes à faire relire par un référent qualifié.

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ، الزَّاكِيَاتُ لِلَّهِ، الطَّيِّبَاتُ الصَّلَوَاتُ لِلَّهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

At-taḥiyyātu lillāh, az-zākiyātu lillāh, aṭ-ṭayyibātu ṣ-ṣalawātu lillāh. As-salāmu ʿalayka ayyuha n-nabiyyu wa raḥmatu llāhi wa barakātuh. As-salāmu ʿalaynā wa ʿalā ʿibādi llāhi ṣ-ṣāliḥīn. Ashhadu an lā ilāha illa llāhu waḥdahu lā sharīka lah, wa ashhadu anna Muḥammadan ʿabduhu wa rasūluh.

« Les salutations sont à Allah, les œuvres pures sont à Allah, les bonnes paroles et les prières sont à Allah. Que la paix soit sur toi, ô Prophète, ainsi que la miséricorde d'Allah et Ses bénédictions. Que la paix soit sur nous et sur les serviteurs vertueux d'Allah. J'atteste qu'il n'y a de divinité qu'Allah, Seul, sans associé, et j'atteste que Muḥammad est Son serviteur et Son messager. »

Le tashahhud de ʿUmar, retenu dans l'école malikite (al-Muwaṭṭaʾ)



Positions simplifiées • suivre les explications du livret

LES MAINS DEBOUT

Dans l'école malikite, la pratique la plus connue est de laisser les bras le long du corps (sadl). D'autres malikites, et d'autres écoles, croisent les bras sur le corps (qabḍ). Les deux se pratiquent : suis l'enseignement de ton école et de ton enseignant, sans en faire un sujet de dispute.

FICHE MÉMO 4 **Deux unités** ✂️

- ✓ Intention • Allāhu akbar • Fātiḥa + sourate • inclinaison • redressement • 2 prosternations.
- ✓ Deuxième unité pareille, puis assis : tashahhud, prière sur le Prophète ﷺ, salut.
- ✓ Apprendre les formules peu à peu.

J'AGIS Apprends cette semaine une formule nouvelle de la prière, avec son sens.

CHAPITRE 5

Trois et quatre unités

Ce qui change au Maghrib, au Ẓuhr, au ʿAṣr et au ʿIshāʾ.

Je comprends

	Unités 1 et 2	Unités 3 et 4
Récitation	Fātiḥa + une sourate	Fātiḥa seulement
Voix (Maghrib, ʿIshāʾ)	À voix haute	À voix basse
Après la 2e unité	S'asseoir pour le premier tashahhud (sans la prière sur le Prophète ﷺ), puis se relever en disant « Allāhu akbar »	—
À la fin	—	Dernier tashahhud, prière sur le Prophète ﷺ, invocation, salut

J'accomplis : une prière de quatre unités (Ẓuhr)

N°	Le geste	Statut
1	Unité 1 : Fātiḥa + sourate, inclinaison, redressement, deux prosternations.	—
2	Unité 2 : pareille ; puis s'asseoir pour le premier tashahhud.	—
3	Se relever en disant « Allāhu akbar » (le dire une fois debout, selon l'école malikite).	Sunna
4	Unités 3 et 4 : Fātiḥa seule, inclinaison, redressement, deux prosternations.	—
5	S'asseoir : dernier tashahhud, prière sur le Prophète ﷺ, invocation, salut.	—

LE MAGHRIB

Trois unités : les deux premières comme ci-dessus (à voix haute), premier tashahhud, puis une troisième unité avec la Fātiḥa seule, et la fin.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA MAISON À ÉTAGES

Une maison peut avoir deux, trois ou quatre niveaux. Les fondations, les escaliers et le toit sont toujours les mêmes ; seul le nombre d'étages change.

→ Toutes les prières ont la même structure : seul le nombre d'unités change.

FICHE MÉMO 5 Trois et quatre ✂️

- ✓ Unités 1 et 2 : Fātiḥa + sourate • unités 3 et 4 : Fātiḥa seule.
- ✓ Premier tashahhud après la 2e unité.
- ✓ Maghrib 3 • Ẓuhr, ʿAṣr, ʿIshāʾ 4.

J'AGIS Prie le Ẓuhr d'aujourd'hui en comptant les unités sur tes doigts, discrètement, si cela t'aide.

CHAPITRE 6

Obligatoire, sunna, recommandé

La carte de la prière, et que faire en cas d'oubli.

Je comprends : trois niveaux

Niveau	Exemples	Si on l'oublie
Obligatoire (farḍ)	Intention, Allāhu akbar d'entrée, Fātiḥa, inclinaison, prosternations, salut, stabilité, ordre	Il faut le faire ; la prosternation de l'oubli ne suffit pas.
Sunna	Sourate après la Fātiḥa, takbīr des mouvements, tashahhud, voix haute ou basse	Prosternation de l'oubli (pour les sunna importantes).
Recommandé (faḍīla)	Lever les mains, « āmīn », « rabbanā wa laka l-ḥamd », qunūt, tasbīḥ	Rien à faire ; la prière est valide.

La prosternation de l'oubli (sujūd as-sahw)

J'ai…	Je fais…
oublié une sunna importante (ex. : le premier tashahhud)	Après le dernier tashahhud : deux prosternations, puis tashahhud et salut.
ajouté quelque chose (ex. : une prosternation de trop)	Deux prosternations **après** le salut, puis tashahhud et salut.
oublié et ajouté	Deux prosternations avant le salut, puis tashahhud et salut.
un doute sur le nombre d'unités	Je retiens le plus petit nombre, je complète, puis je me prosterne après le salut.

Les détails sont dans le livret UA-142. La liste complète des obligations et des sunna est dans UA-141.

FICHE MÉMO 6 **Les niveaux** ✂️

- ✓ Obligation oubliée : il faut la faire.
- ✓ Sunna importante oubliée : prosternation avant le salut • ajout : après.
- ✓ Doute sur le nombre : je retiens le plus petit.

J'AGIS Relis le tableau de la prosternation de l'oubli et explique-le à un proche.

PARTIE 4

Vivre la prière

Prier ensemble, et prier toute sa vie.

CHAPITRE 7

Prier en groupe et à la mosquée

Vingt-sept fois plus.

> *« La prière en groupe dépasse la prière seul de vingt-sept degrés. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

La question	Le repère
La prière en groupe	Une sunna très appuyée pour les prières obligatoires, surtout pour les hommes à la mosquée.
Suivre l'imam	Ne jamais le devancer : on fait chaque mouvement juste après lui.
Réciter derrière l'imam	Dans les prières à voix haute, on écoute ; dans les prières à voix basse, il est recommandé de réciter la Fātiḥa.
Les rangs	Serrés, droits, en complétant d'abord le premier rang.
Les femmes	Elles peuvent prier à la mosquée, dans les rangs qui leur sont réservés ; la prière chez elles est aussi pleinement valable.
Arriver en retard	Dire le takbīr d'entrée debout, puis rejoindre l'imam. L'unité compte si l'on atteint son inclinaison avant qu'il se relève. Compléter après son salut.

> *« L'imam a été établi pour être suivi : quand il dit « Allāhu akbar », dites « Allāhu akbar » ; quand il s'incline, inclinez-vous… »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait



FICHE MÉMO 7 **En groupe** ✂️

- ✓ La prière en groupe vaut vingt-sept fois plus.
- ✓ Ne jamais devancer l'imam.
- ✓ En retard : rejoindre l'imam où il est, compléter après.

J'AGIS Cette semaine, prie au moins une prière à la mosquée ou en groupe à la maison.

CHAPITRE 8

Et si je ne priais pas jusqu'ici ?

Commencer aujourd'hui, rester régulier demain.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Qu'est-ce qui m'empêche d'être régulier(ère) dans la prière ?

قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

« Dis : Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès contre vous-mêmes, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Allah pardonne tous les péchés. C'est Lui le Pardonneur, le Miséricordieux. »

Sourate 39, verset 53 — traduction du sens

Je comprends

Il n'est jamais trop tard pour commencer. Le plus important est de prier **aujourd'hui**, et de ne plus s'arrêter.

La situation	Le repère
Je ne priais pas du tout	Je commence aujourd'hui les cinq prières. Je demande pardon à Allah.
J'ai manqué des prières (oubli, sommeil, négligence)	Dans l'école malikite, les prières obligatoires manquées se rattrapent. Pour organiser un rattrapage important (des mois, des années), demande conseil à un enseignant : il t'aidera à avancer sans te décourager.
J'oublie ou je dors au moment de la prière	Je prie dès que je me réveille ou que je m'en souviens.

> *« Celui qui oublie une prière ou s'endort, qu'il la prie dès qu'il s'en souvient. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

N°	Le geste	Statut
1	Accomplir dès aujourd'hui les cinq prières obligatoires, avec ce que je sais déjà.	Dès maintenant
2	Apprendre progressivement les paroles et les gestes, en gardant les cinq prières chaque jour.	Chaque semaine
3	Utiliser des rappels : alarme, horaires affichés, un ami de prière.	Toujours
4	Apprendre une formule ou une sourate nouvelle chaque semaine.	Toujours

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — « RECALCUL DE L'ITINÉRAIRE »

Quand tu te trompes de route, le GPS ne te dit pas : « C'est fini. » Il dit : « Recalcul de l'itinéraire », et il te guide à partir de là où tu es.

→ Recommence à prier à partir d'aujourd'hui, sans attendre d'être parfait(e).

FICHE MÉMO 8 **Recommencer** ✂️

- ✓ Il n’est jamais trop tard pour prier.
- ✓ Prière oubliée ou manquée en dormant : je la prie dès que possible.
- ✓ Un rattrapage important s’organise avec un enseignant.

J’AGIS **Prépare ton organisation pour les cinq prières dès aujourd’hui, et note ton principal rappel ici : _____**

Mes 7 jours

Ces exercices accompagnent les cinq prières quotidiennes. Si tu manques un exercice, reprends-le sans te décourager ; une prière oubliée se rattrape dès que tu t’en souviens.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Aller prier dans les minutes qui suivent l’appel (chapitre 1).	☐
2	Afficher les horaires de prière de ma mosquée (chapitre 2).	☐
3	Préparer mon coin de prière et ma tenue (chapitre 3).	☐
4	Apprendre une formule de la prière avec son sens (chapitre 4).	☐
5	Compter mes unités sans erreur dans une prière de quatre (chapitre 5).	☐
6	Prier une prière en groupe (chapitre 7).	☐
7	Préparer mon organisation pour les cinq prières quotidiennes (chapitre 8).	☐

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. La prière est le … pilier de l’Islam.

- ☐ A. premier
- ☐ B. deuxième
- ☐ C. cinquième

2. Combien d'unités compte le Maghrib ?

- ☐ A. Deux
- ☐ B. Quatre
- ☐ C. Trois

3. Quelle prière se récite à voix basse ?

- ☐ A. Le Ẓuhr
- ☐ B. Le Fajr
- ☐ C. Le Maghrib (deux premières unités)

4. Pour la femme, la ʿawra dans la prière, c'est…

- ☐ A. tout le corps sauf le visage et les mains
- ☐ B. seulement les cheveux
- ☐ C. du nombril aux genoux

5. Dans les unités 3 et 4, on récite…

- ☐ A. la Fātiḥa et une sourate
- ☐ B. rien
- ☐ C. la Fātiḥa seulement

6. J'ai oublié le premier tashahhud. Je fais deux prosternations…

- ☐ A. après le salut
- ☐ B. avant le salut
- ☐ C. je recommence tout

7. En groupe, je fais chaque mouvement…

- ☐ A. avant l'imam
- ☐ B. juste après l'imam
- ☐ C. en même temps, en le devançant si possible

8. J'ai dormi pendant l'heure du Fajr. Je…

- ☐ A. ne le prie plus
- ☐ B. le prie dès mon réveil
- ☐ C. attends le lendemain

> **RÉPONSES**
>
> 1 : B • 2 : C • 3 : A • 4 : A • 5 : C • 6 : B • 7 : B • 8 : B
>
> Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Ṣalāt	La prière.
Rakʿa	Une unité de prière.
Takbīr	Dire « Allāhu akbar ».
Fātiḥa	La première sourate du Coran, récitée à chaque unité.
Rukūʿ	L'inclinaison.

Mot	Sens simple
Sujūd	La prosternation.
Tashahhud	L'attestation récitée en position assise.
Taslīm	Le salut final.
Qibla	La direction de la Kaʿba.
ʿAwra	Ce qui doit être couvert.
Adhān • Iqāma	L'appel à la prière • l'annonce juste avant.
Sutra	Objet placé devant soi pendant la prière.
Imam	Celui qui dirige la prière.
Qunūt	Invocation recommandée au Fajr, avant l'inclinaison de la 2e unité.
Sujūd as-sahw	La prosternation de l'oubli.
Sadl • Qabḍ	Bras le long du corps • bras croisés.

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

Fiche mémo : la prière en une page

	La prière selon l'école malikite
5 prières	Fajr 2 • Ẓuhr 4 • ʿAṣr 4 • Maghrib 3 • ʿIshāʾ 4 — voix haute : Fajr, 2 premières du Maghrib et du ʿIshāʾ
Conditions	Pureté • corps, vêtement, lieu purs • ʿawra couverte • qibla • heure entrée • intention
Une unité	Fātiḥa (+ sourate) • inclinaison • redressement • prosternation • assis • prosternation
Fin	Tashahhud • prière sur le Prophète ﷺ • invocation • « as-salāmu ʿalaykum »
Oubli	Sunna importante : 2 prosternations avant le salut • ajout : après • obligation : la faire
En groupe	27 fois plus • ne pas devancer l'imam • retardataire : rejoindre, puis compléter
Manquée	La prier dès qu'on s'en souvient • rattrapage important : avec un enseignant

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Prière ». Les autres livrets de la collection sont en préparation : ils ne sont pas encore disponibles.

Référence	Titre de travail
UA-139	Avant la prière
UA-140	Comment accomplir la prière

Référence	Titre de travail
UA-141	Piliers, obligations et sunan de la prière
UA-142	Les erreurs et oublis dans la prière
UA-143	Retrouver le khushūʿ
UA-144	La prière du voyageur
UA-145	La prière du malade
UA-146	La prière du vendredi
UA-147	La prière funéraire
UA-148	Les prières rawātib
UA-149	La prière du Ḍuḥā
UA-150	Witr et prières nocturnes
UA-151	Qiyām et Tarāwīḥ
UA-152	La prière d'istikhāra

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-131	La purification de A à Z
UA-132	Les ablutions pas à pas
UA-182	J'apprends à prier (Muslim Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Prie au moins une fois à côté d'une personne qui prie bien, et demande-lui de te corriger après. Les gestes s'apprennent mieux en les voyant.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-138
Titre	La prière de A à Z — Cinq rendez-vous par jour avec Allah
Univers • Porte • Collection	Muslim • Purification et prière • Prière (livret 1 sur 15)
Public • Niveau	Débutants, adultes • Découverte
Version du contenu • Date	v1.0 — version corrigée et illustrée • 01/10/2026
Langue • Format	Français • Word A4

Rubrique	Information
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	Édition corrigée avec assistance IA • visa religieux humain non renseigné

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Responsable de rédaction	Ndeye Khady Athie — Seyda	Modèle de structure : UA-111 v0.3 et collection Purification v0.1
Rédaction assistée	Claude	01/10/2026 • v0.1 première rédaction
Pré-vérification automatisée	ChatGPT — assistance éditoriale	01/10/2026 • corrections, consultation de sources et illustrations
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly — Oustaz, approbateur prévu	En attente • visa non renseigné

L'IA ne délivre aucune validation religieuse. La validation humaine sera renseignée après examen.

Historique des modifications

Version	Modification	Date	État
v1.0	Corrections de fond et de langue ; arabe et illustrations intégrés ; sauts de page revus	01/10/2026	Version corrigée

Sources et suivi éditorial

Sources : Coran, texte arabe de Quran.com ; traductions du sens adaptées en français. Repères malikites : ar-Risāla d'Ibn Abī Zayd, chapitres 8 à 12 ; al-Bukhārī 528, 631, 645 et 597 ; Muslim 684. Les numéros des hadiths suivent sunnah.com. Ar-Risāla : dhspriory.org/kenny/RISALA.htm.

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret gratuit • UA-138 • v1.0 • 01/10/2026

Édition corrigée et illustrée. Le visa de validation religieuse humaine reste à renseigner dans la fiche d'identification.

Cinq rendez-vous par jour.

Tu pries peut-être depuis toujours. Mais connais-tu chaque geste, chaque parole, et leur sens ?

Ce livret t'apprend la prière de A à Z, selon l'école malikite : ses temps, ses conditions, ses gestes et ses paroles, les oublis, la prière en groupe, et comment recommencer.

Huit chapitres courts. Dix à vingt minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Diffusion gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-138 • v1.0 • 01/10/2026