DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prière » • Livret 3 sur 15

Comment accomplir la prière

Chaque geste, chaque parole, dans l'ordre



LA PRIÈRE GESTE PAR GESTE

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

Ṣallū kamā raʾaytumūnī uṣallī.

« Priez comme vous m’avez vu prier. »

Parole du Prophète ﷺ, rapportée par al-Bukhārī — extrait

EN QUELQUES MOTS

Je veux prier comme le Prophète ﷺ a prié. Ce livret me guide position par position et parole par parole : la Fātiḥa et les sourates, les formules, le tashahhud, la prière sur le Prophète ﷺ, le qunūt, le salut, les invocations d’après la prière, et comment prier pendant que j’apprends encore.

Le grand frère



Prendre son temps, c’est prendre sa prière au sérieux.

Chaque position mérite que l’on s’y pose.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu fais peut-être les gestes de la prière depuis longtemps, ou tu apprends seulement maintenant. À la fin de ce livret, tu connaîtras chaque position et chaque parole, avec son sens, et tu sauras prier dès aujourd'hui, même en apprenant encore.

Ce livret approfondit les chapitres 4 et 5 de UA-138. Il suppose les conditions réunies (UA-139) et la purification faite (UA-131 à UA-134). Voir aussi UA-141 (obligations et sunna), UA-142 (oublis) et UA-143 (recueillement).

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
LA RECETTE DE GRAND-MÈRE



Une recette réussie, ce ne sont pas seulement les bons ingrédients : c'est aussi le bon ordre et le bon temps de cuisson. Si l'on retire le plat du feu trop tôt, il n'est pas cuit.

Dans la prière, l'ordre des gestes et la stabilité dans chacun font partie de la prière elle-même.

Comparaison pédagogique.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : prier comme il a prié · 10 min
2. Les positions du corps · 15 min

Partie 2 — Les paroles

3. La récitation : la Fātiḥa et les sourates · 15 min
4. Les formules de la prière · 20 min
5. Ṣalāt ibrāhīmiyya, qunūt et salut · 15 min

Partie 3 — Les cinq prières pas à pas

6. De deux à quatre unités · 20 min

Partie 4 — Après et autour

7. Après le salut : les invocations · 10 min
8. Prier en apprenant ; l’homme et la femme · 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

Prier comme le Prophète ﷺ a prié.

Quel geste ou quelle parole de ma prière est-ce que je fais « à peu près » ?

CHAPITRE 1

Le miroir : prier comme il a prié

Chaque geste a un sens, chaque parole a une place.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que je prie lentement, ou est-ce que je « picore » ma prière ?

Est-ce que je comprends ce que je dis quand je m'incline et me prosterne ?

Qui m'a appris à prier ? Ai-je déjà vérifié ce que j'ai appris ?

Je comprends

Le livret UA-138 t'a donné la prière en résumé, et UA-139 tout ce qui la précède. Ici, nous entrons dans la prière elle-même : **chaque position du corps, chaque parole, dans l'ordre**, du premier « Allāhu akbar » jusqu'aux invocations qui suivent le salut.

La règle d'or est donnée par le Prophète ﷺ lui-même : prier **comme lui** a prié. Les Compagnons ont observé et transmis chaque détail ; les savants de l'école malikite les ont rassemblés et classés.

> *« Un homme entra à la mosquée et pria, puis vint saluer le Prophète ﷺ qui lui dit : "Retourne prier, car tu n'as pas prié." Cela se répéta trois fois. L'homme dit : "Je ne sais pas faire mieux, apprends-moi." Il lui dit : "Quand tu te lèves pour prier, dis le takbīr, puis récite ce qui t'est facile du Coran, puis incline-toi jusqu'à être stable incliné, puis redresse-toi jusqu'à être bien droit, puis prosterne-toi jusqu'à être stable prosterné, puis relève-toi jusqu'à être stable assis, et fais cela dans toute ta prière." »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens, résumé

Ce hadith nous enseigne une obligation souvent oubliée : la **stabilité** (ṭumaʾnīna). Chaque position doit être tenue un instant, le temps que le corps se pose. Une prière trop rapide, où l'on ne se pose jamais, n'est pas valide.

La carte d'une unité (rakʿa)

Ordre	Position	Ce qu'on y dit
1	Debout (qiyām)	La Fātiḥa, puis une sourate (dans les deux premières unités).
2	Inclinaison (rukūʿ)	« Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm ».

Ordre	Position	Ce qu'on y dit
3	Redressement (iʿtidāl)	« Samiʿa llāhu li-man ḥamidah », « Rabbanā wa laka l-ḥamd ».
4	Prosternation (sujūd)	« Subḥāna rabbiya l-aʿlā » et des invocations.
5	Assis entre les deux prosternations (jalsa)	Une invocation libre (ex. : demander pardon).
6	Deuxième prosternation	Comme la première.
+	Assis pour le tashahhud	Après la 2e unité, et à la fin de la prière.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

Une recette réussie, ce ne sont pas seulement les bons ingrédients : c'est aussi le bon ordre et le bon temps de cuisson. Si l'on retire le plat du feu trop tôt, il n'est pas cuit.

→ Dans la prière, l'ordre des gestes et la stabilité dans chacun font partie de la prière elle-même.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 1 **Prier comme lui** ✂️

- ✓ La référence : la prière du Prophète ﷺ, transmise par ses Compagnons.
- ✓ Une unité : debout • inclinaison • redressement • prosternation • assis • prosternation.
- ✓ La stabilité (ṭumaʾnīna) dans chaque position est obligatoire.

J'AGIS À ta prochaine prière, reste immobile le temps de dire trois fois chaque formule, dans chaque position.

CHAPITRE 2

Les positions du corps

Debout, incliné, redressé, prosterné, assis.

Je comprends : position par position

Position	Comment la faire	Statut
Debout (qiyām)	Droit, pieds légèrement écartés, tourné vers la qibla, regard baissé devant soi. Bras le long du corps (sadl) ou croisés (qabḍ) : voir l'encadré.	Obligatoire pour le takbīr d'entrée et la Fātiḥa
Inclinaison (rukūʿ)	Se pencher en posant les mains sur les genoux, dos bien plat, la tête dans le prolongement du dos (ni levée, ni baissée).	Obligatoire
Redressement (iʿtidāl)	Revenir complètement debout, bras le long du corps, et rester droit un instant.	Obligatoire

Position	Comment la faire	Statut
Prosternation (sujūd)	Poser le front et le nez au sol, les deux mains à plat (à hauteur des oreilles ou des épaules, doigts serrés vers la qibla), les deux genoux et le bout des orteils.	Front : obligatoire ; nez : sunna ; autres appuis : recommandés
Assis (jalsa)	Entre les deux prosternations : s'asseoir un instant, bien posé(e), mains sur les cuisses.	Obligatoire
Assis pour le tashahhud	Même position assise, plus longue, pour réciter le tashahhud.	Sunna (la position assise du salut final : obligatoire)

> *« Il m'a été ordonné de me prosterner sur sept os : le front — et il montra son nez —, les deux mains, les deux genoux et le bout des deux pieds. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

La position assise dans l'école malikite

Dans l'école malikite, on s'assoit de la même façon **dans toutes les positions assises** de la prière : la hanche gauche posée au sol, le pied gauche passé sous la jambe droite, le pied droit dressé, orteils pliés vers la qibla. Les mains reposent sur les cuisses, près des genoux.

Pendant le tashahhud, la main droite est fermée, l'**index tendu**, que l'on bouge doucement de droite à gauche ; la main gauche reste ouverte, posée sur la cuisse.

LES BRAS DEBOUT : SADL OU QABḌ

La pratique la plus connue dans l'école malikite est de laisser les bras le long du corps (sadl). Croiser la main droite sur la gauche (qabḍ) est aussi rapporté et pratiqué par des malikites, et par les autres écoles. Fais comme ton enseignant te l'a appris, et ne juge pas celui qui fait autrement.

LES ERREURS FRÉQUENTES

Picorer la prosternation : le front touche le sol et repart aussitôt. Il faut se poser.

Dos arrondi et tête pendante dans l'inclinaison ; **redressement incomplet** (on repart en prosternation à moitié relevé).

Ne pas poser le front de manière stable ; relever les pieds. Écarte ce qui gêne la prosternation, sans conclure qu'un simple tissu l'annule automatiquement.



FICHE MÉMO 2 Les positions ✂

- ✓ Rukūʿ : dos plat, mains sur les genoux • iʿtidāl : bien droit.
- ✓ Sujūd sur sept os : front (et nez), mains, genoux, orteils.
- ✓ Assis : hanche gauche au sol, pied droit dressé ; index droit tendu au tashahhud.

J'AGIS Demande à un proche de te regarder prier une unité et de te dire si ton dos est plat et ta prosternation posée.

PARTIE 2

Les paroles

Ce que je récite, ce que je dis, et ce que cela veut dire.

CHAPITRE 3

La récitation : la Fātiḥa et les sourates

Le cœur de chaque unité.

> *« Pas de prière pour celui qui ne récite pas la Fātiḥa du Livre. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends : la Fātiḥa

La Fātiḥa, « l'Ouverture », est la première sourate du Coran. La réciter est **obligatoire dans chaque unité** pour l'imam et pour la personne qui prie seule. Le suiveur l'écoute dans les prières à voix haute ; il est recommandé qu'il la récite dans les prières à voix basse.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿١﴾
ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ ﴿٢﴾
ٱلرَّحْمَـٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾
مَـٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ﴿٤﴾
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾
ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾
صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴿٧﴾

« Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux. Louange à Allah, Seigneur des mondes, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux, Maître du Jour de la Rétribution. C'est Toi que nous adorons, et c'est Toi dont nous implorons le secours. Guide-nous sur le droit chemin, le chemin de ceux que Tu as comblés de bienfaits, non de ceux qui ont encouru Ta colère, ni des égarés. »

Sourate 1 (al-Fātiḥa), versets 1 à 7 — traduction du sens

Dans la prière obligatoire, l'école malikite ne récite pas la basmala (« Au nom d'Allah… ») avant la Fātiḥa, ni à voix haute ni à voix basse ; elle est permise dans la prière surérogatoire.

Le point	Le repère malikite
« Āmīn » après la Fātiḥa	Recommandé pour la personne seule et le suiveur ; l'imam le dit dans les prières à voix basse.
Voix haute	Fajr, deux premières unités du Maghrib et du ʿIshāʾ, prière du vendredi. Minimum : s'entendre soi-même et son voisin.
Voix basse	Ẓuhr, ʿAṣr, et les autres unités. Minimum : remuer la langue et les lèvres ; penser le texte sans bouger la langue ne suffit pas.
La sourate après la Fātiḥa	Sunna dans les deux premières unités. Quelques versets suffisent ; une sourate complète est mieux.
La longueur	Plus longue au Fajr et au Ẓuhr, plus courte au ʿAṣr et au Maghrib, moyenne au ʿIshāʾ (recommandé). L'imam allège pour les gens.
L'ordre	Il est préférable de réciter dans la 2e unité une sourate qui vient après celle de la 1re dans le muṣḥaf.

Douze sourates courtes pour commencer

Apprends-les auprès d'un enseignant ou d'un récitateur fiable, dans un muṣḥaf vérifié (riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim) : la prononciation s'apprend à l'oreille, pas dans une translittération.

Sourate	N°	Versets	Son thème en une phrase
al-Ikhlāṣ	112	4	L'unicité d'Allah : Il est Unique, nul ne Lui est égal.
al-Kawthar	108	3	Le grand bien donné au Prophète ﷺ ; prier et sacrifier pour Allah.
al-ʿAṣr	103	3	L'homme est en perte, sauf ceux qui croient, agissent bien et s'entraident.
an-Naṣr	110	3	La victoire d'Allah ; glorifier et demander pardon.
al-Falaq	113	5	Demander la protection d'Allah contre le mal du dehors.
an-Nās	114	6	Demander la protection d'Allah contre les mauvaises suggestions.
Quraysh	106	4	Remercier le Seigneur qui nourrit et rassure.
al-Fīl	105	5	Allah protège Sa Maison : l'armée de l'éléphant.
al-Masad	111	5	Le sort d'Abū Lahab, ennemi du message.
al-Kāfirūn	109	6	La clarté dans la foi : à vous votre religion, à moi la mienne.
al-Māʿūn	107	7	Négliger la prière et refuser l'entraide.
at-Takāthur	102	8	La course aux biens détourne de l'essentiel.

FICHE MÉMO 3 **La récitation** ✂️

- ✓ Fātiḥa obligatoire à chaque unité (imam et seul) ; pas de basmala dans l'obligatoire.
- ✓ Une sourate après la Fātiḥa dans les deux premières unités : sunna.
- ✓ Voix basse : remuer la langue et les lèvres, au minimum.

J'AGIS Choisis une sourate courte du tableau que tu ne connais pas encore, et commence à l'apprendre avec un enseignant ou un enregistrement fiable.

CHAPITRE 4

Les formules de la prière

Ce que je dis en changeant de position, et dans chaque position.

Je comprends : le takbīr de chaque mouvement

À part le takbīr d'entrée (obligatoire), chaque « Allāhu akbar » des mouvements est une **sunna**. Dans l'école malikite, on le dit **en même temps que le mouvement** (en descendant vers l'inclinaison, vers la prosternation…), sauf en se relevant du premier tashahhud : là, on attend d'être **debout** pour le dire.

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar — **« Allah est le plus grand »**

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm — **« Gloire à mon Seigneur, le Très-Grand — inclinaison »**

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Samiʿa llāhu li-man ḥamidah — **« Allah entend celui qui Le loue — en se redressant »**

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Rabbanā wa laka l-ḥamd — **« Notre Seigneur, à Toi la louange — une fois debout »**

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya l-aʿlā — **« Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut — prosternation »**

Formules arabes à faire relire par un référent qualifié.

Qui dit quoi au redressement ?	Samiʿa llāhu li-man ḥamidah	Rabbanā wa laka l-ḥamd
L'imam	Oui (sunna)	Non, dans l'avis le plus connu
La personne seule	Oui (sunna)	Oui (recommandé)
Le suiveur	Non	Oui (recommandé)

Dans la prosternation et entre les deux

> *« Le moment où le serviteur est le plus proche de son Seigneur, c'est lorsqu'il est prosterné : multipliez-y donc les invocations. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Dans la prosternation, après le tasbīḥ, tu peux invoquer Allah pour ce que tu veux, en arabe si tu connais des invocations. On ne récite pas le Coran dans l'inclinaison ni dans la prosternation. Assis entre les deux prosternations, il n'y a pas de formule obligatoire : beaucoup demandent pardon (« Rabbi ghfir lī » : « Seigneur, pardonne-moi »).

Le tashahhud

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)

Le tashahhud…	Ce qu'on récite	Statut
du milieu (après la 2e unité, au Maghrib et dans les prières de 4)	Le tashahhud seul, puis on se relève.	Sunna (le tashahhud et la position assise)
de la fin	Le tashahhud, puis la prière sur le Prophète ﷺ (chapitre 5), puis une invocation.	Sunna ; la position assise du salut : obligatoire

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LES PANNEAUX DU CHEMIN

Sur une route, les panneaux t'indiquent à chaque carrefour où tu vas. Sans eux, tu avances au hasard.

→ Le takbīr annonce chaque changement de position : il garde ta prière en ordre, et celle de ceux qui prient derrière l'imam.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 4 Les formules ✂️

- ✓ Takbīr pendant le mouvement ; en se relevant du 1er tashahhud : une fois debout.
- ✓ Rukūʿ : Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm • sujūd : Subḥāna rabbiya l-aʿlā + invocations.
- ✓ Tashahhud de ʿUmar : au milieu (seul) et à la fin (suivi de la prière sur le Prophète ﷺ).

J'AGIS Apprends le tashahhud par morceaux : une phrase par jour, avec son sens.

CHAPITRE 5

Ṣalāt ibrāhīmiyya, qunūt et salut

Bien finir sa prière, et l'invocation de l'aube.

La prière sur le Prophète ﷺ (aṣ-ṣalāt al-ibrāhīmiyya)

Après le dernier tashahhud, il est recommandé de prier sur le Prophète ﷺ. La formule appelée « ibrāhīmiyya » mentionne aussi le prophète Ibrāhīm (Abraham), sur lui la paix.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Allāhumma ṣalli ʿalā Muḥammadin wa ʿalā āli Muḥammad, kamā ṣallayta ʿalā Ibrāhīma wa ʿalā āli Ibrāhīm, innaka ḥamīdun majīd. Allāhumma bārik ʿalā Muḥammadin wa ʿalā āli Muḥammad, kamā bārakta ʿalā Ibrāhīma wa ʿalā āli Ibrāhīm, innaka ḥamīdun majīd.

« Ô Allah, prie sur Muḥammad et sur la famille de Muḥammad, comme Tu as prié sur Ibrāhīm et sur la famille d'Ibrāhīm : Tu es digne de louange et de gloire. Ô Allah, bénis Muḥammad et la famille de Muḥammad, comme Tu as béni Ibrāhīm et la famille d'Ibrāhīm : Tu es digne de louange et de gloire. »

Une des versions rapportées par al-Bukhārī

D'autres versions authentiques existent (par exemple dans al-Muwaṭṭaʾ, avec la mention des épouses et de la descendance du Prophète ﷺ). Toutes sont bonnes : apprends celle que ton enseignant t'enseigne.

L'invocation avant le salut

Après la prière sur le Prophète ﷺ, il est recommandé d'invoquer Allah avant le salut. Voici une invocation que le Prophète ﷺ recommandait :

> *« Quand l'un de vous a terminé le dernier tashahhud, qu'il demande la protection d'Allah contre quatre choses : le châtiment de l'Enfer, le châtiment de la tombe, l'épreuve de la vie et de la mort, et le mal de l'épreuve du faux messie (ad-Dajjāl). »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Le salut final (taslīm)

Qui ?	Comment saluer (repère malikite)
L'imam et la personne seule	Un seul salut, « as-salāmu ʿalaykum », en commençant face à la qibla et en tournant légèrement la tête vers la droite.

Qui ?	Comment saluer (repère malikite)
Le suiveur	Le salut à droite (obligatoire), puis un salut pour répondre à l'imam (devant soi), puis un salut à gauche s'il y a quelqu'un de ce côté (sunna).

Le qunūt de l'aube

Le **qunūt** est une invocation dite **debout, dans la 2e unité du Fajr**, après la récitation et **avant l'inclinaison**, à voix basse. Il est **recommandé** (faḍīla) : celui qui l'oublie ne fait pas de prosternation de l'oubli (UA-142). Le dire après le redressement est aussi permis.

LE QUNŪT — UNE FORMULE TRANSMISE DANS AR-RISĀLA

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَعِينُكَ وَنَسْتَغْفِرُكَ وَنُؤْمِنُ بِكَ وَنَتَوَكَّلُ عَلَيْكَ وَنَخْنَعُ لَكَ وَنَخْلَعُ وَنَتْرُكُ مَنْ يَكْفُرُكَ. اللَّهُمَّ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَلَكَ نُصَلِّي وَنَسْجُدُ، وَإِلَيْكَ نَسْعَى وَنَحْفِدُ، نَرْجُو رَحْمَتَكَ وَنَخَافُ عَذَابَكَ الْجِدَّ، إِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَافِرِينَ مُلْحِقٌ.

Allāhumma innā nastaʿīnuka wa nastaghfiruka wa nuʾminu bika wa natawakkalu ʿalayka wa nakhnaʿu laka wa nakhlaʿu wa natruku man yakfuruk. Allāhumma iyyāka naʿbudu wa laka nuṣallī wa nasjudu, wa ilayka nasʿā wa naḥfidu, narjū raḥmataka wa nakhāfu ʿadhābaka l-jidda, inna ʿadhābaka bi-l-kāfirīna mulḥiq.

« Ô Allah, nous demandons Ton aide et Ton pardon. Nous croyons en Toi, nous nous en remettons à Toi et nous nous soumettons à Toi. Nous nous séparons de celui qui Te renie. C'est Toi que nous adorons ; pour Toi nous prions et nous nous prosternons. Nous nous empressons de Te servir, espérons Ta miséricorde et craignons Ton châtiment rigoureux, qui atteint les mécréants. »

Ibn Abī Zayd, ar-Risāla, chapitre 10, qunūt. Formule recommandée, non obligatoire.

ATTENTION

Si tu ne connais pas encore le qunūt, ta prière du Fajr est complète sans lui. Commence par la Fātiḥa, le tashahhud et la prière sur le Prophète ﷺ ; le qunūt viendra ensuite.

FICHE MÉMO 5 Bien finir ✂️

- ✓ **Dernier tashahhud → prière ibrāhīmiyya → invocation → salut.**
- ✓ **Suiveur : répondre à l'imam, puis au fidèle à gauche s'il y en a un.**
- ✓ **Qunūt du Fajr : recommandé dans la 2e unité, à voix basse.**

J'AGIS Apprends, hors de la prière, une invocation transmise avant le salut.

PARTIE 3

Les cinq prières pas à pas

Deux, trois et quatre unités, sans se perdre.

Est-ce qu'il m'arrive de ne plus savoir à quelle unité j'en suis ?

CHAPITRE 6

De deux à quatre unités

Le Fajr en détail, puis ce qui change.

J'accomplis : le Fajr, geste par geste et parole par parole

Geste	Parole	Statut
Debout face à la qibla, intention dans le cœur ; iqāma avant.	« Allāhu akbar » en levant les mains à hauteur des épaules.	Obligatoire (lever les mains : recommandé)
Debout, immobile, regard baissé.	Fātiḥa à voix haute, « āmīn », puis une sourate.	Obligatoire / recommandé / sunna
Descendre vers l'inclinaison, dos plat.	« Allāhu akbar » pendant la descente ; « Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm ».	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
Se redresser complètement.	« Samiʿa llāhu li-man ḥamidah » (en montant), « Rabbanā wa laka l-ḥamd ».	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
Descendre en prosternation, se poser sur les sept os.	« Allāhu akbar » ; « Subḥāna rabbiya l-aʿlā » ; invocations.	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées

Geste	Parole	Statut
S'asseoir, bien posé(e).	« Allāhu akbar » ; invocation libre.	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
Seconde prosternation.	« Allāhu akbar » ; même formules.	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
Se relever pour la 2e unité, en s'appuyant sur les mains.	« Allāhu akbar » pendant qu'on se relève.	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
Debout (2e unité).	Fātiḥa, sourate, puis le qunūt à voix basse.	Obligatoire / sunna / recommandé
Inclinaison, redressement, deux prosternations.	Comme dans la 1re unité.	Geste obligatoire ; formules : sunna ou recommandées
S'asseoir pour le dernier tashahhud, index droit tendu.	Tashahhud, ṣalāt ibrāhīmiyya, invocation.	Assise du salut : obligatoire ; tashahhud : sunna ; autres paroles : recommandées
Tourner légèrement la tête à droite.	« As-salāmu ʿalaykum ».	Obligatoire

Ce qui change au Maghrib et dans les prières de quatre

Moment	Maghrib (3)	Ẓuhr, ʿAṣr, ʿIshāʾ (4)
Unités 1 et 2	Fātiḥa + sourate, à voix haute.	Fātiḥa + sourate ; voix basse (Ẓuhr, ʿAṣr) ou haute (ʿIshāʾ).
Après la 2e unité	Tashahhud du milieu, puis se lever ; « Allāhu akbar » une fois debout.	Pareil.
Unité 3	Fātiḥa seule, à voix basse.	Fātiḥa seule, à voix basse.
Unité 4	—	Fātiḥa seule, à voix basse.
Fin	Dernier tashahhud, ṣalāt ibrāhīmiyya, invocation, salut.	Pareil.

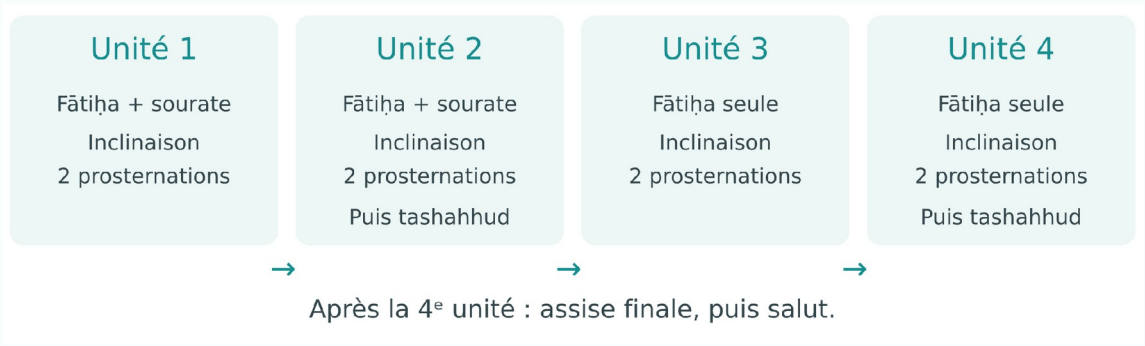
Les cinq prières d'un coup d'œil

Prière	Unités	Voix	Positions assises	Particularité
Fajr	2	Haute	1 (finale)	Qunūt recommandé ; récitation longue.
Ẓuhr	4	Basse	2	Récitation plutôt longue.
ʿAṣr	4	Basse	2	Récitation plus courte.
Maghrib	3	Haute (1-2)	2	Récitation courte ; prière rapide après le coucher.

Prière	Unités	Voix	Positions assises	Particularité
ʿIshāʾ	4	Haute (1-2)	2	Récitation moyenne.

POUR NE PAS PERDRE LE COMPTE

Fixe ton attention sur ce que tu récites. Repère : « sourate après la Fātiḥa = unité 1 ou 2 ; Fātiḥa seule = unité 3 ou 4 ». En cas de doute : UA-142.



FICHE MÉMO 6 **Pas à pas** ✂️

- ✓ Fajr 2 • Ẓuhr 4 • ʿAṣr 4 • Maghrib 3 • ʿIshāʾ 4.
- ✓ Unités 1-2 : Fātiḥa + sourate • 3-4 : Fātiḥa seule, voix basse.
- ✓ Tashahhud du milieu après la 2e ; se relever et dire le takbīr une fois debout.

J'AGIS Récite à voix basse, hors prière, la suite des gestes et paroles du Fajr, en t'aidant du tableau.

PARTIE 4

Après et autour

Les invocations qui suivent, et prier en apprenant.

CHAPITRE 7

Après le salut : les invocations

Ne pas se lever trop vite.

Je comprends

Une fois le salut prononcé, la prière est terminée. Mais le Prophète ﷺ restait un moment pour **se souvenir d'Allah**. Ces invocations ne sont pas obligatoires ; elles sont pleines de récompenses et prolongent la paix de la prière.

J'accomplis

N°	Le geste	Statut
1	Dire trois fois « Astaghfiru llāh » (je demande pardon à Allah).	Recommandé
2	Dire « Allāhumma anta s-salām… » (ci-dessous).	Recommandé
3	Dire 33 fois « Subḥāna llāh », 33 fois « Al-ḥamdu lillāh », 33 fois « Allāhu akbar ».	Recommandé
4	Compléter la centaine par « Lā ilāha illa llāhu waḥdahu… » (ci-dessous).	Recommandé
5	Invoquer Allah pour soi, ses parents, les musulmans, dans sa langue.	Recommandé

> *« Quand le Prophète ﷺ terminait sa prière, il demandait pardon trois fois, puis disait : "Ô Allah, Tu es la Paix, et de Toi vient la paix ; béni sois-Tu, ô Plein de majesté et de générosité." »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Allāhumma anta s-salāmu wa minka s-salām, tabārakta yā dha l-jalāli wa l-ikrām.

« Ô Allah, Tu es la Paix, et de Toi vient la paix ; béni sois-Tu, ô Plein de majesté et de générosité. »

Rapporté par Muslim

سُبْحَانَ اللَّهِ • الْحَمْدُ لِلَّهِ • اللَّهُ أَكْبَرُ

Subḥāna llāh • Al-ḥamdu lillāh • Allāhu akbar — **« Gloire à Allah • Louange à Allah • Allah est le plus grand »**

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa lahu l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr.

« Il n'y a de divinité qu'Allah, Seul, sans associé. À Lui la royauté, à Lui la louange, et Il est capable de toute chose. »

La centième formule du tasbīḥ, rapportée par Muslim

« Celui qui, après chaque prière, glorifie Allah trente-trois fois, Le loue trente-trois fois et proclame Sa grandeur trente-trois fois — cela fait quatre-vingt-dix-neuf —, puis complète la centaine par : "Il n'y a de divinité qu'Allah, Seul, sans associé…", ses fautes lui sont pardonnées, même si elles sont aussi nombreuses que l'écume de la mer. »

Rapporté par Muslim — sens

BON À SAVOIR

Après la prière, les invocations transmises peuvent être dites simplement, sans se presser.

On peut compter sur les doigts. Le chapelet n'est pas une obligation.

Celui qui doit partir vite peut se lever après le salut : sa prière est complète.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE PARFUM QUI RESTE

Quand on sort d'un lieu parfumé, le parfum reste sur les vêtements un moment. Si l'on court aussitôt dans la fumée, il disparaît.

→ Les invocations après la prière gardent en toi la paix de la prière un peu plus longtemps.

Comparaison pédagogique.

FICHE MÉMO 7 Après le salut ✂️

- ✓ Astaghfiru llāh ×3 • « Allāhumma anta s-salām… ».
- ✓ Subḥāna llāh ×33 • Al-ḥamdu lillāh ×33 • Allāhu akbar ×33 • + « Lā ilāha illa llāh… » = 100.
- ✓ Puis invoquer librement, dans sa langue.

J'AGIS Après chaque prière d'aujourd'hui, reste assis(e) deux minutes pour le tasbīḥ des 33.

CHAPITRE 8

Prier en apprenant ; l'homme et la femme

Commencer sans attendre de tout savoir.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Qu'est-ce que je ne sais pas encore réciter, et qui pourrait m'aider à l'apprendre ?**

Je comprends : le débutant qui ne connaît pas encore la Fātiḥa

Une personne qui vient de se convertir, ou qui n'a jamais appris, **ne doit pas attendre de tout savoir pour commencer à prier**. La prière est due dès maintenant. En même temps, apprendre la Fātiḥa devient pour elle une **obligation urgente**.

La situation	Le repère (à confirmer avec ton enseignant)
Je ne connais pas encore la Fātiḥa	Je l'apprends au plus vite. En attendant, je prie le plus possible **derrière un imam** : sa récitation me suffit.
Je prie seul(e) et je ne la connais pas encore	Je prie à l'heure selon ma capacité. Si je ne peux pas encore réciter la Fātiḥa, je rejoins un imam lorsque c'est possible. En cas d'incapacité réelle et sans possibilité de le suivre, je prie selon mes moyens et poursuis l'apprentissage avec aide.
Je connais la Fātiḥa mais pas encore de sourate	Ma prière est valide : la sourate est une sunna. J'en apprends une rapidement.
Je ne connais pas encore le tashahhud	Je reste assis(e) le temps du tashahhud et je loue Allah ; je l'apprends ensuite (c'est une sunna).

> *« Un homme vint dire au Prophète ﷺ : "Je ne parviens pas à apprendre quoi que ce soit du Coran ; apprends-moi ce qui me suffira." Il lui dit : "Dis : Subḥāna llāh, wa l-ḥamdu lillāh, wa lā ilāha illa llāh, wa llāhu akbar, wa lā ḥawla wa lā quwwata illā bi-llāh." »*
>
> Abū Dāwūd, n° 832 — traduction du sens ; hadith classé ḥasan par al-Albānī.

N°	Le geste	Statut
1	Apprendre tout de suite le takbīr d'entrée, le salut final et les gestes obligatoires ; commencer la Fātiḥa avec une personne compétente.	Obligation
2	Continuer l'apprentissage de la Fātiḥa, sans attendre pour accomplir les cinq prières.	Priorité : Fātiḥa obligatoire
3	Semaines 3 et 4 : le tashahhud, phrase par phrase.	Sunna
4	Ensuite : la ṣalāt ibrāhīmiyya, le tasbīḥ après la prière, puis le qunūt.	Recommandé

Je comprends : l'homme et la femme dans la prière

La prière de la femme est **la même** que celle de l'homme dans ses obligations, ses sunna et sa structure. L'école malikite mentionne quelques différences, surtout liées à la pudeur. Elles sont données ici avec prudence : demande à ton enseignant(e) de les confirmer.

Le point	L'homme	La femme (repère malikite)
ʿAwra (UA-139)	Du nombril aux genoux	Tout le corps sauf le visage et les mains
Iqāma	À voix normale	À voix basse (recommandé)
Voix haute (Fajr, Maghrib, ʿIshāʾ)	Audible pour lui et son voisin	Plus basse : elle s'entend elle-même
Inclinaison et prosternation	Coudes écartés des flancs, ventre éloigné des cuisses, avec modération	Plus ramassée : bras et corps plus rapprochés
Diriger la prière	Peut être imam	Dans l'avis le plus connu de l'école, ne dirige pas la prière (d'autres écoles lui permettent de diriger des femmes)
Place en groupe	Devant	Derrière les rangs des hommes
Signaler une erreur à l'imam	Dire « Subḥāna llāh »	Dire « Subḥāna llāh » aussi, selon l'avis retenu dans l'école

FICHE MÉMO 8 **En apprenant** ✂️

- ✓ Prier dès maintenant, sans attendre de tout savoir ; apprendre la Fātiḥa est urgent.
- ✓ En attendant : prier derrière un imam, ou louer Allah le temps de la Fātiḥa.
- ✓ Homme et femme : même prière ; quelques différences de pudeur et de voix.

J'AGIS Note ici ce que tu vas apprendre cette semaine, et avec qui : _____

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	Rester immobile dans chaque position le temps de trois formules (chapitre 1).	☐
2	Faire vérifier par un proche mon dos plat et ma prosternation (chapitre 2).	☐
3	Commencer une nouvelle sourate courte (chapitre 3).	☐
4	Apprendre une phrase du tashahhud avec son sens (chapitre 4).	☐
5	Ajouter l'invocation des quatre protections avant le salut (chapitre 5).	☐
6	Réciter hors prière la suite des gestes du Fajr (chapitre 6).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
7	Faire le tasbīḥ des 33 après chaque prière (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. Dans le hadith de l'homme qui priait mal, le Prophète ﷺ insiste sur…

- ☐ A. la longueur des sourates
- ☐ B. la stabilité dans chaque position
- ☐ C. le lever des mains

2. Dans la prosternation, on pose au sol…

- ☐ A. le front seulement
- ☐ B. le front, le nez, les mains, les genoux et les orteils
- ☐ C. les coudes et le front

3. Dans la prière obligatoire, l'école malikite récite la basmala avant la Fātiḥa…

- ☐ A. à voix haute
- ☐ B. à voix basse
- ☐ C. ni à voix haute ni à voix basse

4. En se relevant du tashahhud du milieu, on dit « Allāhu akbar »…

- ☐ A. une fois debout
- ☐ B. en restant assis
- ☐ C. on ne le dit pas

5. Le suiveur, au redressement, dit…

- ☐ A. « Samiʿa llāhu li-man ḥamidah » seulement
- ☐ B. rien
- ☐ C. « Rabbanā wa laka l-ḥamd »

6. Le qunūt du Fajr se dit…

- ☐ A. après le salut
- ☐ B. avant l'inclinaison de la 2e unité, à voix basse
- ☐ C. dans la 1re unité, à voix haute

7. Le tasbīḥ après la prière, c'est…

- ☐ A. 33 + 33 + 33, puis une formule pour faire 100
- ☐ B. 10 fois chaque formule
- ☐ C. 100 fois « Allāhu akbar »

8. Je ne connais pas encore la Fātiḥa. Je…

- ☐ A. attends de la connaître pour prier
- ☐ B. prie dès maintenant, de préférence derrière un imam, et je l'apprends vite
- ☐ C. remplace la prière par une aumône

> **RÉPONSES**
>
> 1 : B • 2 : B • 3 : C • 4 : A • 5 : C • 6 : B • 7 : A • 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
Rakʿa	Une unité de prière.
Qiyām	La station debout.
Rukūʿ	L'inclinaison.
Iʿtidāl	Le redressement après l'inclinaison.
Sujūd	La prosternation.
Jalsa	La position assise entre les deux prosternations.
Ṭumaʾnīna	La stabilité : se poser dans chaque position.
Takbīr	Dire « Allāhu akbar ».
Tasbīḥ	Glorifier Allah (« Subḥāna… »).
Basmala	La formule « Au nom d'Allah… ».
Tashahhud	L'attestation récitée en position assise.
Ṣalāt ibrāhīmiyya	La prière sur le Prophète ﷺ qui mentionne Ibrāhīm.
Qunūt	Invocation recommandée au Fajr, avant l'inclinaison de la 2e unité.
Taslīm	Le salut final.
Sadl • Qabḍ	Bras le long du corps • bras croisés.
Dhikr	Le souvenir d'Allah par des formules.

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

Fiche mémo : la prière en une page

	Accomplir la prière selon l'école malikite
Une unité	Debout (Fātiḥa + sourate) • rukūʿ • iʿtidāl • sujūd • jalsa • sujūd — avec stabilité
Corps	Rukūʿ dos plat • sujūd sur 7 os • assis : hanche gauche au sol, pied droit dressé • index droit tendu
Récitation	Fātiḥa à chaque unité, sans basmala • sourate dans les unités 1-2 • « āmīn »
Formules	Allāhu akbar • Subḥāna rabbiya l-ʿaẓīm • Samiʿa llāhu… • Rabbanā wa laka l-ḥamd • Subḥāna rabbiya l-aʿlā
Fin	Tashahhud • prière sur le Prophète ﷺ • invocation • salut ; suiveur : réponse à l'imam, puis au fidèle à gauche s'il y en a un
Fajr	Qunūt recommandé : 2e unité, avant le rukūʿ, voix basse
3 et 4	Tashahhud du milieu • takbīr une fois debout • unités 3-4 : Fātiḥa seule, voix basse
Après	Astaghfiru llāh ×3 • Allāhumma anta s-salām… • 33/33/33 + 1
Débutant	Prier dès maintenant • derrière un imam • apprendre la Fātiḥa en urgence

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-138	La prière de A à Z
UA-139	Avant 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

Référence	Titre de travail
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

Enregistre-toi (en audio) en train de réciter la Fātiḥa et fais-la écouter à un enseignant. Corriger sa récitation tôt évite de garder une erreur pendant des années.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-140
Titre	Comment accomplir la prière — Chaque geste, chaque parole, dans l'ordre
Univers • Porte • Collection	Muslim • Purification et prière • Prière (livret 3 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
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 10 à 12 ; al-Bukhārī 631, 757 et 812 ; Muslim 402, 479, 482, 588, 591 et 597. Les numéros des hadiths suivent sunnah.com. Ar-Risāla : dhspriory.org/kenny/RISALA.htm.

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret gratuit • UA-140 • v1.0 • 01/10/2026
Édition corrigée et illustrée. Le visa de validation religieuse humaine reste à renseigner dans la fiche d'identification.

Chaque geste, chaque parole.

Tu pries peut-être depuis toujours. Mais sais-tu ce que tu dis dans chaque position ?

Ce livret décrit la prière selon l'école malikite, geste par geste et parole par parole : les positions, la Fātiḥa et les sourates, les formules, le tashahhud, la prière sur le Prophète ﷺ, le qunūt, le salut, les invocations d'après la prière, et comment prier en apprenant.

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-140 • v1.0 • 01/10/2026