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 |

| La prière | Son temps (en résumé) | Unités (rakʿa) | Récitation |
|---|---|---|---|
| **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 |
| **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 |

| La condition | En pratique | Pour aller plus loin |
|---|---|---|
| **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 |
| 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 »**

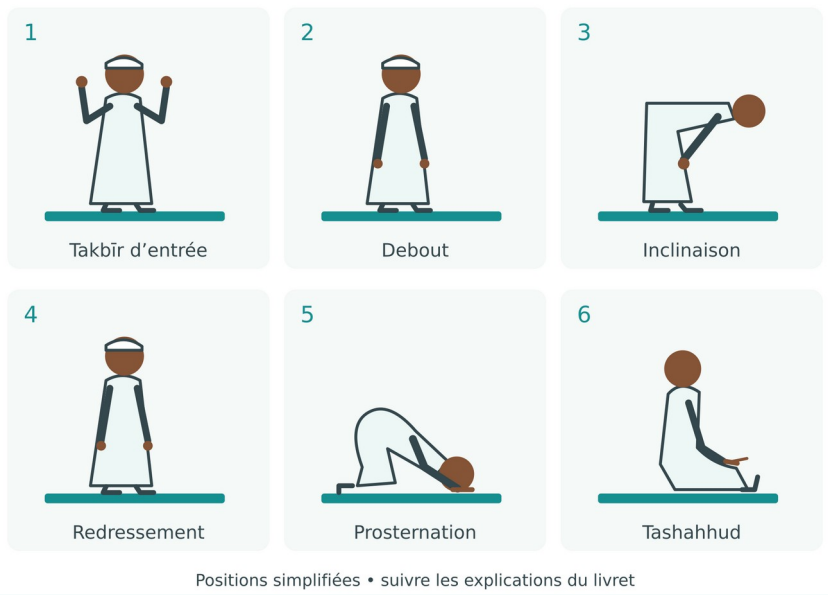
Formules arabes à faire relire par un référent qualifié.

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)




**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. |

| J'ai… | Je fais… |
|---|---|
| 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. |

| La question | Le repère |
|---|---|
| **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. |
| **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. |

| Mot | Sens simple |
|---|---|
| **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 |
| **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 A5 |
| **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 |

| Étape | Intervenant et fonction | Date et état |
|---|---|---|
| **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