DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Prière » • Livret 12 sur 15

La prière du Ḍuḥā

Deux unités pour remercier chaque matin



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-149

LE ḌUḤĀ EN QUELQUES MOTS

صَلَاةُ الْأَوَّابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ

Ṣalātu l-awwābīna ḥīna tarmaḍu l-fiṣāl.

« La prière des awwābīn, c'est quand les jeunes chamelons sentent la chaleur [du sol]. »

Parole du Prophète ﷺ, rapportée par Muslim — sens

EN QUELQUES MOTS

Chaque matin, mon corps se lève avec ses trois cent soixante articulations : chacune doit une aumône. Deux unités de Ḍuḥā suffisent pour remercier Allah de tout cela. Ce livret m'apprend le sens et la valeur de cette prière, son temps exact, son nombre d'unités, comment la prier, et comment la glisser dans ma journée.

La pause de dix heures



Quelques minutes pour Allah,

et toute la matinée change de goût.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Tu as peut-être entendu parler du Ḍuḥā sans savoir quand ni comment le prier. À la fin de ce livret, tu sauras accomplir cette prière au bon moment, avec le bon nombre d'unités, et tu auras choisi ton moment fixe pour la prier chaque matin.

Ce livret fait partie de la collection « Prière ». Il suppose que tu connais la prière de base (UA-138 « La prière de A à Z » et UA-140). Les règles générales des surérogatoires et des temps interdits sont expliquées dans UA-148 ; le witr, recommandé avec le Ḍuḥā, est traité dans UA-150.

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 FACTURE DU MATIN



Imagine qu'à chaque réveil tu reçoives une facture : trois cent soixante lignes, une pour chaque articulation qui a bien fonctionné. Tu pourrais la régler ligne par ligne, par des bonnes paroles et des bonnes actions. Ou bien un seul geste la règle en entier.

Deux unités de Ḍuḥā suffisent pour remercier de tout cela, en plus des autres bonnes œuvres.

Comparaison pédagogique : Allah n'a besoin de rien ; c'est nous qui avons besoin de Le remercier.

Sommaire

Partie 1 — S’arrêter

1. Le miroir : une aumône pour chaque articulation · 10 min
2. Une recommandation du Prophète 10 · ﷺ min

Partie 2 — Quand la prier

3. Le temps exact du Ḍuḥā · 10 min

Partie 3 — Comment la prier

4. Combien d’unités ? · 10 min
5. Prier le Ḍuḥā pas à pas · 10 min

Partie 4 — Vivre le Ḍuḥā

6. Le Ḍuḥā dans ma journée · 10 min
7. Idées reçues sur le Ḍuḥā · 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

Le matin aussi appartient à Allah.

Que fais-je, d’habitude, entre le lever du soleil et midi ?

CHAPITRE 1

Le miroir : une aumône pour chaque articulation

Le sens du mot Ḍuḥā, et ce que cette prière offre.

JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Ce matin, ai-je pensé à remercier Allah pour mon corps qui fonctionne ?

Entre le Fajr et le Ẓuhr, ma matinée a-t-elle un moment pour Allah ?

Je comprends

Le mot **Ḍuḥā** désigne la matinée lumineuse, quand le soleil est monté dans le ciel. Allah jure par ce moment au début d'une sourate qui porte ce nom :

وَٱلضُّحَىٰ ﴿١﴾

وَٱلَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾

« Par la matinée lumineuse (aḍ-Ḍuḥā) ! Et par la nuit quand elle couvre tout ! »

Sourate 93, versets 1 et 2 — traduction du sens

La **prière du Ḍuḥā** (ṣalāt aḍ-Ḍuḥā) est une prière **surérogatoire** que l'on accomplit pendant cette matinée. Elle n'est pas obligatoire, mais le Prophète ﷺ l'a encouragée.

> *« Chaque matin, une aumône est due pour chaque articulation de l'un de vous. Chaque « subḥāna llāh » est une aumône, chaque « al-ḥamdu lillāh » est une aumône, chaque « lā ilāha illa llāh » est une aumône, chaque « Allāhu akbar » est une aumône ; ordonner le bien est une aumône, interdire le mal est une aumône. Et deux unités que l'on prie au Ḍuḥā suffisent pour tout cela. »*
>
> Rapporté par Muslim, d'après Abū Dharr — sens

Dans un autre hadith rapporté par Muslim, le Prophète ﷺ précise que l'être humain a été créé avec **trois cent soixante articulations**. Chaque matin, ton corps se lève, marche, saisit, se penche : c'est un bienfait renouvelé pour chacune d'elles.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LA FACTURE DU MATIN

Imagine qu'à chaque réveil tu reçoives une facture : trois cent soixante lignes, une pour chaque articulation qui a bien fonctionné. Tu pourrais la régler ligne par ligne, par des bonnes paroles et des bonnes actions. Ou bien un seul geste la règle en entier.

→ Deux unités de Ḍuḥā suffisent pour remercier de tout cela, en plus des autres bonnes œuvres.

Comparaison pédagogique : Allah n'a besoin de rien ; c'est nous qui avons besoin de Le remercier.

FICHE MÉMO 1 Le Ḍuḥā ✂️

- ✓ Ḍuḥā : la matinée lumineuse ; une prière surérogatoire de ce moment.
- ✓ Chaque articulation doit une aumône chaque matin.
- ✓ Deux unités de Ḍuḥā suffisent pour cela.

J'AGIS Demain matin, dis « al-ḥamdu lillāh » en te levant, en pensant à ton corps qui se met en marche.

CHAPITRE 2

Une recommandation du Prophète ﷺ

Trois choses qu'Abū Hurayra n'a jamais délaissées.

> *« Mon ami intime ﷺ m'a recommandé trois choses : jeûner trois jours chaque mois, prier les deux unités du Ḍuḥā, et prier le witr avant de dormir. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après Abū Hurayra — sens

Je comprends

Ce conseil n'est pas réservé aux savants : ce sont **trois gestes simples**, à la portée de chacun, et réguliers.

La recommandation	Ce que cela demande	Pour aller plus loin
Trois jours de jeûne par mois	Quelques jours de jeûne surérogatoire dans le mois.	Livrets sur le jeûne
Deux unités de Ḍuḥā	Environ quelques minutes, chaque matin.	Ce livret
Le witr avant de dormir	Une unité (précédée du shafʿ), si l'on n'est pas sûr de se réveiller la nuit.	UA-150

La prière des « awwābīn »

Le Prophète ﷺ a appelé le Ḍuḥā, à son meilleur moment, la prière des awwābīn : ceux qui reviennent souvent vers Allah (au début du livret et au chapitre 3).

> *« Les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus régulières, même si elles sont peu nombreuses. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après ʿĀ'isha — sens

Son statut dans l'école malikite : recommandée (mandūb), comptée par plusieurs ouvrages parmi les surérogatoires appuyées. La délaisser n'est pas une faute ; la prier est récompensé.

FICHE MÉMO 2 **Le conseil** ✂️

- ✓ Trois jeûnes par mois • deux unités de Ḍuḥā • le witr avant de dormir.
- ✓ La prière des awwābīn : ceux qui reviennent vers Allah.
- ✓ Peu, mais régulier.

J'AGIS Écris ces trois recommandations sur un papier et colle-le près de ton miroir.

PARTIE 2

Quand la prier

Entre le soleil levé et le zénith.

CHAPITRE 3

Le temps exact du Ḍuḥā

Du soleil élevé jusqu'avant le zénith.

Je comprends

Le moment	Le repère	Pour le Ḍuḥā
Le lever du soleil	Le soleil apparaît à l'horizon (« shurūq » sur les calendriers).	Interdit : on ne prie pas.
Le soleil s'est élevé	Environ 15 à 20 minutes après le lever, quand il est monté « d'une lance ».	**Début** du temps du Ḍuḥā.
Quand la chaleur monte	Le milieu de la matinée.	**Meilleur moment**.
Juste avant le zénith	Quelques minutes avant l'entrée du Ẓuhr.	**Fin** du temps du Ḍuḥā.

> *« La prière des awwābīn, c'est quand les jeunes chamelons sentent la chaleur [du sol]. »*
>
> Rapporté par Muslim, d'après Zayd ibn Arqam — sens

Le sable devient chaud quand le soleil est bien monté : le **meilleur moment** est donc le milieu de la matinée, et non juste après le lever.

À Dakar : un exemple

Sur mon calendrier	Exemple	Mon Ḍuḥā
Lever du soleil (shurūq)	7 h 15	Je ne prie pas avant environ 7 h 35
Entrée du Ẓuhr	13 h 40	Je termine avant environ 13 h 30
Meilleur moment	—	Vers 10 h – 11 h 30

*Simple **exemple** : les horaires changent avec les saisons. Suis le calendrier de ta mosquée.*

FICHE MÉMO 3 **Le temps** ✂️

- ✓ Début : environ 15 à 20 minutes après le lever.
- ✓ Fin : quelques minutes avant le Ẓuhr.
- ✓ Meilleur : quand la chaleur monte, au milieu de la matinée.

J'AGIS Regarde aujourd'hui l'heure du lever et du Ẓuhr, et calcule ta fenêtre de Ḍuḥā.

PARTIE 3

Comment la prier

Deux unités, ou plus, deux par deux.

Combien de minutes suis-je prêt(e) à offrir à Allah chaque matin ?

CHAPITRE 4

Combien d'unités ?

De deux à huit.

Je comprends

La prière du Ḍuḥā se prie **au moins deux unités**. Le Prophète ﷺ en a prié davantage selon les occasions.

> *« Le jour de la conquête de La Mecque, le Prophète ﷺ se lava dans ma maison, puis pria huit unités : je n'ai jamais vu de prière plus légère, mais il accomplissait parfaitement l'inclinaison et la prosternation. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim, d'après Umm Hāniʾ — sens

> *« Le Messager d'Allah ﷺ priait le Ḍuḥā quatre unités, et en ajoutait ce qu'Allah voulait. »*
>
> Rapporté par Muslim, d'après ʿĀʾisha — sens

Nombre	Le repère dans l'école malikite
2 unités	Le minimum. Elles suffisent pour l'aumône des articulations.
4 ou 6 unités	Un bien de plus ; certains ouvrages présentent six comme un nombre moyen.
8 unités	Le maximum le plus souvent cité dans l'école (d'après le hadith d'Umm Hāniʾ).

BON À SAVOIR

Le nombre ne se fixe pas comme une obligation : tu peux prier deux unités un jour et quatre un autre. L'important est la **régularité**. Ce que dit l'école sur le fait de dépasser huit unités est à demander à ton enseignant.

FICHE MÉMO 4 **Le nombre** ✂️

- ✓ Minimum : deux unités.
- ✓ Le plus souvent cité : jusqu'à huit, deux par deux.
- ✓ Mieux vaut deux unités chaque jour que huit une fois par mois.

J'AGIS Fixe-toi un nombre réaliste pour cette semaine (deux, en général) et tiens-le.

CHAPITRE 5

Prier le Ḍuḥā pas à pas

Une prière courte, discrète, à voix basse.

Je comprends

La question	Le repère
La pureté	Il faut être en état de pureté, comme pour toute prière. Si tu as gardé ton wuḍūʾ depuis le Fajr, il suffit.
L'intention	L'intention de prier le Ḍuḥā (ou, au minimum, une surérogatoire pour Allah).
La récitation	La Fātiḥa, puis une sourate de ton choix, dans chaque unité.
La voix	À **voix basse**, comme les prières de la journée.
Le rythme	Deux par deux : deux unités, puis le salut.
Le lieu	De préférence chez soi ou à l'écart, discrètement. On la prie en général seul(e).

J'accomplis

N°	Le geste	Statut
1	Vérifier l'heure : le soleil est levé depuis au moins 15 à 20 minutes, et le Ẓuhr n'est pas encore entré.	Condition
2	Être en état de pureté, face à la qibla, avec l'intention de prier le Ḍuḥā.	Obligatoire
3	Dire « Allāhu akbar », réciter la Fātiḥa et une sourate à voix basse.	Obligatoire / sunna
4	Faire l'inclinaison, le redressement et les deux prosternations.	Obligatoire
5	Faire la deuxième unité de la même manière ; tashahhud et salut.	—
6	Pour prier plus : recommencer deux unités, autant de fois que voulu (jusqu'à huit).	Recommandé

QUELLE SOURATE RÉCITER ?

Toute sourate convient. Certaines personnes aiment réciter la sourate aḍ-Ḍuḥā (93) ou ash-Shams (91) : c'est permis, mais ce n'est pas une obligation. Choisis des sourates que tu connais bien, pour prier avec présence.



FICHE MÉMO 5 **Comment** ✂️

- ✓ Pureté, qibla, intention du Ḍuḥā.
- ✓ Fātiḥa + sourate à voix basse, deux par deux.
- ✓ Discrètement, en général seul(e).

J'AGIS Prie deux unités de Ḍuḥā demain, entre 9 h et 11 h.

PARTIE 4

Vivre le Ḍuḥā

Au travail, à l'école, à la maison.

CHAPITRE 6

Le Ḍuḥā dans ma journée

Quelques minutes, même dans une matinée chargée.

> **JE M'ARRÊTE — QUESTION MIROIR**
>
> **À quel moment précis de ma matinée pourrais-je m'arrêter quelques minutes ?**

J'accomplis : trouve ta situation

Ma situation	Une idée concrète
Je travaille dans un bureau	À la pause de milieu de matinée, va dans la salle de prière ou un coin calme. Garde un petit tapis dans ton sac ou ton tiroir.
Je suis commerçant(e) au marché	Quand la première vague de clients est passée (vers 10 h), confie ton étal un instant à un voisin et prie à la mosquée du marché ou derrière ton étal.
Je suis enseignant(e) ou étudiant(e)	Pendant la récréation ou entre deux cours, avec le wuḍūʾ gardé depuis le matin.
Je suis à la maison	Après les travaux du matin, avant de préparer le repas de midi.
Je suis en déplacement	À l'arrivée, avant de commencer tes rendez-vous ; ou dans une mosquée sur la route.
Le week-end	Le meilleur moment, quand la chaleur monte : vers 10 h – 11 h.

> **POUR LA FEMME**
>
> Pendant les règles et les lochies, la femme ne prie pas. Elle peut garder le lien du matin par le dhikr (« subḥāna llāh », « al-ḥamdu lillāh », « lā ilāha illa llāh », « Allāhu akbar »), l'invocation et les bonnes actions.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE THÉ DU MATIN

Beaucoup de gens, à Dakar, ne commencent pas leur matinée sans leur café Touba ou leur thé. Ce n'est pas obligatoire, mais c'est devenu un rendez-vous qu'on ne manque jamais.

➜ Fais du Ḍuḥā ton rendez-vous du matin : un petit moment fixe, qu'on ne saute plus.

FICHE MÉMO 6 Dans ma journée ✂️

- ✓ **Quelques minutes suffisent pour deux unités.**
- ✓ Choisir un moment fixe : pause, récréation, après les travaux.
- ✓ Pendant les règles : dhikr et invocation.

J'AGIS Choisis aujourd'hui ton moment fixe du Ḍuḥā et écris-le ici : _____

CHAPITRE 7

Idées reçues sur le Ḍuḥā

Démêler le vrai du faux.

Je comprends

On entend dire…	Ce qu'il faut savoir
« Le Ḍuḥā est obligatoire. »	Non. C'est une prière surérogatoire recommandée. Celui qui la délaisse n'est pas en faute.
« Il faut toujours prier huit unités. »	Non. Deux unités suffisent ; huit est le maximum le plus souvent cité.
« On le prie juste au lever du soleil. »	Non. Le lever est un temps interdit. On attend que le soleil soit monté (environ 15 à 20 minutes).
« On peut le prier jusqu'au Ẓuhr inclus. »	Non. Son temps se termine au zénith, avant Ẓuhr. Finir quelques minutes avant est une marge pratique, pas une interdiction malikite de prier au zénith.
« C'est la prière des personnes âgées, ou de ceux qui n'ont rien à faire. »	Non. Le Prophète ﷺ l'a conseillée à ses compagnons, dont Abū Hurayra. Quelques minutes suffisent, même dans une matinée chargée.
« Il faut le prier en groupe à la mosquée. »	Non. On le prie en général seul(e), discrètement. En faire une prière en groupe régulière et publique n'est pas la pratique connue : demande à ton enseignant.
« Le Ḍuḥā remplace le Fajr manqué. »	Non. Une prière obligatoire manquée se rattrape pour elle-même, dès qu'on s'en souvient.

ET LA PRIÈRE DE L'« ISHRĀQ » ?

Certains appellent « ishrāq » la prière faite peu après le lever du soleil, quand il s'est élevé. Beaucoup de savants la considèrent comme le début du temps du Ḍuḥā. Des récits sur sa récompense sont rapportés, mais leur authenticité est discutée : demande à ton enseignant avant de les citer.

ATTENTION

Méfie-toi des messages qui circulent sur les réseaux sociaux, promettant des récompenses précises pour le Ḍuḥā sans source claire. Le hadith des articulations et la recommandation faite à Abū Hurayra suffisent largement pour te motiver.

FICHE MÉMO 7 **Idées reçues** ✂️

- ✓ Recommandé, pas obligatoire • deux unités suffisent.
- ✓ Ni au lever du soleil, ni après l'entrée du Ẓuhr.
- ✓ Il ne remplace jamais une prière obligatoire.

J'AGIS Explique à un proche une idée reçue que tu as corrigée en lisant ce chapitre.

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	Remercier Allah au réveil pour mon corps (chapitre 1).	☐
2	Afficher les trois recommandations faites à Abū Hurayra (chapitre 2).	☐
3	Calculer ma fenêtre de Ḍuḥā avec le calendrier de ma mosquée (chapitre 3).	☐
4	Prier deux unités de Ḍuḥā (chapitres 4 et 5).	☐
5	Prier le Ḍuḥā au meilleur moment, quand la chaleur monte (chapitre 3).	☐
6	Choisir mon moment fixe dans la journée (chapitre 6).	☐
7	Expliquer une idée reçue corrigée à un proche (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. La prière du Ḍuḥā est…

- ☐ A. obligatoire
- ☐ B. recommandée (surérogatoire)
- ☐ C. interdite le vendredi

2. Deux unités de Ḍuḥā suffisent pour…

- ☐ A. remplacer le Fajr
- ☐ B. rattraper le Ẓuhr
- ☐ C. l'aumône due pour chaque articulation

3. Le Prophète ﷺ a recommandé à Abū Hurayra : trois jeûnes par mois, deux unités de Ḍuḥā et…

- ☐ A. le witr avant de dormir
- ☐ B. la prière funéraire
- ☐ C. le salut de la mosquée

4. Le temps du Ḍuḥā commence…

- ☐ A. à l'aube
- ☐ B. quand le soleil s'est élevé après son lever
- ☐ C. au moment exact du lever du soleil

5. Le meilleur moment du Ḍuḥā est…

- ☐ A. quand la chaleur monte, au milieu de la matinée
- ☐ B. juste après le Fajr
- ☐ C. après le Ẓuhr

6. Le nombre minimum d'unités est…

- ☐ A. huit
- ☐ B. une
- ☐ C. deux

7. Le Ḍuḥā se récite…

- ☐ A. à voix haute
- ☐ B. à voix basse
- ☐ C. sans Fātiḥa

8. Le Ḍuḥā se termine…

- ☐ A. à l'entrée du ʿAṣr
- ☐ B. quelques minutes avant l'entrée du Ẓuhr
- ☐ C. au coucher du soleil

RÉPONSES

1 : B • 2 : C • 3 : A • 4 : B • 5 : A • 6 : C • 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
Ḍuḥā	La matinée lumineuse ; la prière surérogatoire de ce moment.
Awwābīn	Ceux qui reviennent souvent vers Allah.
Nāfila	Prière surérogatoire, offerte en plus de l'obligatoire.
Mandūb	Recommandé : récompensé si on le fait, sans péché si on le laisse.
Ṣadaqa	Aumône ; ici, toute bonne parole ou action offerte en remerciement.
Shurūq	Le lever du soleil, indiqué sur les calendriers.
Zénith (istiwāʾ)	Le soleil au plus haut, juste avant l'entrée du Ẓuhr.
Ishrāq	Nom donné par certains à la prière faite peu après le lever, quand le soleil s'est élevé.
Witr	Prière d'une unité, après le ʿIshāʾ, dans la nuit (UA-150).
Dhikr	Le souvenir d'Allah par des paroles comme « subḥāna llāh ».
Rakʿa	Une unité de prière.
Wuḍūʾ	Les petites ablutions.

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

Fiche mémo : le Ḍuḥā en une page

	La prière du Ḍuḥā selon l'école malikite
Statut	Recommandée (mandūb), surérogatoire appuyée • jamais obligatoire
Valeur	Aumône des 360 articulations (Muslim) • conseil à Abū Hurayra : 3 jeûnes, 2 unités de Ḍuḥā, witr (al-Bukhārī et Muslim)
Début	Quand le soleil s'est élevé : environ 15 à 20 minutes après le lever
Meilleur	Quand la chaleur monte (prière des awwābīn, Muslim) • à Dakar, vers 10 h – 11 h 30 selon la saison
Fin	Quelques minutes avant l'entrée du Ẓuhr
Nombre	Au moins 2 • jusqu'à 8 le plus souvent cité • deux par deux
Comment	Pureté • intention • Fātiḥa + sourate • voix basse • en général seul(e), discrètement
Habitude	Un moment fixe chaque matin • peu, mais régulier

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
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-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

Associe le Ḍuḥā à un geste que tu fais déjà chaque matin (la pause, le thé, la fin des travaux de maison). Une habitude s'accroche mieux à une autre habitude.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-149
Titre	La prière du Ḍuḥā — Deux unités pour remercier chaque matin
Univers • Porte • Collection	Muslim • Purification et prière • Prière (livret 12 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 ; Muslim 720, 721, 748 et 1007 ; al-Bukhārī 1178. Les numéros des hadiths suivent sunnah.com. Ar-Risāla : dhspriory.org/kenny/RISALA.htm.

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret gratuit • UA-149 • v1.0 • 01/10/2026
Édition corrigée et illustrée. Le visa de validation religieuse humaine reste à renseigner dans la fiche d'identification.

Quelques minutes chaque matin.

Ton corps se lève chaque matin avec ses trois cent soixante articulations. As-tu pensé à remercier pour chacune d'elles ?

Ce livret t'apprend la prière du Ḍuḥā selon l'école malikite : son sens, sa valeur, son temps exact, son nombre d'unités, comment la prier, et comment la glisser dans une journée de travail, d'école ou de maison.

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

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim
Diffusion gratuite : la transmission passe avant le commerce.
UA-149 • v1.0 • 01/10/2026