DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prière » • Livret 6 sur 15

Retrouver le khushūʿ

Prier avec le cœur, pas seulement avec le corps



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-143

LE KHUSHŪʿ EN QUELQUES MOTS

قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ١
ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ ٢

« Bienheureux sont certes les croyants, ceux qui sont humbles (recueillis) dans leur prière. »

Sourate 23, versets 1 et 2 — traduction du sens

EN QUELQUES MOTS

Je prie cinq fois par jour, mais mon esprit s'en va souvent. Ce livret m'explique ce qu'est le khushūʿ, pourquoi je suis distrait(e), et me donne des moyens concrets : me préparer, poser mon regard, comprendre la Fātiḥa, ralentir, vivre la prosternation, ramener mes pensées sans tomber dans le waswās, et progresser en quatre semaines.

La prière du téléphone



Le cœur suit ce que l'on prépare.

Laisse le monde dehors quelques minutes.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu connais peut-être déjà les gestes de la prière, mais ton esprit part ailleurs. Tu n'es pas seul(e) : c'est l'une des difficultés les plus répandues. Ce livret ne te demande pas d'être parfait(e) ; il te propose de petits pas concrets pour que ta prière redevienne un vrai rendez-vous.

Ce livret fait partie de la collection « Prière ». Il suppose que tu connais déjà les gestes et les paroles de la prière (UA-138 La prière de A à Z, UA-140 Comment accomplir la prière). Pour les erreurs et les oublis, voir UA-142 ; pour les ablutions, UA-132.

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
LE REPAS AVEC UN AMI



Tu partages un repas avec un ami cher, mais tu regardes ton téléphone tout le temps. Tu as bien mangé avec lui… mais tu n'étais pas vraiment là.

La prière distraite est accomplie ;
la prière recueillie est vécue.

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

Sommaire

Partie 1 — Comprendre

1. Le miroir : présent(e) ou absent(e) ? · 10 min
2. Pourquoi mon esprit s'en va · 10 min

Partie 2 — Avant la prière

3. Se préparer pour être présent(e) · 10 min

Partie 3 — Pendant la prière

4. Le regard, le corps, la lenteur · 10 min
5. Comprendre ce que je dis · 15 min
6. La prosternation, lieu de proximité · 10 min
7. Les pensées qui reviennent · 10 min

Partie 4 — Après la prière

8. Le dhikr et mon plan sur 4 semaines · 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

Comprendre

Mon corps prie. Et mon cœur ?

À quoi ai-je pensé pendant ma dernière prière ?

CHAPITRE 1

Le miroir : présent(e) ou absent(e) ?

Ce qu'est le khushūʿ, l'âme de la prière.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce qu'il m'arrive de finir une prière sans savoir ce que j'ai récité ?

Y a-t-il une prière dont je suis sorti(e) apaisé(e) ? Qu'avait-elle de différent ?

Si je pouvais changer une seule chose dans ma prière, ce serait…

Je comprends

Le **khushūʿ**, c'est le recueillement : le cœur présent devant Allah, humble et apaisé, et le corps calme qui suit le cœur. Ce n'est pas une émotion forte ni des larmes obligatoires : c'est une **présence**.

قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

ٱلَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾

« Bienheureux sont certes les croyants, ceux qui sont humbles (recueillis) dans leur prière. »

Sourate 23, versets 1 et 2 — traduction du sens

Allah commence la description des croyants qui réussissent par le recueillement dans la prière.

Le plus haut degré de la religion, l'**iḥsān**, a été décrit par le Prophète ﷺ quand Jibrīl est venu l'interroger :

> *« [L'iḥsān,] c'est que tu adores Allah comme si tu Le voyais ; et si tu ne Le vois pas, Lui te voit. »*
>
> Rapporté par Muslim (hadith de Jibrīl) — extrait, sens

Une précision importante

La question	Le repère
Ma prière est-elle valide si j'ai été distrait(e) ?	Oui. Dans l'avis le plus connu (mashhūr) de l'école malikite, le khushūʿ n'est pas une condition de validité. Si les obligations sont accomplies, la prière est valide : tu n'as pas à la refaire.

La question	Le repère
Alors, le khushūʿ est-il secondaire ?	Non. C'est l'**âme** de la prière. Sans lui, la prière est valide mais pauvre ; avec lui, elle nourrit le cœur et sa récompense grandit.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE REPAS AVEC UN AMI**
>
> Tu partages un repas avec un ami cher, mais tu regardes ton téléphone tout le temps. Tu as bien mangé avec lui… mais tu n'étais pas vraiment là.
>
> **→ La prière distraite est accomplie ; la prière recueillie est vécue.**
>
> *Comparaison pédagogique : Allah ne ressemble à aucune de Ses créatures.*

FICHE MÉMO 1 **Le khushūʿ** ✂️

- ✓ Le khushūʿ, c'est la présence du cœur et le calme du corps.
- ✓ Prière distraite : valide (mashhūr malikite), mais appauvrie.
- ✓ Iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais ; Lui te voit.

J'AGIS À ta prochaine prière, avant le premier « Allāhu akbar », dis-toi intérieurement : « Allah me voit. »

CHAPITRE 2

Pourquoi mon esprit s'en va

Connaître les causes pour mieux les traiter.

Je comprends

La distraction ne fait pas de toi un(e) mauvais(e) musulman(e). Le Prophète ﷺ a prévenu que Satan cherche à détourner celui qui prie :

> *« Lorsque l'appel à la prière est lancé, Satan s'enfuit […]. Puis, quand la prière commence, il revient et s'interpose entre l'homme et son âme, lui disant : « Souviens-toi de ceci, souviens-toi de cela », des choses dont il ne se souvenait pas, jusqu'à ce que l'homme ne sache plus combien il a prié. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait, sens

Les pensées qui arrivent sont donc **normales** ; ce qui compte, c'est ce que tu en fais. Les causes les plus fréquentes :

La cause	Ce qui se passe	La piste
La précipitation, le téléphone, un besoin	Je prie entre deux occupations ; une vibration, une faim, et mon esprit part.	Chapitre 3 : arriver tôt, régler cela avant.
Le regard, la vitesse	Je regarde autour de moi, je prie trop vite.	Chapitre 4 : regard posé, lenteur.
Ne pas comprendre, l'habitude	Des mots non compris, toujours les mêmes sourates.	Chapitre 5 : le sens, varier les sourates.
Les soucis	Travail, famille, argent… tout revient pendant la prière.	Chapitre 7 : ramener son cœur.

> *« Pas de prière en présence d'un repas [servi], ni lorsqu'on est pressé par les deux besoins naturels. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

FICHE MÉMO 2 **Les causes** ✂️

✓ Les pensées pendant la prière sont normales : Satan cherche à distraire.

✓ Principales causes : précipitation, téléphone, faim, regard, incompréhension, habitude, soucis.

✓ Chaque cause a sa piste : ce livret les traite une par une.

J'AGIS Note ici la cause n° 1 de tes distractions : _____

PARTIE 2

Avant la prière

Le recueillement commence avant le premier « Allāhu akbar ».

CHAPITRE 3

Se préparer pour être présent(e)

Le wuḍūʾ, le temps, le téléphone.

Je comprends

On ne passe pas du bruit au silence en une seconde. Les minutes **avant** la prière préparent le cœur : c'est un sas entre le monde et Allah.

J'accomplis : mes cinq gestes de préparation

N°	Le geste	Statut
1	Faire le wuḍūʾ calmement et soigneusement, calmement, en pensant que tu te prépares à te tenir devant Allah (voir UA-132).	Préparer le cœur
2	Régler avant de prier : faim, soif, toilettes, ce qui presse vraiment.	Libérer le corps
3	Couper le son du téléphone ou le mettre en mode avion, et le poser hors de vue.	Couper le bruit
4	Arriver tôt : à la mosquée avant l'iqāma, ou chez soi quelques minutes avant de commencer.	Prendre le temps
5	Choisir un lieu calme et propre, sans images ni objets qui attirent le regard.	Protéger le regard

> *« Lorsque la prière est annoncée, ne vous y rendez pas en courant ; allez-y en marchant, avec calme. Ce que vous en rattrapez, priez-le ; ce que vous en manquez, complétez-le. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE SAS

Avant d'entrer dans une salle très propre, on passe par un sas : on enlève la poussière du dehors. Ce petit temps semble inutile, mais il protège tout ce qui est à l'intérieur.

→ Les minutes avant la prière sont ton sas : elles laissent dehors les soucis du monde.

ATTENTION

Se préparer ne veut pas dire **retarder** la prière jusqu'à la fin de son temps. Le but est de prier au début du temps, mais avec quelques minutes de préparation.



FICHE MÉMO 3 **Se préparer** ✂️

- ✓ Un wuḍūʾ calme et soigné prépare le cœur.
- ✓ Régler avant : faim, toilettes, téléphone.
- ✓ Arriver tôt, marcher avec calme, prier dans un lieu sobre.

J'AGIS À la prochaine prière, mets ton téléphone en mode avion et pose-le hors de vue avant le wuḍūʾ.

PARTIE 3

Pendant la prière

Le regard, le sens, la lenteur, la prosternation.

Quel moment de la prière est-ce que je vis le mieux ? Et le moins bien ?

CHAPITRE 4

Le regard, le corps, la lenteur

Quand le corps se calme, le cœur suit.

Je comprends

Le regard. Il entraîne le cœur. Garde-le **posé et bas**, devant toi, vers l'endroit où tu vas te prosterner. Dans l'école malikite, on rapporte aussi que le regard se porte devant soi, vers la qibla, sans baisser exagérément la tête. L'essentiel : **ne pas regarder autour de soi**, ni vers le ciel.

> *« [Se retourner pendant la prière] est un larcin que Satan dérobe de la prière du serviteur. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī — sens (réponse du Prophète ﷺ à ʿĀʾisha)

La lenteur. La **stabilité** (ṭumaʾnīna) fait partie des obligations de la prière dans l'école malikite : chaque position doit être tenue jusqu'à ce que le corps soit immobile un instant. Le Prophète ﷺ a dit à un homme qui priait vite : « Retourne prier, car tu n'as pas prié », puis lui a appris à tenir chaque position avec calme (al-Bukhārī et Muslim — sens).

La position	Je m'arrête jusqu'à…	Je pense à…
Debout	réciter posément, sans avaler les mots	Je me tiens devant Allah.
Inclinaison (rukūʿ)	avoir le dos droit et immobile	Je m'incline devant Sa grandeur.
Prosternation (sujūd)	que front, nez, mains, genoux et orteils soient posés	Je suis au plus près de Lui.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE THÉ À LA SÉNÉGALAISE

Le bon attaya ne se prépare pas en deux minutes : c'est le temps pris à chaque étape qui lui donne sa saveur.

→ Une prière trop rapide perd sa saveur. Chaque position mérite son temps.

Lenteur ne veut pas dire longueur excessive : l'imam allège pour les autres ; seul(e), tu peux prendre ton temps.

FICHE MÉMO 4 Regard et lenteur ✂️

✓ Regard posé, bas, devant soi ; ne pas regarder autour ni vers le ciel.

✓ La stabilité dans chaque position est une obligation.

✓ « Retourne prier, car tu n'as pas prié » : la vitesse peut annuler la prière.

J'AGIS Dans ta prochaine prière, compte calmement un instant de calme dans chaque inclinaison et chaque prosternation.

CHAPITRE 5

Comprendre ce que je dis

La Fātiḥa, verset par verset ; et varier les sourates.

Je comprends

La Fātiḥa accompagne chacune des unités de la prière ; derrière l'imam, on suit les règles de récitation expliquées dans UA-140. Si tu comprends ce que tu dis, chaque récitation devient une conversation.

> *« Allah, exalté soit-Il, a dit : « J'ai partagé la prière entre Moi et Mon serviteur en deux moitiés, et Mon serviteur aura ce qu'il demande. » […] »*
>
> Hadith qudsī rapporté par Muslim — extrait, sens

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 seul que nous adorons, et c'est Toi seul dont nous implorons le secours. Guide-nous sur le chemin droit, le chemin de ceux que Tu as comblés de bienfaits, non de ceux qui ont encouru la colère, ni des égarés. »

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

Dans la prière obligatoire, l'école malikite ne récite pas la basmala (voir UA-138).

Verset par verset

Dans le même hadith qudsī, Allah répond à chaque partie de la Fātiḥa. Voici le sens, et ce que tu peux vivre à chaque verset :

Je dis (sens)	Allah répond (hadith qudsī, sens)	Je vis…
« Louange à Allah, Seigneur des mondes »	« Mon serviteur M'a loué. »	La gratitude pour un bienfait précis de ma journée.
« Le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux »	« Mon serviteur M'a fait l'éloge. »	L'espoir : Sa miséricorde est plus grande que mes fautes.
« Maître du Jour de la Rétribution »	« Mon serviteur M'a glorifié. »	Le sérieux : un jour, je rendrai compte.
« C'est Toi seul que nous adorons, et c'est Toi seul dont nous implorons le secours »	« Ceci est entre Moi et Mon serviteur, et Mon serviteur aura ce qu'il demande. »	Je Lui confie ce qui me pèse aujourd'hui.
« Guide-nous sur le chemin droit… »	« Ceci est pour Mon serviteur, et Mon serviteur aura ce qu'il demande. »	Je demande la guidance pour une décision ou une difficulté réelle.

Les traductions donnent le sens des versets. Pour la prononciation, lis l'arabe et apprends auprès d'un enseignant.

Varier les sourates

Réciter toujours les mêmes sourates installe le « pilote automatique ». Apprends **une petite sourate nouvelle par mois** avec son sens, et alterne. Même deux ou trois sourates en plus changent beaucoup.

> **UN PETIT EXERCICE**
>
> Choisis une sourate courte que tu connais déjà (par exemple al-Ikhlāṣ, sourate 112). Lis sa traduction du sens trois fois aujourd'hui. Dans ta prochaine prière, récite-la en pensant à ce sens.

FICHE MÉMO 5 **Comprendre** ✂️

- ✓ La Fātiḥa est une conversation : Allah répond à chaque partie.
- ✓ Connaître le sens de ce que je récite nourrit le khushūʿ.
- ✓ Varier les sourates chasse le « pilote automatique ».

J'AGIS Apprends par cœur le sens du verset « C'est Toi seul que nous adorons… » et pense-le à chaque prière d'aujourd'hui.

CHAPITRE 6

La prosternation, lieu de proximité

Le moment où le serviteur est le plus proche.

Je comprends

> *« Le serviteur n'est jamais aussi proche de son Seigneur que lorsqu'il est prosterné : multipliez donc les invocations [dans la prosternation]. »*
>
> Rapporté par Muslim — sens

Dans la prosternation, la partie la plus haute de ton corps, ton front, est posée au sol. C'est le geste de l'humilité totale, et c'est aussi le moment de la plus grande proximité.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya l-aʿlā

« Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut »

Formule arabe à faire relire par un référent qualifié.

J'accomplis

N°	Le geste	Statut
1	Descendre calmement, poser front et nez, mains, genoux et orteils.	Obligatoire / sunna
2	Rester immobile ; dire « subḥāna rabbiya l-aʿlā » en pensant à Sa grandeur et Sa perfection.	Obligatoire (stabilité) / recommandé
3	Invoquer Allah avec les invocations que tu connais, pour cette vie et l'autre.	Recommandé
4	Se relever calmement, sans précipitation.	Obligatoire

DANS QUELLE LANGUE INVOQUER ?

Les invocations rapportées en arabe sont les meilleures : apprends-en une à la fois, avec son sens. Sur l'invocation dans une autre langue que l'arabe à l'intérieur de la prière, les savants ont des avis différents : demande à ton enseignant ce qu'il conseille. En dehors de la prière, tu peux invoquer Allah dans ta langue.



FICHE MÉMO 6 **Le sujūd** ✂️

- ✓ Prosterné(e), je suis au plus près de mon Seigneur.
- ✓ Je reste immobile et je dis « subḥāna rabbiya l-aʿlā ».
- ✓ J'invoque Allah : c'est le moment des demandes.

J'AGIS Dans ta prochaine prière, fais une invocation sincère dans ta dernière prosternation.

CHAPITRE 7

Les pensées qui reviennent

Ramener son cœur, sans tomber dans le waswās.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **Quand je remarque que je suis distrait(e), est-ce que je me décourage, ou est-ce que je reviens ?**

Je comprends

Même avec une bonne préparation, des pensées viendront. Le recueillement n'est pas l'absence totale de pensées : c'est **revenir**, encore et encore, vers Allah.

Quand…	Je fais…
une pensée arrive	Je la remarque, sans m'énerver, et je reviens au sens de ce que je récite.
je pense à une chose à faire	Je me dis : « Après la prière. » Je la noterai après le salut.
les pensées sont très insistantes	Je demande intérieurement la protection d'Allah contre Satan, et je continue.
j'ai été distrait(e) toute la prière	Je ne la recommence pas : elle est valide si ses obligations sont faites. Je soigne la suivante.

Un Compagnon s'est plaint au Prophète ﷺ que Satan perturbait sa prière et sa récitation ; le Prophète ﷺ lui a appris à chercher refuge auprès d'Allah contre lui (rapporté par Muslim — sens).

Le piège du waswās

Le **waswās**, ce sont des doutes répétés et envahissants : « Ai-je bien dit Allāhu akbar ? Ai-je bien eu l'intention ? Dois-je recommencer ? » Vouloir à tout prix une prière « parfaite » peut faire tomber dans ce piège.

> **ATTENTION**
>
> Ne recommence pas ta prière ou ton takbīr à cause d'une simple pensée ou d'un doute vague. Recommencer sans cesse **nourrit** le waswās au lieu de le calmer.
>
> Pour celui ou celle qui doute très souvent, l'école malikite a des règles particulières : on ne suit pas ses doutes. Si cela te concerne, parles-en à ton enseignant ; il t'aidera avec douceur.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA RADIO DANS LA PIÈCE VOISINE**
>
> Une radio joue dans la pièce d'à côté. Tu ne peux pas toujours l'éteindre, mais tu peux choisir de ne pas l'écouter, et de revenir à la personne qui te parle.
>
> **→ Les pensées passent. Toi, tu reviens à ta prière.**

FICHE MÉMO 7 Les pensées ✂️

- ✓ Le khushūʿ, c'est revenir encore et encore, pas ne jamais penser.
- ✓ Pensée insistante : chercher refuge auprès d'Allah, et continuer.
- ✓ Ne pas recommencer à cause d'un doute vague : c'est le piège du waswās.

J'AGIS Garde un petit carnet près de ton lieu de prière : note après le salut ce qui t'est venu à l'esprit.

PARTIE 4

Après la prière

Prolonger la présence, et progresser semaine après semaine.

CHAPITRE 8

Le dhikr et mon plan sur 4 semaines

Ne pas quitter la prière trop vite.

Je comprends

Après le salut, ne te lève pas aussitôt. Quelques minutes de **dhikr** (rappel d'Allah) prolongent la présence de la prière et la protègent.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfiru llāh (trois fois)

« Je demande pardon à Allah »

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Allāhumma anta s-salām 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 Toi, Plein de majesté et de générosité »

Formules arabes à faire relire par un référent qualifié. Ces deux formules après le salut sont rapportées par Muslim (d'après Thawbān).

Puis, par exemple : « subḥāna llāh » (gloire à Allah) 33 fois, « al-ḥamdu lillāh » (louange à Allah) 33 fois, « Allāhu akbar » 33 fois (rapporté par Muslim — sens).

Mon plan progressif sur 4 semaines

On ne change pas tout d'un coup. Chaque semaine, un seul nouvel objectif, en gardant ceux des semaines précédentes.

Semaine	Mon objectif	Mon exercice	Fait
1	Me préparer	Wuḍūʾ calme, téléphone en mode avion, arriver quelques minutes avant.	☐
2	Comprendre	Apprendre le sens de la Fātiḥa, un verset par jour.	☐
3	Ralentir	Un instant de stabilité dans chaque inclinaison et prosternation ; une invocation dans la dernière prosternation.	☐
4	Prolonger	Dhikr après chaque prière ; apprendre une nouvelle petite sourate avec son sens.	☐

POUR FAIRE LE POINT CHAQUE VENDREDI

Quelle prière de la semaine ai-je le mieux vécue ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui m'a le plus distrait(e) ? Quel petit réglage pour la semaine prochaine ?

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE JARDIN

Un jardinier ne voit pas son arbre pousser d'un jour à l'autre. Mais s'il l'arrose chaque jour, un matin, il trouve des fruits.

→ Le khushūʿ grandit doucement. Sois régulier(ère), et demande-le à Allah.

FICHE MÉMO 8 **Après la prière** ✂️

- ✓ Ne pas se lever aussitôt : « astaghfiru llāh » trois fois, puis « Allāhumma anta s-salām… ».
- ✓ 33 × subḥāna llāh, 33 × al-ḥamdu lillāh, 33 × Allāhu akbar.
- ✓ Un objectif par semaine pendant 4 semaines.

J'AGIS Commence aujourd'hui la semaine 1 du plan, et fais le point vendredi prochain.

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	Avant chaque prière, me dire : « Allah me voit » (chapitre 1).	☐
2	Noter la cause principale de mes distractions (chapitre 2).	☐
3	Mettre mon téléphone en mode avion avant le wuḍūʾ (chapitre 3).	☐
4	Rester posé(e) un instant dans chaque inclinaison et prosternation, sans compter les respirations (chapitre 4).	☐
5	Lire le sens de la Fātiḥa et le penser en priant (chapitre 5).	☐
6	Faire une invocation sincère dans la dernière prosternation (chapitre 6).	☐
7	Rester assis(e) pour le dhikr après chaque prière (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. Dans l'avis le plus connu de l'école malikite, une prière distraite dont les obligations sont faites est…

- ☐ A. nulle, il faut la refaire
- ☐ B. valide, mais appauvrie
- ☐ C. valide seulement si on fait la prosternation de l'oubli

2. L'iḥsān, c'est…

- ☐ A. prier plus vite pour ne pas être distrait
- ☐ B. connaître beaucoup de sourates
- ☐ C. adorer Allah comme si tu Le voyais

3. Avant de prier, il est conseillé de…

- ☐ A. régler un besoin pressant et couper son téléphone
- ☐ B. garder son téléphone dans la main
- ☐ C. attendre la fin du temps pour être plus tranquille

4. Pendant la prière, le regard…

- ☐ A. suit ce qui se passe autour
- ☐ B. reste posé, bas, devant soi
- ☐ C. se lève vers le ciel

5. Le Prophète ﷺ a dit à l'homme qui priait trop vite…

- ☐ A. « Retourne prier, car tu n'as pas prié »
- ☐ B. « Ta prière est parfaite »
- ☐ C. « Fais deux prosternations de l'oubli »

6. Le serviteur est le plus proche de son Seigneur…

- ☐ A. debout
- ☐ B. assis pour le tashahhud
- ☐ C. quand il est prosterné

7. J'ai un doute vague sur mon takbīr d'entrée, comme souvent. Je…

- ☐ A. ne recommence pas et je continue
- ☐ B. recommence la prière
- ☐ C. recommence trois fois pour être sûr(e)

8. Après le salut, il est recommandé de…

- ☐ A. se lever aussitôt
- ☐ B. faire le dhikr quelques minutes
- ☐ C. refaire la prière pour plus de khushūʿ

> **RÉPONSES**
>
> 1 : B • 2 : C • 3 : A • 4 : B • 5 : A • 6 : C • 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
Khushūʿ	Le recueillement : la présence humble du cœur et le calme du corps dans la prière.
Iḥsān	Adorer Allah avec une présence profonde, en sachant qu'Il nous voit ; sans Lui imaginer une forme.
Ṭumaʾnīna	La stabilité : rester immobile un instant dans chaque position.

Mot	Sens simple
Waswās	Les doutes et suggestions répétés qui troublent l'adoration.
Dhikr	Le rappel d'Allah par des formules (glorification, louange…).
Fātiḥa	La première sourate du Coran, récitée à chaque unité.
Basmala	La formule « Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux ».
Hadith qudsī	Parole d'Allah rapportée par le Prophète ﷺ avec ses propres mots, distincte du Coran.
Rukūʿ	L'inclinaison.
Sujūd	La prosternation.
Taslīm	Le salut final.
Istighfār	Demander pardon à Allah (« astaghfiru llāh »).
Mashhūr	L'avis le plus connu et retenu dans l'école malikite.

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

Fiche mémo : le khushūʿ en une page

	Retrouver le khushūʿ
Le sens	Présence du cœur + calme du corps • âme de la prière • pas une condition de validité (mashhūr)
La base	Sourate 23, v. 1-2 • iḥsān : adorer Allah comme si tu Le voyais ; Lui te voit
Avant	Wuḍūʾ calme • besoins réglés • téléphone coupé • arriver tôt • lieu sobre
Pendant	Regard posé • stabilité dans chaque position • comprendre la Fātiḥa • varier les sourates
Sujūd	Au plus près de son Seigneur • « subḥāna rabbiya l-aʿlā » • invoquer
Pensées	Revenir sans s'énerver • chercher refuge auprès d'Allah • ne pas recommencer pour un doute vague
Après	« Astaghfiru llāh » ×3 • « Allāhumma anta s-salām… » • 33 / 33 / 33
4 semaines	Préparer • comprendre • ralentir • prolonger

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-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-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**
>
> Demande le khushūʿ à Allah dans tes invocations : c'est un don de Lui avant d'être un effort de ta part. Et choisis un ami ou une amie avec qui faire le plan de 4 semaines : on progresse mieux à deux.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-143
Titre	Retrouver le khushūʿ — Prier avec le cœur, pas seulement avec le corps
Univers • Porte • Collection	Muslim • Purification et prière • Prière (livret 6 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
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

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
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 ; Muslim 8, 395, 482 et 2203. Les numéros des hadiths suivent sunnah.com. Ar-Risāla : dhspriory.org/kenny/RISALA.htm.

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret gratuit • UA-143 • v1.0 • 01/10/2026
Édition corrigée et illustrée. Le visa de validation religieuse humaine reste à renseigner dans la fiche d'identification.

Prier avec le cœur.

Tu pries, mais ton esprit est ailleurs ? Ce n’est pas une fatalité.

Ce livret t’explique ce qu’est le khushūʿ, d’où viennent les distractions, et comment retrouver la présence du cœur : préparation, regard, sens de la Fātiḥa, lenteur, prosternation, pensées et waswās, dhikr, et un plan progressif sur quatre semaines.

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

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

Diffusion gratuite : la transmission passe avant le commerce.

UA-143 • v1.0 • 01/10/2026