

A serene outdoor garden scene. In the foreground, a stone water feature with a low, rough-hewn wall contains still water reflecting the sky and surrounding greenery. To the left, a large terracotta pot holds a lush green plant with small white flowers. A wooden door with a black metal ring handle is partially open on the right, with a vine and white flowers climbing over it. The background shows a stone wall, more plants, and a tall palm tree under a bright blue sky with soft clouds.

Une âme apaisée

Pour une vie bonne

Une âme apaisée

Pour une vie bonne

Madarej

Édition française enrichie • Septembre 2026

Traduction de l'édition arabe enrichie : récits authentiques, 25 chapitres, entraînement pratique et carnet de suivi de trente jours.

Les passages coraniques et les récits prophétiques sont traduits de l'arabe en français. Les références des versets identifient le texte original ; les notes numérotées conservent les sources de l'édition arabe.

Le suivi comprend un guide, un relevé de départ et une page pour chacun des trente jours. C'est un carnet d'apprentissage pratique, sans note globale ni promesse de disparition des sentiments difficiles.

Sommaire

Dédicace	5
Introduction	6
1. Une âme apaisée auprès de son Seigneur	9
2. Quand la foi rend la vie bonne	15
3. La certitude qui éclaire les questions	21
4. La joie d'aimer Allah	26
5. Le rappel et le Coran font vivre le cœur	31
6. La prière et la proximité de l'invocation	37
7. Le repentir qui ramène l'âme à son Seigneur	44
8. Espérer la miséricorde d'Allah	51
9. La sincérité et le repos dans ton intention	57
10. Une confiance en Allah qui continue d'agir	67
11. Un cœur guidé lorsque s'accomplit le décret	75
12. Une peine qui sait vers qui se tourner	81

Sommaire — suite

13. La patience dans les jours de maladie	91
14. L'espoir lorsque le chemin se prolonge	98
15. Une subsistance licite et un cœur digne de confiance	104
16. Une gratitude qui fait vivre les bienfaits	111
17. Le contentement quand le regard cesse de comparer	118
18. Le pardon qui libère le cœur	129
19. Un apaisement qui habite notre foyer	138
20. Une bonté qui rend la vie meilleure à autrui	148
21. Tenir ferme lorsque la peur s'intensifie	155
22. Continuer le bien malgré les changements d'état	161
23. Une crainte révérencielle qui protège le cœur et un espoir qui le porte	170
24. Revenir vers ton Seigneur, satisfait	175
25. Entraîner l'âme à trouver l'apaisement	182
Poursuivre la pratique dans la vie quotidienne	205

Dédicace

À toi qui espères trouver, dans ton lien avec Allah, de quoi traverser tes journées : dans ce foyer que tu aimes, ce travail qui te fatigue, ce besoin que tu attends de voir satisfait et cette peine que tu peines à décrire.

Nous t'offrons ces pages en partageant ton besoin d'être guidé, pardonné et affermi. Nous demandons à Allah de nous accorder, à toi comme à nous, une compréhension qui nous rapproche de Lui, des actes qu'Il agrée et un cœur qui revienne à Lui dans l'aisance comme dans l'épreuve. Qu'Il nous aide à reconnaître Ses bienfaits, à respecter les droits de Ses serviteurs et à supporter ce qui nous atteint sans désespérer de Sa miséricorde.

Lorsque tu invoques Allah pour toi-même, pense aussi à nous, à nos parents et à ceux qui ont contribué à te faire parvenir ce livre. Demande-Lui de nous pardonner, d'accepter nos efforts et de nous accorder une bonne fin. Puisse Allah nous faire bénéficier de ce que nous apprenons et rendre les années qui nous restent meilleures que celles qui ont passé.

Un effort commun pour lequel nous demandons à Allah la sincérité et l'acceptation.

Introduction

L'essentiel de ta vie peut sembler stable, tandis que tu t'inquiètes d'un événement qui n'a pas encore eu lieu. À l'inverse, tu peux traverser une épreuve et trouver dans ta foi en Allah la force de patienter, de réfléchir et d'agir. L'état du cœur ne correspond pas toujours aux apparences de la vie. L'argent répond à de nombreux besoins, mais il ne suffit pas à répondre à nos peurs, à notre culpabilité ou à nos questions sur le sens de nos efforts. Tout en améliorant nos conditions de vie, nous avons donc besoin de comprendre ce qui aide notre âme à bien les traverser.

Allah dit, selon le sens de Ses paroles : « Quiconque accomplit des œuvres justes, homme ou femme, tout en ayant la foi, Nous lui donnerons assurément une vie bonne » (al-Nahl, 16:97). Cette promesse est liée à la foi et aux œuvres justes. À la fin de la sourate al-Fajr, Il dit : « Ô âme apaisée, retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée » (al-Fajr, 89:27-28). Nous espérons être de ceux auxquels s'adresse cet appel et recherchons, dans notre vie, ce qui nous aide

à croire en Allah et à rester fidèles à Son commandement.

Trouver l'apaisement auprès de son Seigneur, c'est croire ce qu'Il annonce, honorer Son commandement et espérer Sa miséricorde. L'âme trouve dans ce lien un recours lorsqu'elle est troublée. La vie bonne comprend les bienfaits qu'Allah accorde au croyant dans son cœur, ses actes et ses moyens de subsistance. Le lien entre les deux devient alors clair : moins tu dépends des louanges des autres, plus il t'est facile d'agir sincèrement ; lorsque tu es satisfait de ce qui t'a été accordé, tu peux en profiter ; lorsque ton repentir est sincère, réparer ta faute devient possible. La foi oriente l'action, les œuvres justes fortifient la foi, et leurs fruits apparaissent dans la vie que tu mènes.

La tristesse, la peur ou la maladie peuvent subsister malgré ces bienfaits. On ne peut juger la foi d'une personne à son sourire ou à sa capacité de cacher sa douleur. Les prophètes ont connu la tristesse, ont pleuré et ont demandé à Allah de les soulager. Leur exemple nous apprend que la douleur ne rompt pas le lien avec Lui. Demander de l'aide et chercher à

améliorer une situation peuvent aller de pair avec la patience et l'acceptation d'Allah comme Seigneur.

Nous avons besoin de cette compréhension lorsque nous adorons Allah, gagnons notre vie, connaissons des désaccords avec nos proches ou perdons un être cher. Nous pouvons comprendre une vérité de la foi et hésiter sur ce qu'elle implique dans une situation concrète : comment s'en remettre à Allah lorsqu'on est responsable d'une famille ? Comment pardonner tout en préservant un droit ? Comment espérer le pardon tout en se souvenant de sa faute ? C'est en éclaircissant ces liens que la connaissance devient une aide pour vivre.

Nous demandons à Allah un cœur qui Le connaisse, une langue qui L'évoque et des actes qui nous rapprochent de Lui. Qu'Il nous guide, chaque jour, vers ce qu'Il aime et agréé.

Une âme apaisée auprès de son Seigneur

Où l'âme trouve son assurance

Il est naturel d'être rassuré lorsque ceux que tu aimes sont en sécurité, que tes revenus suffisent à tes besoins et que tu disposes d'un foyer sûr. Mais ces conditions changent. Si l'équilibre de ton cœur dépend de leur maintien exact selon tes souhaits, tu craindras de les perdre alors même que tu en profites. L'âme a besoin d'un lien avec Allah sur lequel s'appuyer pour jouir des bienfaits et faire face à leur évolution.

La sourate al-Fajr s'achève par cet appel : « Ô âme apaisée, retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée. Entre parmi Mes serviteurs et entre dans Mon Paradis » (al-Fajr, 89:27–30). Al-Sa'di explique qu'il s'agit de l'âme apaisée par le rappel d'Allah, trouvant le repos dans l'amour qu'elle Lui porte et sa joie auprès de Lui. Al-Tabari évoque la foi en la promesse d'Allah et la conviction que les croyants recevront les

honneurs promis dans l'au-delà.^{1, 2} Cette description concerne donc la foi de l'âme en son Seigneur et son retour vers Lui ; l'heureuse annonce se réalise pleinement lors de Sa rencontre.

Un tempérament calme ne suffit donc pas à établir cette qualité. Une personne peut se sentir en sécurité grâce à des biens acquis injustement, ou vivre sans inquiétude parce qu'elle ne s'attend à aucun jugement. Le croyant peut, lui, craindre les conséquences d'un péché et être conduit par cette crainte au repentir. La différence tient à ce que croit le cœur et aux actes que cette croyance inspire. Le confort qui entretient l'injustice n'est pas un but souhaitable ; le remords qui conduit à la réparer est un bien, même s'il fait souffrir.

1 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 89:27, texte électronique du projet coranique de l'Université du roi Saoud. Les références indiquent la sourate et le verset, plutôt qu'une page d'une édition non précisée. Les passages coraniques de cette édition française sont des traductions de leurs sens ; les récits cités sont traduits à partir de la formulation arabe identifiée dans leurs notes. [Source](#)

2 Al-Tabari, Jami' al-Bayan, commentaire de 89:27, projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset. L'une des chaînes de la parole de Mujahid est : Ibn Bashshar, d'après 'Abd al-Rahman ibn Mahdi, d'après Sufyan, d'après Mansur, d'après Mujahid. Son explication lui est attribuée comme un propos exégétique, et non comme une parole du Prophète. [Source](#)

Une confiance qui aide à agir

Lorsque tu crois qu'Allah connaît tes actes et ne laisse pas le bien sans récompense, tu peux respecter un dépôt confié même en l'absence de tout contrôle. Lorsque tu crois à l'au-delà, le profit immédiat ne justifie plus tous les moyens. Tu as besoin d'argent, mais ce besoin ne rend pas la trahison licite. La confiance en Allah influe ainsi sur une décision précise : tu renonces à ce qu'Il interdit, recherches ce qu'Il permet et espères Son aide et Sa récompense.

Une décision peut rester difficile même lorsque la règle est claire. Tu sais qu'il faut restituer à quelqu'un son droit, mais tu crains les conséquences de ton aveu. Connaître la règle ne suffit pas alors : il te faut aussi la conviction que l'agrément d'Allah mérite que tu supportes le coût de la réparation. Tu peux encore redouter la confrontation, sans pour autant laisser cette peur prolonger l'injustice.

L'effet de l'apaisement apparaît ici : la difficulté demeure, mais le cœur reconnaît ce qui doit passer en premier ; chaque éventualité ne suffit plus à le détourner de sa direction. Dans ses développements sur l'apaisement, Ibn al-Qayyim souligne la stabilité

du cœur fondée sur la connaissance et la certitude.³ Ce qui affermit l'âme, c'est la vérité qu'elle connaît. Connaître Allah, Sa promesse et Son commandement constitue donc une base de sa réforme.

Lorsque la peur s'intensifie, le besoin de cette connaissance devient plus manifeste. Jabir ibn 'Abd Allah, qu'Allah les agrée tous deux, rapporte un événement survenu au Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui :

Il rapporte avoir participé, avec le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, à une expédition en direction du Najd. Au retour du Messenger d'Allah, il revint avec lui. L'heure du repos de midi les surprit dans une vallée où poussaient de nombreux arbres épineux. Le Messenger d'Allah s'arrêta et les gens se dispersèrent pour se mettre à l'ombre des arbres. Il se reposa sous un acacia auquel il suspendit son épée. Nous dormîmes un moment, puis le Messenger d'Allah nous appela. Un Bédouin se trouvait auprès de lui. Il dit : « Cet homme a dégainé mon épée

3 Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, section définissant l'apaisement et sa relation avec la sérénité ; texte électronique dans la bibliothèque d'Islamweb. [Source](#)

contre moi pendant que je dormais. Je me suis réveillé et elle était nue dans sa main. Il m'a dit : "Qui te protégera de moi ?" J'ai répondu : "Allah" », trois fois. Il ne le punit pas, et l'homme s'assit.⁴

La question de cet homme ne considérait que l'épée qu'il tenait ; la réponse du Prophète exprimait sa confiance en Allah. Le cœur a besoin de cette confiance lorsque le danger paraît insurmontable : la puissance d'un agresseur n'échappe jamais au gouvernement du Seigneur. Le choix du Prophète de ne pas punir cet homme montre aussi une fermeté accompagnée de retenue et de pardon. La peur n'a pas à devenir une colère qui se venge simplement parce qu'elle le peut. Nous espérons la protection d'Allah, prenons nos précautions et Lui demandons que l'épreuve ne nous conduise pas à Lui déplaire.

Lorsque ton état change

L'âme ne reste pas dans un état émotionnel unique. Tu peux être recueilli pendant une prière et souvent

⁴ Sahih al-Bukhari, 2910, d'après Jabir ibn 'Abd Allah. La citation arabe va du début du récit, après le nom du rapporteur, jusqu'à sa fin ; seule la chaîne est omise. Al-qa'ilah désigne le milieu du jour ; al-'idah, des arbres épineux ; ikhtarat al-sayf signifie dégainer une épée ; saltan signifie hors du fourreau. [Source](#)

distrait pendant une autre, faire preuve de patience un jour et trouver ton fardeau plus lourd le lendemain. Cela te fait connaître ta faiblesse et ton besoin d'Allah, et t'invite à examiner ce que tu peux améliorer. Mais faire de chaque variation de tes sentiments un verdict sur l'ensemble de ta foi risque de te détourner de l'adoration elle-même et des moyens qui la soutiennent.

Si tu découvres du bien en toi, remercie Allah. Si tu constates un manquement, demande-Lui pardon et corrige-le. Tu n'as pas à te déclarer parvenu au rang de l'âme apaisée : tu espères ce bien et tu t'efforces de l'atteindre. Celui qui se dispute uniquement pour l'emporter peut apprendre l'équité ; celui qui dissimule une faute peut commencer à restituer un droit. Ces actes manifestent les effets de ce que le cœur a appris de son Seigneur.

Continue de demander à Allah de t'affermir dans la foi jusqu'à ta rencontre avec Lui. L'apaisement que tu recherches aujourd'hui est lié au retour que tu espères demain : tu connais ton Seigneur et L'adores durant ta vie, et tu Lui demandes de t'accueillir avec faveur à ta mort.

Quand la foi rend la vie bonne

Le bien que l'on connaît ici-bas

Allah lie la promesse d'une vie bonne à la foi et aux œuvres justes : « Quiconque accomplit des œuvres justes, homme ou femme, tout en ayant la foi, Nous lui donnerons assurément une vie bonne » (al-Nahl, 16:97). Le verset poursuit par la promesse de la récompense : « Et Nous les récompenserons assurément selon le meilleur de ce qu'ils accomplissaient » (al-Nahl, 16:97). Le croyant espère le bien accordé par Allah dans cette vie, et sa récompense la plus complète dans l'au-delà.

Les commentateurs éclairent plusieurs aspects de ce bien. Al-Sa'di évoque un cœur rassuré, une âme paisible et une subsistance licite. Al-Tabari privilégie le sens du contentement. Ibn Kathir réunit les différentes formes de bien mentionnées dans les

explications du verset.^{5, 6, 7} Ces sens nous aident à comprendre la promesse sans la réduire à une hausse des revenus ou à la disparition des épreuves.

Une personne peut posséder de grandes richesses et passer sa vie à craindre de les perdre. Une autre dispose du nécessaire, sait en profiter et prendre soin de sa famille. L'argent compte dans les deux situations, mais l'état du cœur et la manière de gagner et de dépenser comptent aussi. La santé est également un grand bienfait que nous demandons à Allah. Une personne malade peut cependant trouver du bien dans son adoration, dans la bonté qu'elle reçoit et dans la récompense qu'elle espère. Cela n'efface pas la douleur de la maladie ; cela empêche cette douleur de devenir l'unique description de sa vie.

5 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 16:97 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

6 Al-Tabari, Jami' al-Bayan, commentaire de 16:97 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

7 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim, commentaire de 16:97 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

Le témoignage d'Ibn al-Qayyim au sujet de son maître Ibn Taymiyyah illustre une vie bonne au milieu de circonstances difficiles. Il écrit :

Allah sait que je n'ai jamais vu personne vivre une vie meilleure que la sienne, malgré l'étroitesse de ses conditions, son manque de confort et de luxe — il vivait même tout le contraire —, malgré l'emprisonnement, les menaces et l'oppression. Avec cela, il comptait parmi ceux dont la vie était la meilleure, dont la poitrine était la plus ouverte, dont le cœur était le plus fort et dont l'âme était la plus joyeuse. La fraîcheur du bien-être rayonnait sur son visage.⁸

Ibn al-Qayyim nomme la pauvreté, l'emprisonnement et les menaces, puis décrit ce qu'il observait alors que ces difficultés demeuraient. Son témoignage aide à distinguer le confort des circonstances du bien présent dans la relation d'une personne avec son Seigneur. Nous n'exigeons pas que toute personne

⁸ Ibn al-Qayyim, *Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib*, trente-quatrième bienfait du rappel ; Dar al-Hadith, édition établie par Sayyid Ibrahim, 3e éd., 1999, p. 48 selon la pagination du texte électronique. Il s'agit du témoignage de l'auteur sur son maître, non d'un hadith prophétique ni d'un récit des premières générations. [Source](#)

éprouvée manifeste le même état : les forces diffèrent. Nous apprenons plutôt à chercher le bien au-delà de l'abondance visible, et à ne pas juger la vie d'une personne vouée au savoir et à l'adoration à ses seules possessions.

Comment la foi entre dans tes journées

La foi porte ses fruits en transformant ton regard et tes actes. Lorsque tu comprends que la subsistance d'un autre ne te prive pas de ta part de la faveur d'Allah, le besoin de te comparer diminue. Lorsque tu sais qu'Allah voit tes efforts, les paroles de ton responsable n'en déterminent plus toute la valeur. Lorsque tu crois au jugement, tu hésites avant de nuire à quelqu'un qui n'a pas la force de se défendre.

Tes actes influencent ensuite ta vie. La loyauté protège les droits de ceux qui traitent avec toi. L'honnêteté réduit les dissimulations et les excuses. La miséricorde rend le foyer plus doux pour ceux qui y vivent. On ne te remerciera pas toujours, et certains désaccords pourront persister malgré ta bonté. Pourtant, le bien que tu as fait demeure un bien.

L'espoir de la récompense d'Allah en préserve le sens lorsque les résultats tardent.

Considérons un exemple familial. Un mari fait du tort à sa femme et continue de justifier ses paroles jusqu'à aggraver le conflit. En reconnaissant sa faute, en s'excusant et en changeant ce qui la blesse, il accomplit une œuvre juste et ouvre une possibilité de réparer leur relation. Sa femme peut avoir besoin de temps pour croire à ce changement. Il doit rester sincère et persévérer, dans l'espoir d'une réconciliation, sans prendre son retard pour la preuve que ses excuses étaient inutiles.

On distingue ainsi ce que tu peux faire de ce que tu espères. Tu peux agir par des moyens licites et espérer l'acceptation d'Allah ainsi qu'une issue favorable. Tu ne peux contrôler toutes les réactions ni chaque détail de demain. Une source d'épuisement consiste à t'imposer de garantir ces résultats, puis à tenir ta vie pour un échec dès que l'un d'eux t'échappe.

L'apaisement et la vie bonne

La paix du cœur fait partie du bien d'une vie bonne. La vie comprend l'adoration, la subsistance, les relations et les bienfaits qu'Allah y accorde. L'âme apaisée attire notre attention sur sa foi en son Seigneur et sa constance dans cette foi. Un cœur sain soutient une action juste ; les œuvres justes donnent expression à la foi et la fortifient.

La certitude qui éclaire les questions

Poser une question pour comprendre

Une question sur la foi peut surgir, et tu t'effraies de sa présence avant d'en chercher la réponse. Tu peux la cacher jusqu'à ce qu'elle prenne de l'ampleur, alors qu'elle appelle une explication claire auprès d'un savant compétent auquel tu fais confiance. On ne comprend pas mieux en dissimulant les difficultés. La compréhension progresse en recherchant la vérité, en vérifiant les réponses et en distinguant ce que l'on sait de ce qui reste obscur.

Le Coran rapporte la question d'Ibrahim, paix sur lui, et la réponse de son Seigneur :

Et lorsqu'Ibrahim dit : « Mon Seigneur, montre-moi comment Tu rends la vie aux morts. » Il dit : « Ne crois-tu donc pas ? » Il répondit : « Si, mais afin que mon cœur soit rassuré. » Il dit : « Prends alors quatre oiseaux et rapproche-les de toi. Puis dépose

une partie d'eux sur chaque montagne et appelle-les : ils viendront à toi avec empressement. Et sache qu'Allah est Tout-Puissant et Sage. » (al-Baqarah, 2:260)⁹

Cette question venait d'un croyant qui avait répondu : « Si », puis demandé à voir les morts rendus à la vie pour que son cœur soit davantage rassuré. La réponse lui enseigna comment constater ce qu'il avait demandé. Al-Sa'di explique le verset dans ce sens. La recherche de la compréhension et d'une certitude plus grande appelle une démarche ; une question précise aide à obtenir une réponse précise.

Nous apprenons que la connaissance peut accroître la foi et qu'une question porte sur un sujet déterminé, avec une réponse recherchée. Si un récit prophétique te laisse perplexe, commence par vérifier son authenticité et son sens. Si tu ne comprends pas un verset, consulte son explication et son contexte. Tu identifies ainsi la difficulté réelle, au lieu de

9 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 2:260 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset.
[Source](#)

transformer une question en jugement vague sur toute la religion ou sur toute ta personne.

Ce que nous savons et ce que nous ignorons

Nous avons confiance dans les paroles d'Allah parce qu'elles sont vraies. Cela ne nous révèle pas chaque détail de ce qui nous arrivera. Tu peux Lui demander ta subsistance, certain de Sa puissance et de Sa générosité, sans savoir quel emploi se présentera ni quand tes revenus augmenteront. Tu peux croire à Sa sagesse sans discerner celle d'un malheur particulier. Confondre ces choses te conduit à te promettre ce qu'Allah n'a pas promis, puis à être troublé lorsque cela ne se produit pas.

Lorsque tu te rappelles qu'Allah entend ton invocation, tu t'appuies sur ce que tu connais de Ses noms et de Ses attributs. Affirmer qu'une demande particulière sera satisfaite à la date que tu as choisie ajoute une affirmation qui exige une preuve. Garder cette limite claire évite de faire reposer ta confiance dans ton Seigneur sur ta propre prévision. Tu L'invoques et espères en Lui, tout en ayant besoin

d'être guidé dans tes choix et de patienter devant ce qui t'attend.

Vérifier les sources te protège aussi des paroles émouvantes sans fondement. On fait circuler des affirmations selon lesquelles répéter certains mots un nombre précis de fois apporterait un soulagement déterminé. Une personne dans le besoin peut s'y accrocher tant son attente est pressante. Tu n'as pas besoin de telles promesses pour penser du bien d'Allah. Le Coran et la Sunna authentique te font connaître ton Seigneur et t'ouvrent la voie de l'invocation. Demande la source d'une affirmation avant d'en faire la base d'un acte d'adoration ou d'une promesse adressée à d'autres.

Lorsque la certitude devient une décision

La certitude ne se mesure pas seulement à ta capacité de répondre aux questions. Tu peux savoir qu'Allah demandera compte des dépôts confiés, puis rencontrer une occasion de profit qui suppose de cacher un défaut à l'acheteur. L'effet de ton apprentissage devient alors visible. Le gain immédiat sert-il d'excuse, ou la foi au jugement te retient-elle de

tromper ? Pour rester liée à la vie, la connaissance a besoin d'actes qui lui correspondent.

Si ta conduite n'est pas à la hauteur, n'abandonne pas l'apprentissage. Examine ton manquement, demande l'aide d'Allah et recherche ce qui rend l'honnêteté plus facile. Il te faudra peut-être quitter une compagnie qui encourage la fraude, ou mettre en place une organisation qui clarifie les droits des associés. La connaissance t'indique ton devoir ; des mesures concrètes t'aident à l'accomplir.

Une compréhension juste recherche aussi ce qui profite au cœur et à la subsistance. Ibrahim demanda que ses descendants accomplissent la prière, reçoivent leur subsistance et suscitent l'affection des gens (Ibrahim, 14:37). Les besoins de la vie ne te font pas sortir de ta condition de serviteur. Présente-les à Allah et cherche à les satisfaire par ce qu'Il permet. À mesure que la connaissance et l'action progressent, la confiance s'affermi : tu sais ce que tu crois et comment vivre en conséquence.

La joie d'aimer Allah

Un amour qui indique une voie

Anas, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Un homme interrogea le Prophète, paix et bénédictions sur lui, au sujet de l'Heure : « Quand viendra l'Heure ? » Il répondit : « Qu'as-tu préparé pour elle ? » L'homme dit : « Rien, si ce n'est que j'aime Allah et Son Messager, paix et bénédictions sur lui. » Il répondit : « Tu seras avec ceux que tu aimes. » Anas dit : Rien ne nous réjouit autant que ces paroles du Prophète : « Tu seras avec ceux que tu aimes. » Anas dit : J'aime le Prophète, paix et bénédictions sur lui, Abu Bakr et 'Umar, et j'espère être avec eux en raison de mon amour pour eux, même si je n'ai pas accompli des œuvres semblables aux leurs.¹⁰

Anas exprime sa joie devant cette bonne nouvelle tout en reconnaissant l'excellence de ceux qu'il aime et la

¹⁰ Sahih al-Bukhari, 3688, d'après Anas ibn Malik. Le récit et les paroles d'Anas sur sa joie et son espoir suivent la formulation d'al-Bukhari. [Source](#)

distance entre leurs œuvres et les siennes. L'amour donne au cœur un espoir qui l'encourage à suivre leur exemple. Nous aimons les gens de bien pour leur foi et leurs actes, et espérons leur compagnie en nous efforçant de suivre leur voie.

L'amour d'Allah relie l'obéissance à Celui que tu adores et dont tu recherches l'agrément. Tu pries parce qu'Allah te l'ordonne, et tu apprends dans la prière à te tourner vers Lui et à espérer Sa miséricorde. Tu renonces à l'interdit par révérence envers Lui, même lorsque le désir demeure. L'amour sincère n'exige pas que l'obéissance devienne sans effort ; il te donne une raison d'en supporter la difficulté et de persévérer.

Le Coran indique la voie de cet amour : « Dis : Si vous aimez Allah, suivez-moi ; Allah vous aimera » (Al 'Imran, 3:31). Suivre le Messenger permet de reconnaître ce qui rapproche d'Allah. Une émotion intense ne remplace pas cette direction, et la diminution du sentiment ne doit pas conduire à l'abandonner. En expliquant « Il les aime et ils L'aiment » (al-Ma'idah, 5:54), al-Sa'di relie l'amour à

la connaissance d'Allah, au fait de suivre Son Messager et de se rapprocher de Lui.¹¹

Connaître Celui que tu adores

Tu connais mieux ton Seigneur en réfléchissant à ce qu'Il t'a révélé de Lui-même. Connaître Sa miséricorde fortifie l'espoir ; connaître Son pardon te ramène du péché ; connaître Sa science te rend attentif à ce que tu caches. Observe Ses bienfaits dans ta vie. La santé, la subsistance et la famille appellent la gratitude, tout comme le fait d'être guidé vers Son adoration.

Cette connaissance empêche l'adoration de devenir une suite d'actes accomplis sans considération de leur sens. Lorsque tu invoques Allah, rappelle-toi ton besoin de Lui. Lorsque tu demandes pardon, pense à une faute que tu veux délaissier. Lorsque tu Le loues, reconnais Ses dons. Par la répétition et la compréhension se fortifie cette relation dans laquelle tu espères trouver le repos auprès de ton Seigneur.

¹¹ Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Ma'idah, 5:54 : l'amour d'Allah et ses implications pour la connaissance, le fait de suivre et l'adoration. Présentation du sens. [Source](#)

Tu peux entendre décrire ce que ressentent d'autres adorateurs sans rien trouver de semblable en toi. Profite de ce qui t'encourage à obéir et délaisse les comparaisons qui te détournent de ta propre situation. Aujourd'hui, tu as peut-être besoin de comprendre ta récitation, de préserver une prière négligée ou de cesser de faire du tort. Voilà des choses sur lesquelles tu peux agir. Les sentiments d'un autre ne se copient pas et ne constituent pas l'unique mesure de la sincérité dans l'adoration.

L'effet de cet amour sur ton entourage

L'adoration comprend les paroles et les actes qu'Allah aime et agréé, comme l'explique Ibn Taymiyyah dans al-'Ubudiyyah.¹² L'honnêteté, le respect des dépôts confiés et la bonté envers les proches font donc partie de l'obéissance. Si tu recherches l'agrément d'Allah dans la prière, recherche-le aussi dans la gestion de l'argent et dans ta manière de traiter une personne vulnérable placée sous ton autorité.

¹² Ibn Taymiyyah, Al-'Ubudiyyah, sur l'adoration englobant les actes extérieurs et intérieurs, et la distinction entre le commandement révélé et le décret divin. [Source](#)

Celui qui aime Allah et suit Son Messenger examine sa conduite, sans se satisfaire des sentiments éprouvés pendant le rappel. Tu peux trouver du réconfort dans l'adoration, puis te mettre en colère et commettre une injustice. La sincérité appelle alors à la réparer. Ici, l'amour d'Allah rejoint la vie bonne : il pousse vers un bien qui profite à soi et aux autres, et donne une raison de se remettre en question après une faute.

L'amour des proches et des amis garde sa place. Tu apprécies leur compagnie et les traites bien, mais tu ne désobéis pas à Allah pour plaire à quelqu'un. Refuser la demande d'un être aimé peut être difficile ; cette limite empêche toutefois l'affection de devenir une cause d'injustice. Tu peux refuser avec douceur, expliquer ta raison et préserver autant que possible la bonté et la bienveillance.

L'amour se renouvelle par le rappel, l'apprentissage et l'obéissance. À mesure que tu connais mieux ton Seigneur et que grandissent ton espoir et ta révérence, l'adoration prend davantage de sens. En agissant selon cette connaissance, tu rends ta relation avec Allah présente dans tes décisions. Le cœur y trouve du bien dans la prière comme en dehors d'elle.

Le rappel et le Coran font vivre le cœur

Ce vers quoi le cœur revient

Demandes et nouvelles se succèdent au fil de la journée. Une affaire peut t'absorber au point de te faire oublier l'ensemble de ta vie. Une perte cache à tes yeux de nombreux bienfaits ; le souvenir d'une faute la rend apparemment irréparable. Le cœur a besoin de ce qui le ramène à la vérité lorsqu'un aspect de la vie accapare toute son attention.

Allah dit : « Ceux qui ont cru et dont les cœurs s'apaisent au rappel d'Allah. Assurément, c'est au rappel d'Allah que les cœurs s'apaisent » (al-Ra'd, 13:28). L'explication comprend le rappel d'Allah et la récitation de Son Livre. Le Coran te fait connaître ton Seigneur, Sa promesse et Son commandement ; le rappel renouvelle ton retour vers Lui.¹³ Parlant de l'apaisement par le Coran, Ibn al-Qayyim décrit la

13 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 13:28 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset.
[Source](#)

certitude que le cœur y trouve et sur laquelle il repose.¹⁴

En lisant ce qui concerne le pardon d'Allah, tu comprends que ta faute appelle le repentir. En lisant l'ordre d'être juste, tu te rappelles les droits de celui avec qui tu es en désaccord. Tous les événements ne deviennent pas faciles, mais tu n'es plus enfermé dans ta réaction émotionnelle. Tu disposes d'une direction vers laquelle revenir pour corriger ton regard et ta conduite.

Al-Bara', qu'Allah l'agrée, rapporte cet événement :

Un homme récitait la sourate al-Kahf, et un cheval se tenait auprès de lui, attaché par deux cordes. Un nuage le couvrit et se rapprocha de plus en plus, tandis que son cheval se mit à s'effaroucher. Le matin, il alla trouver le Prophète, paix et bénédictions sur lui, et lui en parla. Il dit : « C'était la quiétude qui descendait avec le Coran. »¹⁵

14 Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, degré de l'apaisement, section consacrée à sa réalité ; bibliothèque d'Islamweb. [Source](#)

15 Sahih al-Bukhari, 5011, d'après al-Bara' ibn 'Azib. Shatan signifie une corde ; shatanayn, deux cordes. Le récit concerne la descente de la sérénité pendant la récitation du Coran. Il ne signifie pas que le lecteur soit tenu d'assister à quelque chose d'extraordinaire. [Source](#)

Ce récit montre la noblesse du Coran et la quiétude associée à sa récitation. En tirer profit ne dépend pas du fait de voir ce que cet homme a vu. Tu peux lire, apprendre et agir, en espérant qu'Allah affermisse ton cœur par ce Livre. La direction reçue de la lecture dépasse le sentiment particulier que tu recherches chaque fois que tu t'assieds pour réciter.

Les paroles et leur sens

Dire al-hamdu lillah, « la louange appartient à Allah », c'est louer ton Seigneur pour Sa perfection et Ses bienfaits. Lui demander pardon, c'est solliciter Son pardon. Dire la ilaha illa Allah affirme que Lui seul mérite l'adoration. Ces paroles familières portent des sens profonds, mais leur répétition fréquente peut affaiblir notre attention.

Dans al-Wabil al-Sayyib, Ibn al-Qayyim expose des degrés du rappel selon la participation du cœur et de la langue ; le plus accompli les réunit.¹⁶ Efforce-toi de comprendre ce que tu dis et ramène ton cœur lorsqu'il s'égare. N'attends pas une attention parfaite

16 Ibn al-Qayyim, Al-Wabil al-Sayyib, première section sur le rappel : ses types et ses degrés concernant le cœur et la langue. L'analyse de l'auteur est présentée par son sens, et non les récits qu'il cite. [Source](#)

pour commencer. Évoque Allah, apprends et améliore peu à peu ta présence.

Comprendre t'aide aussi à reconnaître ce que le rappel exige de toi. Si tu demandes pardon pour une injustice que tu peux faire cesser, commence à la supprimer. Si tu remercies Allah pour un bienfait, préserve-le d'un usage interdit. Les paroles rejoignent alors la conduite, au lieu de passer à côté de tes choix sans t'inviter à les examiner.

Respecte les formulations, les moments et les nombres du rappel lorsqu'ils sont établis dans la Sunna. Affirmer qu'un nombre inventé de répétitions satisfera un besoin en un nombre déterminé de jours ne devient pas juste parce que cette affirmation circule. L'invocation et le rappel sont des adorations. Celui qui est dans le besoin mérite qu'on l'aide à les pratiquer correctement, plutôt que de rattacher son espoir à une promesse sans fondement.

Une lecture qui t'accompagne

Allah dit : « Un Livre béni que Nous avons fait descendre vers toi, afin qu'ils méditent ses versets et que les doués d'intelligence se rappellent » (Sad, 38:29). La méditation commence par la

compréhension du verset. Consulte au besoin un commentaire fiable, puis considère ce qu'il t'appelle à faire. Toute pensée qui te vient n'est pas l'interprétation du verset. Son sens s'apprend par la langue, le contexte et les explications des savants.

Un verset sur le respect des engagements peut te rappeler une promesse négligée. Une responsabilité claire en découle : tiens-la si tu le peux, ou explique ton incapacité à la personne concernée. La lecture continue ainsi d'agir après la fermeture du Coran. Tu as appris un devoir et y as répondu. Tu n'as pas besoin de découvrir chaque fois un sens nouveau et inhabituel. Un sens connu peut te profiter lorsque tu reconnais sa place dans ta vie.

Le récit d'Abu 'Abd al-Rahman al-Sulami, l'un des Successeurs, relie l'écoute d'un hadith à une vie consacrée à l'enseignement. Il est rapporté :

D'après 'Uthman, qu'Allah l'agrée, le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit : « Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui apprennent le Coran et l'enseignent. » Il dit : Abu 'Abd al-Rahman en enseigna la récitation depuis le règne de 'Uthman

jusqu'à l'époque d'al-Hajjaj. Il dit : C'est cela qui m'a maintenu assis à cette place qui est la mienne.¹⁷

Ce qu'il avait appris l'amena à s'asseoir pour enseigner : l'espoir de l'excellence promise devint un travail continu. Lorsque tu choisis une relation avec le Coran que tu peux maintenir, ce sens trouve aussi sa place dans ta vie. Apprends ce dont tu as besoin, puis fais profiter de ce savoir ceux que tu peux aider.

Les capacités et les circonstances diffèrent. Tu peux commencer par réciter correctement al-Fatihah, comprendre une sourate souvent lue ou enseigner à ton enfant ce que tu as appris. Établis avec le Coran une relation durable. Interroge sur ce que tu ne comprends pas et laisse ta lecture influencer ton adoration et tes relations. Sa direction t'accompagnera là où tu as besoin d'apaisement, de discernement et de bonne conduite.

17 Sahih al-Bukhari, Livre des mérites du Coran, 5027. L'édition arabe conserve le hadith, le commentaire du rapporteur et le récit d'Abu 'Abd al-Rahman al-Sulami dans les termes de la source, en omettant la chaîne précédant 'Uthman. [Source](#)

La prière et la proximité de l'invocation

Un besoin qui se renouvelle

Tu peux commencer la prière préoccupé par une dette, la maladie d'un proche ou un conflit non résolu. Tu te tiens debout, récites, t'inclines, te prosternes et demandes l'aide de ton Seigneur. Tous tes besoins ne sont pas satisfaits à la fin, mais tu as adoré Allah, Lui as présenté ce qui te manque et t'es rappelé que la conduite de ta vie ne dépend pas de tes seules capacités.

Ce récit nous fait entendre ce que signifie trouver le repos dans la prière :

« Si seulement je pouvais prier et trouver le repos.
» Il sembla qu'ils lui reprochaient ces paroles. Il dit alors : J'ai entendu le Messenger d'Allah, paix et

bénédiction sur lui, dire : « Bilal, établis la prière ;
donne-nous le repos par elle. »¹⁸

Le repos recherché se trouvait dans la prière elle-même : évoquer Allah, Lui demander et se tenir devant Lui. Musa, paix sur lui, reçut cet ordre : « Je suis Allah. Il n'y a de divinité que Moi. Adore-Moi donc et accomplis la prière pour te souvenir de Moi » (Ta Ha, 20:14). La prière réunit le rappel du cœur et de la langue ainsi que l'adoration par les actes du corps, comme l'explique al-Sa'di.¹⁹ Y chercher le repos est donc lié à la connaissance de Celui devant qui tu te tiens et à la compréhension de tes actes.

La prière revient parce que ton besoin de ton Seigneur demeure. Les activités dispersent ton attention, puis tu reviens L'adorer. Ce retour peut être difficile, surtout lorsque tu es occupé. Le maintenir donne à l'adoration sa place dans la journée, au lieu

18 Sunan Abi Dawud, 4985 ; jugé sahih par al-Albani selon l'évaluation affichée avec le texte. Salim ibn Abi al-Ja'd rapporte d'un Compagnon. Ses paroles et la preuve qu'il invoque sont conservées dans la formulation arabe de la source. La chaîne comprend les mots de Mis'ar : « Je pense qu'il était de Khuza'ah. » [Source](#)

19 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de Ta Ha, 20:14 : la prière réunit l'adoration du cœur, de la langue et des membres, et se relie au rappel. Présentation du sens. [Source](#)

de la reporter à un temps libre qui ne viendra peut-être jamais.

Ce que tu demandes dans al-Fatihah

Dans chaque unité de prière, tu dis : « C'est Toi seul que nous adorons, et Toi seul dont nous demandons l'aide » (al-Fatihah, 1:5). Tu adores Allah et sollicites Son assistance, reconnaissant à la fois ton devoir et ta dépendance envers Son aide. Puis tu demandes d'être guidé. Tu en as besoin pour connaître la vérité et la mettre en pratique, dans les affaires ordinaires comme dans les grandes.

Cette demande peut porter ses fruits dans un désaccord avec un associé. Tu demandes à Allah de te guider, puis découvres que ton associé a en partie raison. En étant équitable, tu agis conformément à ta demande : tu voulais connaître le juste et tu y réponds lorsqu'il t'apparaît. Si tu le rejettes parce qu'il contrarie tes intérêts, tu découvres un endroit où combattre tes désirs et renouveler ta demande d'aide.

Ainsi, la prière rejoint ta journée. Ta récitation t'apprend à te tourner vers Allah et à reconnaître ton besoin. Les expériences vécues hors de la prière

rendent ce besoin visible. Tu peux revenir à la prière suivante en demandant pardon pour un manquement, ou en remerciant Allah de t'avoir aidé à accomplir une obligation difficile.

Apprendre à être présent

Comprendre les paroles du rappel, te préparer autant que possible à la prière et écarter les distractions évitables peuvent favoriser le recueillement. Lorsque ton esprit s'éloigne, reviens à la récitation et à l'invocation. N'ajoute pas à cette distraction un long jugement sur toute ta prière ; retourne à l'adoration que tu accomplis.

Apprends la manière de prier et ses règles auprès d'une source fiable. Une bonne intention ne dispense pas de l'accomplir correctement ; apprendre peut lever les incertitudes qui troublent ton attention. Tout en soignant la forme de la prière, demande à Allah de réformer ton âme. Parmi les invocations du Prophète, paix et bénédictions sur lui, figure celle-ci :

Ô Allah, accorde à mon âme sa piété et purifie-la. Tu es le meilleur à la purifier ; Tu es son Protecteur et son Maître.²⁰

Tu demandes à ton Seigneur la piété et la purification de ton âme, en faisant dépendre sa réforme de Son aide. Cette invocation accompagne ce que tu apprends et pratiques. L'effort ne rend pas l'invocation inutile, et l'invocation ne remplace pas l'action conforme à ton savoir.

Rabi'ah ibn Ka'b al-Aslami, qu'Allah l'agrée, a dit :

Je passais la nuit auprès du Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, et lui apportais l'eau de ses ablutions et ce dont il avait besoin. Il me dit : «

20 Sahih Muslim, 2722, invocation pour la purification de l'âme. Hadith authentique inclus dans Sahih Muslim. La citation est un passage continu de la narration. [Source](#)

Demande. » Je répondis : « Je te demande d'être en ta compagnie au Paradis. » Il dit : « Autre chose ? » Je répondis : « C'est cela que je demande. » Il dit : « Aide-moi donc, pour toi-même, par de nombreuses prosternations. »²¹

21 Sahih Muslim, 489, d'après Rabi'ah ibn Ka'b al-Aslami. Le récit suit la formulation de Muslim. [Source](#)

Rabi'ah nomma son espérance et reçut l'indication d'un acte qui l'aiderait à la poursuivre. Les obligations viennent d'abord ; le serviteur se rapproche ensuite par des adorations volontaires à sa mesure, tout en respectant ses autres responsabilités. L'amour et l'espoir s'expriment dans les prosternations répétées, les invocations qui les accompagnent et l'effort pour continuer.

Allah dit : « Cherchez secours dans la patience et la prière » (al-Baqarah, 2:45). Demandez Son aide pour ce qui t'attend, puis entreprends les démarches à ta portée. Celui qui a une dette doit s'efforcer de la rembourser et être honnête avec son créancier. Celui qui a fait du tort doit le réparer. La prière t'aide à assumer cette responsabilité et renouvelle ta demande d'être guidé lorsque la faiblesse ou le désir surgissent.

Le repentir qui ramène l'âme à son Seigneur

Faire face à ce qui s'est passé

Une faute peut peser sur toi, et tu cherches à t'en soulager en l'oubliant ou en la justifiant sans cesse. Pourtant, la justification laisse le tort en place. Le droit reste dû, et tu dois défendre ta conduite chaque fois qu'on l'évoque. Le repentir commence lorsque tu reconnais le péché et demandes pardon à Allah, puis t'efforces de l'abandonner et d'en réparer les conséquences que tu peux réparer.

Adam et son épouse dirent : « Notre Seigneur, nous nous sommes fait du tort. Si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous fais pas miséricorde, nous serons assurément parmi les perdants » (al-A'raf, 7:23). Allah dit : « Adam reçut alors de son Seigneur des paroles, et Il accepta son repentir. C'est Lui qui accueille le repentir, le Miséricordieux » (al-Baqarah, 2:37). Leur invocation exprime l'aveu et le besoin ; le récit

montre la miséricorde d'Allah envers Son serviteur et la manière dont Il lui enseigne le retour.

Tu n'as pas besoin de minimiser le péché pour espérer le pardon. Tu peux reconnaître l'injustice de ton acte tout en croyant au repentir possible. C'est ce qui distingue le remords utile de l'enfermement dans le mépris de soi. Le remords t'appelle à une réparation identifiable ; te déclarer incapable de bien peut te détourner de toute réparation.

Dire vrai lorsque cela coûte

Ka'b ibn Malik, qu'Allah l'agrée, raconte ce qu'il vécut à travers sa véracité et son repentir :

Il n'était resté en arrière d'aucune expédition menée par le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, sauf deux : l'expédition de la Difficulté et celle de Badr. Il dit : Je résolu de dire la vérité au Messager d'Allah dans la matinée. Il revenait rarement de voyage à un autre moment que la matinée et commençait par la mosquée, où il priait deux unités. Le Prophète interdit aux gens de me parler, ainsi qu'à mes deux compagnons. Il n'interdit de parler à aucun des autres qui étaient

restés en arrière. Les gens évitèrent donc de nous parler. Je demeurai ainsi jusqu'à ce que l'épreuve se prolonge et me devienne pesante. Rien ne me préoccupait autant que de mourir sans que le Prophète prie sur moi, ou que le Messager d'Allah meure alors que je serais encore dans cette situation parmi les gens, de sorte que personne ne me parle ni ne prie sur moi. Allah révéla à Son Prophète l'acceptation de notre repentir alors qu'il restait le dernier tiers de la nuit et que le Messager d'Allah se trouvait auprès d'Umm Salamah. Umm Salamah avait été bienveillante envers moi et attentive à ma situation. Le Messager d'Allah dit : « Umm Salamah, le repentir de Ka'b a été accepté. » Elle dit : « Ne dois-je pas lui faire porter la bonne nouvelle ? » Il répondit : « Les gens se presseraient alors autour de toi et t'empêcheraient de dormir le reste de la nuit. » Après la prière de l'aube, le Messager d'Allah annonça qu'Allah avait accepté notre repentir. Lorsqu'il était heureux, son visage rayonnait comme un morceau de lune. Nous étions les trois dont l'affaire avait été différée après l'acceptation accordée à ceux qui avaient présenté des excuses, jusqu'à ce qu'Allah révèle

l'acceptation de notre repentir. Quant à ceux qui étaient restés en arrière, avaient menti au Messenger d'Allah et présenté de fausses excuses, ils furent évoqués dans les termes les plus sévères. Allah, glorifié soit-Il, dit : « Ils vous présenteront des excuses lorsque vous reviendrez vers eux. Dis : Ne présentez pas d'excuses ; nous ne vous croirons pas. Allah nous a déjà informés à votre sujet. Allah verra vos actes, ainsi que Son Messenger », le verset.²²

Les paroles de Ka'b révèlent le prix de sa décision : il choisit la vérité, puis connut la peur et une longue attente avant le soulagement. Ne présentons donc jamais l'honnêteté comme la promesse d'un confort immédiat. Sa valeur est de nous ramener à la vérité et de nous empêcher d'ajouter un mensonge à une faute. Lorsque la réparation a des conséquences durables, l'espoir en Allah aide à lui rester fidèle.

22 Sahih al-Bukhari, Livre du commentaire coranique, 4677. Il s'agit d'une narration brève et distincte de l'histoire de Ka'b ; le récit développé figure au numéro 4418. Le texte arabe est cité après le nom de Ka'b. Yahtimukum al-nas signifie que les gens se pressent autour de vous ; adhana signifie annoncer ou faire savoir. [Source](#)

Allah les décrit ainsi : « Leurs propres âmes leur devinrent étroites, et ils comprirent qu'il n'y a de refuge contre Allah qu'auprès de Lui. Puis Il se tourna vers eux afin qu'ils se repentent. Allah est Celui qui accueille le repentir, le Miséricordieux » (al-Tawbah, 9:118). Leurs âmes étaient dans la détresse alors qu'ils revenaient vers Allah. Ne prends pas la douleur d'affronter ton péché pour la preuve que le retour a été inutile. Il te faut peut-être supporter une conséquence que tu avais différée.

Tu peux devoir restituer de l'argent pris, avoir endommagé le travail d'une personne ou l'avoir blessée par tes paroles. La réparation dépend du droit concerné : rends l'argent, corrige ce qui peut l'être et interroge des savants compétents lorsque la restitution des droits soulève une difficulté, notamment si révéler des détails risque d'accroître le mal. Que le remords devienne repentir sincère et réparation, sans causer une nouvelle blessure en traitant l'ancienne.

Un retour qui change ta direction

Abandonner un péché suppose de reconnaître ce qui t'y ramène : une compagnie où la médisance est facile, un arrangement financier que tu sais injuste, ou l'accès discret à ce auquel tu résistes difficilement. Demander pardon en laissant toutes ces causes inchangées rend le retour plus difficile. Modifie ce que tu peux, fréquente ceux qui t'aident au bien et renouvelle ta résolution de quitter le péché.

Ka'b, qu'Allah l'agrée, dit au sujet de l'effet durable de ce repentir :

Par Allah, je ne connais personne qu'Allah ait davantage favorisé que moi dans la véracité de la parole. Depuis que j'en ai parlé au Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, jusqu'à ce jour, je n'ai jamais délibérément menti. Allah, puissant et majestueux, révéla à Son Messager, paix et bénédictions sur lui : « Allah a certes accueilli avec miséricorde le Prophète et les

Émigrés », jusqu'à Ses paroles : « Et soyez avec les véridiques. »²³

La véracité ne resta pas une décision isolée du passé. Elle devint un choix que Ka'b renouvelait dans ses paroles. Nous recherchons du repentir un effet tout aussi durable : rapporter les faits honnêtement, restituer un droit et délaisser ce qui nous ramène au péché.

Si tu retombes après t'être repenti, repens-toi sincèrement à nouveau, sans faire de l'étendue du pardon une permission de recommencer. Dire que tu as essayé une fois et échoué ne t'aide pas. Tant que le péché continue, il faut le quitter ; tant que la porte du retour demeure ouverte, il faut y entrer. Allah dit : « Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah » (al-Zumar, 39:53). L'explication du verset appelle celui qui a transgressé à revenir et à se repentir.²⁴

23 Sahih al-Bukhari, Livre du commentaire coranique, 4678 : paroles de Ka'b sur la véracité après son repentir. L'abrègement des versets coraniques dans le récit figure dans la source elle-même. [Source](#)

24 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Zumar, 39:53 : l'espoir du pardon d'Allah, ainsi que le repentir et le retour par lesquels il est recherché. Présentation du sens. [Source](#)

Espérer la miséricorde d'Allah

D'où vient l'espoir

Tu peux savoir qu'il faut te repentir, mais juger ta faute trop grande pour être pardonnée. Ou entendre parler de miséricorde et penser qu'aucun changement de conduite n'est nécessaire. Ces deux erreurs empêchent d'avancer : l'une détourne du retour ; l'autre facilite le maintien dans ce qui nuit. L'espoir repose sur la connaissance de la miséricorde d'Allah et porte ses fruits en se tournant vers Lui.

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Lorsque Allah eut achevé la création, Il écrivit dans Son Livre, qui se trouve auprès de Lui au-dessus du Trône : « Ma miséricorde l'a emporté sur Ma colère. »²⁵

25 Sahih al-Bukhari, Livre du commencement de la création, 3194. La citation arabe suit la formulation du récit. [Source](#)

Il dit, glorifié soit-Il : « Dis : Ô Mes serviteurs qui avez transgressé contre vous-mêmes, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Allah pardonne tous les péchés. C'est Lui le Pardonneur, le Miséricordieux » (al-Zumar, 39:53). Vient ensuite cet appel : « Revenez vers votre Seigneur et soumettez-vous à Lui » (al-Zumar, 39:54). Tu entends la bonne nouvelle et te tournes vers Allah ; tu entends l'ordre et réponds par tes actes.

Le plus difficile pour commencer à changer peut être ta conviction que cela ne servira à rien. Le besoin d'espoir de l'âme apparaît ici. Si tu décides que ton passé interdit tout bien, qu'est-ce qui te fera te relever ? L'annonce du pardon ouvre un avenir dans lequel tu peux obéir à Allah. Tu n'es pas obligé de rester tel que tu étais.

Un homme qui quitta une terre de mal

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Parmi ceux qui vous ont précédés se trouvait un homme qui avait tué quatre-vingt-dix-neuf personnes. Il demanda qui était le plus savant des

habitants de la terre, et on lui indiqua un moine. Il vint le trouver et lui dit qu'il avait tué quatre-vingt-dix-neuf personnes : pouvait-il se repentir ? Le moine répondit non. Il le tua, portant leur nombre à cent. Puis il demanda à nouveau qui était le plus savant des habitants de la terre, et on lui indiqua un savant. Il lui dit qu'il avait tué cent personnes : pouvait-il se repentir ? Il répondit : « Oui. Qui pourrait s'interposer entre lui et le repentir ? Va dans telle contrée : des gens y adorent Allah. Adore Allah avec eux et ne retourne pas dans ta contrée, car c'est une terre de mal. » Il partit, mais à mi-chemin la mort le saisit. Les anges de la miséricorde et ceux du châtiment disputèrent à son sujet. Les anges de la miséricorde dirent : « Il est venu repentant, le cœur tourné vers Allah. » Les anges du châtiment dirent : « Il n'a jamais fait de bien. » Un ange vint à eux sous forme humaine, et ils en firent leur arbitre. Il dit : « Mesurez la distance entre les deux terres. Il appartiendra à celle dont il sera le plus proche. » Ils mesurèrent et le trouvèrent plus proche de la terre qu'il voulait

atteindre ; les anges de la miséricorde le prirent alors.²⁶

Son retour vers Allah associa la foi dans la possibilité du repentir aux premiers pas de ce retour. Il ignorait le temps qui lui restait, mais savait ce qu'il devait quitter et où aller. Celui qui se repent a besoin de cela : le poids du passé n'a pas à disparaître avant le premier acte juste.

L'énormité du péché ne rendit pas le repentir impossible ; l'ouverture de sa porte ne rendit pas le péché insignifiant. L'ordre de partir souligne l'effet de la compagnie et du milieu sur la réforme. Celui qui change de direction a besoin de soutiens. Cela ne signifie pas que toute personne repentante doive quitter son pays, mais qu'elle examine ce qui la ramène au péché et recherche une compagnie et des activités qui l'aident à le délaisser.

26 Sahih Muslim, Livre du repentir, 2766a. Il s'agit du récit attribué au Prophète. Le commentaire suivant, de Qatadah d'après al-Hasan, ne fait pas partie de ce texte prophétique et n'est pas inclus. Le premier homme consulté était un moine voué à l'adoration ; le second est décrit comme un homme de savoir. [Source](#)

Une miséricorde qui dépasse ton imagination

‘Umar ibn al-Khattab, qu’Allah l’agrée, rapporte :

Des captifs furent amenés au Messager d’Allah, paix et bénédictions sur lui. Parmi eux, une femme cherchait ; lorsqu’elle trouva un enfant parmi les captifs, elle le prit, le serra contre son ventre et l’allaita. Le Messager d’Allah nous dit : « Pensez-vous que cette femme jetterait son enfant dans le feu ? » Nous répondîmes : « Non, par Allah, tant qu’elle aurait le pouvoir de ne pas l’y jeter. » Le Messager d’Allah dit : « Allah est plus miséricordieux envers Ses serviteurs que cette femme envers son enfant. »²⁷

Cette scène rend la miséricorde accessible à notre compréhension par celle, familière, d’une mère. Elle nous apprend ensuite que la miséricorde d’Allah envers Ses serviteurs est plus grande, d’une manière qui convient à Sa majesté. Lorsqu’un péché rend

27 Sahih Muslim, Livre du repentir, 2754 : la femme et son enfant, selon la formulation de Muslim. Al-Bukhari rapporte aussi le récit au numéro 5999. [Source](#)

l'espoir difficile, reviens à ce que ton Seigneur t'a enseigné de Sa miséricorde, avec un repentir sincère et l'abandon du mal.

Si tu espères toi-même la miséricorde, garde-toi d'en refuser l'espoir aux autres. Tu peux voir une personne qui a beaucoup transgressé. Il peut être nécessaire de condamner sa conduite et de protéger les gens de son mal ; tu ne sais pourtant pas qu'elle ne se repentira jamais. Aide-la à reconnaître la vérité si tu le peux, et ne te sers pas de son passé pour rejeter toute amélioration sincère.

L'espoir t'accompagne lorsque le changement est lent et que les conséquences du passé demeurent. Occupe-toi de ce que tu peux réparer aujourd'hui. Espère l'acceptation en travaillant et demande à Allah la constance. Ton besoin de Sa miséricorde ne cesse pas après le repentir.

La sincérité et le repos dans ton intention

Pour qui agis-tu

Tu peux aider quelqu'un puis être blessé de le voir remercier une autre personne. Tu peux fournir un excellent travail et perdre l'envie de continuer parce que personne ne l'a remarqué. Vouloir être apprécié se comprend. La difficulté grandit lorsque la reconnaissance des gens devient ce qui donne ou retire sa valeur à tout le bien que tu fais.

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Les actes ne valent que selon l'intention, et chacun n'obtient que ce qu'il a eu l'intention de faire. Celui dont l'émigration est vers Allah et Son Messager, son émigration est vers Allah et Son Messager. Celui dont l'émigration vise un gain de ce monde

ou une femme à épouser, son émigration est vers ce pour quoi il a émigré.²⁸

Deux actes semblables en apparence peuvent procéder d'intentions très différentes. La sincérité consiste à rechercher le Visage d'Allah dans l'adoration, en désirant Son agrément et Sa récompense. Savoir qu'Allah voit ton œuvre te donne une raison de faire le bien même lorsque les gens ne le voient pas et ne te louent pas.

28 Sahih al-Bukhari, Livre du commencement de la révélation, 1 ; Sahih Muslim, Livre du gouvernement, 1907, d'après 'Umar ibn al-Khattab. La narration de Muslim distingue l'émigration vers Allah et Son Messager de l'émigration poursuivant un but mondain. Le hadith établit l'importance de l'intention ; une bonne intention ne supprime pas l'exigence que l'acte lui-même soit licite. [Source](#)

Cela ne t'oblige pas à abandonner tes droits. Tu peux travailler loyalement et demander un salaire juste, être bon envers un proche et empêcher l'exploitation. Le salaire convenu est un droit ; la coopération exige des limites claires. Mais faire de la prière ou de l'aumône un moyen d'être appelé pieux rattache l'adoration aux éloges. C'est l'objet de cet avertissement dans le hadith divin :

Je suis Celui qui se passe le plus de tout associé. Quiconque accomplit un acte dans lequel il M'associe un autre, Je l'abandonne, lui et son association.²⁹

Cet avertissement te ramène au but avec lequel tu as commencé ton adoration. Lorsque ton cœur se tourne vers les éloges, renouvelle ta recherche du Visage d'Allah. Fais ce que tu sais Lui plaire, même si celui dont tu attends la louange n'en entend jamais parler.

29 Sahih Muslim, Livre de l'ascétisme et des récits qui attendrissent le cœur, 2985. Hadith divin rapporté par Abu Hurayrah sur le rejet d'un acte dans lequel son auteur associe un autre à Allah. Il concerne une intention d'association dans l'adoration, non toute pensée passagère à laquelle le serviteur résiste. [Source](#)

Dans le récit que le Prophète, paix et bénédictions sur lui, donne de trois hommes, la sincérité s'exprime dans le soin des parents, la chasteté et la loyauté dans les biens. Il dit :

Trois hommes parmi ceux qui vous ont précédés partirent en voyage et gagnèrent une grotte pour y passer la nuit. Ils y entrèrent ; un rocher roula de la montagne et en ferma l'entrée. Ils dirent : « Rien ne vous délivrera de ce rocher, si ce n'est d'invoquer Allah par vos bonnes œuvres. » L'un d'eux dit : « Ô Allah, j'avais deux parents âgés et je ne donnais leur boisson du soir ni à ma famille ni à ceux qui étaient à mon service avant eux. Un jour, je m'éloignai à la recherche de quelque chose et ne revins qu'après leur endormissement. Je trayais pour leur apporter leur boisson du soir, mais les trouvai endormis. Je répugnais à donner à boire à ma famille ou à ceux qui étaient à mon service avant eux. J'attendis donc, la coupe à la main, qu'ils se réveillent, jusqu'au lever de l'aube. Ils se réveillèrent et burent. Ô Allah, si j'ai fait cela en recherchant Ton Visage, délivre-nous de la difficulté causée par ce rocher. » Il bougea un peu,

mais ils ne purent sortir. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, dit : « Le deuxième dit : “Ô Allah, j’avais une cousine qui m’était plus chère que toute autre personne. Je voulus avoir un rapport avec elle, mais elle refusa. Une année de détresse la frappa et elle vint me trouver. Je lui donnai cent vingt dinars à condition qu’elle se livre à moi. Elle accepta. Lorsque je fus en mesure de le faire, elle dit : ‘Je ne te permets de rompre le sceau que par son droit.’ Je craignis de commettre cet acte et me détournai d’elle, bien qu’elle fût la personne la plus chère à mes yeux. Je lui laissai l’or que je lui avais donné. Ô Allah, si j’ai fait cela en recherchant Ton Visage, délivre-nous de notre détresse.” Le rocher bougea, mais ils ne purent encore sortir. » Le Prophète dit : « Le troisième dit : “Ô Allah, j’avais employé des ouvriers et leur avais versé leur salaire, sauf à un homme qui laissa ce qui lui revenait et partit. Je fis fructifier son salaire jusqu’à ce qu’il produise de nombreux biens. Après quelque temps, il revint et dit : ‘Serviteur d’Allah, verse-moi mon salaire.’ Je répondis : ‘Tout ce que tu vois, chameaux, bovins, moutons et esclaves, provient de ton salaire.’ Il dit : ‘Serviteur d’Allah,

ne te moque pas de moi.’ Je répondis : ‘Je ne me moque pas de toi.’ Il prit tout et l’emmena, sans rien laisser. Ô Allah, si j’ai fait cela en recherchant Ton Visage, délivre-nous de notre détresse.” Le rocher s’écarta et ils sortirent en marchant. »³⁰

La recherche du Visage d’Allah revient dans leurs invocations, alors que leurs actes diffèrent : honorer les parents, se retenir de l’interdit, préserver les biens d’autrui. La sincérité éclaire le choix de chacun lorsque l’intérêt immédiat l’invitait ailleurs. Examiner nos intentions appelle une question concrète : respectons-nous un droit lorsque notre œuvre est invisible, et nous abstenons-nous de l’injustice lorsque nous avons le pouvoir de la commettre ? Les actes cachés qui réforment le cœur restent liés aux droits des autres.

30 Sahih al-Bukhari, Livre de la location de services, 2272. Le récit des hommes de la grotte suit cette narration, sans la chaîne. La aghbuq signifie ne pas servir d’abord la boisson du soir ; na’a, aller loin ; ghabuq, la boisson du soir ; sanah min al-sinin désigne une période de difficulté et de sécheresse. Ne rompre le sceau que de bon droit est une expression voilée pour les rapports dans un mariage licite. Thammartu ajrahu signifie qu’il a investi le salaire de l’homme et l’a fait fructifier. [Source](#)

Les éloges qui viennent après l'acte

Abu Dharr, qu'Allah l'agrée, rapporte :

On demanda au Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui : « Que dis-tu d'un homme qui accomplit une bonne œuvre et que les gens louent pour cela ? » Il répondit : « C'est la bonne nouvelle du croyant, reçue par avance. »³¹

Ce hadith montre qu'être heureux d'un remerciement après une bonne œuvre ne prouve pas à lui seul qu'on l'a accomplie par ostentation. Commencer en recherchant l'agrément d'Allah, puis se réjouir d'un éloge, diffère du fait d'entreprendre une adoration pour recevoir cet éloge.

Une pensée agréable à l'âme peut traverser ton cœur, puis tu la repousses et renouvèles ton intention. Dans son explication du hadith de l'intention, Ibn Rajab distingue le but sur lequel le serviteur agit d'un mouvement passager d'ostentation auquel il résiste.³² Cette distinction compte dans l'examen de soi.

31 Sahih Muslim, Livre de la bonté, des liens familiaux et des bonnes manières, 2642a. La question et la réponse suivent les termes de la source.
[Source](#)

N'accepte pas l'ostentation, mais ne transforme pas chaque pensée passagère en motif d'abandonner l'obéissance.

Si tu constates que tu modifies ton acte pour attirer l'attention, reviens à la recherche d'Allah et corrige ton intention. N'essaie pas de soigner l'ostentation en abandonnant un devoir ou une aide nécessaire. Un bien accompli discrètement peut aider, mais les actes publics ont aussi leur place. Enseigner, servir les autres et accomplir certaines pratiques religieuses se font devant les gens. Ce qui compte est ton intention et la conformité de l'acte à la direction religieuse.

La possibilité de se remettre en question

Il est épuisant de maintenir une image qui ne tolère aucune faute. Le conseil devient pénible parce qu'il révèle une faiblesse ; tu justifies alors ta conduite pour préserver ta position. Lorsque tu recherches l'agrément d'Allah, découvrir une erreur ouvre un

32 Ibn Rajab al-Hanbali, Jami' al-'Ulum wa-l-Hikam, commentaire du premier hadith : les intentions accompagnant les actes, les pensées d'ostentation repoussées et la joie devant les éloges. Le texte électronique affiche les pages 82–84 de son édition ; la référence renvoie au commentaire du hadith et à son sujet. [Source](#)

travail nécessaire : la corriger. La critique peut blesser, mais tu peux en examiner la vérité avant de défendre ton image.

Pensons à un père auquel son fils dit que ses paroles sont trop dures. Il peut y voir une attaque contre son autorité, ou se demander s'il a commis un acte à corriger. L'équité ne diminue pas sa paternité. Elle le rapproche de la justice qu'il veut enseigner à son fils. Une intention corrigée profite ainsi au foyer, sans parler de sa propre sincérité ni se louer.

Au sujet de l'éloge d'autrui, Abu Bakrah, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Un homme en loua un autre en présence du Prophète, paix et bénédictions sur lui. Il dit : « Malheur à toi ! Tu as coupé le cou de ton compagnon ! Tu as coupé le cou de ton compagnon ! », à plusieurs reprises. « Si l'un de vous doit absolument louer son compagnon, qu'il dise : "Je considère untel comme étant ainsi ; Allah lui demandera compte, et je ne déclare personne pur

devant Allah. Je le considère comme étant ainsi”,
s’il sait cela de lui. »³³

En remerciant quelqu’un, nomme le bien que tu lui connais et laisse à Allah son état intérieur. Tu peux dire qu’il a respecté un dépôt ou bien coopéré. Que l’éloge ne devienne pas un certificat de bonté sans réserve qui empêcherait quiconque de le questionner lorsqu’il se trompe.

À mesure que ton intention se rectifie, les éloges et les critiques commandent moins tes choix. Tu apprécies les paroles bienveillantes et souffres de l’ingratitude, sans devoir redéfinir la valeur de ton acte à chaque nouvelle opinion. Tu sais pourquoi tu l’as accompli, recherches l’acceptation d’Allah, puis examines ce qui mérite d’être amélioré ou corrigé.

33 Sahih Muslim, Livre de l’ascétisme et des récits qui attendrissent le cœur, 3000a, d’après Abu Bakrah. L’événement et le conseil suivent les termes de la source. [Source](#)

Une confiance en Allah qui continue d'agir

L'effort et les limites de nos capacités

Tu travailles pour gagner ta vie, prends soin de ta famille et prépares ce que tu peux prévoir. Pourtant, bien des choses échappent à ton contrôle : la décision d'autrui, l'évolution du marché, ce que la santé ou la maladie peuvent apporter. Si tu te charges de tout garantir, l'inquiétude sera sans fin, quelle que soit la qualité de tes préparatifs. Il te faut employer les moyens concrets tout en t'appuyant intérieurement sur Allah, aussi bien dans ce que tu peux accomplir que dans ce qui te dépasse.

Allah dit : « Quiconque place sa confiance en Allah, Il lui suffit » (al-Talaq, 65:3). Al-Sa'di explique qu'Allah suffit à Son serviteur selon Sa sagesse et Son décret. Celui qui s'en remet à Lui ne peut exiger que Son secours prenne la forme qu'il a choisie ou survienne

au moment qu'il préfère.³⁴ Ibn Rajab décrit cette confiance comme l'appui du cœur sur Allah pour obtenir le bien et repousser le mal, tout en employant les moyens qu'Il a ordonnés.³⁵

Unir confiance et effort

Ibn 'Abbas, qu'Allah les agrée tous deux, rapporte dans le récit de la mère d'Isma'il :

Ibrahim l'amena alors avec son fils Isma'il, qu'elle allaitait, et les installa près de la Maison, sous un grand arbre au-dessus de Zamzam, dans la partie haute de la mosquée. À cette époque, il n'y avait personne à La Mecque, ni aucune eau. Il les laissa là avec un sac contenant des dattes et une outre contenant de l'eau. Puis Ibrahim se retourna pour partir. La mère d'Isma'il le suivit et dit : « Ibrahim, où vas-tu en nous laissant dans cette vallée où il n'y a personne ni rien d'autre ? » Elle le lui répéta plusieurs fois, mais il ne se retourna pas vers elle.

34 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Talaq, 65:3 : la confiance, la suffisance accordée par Allah et le moment sage de Ses décrets. Présentation du sens. [Source](#)

35 Ibn Rajab, Jami' al-'Ulum wa-l-Hikam, commentaire du hadith 49 : la confiance et l'emploi des moyens. Citer cette explication n'authentifie pas chaque récit figurant dans ce chapitre. [Source](#)

Elle dit : « Est-ce Allah qui t'a ordonné cela ? » Il répondit : « Oui. » Elle dit : « Alors Il ne nous abandonnera pas. » Elle revint, et Ibrahim poursuivit sa route jusqu'au passage de la montagne d'où ils ne pouvaient plus le voir. Il se tourna vers la Maison, leva les mains et invoqua par ces paroles : « Notre Seigneur, j'ai établi une partie de ma descendance dans une vallée sans culture », jusqu'à : « afin qu'ils soient reconnaissants ». La mère d'Isma'ïl l'allaitait et buvait de cette eau. Lorsque l'outre fut vide, elle et son fils eurent soif. Elle le regardait se tordre — ou, selon les mots du rapporteur, s'agiter — et s'éloigna, ne supportant plus de le voir ainsi. Elle trouva qu'al-Safa était la colline la plus proche, y monta et scruta la vallée pour voir s'il s'y trouvait quelqu'un. Elle ne vit personne. Elle descendit d'al-Safa et, lorsqu'elle atteignit la vallée, releva le bas de son vêtement et courut comme court une personne en grande détresse, jusqu'à l'avoir traversée. Elle arriva à al-Marwah, y monta et regarda s'il s'y trouvait quelqu'un. Elle ne vit personne. Elle fit cela sept fois. Ibn 'Abbas dit : Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit : « C'est

là l'origine du parcours que les gens accomplissent entre elles. » Lorsqu'elle regarda depuis al-Marwah, elle entendit un bruit et dit : « Silence », s'adressant à elle-même. Elle tendit l'oreille et l'entendit de nouveau. Elle dit : « Tu t'es fait entendre ; si tu as quelque secours à apporter ! » Voici que l'ange se trouvait à l'emplacement de Zamzam. Il creusa avec son talon — ou, selon les mots du rapporteur, avec son aile — jusqu'à ce que l'eau apparaisse. Elle se mit à former un bassin autour, faisant ainsi avec ses mains, et à puiser de l'eau dans son outre. L'eau continuait à jaillir après qu'elle y avait puisé. Ibn 'Abbas dit : Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit : « Qu'Allah fasse miséricorde à la mère d'Isma'il. Si elle avait laissé Zamzam — ou, selon ses mots, si elle n'y avait pas puisé d'eau — Zamzam aurait été une source courante. » Il dit : Elle but et allaita son enfant. L'ange lui dit : « Ne crains pas l'abandon. Ici se

trouve la Maison d'Allah, que bâtiront ce garçon et son père. Allah n'abandonne pas les siens. »³⁶

Ses paroles montrent sa confiance ; ses actes montrent son effort. S'appuyer sur Allah ne l'a pas empêchée de chercher de l'aide, et agir ne lui a pas fait oublier Celui en qui elle espérait. Ce récit concerne un ordre divin particulier donné à Ibrahim. Notre responsabilité est d'employer les moyens de protection dont nous disposons, de respecter les droits qui nous sont confiés et de demander l'aide d'Allah.

Cette union vaut aussi pour les affaires ordinaires. Pour trouver un emploi, acquiers les compétences nécessaires, cherche, présente ta candidature et consulte des personnes expérimentées. Si tu n'es pas retenu, examine ce que tu peux améliorer et essaie une autre voie. Ne vois pas dans chaque revers la fin

36 Sahih al-Bukhari, Livre des récits des prophètes, 3364. Passage continu de la longue narration, commençant lorsqu'Ibrahim installe Isma'ïl et sa mère près de la Maison et se terminant à la bonne nouvelle de l'ange après l'apparition de Zamzam. Les formulations alternatives du rapporteur sont conservées. Dawhah : grand arbre ; qaffa : se détourner ; thaniyyah : passage de montagne ; dir'uha : sa chemise ; majhud : personne épuisée par l'épreuve ; sah : silence ; ghawath : secours ; tuhawwiduhu : recueillir l'eau dans un bassin ; 'aynan ma'inan : eau qui coule à découvert. [Source](#)

de toute subsistance, et ne remplace pas la recherche des moyens par une simple déclaration de confiance.

Confier à Allah ce qui échappe à ton contrôle

Tu peux conseiller une personne que tu aimes sans obtenir de réponse. Tu peux t'expliquer clairement, choisir un moment approprié et revoir ta manière de faire, mais tu ne peux pas maîtriser son cœur. Allah a dit à Son Prophète : « Tu ne guides pas celui que tu aimes, mais Allah guide qui Il veut » (al-Qasas, 28:56). Continuer à invoquer et à faire preuve de bonté n'exige ni de poursuivre quelqu'un jusqu'à ce qu'il soit d'accord, ni de te rendre responsable de chacun de ses choix.

Une part de ton inquiétude peut venir d'une démarche que tu n'as pas encore faite. Identifie-la et agis : un message à envoyer, des dépenses à organiser ou un droit à restituer. Si tu as fait ce que tu pouvais et qu'aucune action utile n'est possible pour le moment, imaginer sans cesse la suite ne te donne aucun pouvoir nouveau. Rappelle-toi les limites de

ton savoir et de tes capacités, et demande à Allah de t'aider à attendre.

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, enseigna à al-Bara' ibn 'Azib, qu'Allah les agréa tous deux, ce qu'il devait dire au coucher :

Quand tu vas te coucher, fais tes ablutions comme pour la prière, puis allonge-toi sur le côté droit et dis : « Ô Allah, je Te soumets mon visage, je Te confie mes affaires et je place mon dos sous Ta protection, par désir de Toi et par crainte de Toi. Il n'est de refuge ni d'échappatoire contre Toi qu'auprès de Toi. Ô Allah, je crois en Ton Livre que Tu as révélé et en Ton Prophète que Tu as envoyé. » Si tu meurs cette nuit-là, tu seras dans la foi originelle. Fais-en tes dernières paroles. Il dit : Je les répétais au Prophète, paix et bénédictions sur lui, et, arrivé à : « Ô Allah, je crois en Ton Livre que Tu as révélé », je dis : « et en Ton Messenger ». Il dit : « Non : “et en Ton Prophète que Tu as envoyé”. »³⁷

37 Sahih al-Bukhari, Livre des ablutions, 247. La citation comprend le hadith, la réponse d'al-Bara' et la correction par le Prophète de la formulation de l'invocation, enseignant le soin à apporter aux termes transmis. [Source](#)

Au terme de la journée, tu confies tes affaires à Allah après avoir fourni l'effort à ta portée et demandé pardon pour tes manquements. La correction apportée par le Prophète, paix et bénédictions sur lui, à al-Bara' nous enseigne à apprendre les formules de rappel prescrites telles qu'elles nous ont été transmises. Dans le Coran, le croyant du peuple de Pharaon dit : « Je confie mon affaire à Allah. Allah voit parfaitement Ses serviteurs » (Ghafir, 40:44).

La peur peut demeurer, mais tu sais comment y répondre. Te signale-t-elle une démarche concrète que tu peux accomplir ? Accomplis-la. Te ramène-t-elle à ce qui échappe à ton contrôle ? Confie-le à Allah. Ainsi compris, l'effort continue sans transformer toute la journée en tentative de garantir le lendemain.

Un cœur guidé lorsque s'accomplit le décret

Après ce que tu redoutais

Avant une épreuve, tu réfléchis à ce qui pourrait l'empêcher. Lorsqu'elle survient, un autre besoin apparaît : comment la supporter, et que faire maintenant ? Tu peux repasser sans cesse le même instant en souhaitant que les événements se soient déroulés autrement. Certaines réflexions révèlent une erreur réparable, mais ressasser sans but risque de te détourner de ce qu'exige le présent.

Allah le Très-Haut dit : « Nul malheur ne survient sans la permission d'Allah ; quiconque croit en Allah, Il guide son cœur » (al-Taghabun, 64:11). Al-Sa'di explique qu'il s'agit de guider le cœur vers la patience et la soumission lorsque survient le malheur.³⁸ Cette connaissance soutient le cœur dans sa douleur : ce

³⁸ Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Taghabun, 64:11 : la guidance du cœur dans l'adversité et son lien avec la foi, la soumission et l'action. Présentation du sens. [Source](#)

qui est arrivé n'échappe ni au savoir d'Allah ni à Son décret.

Tu n'as pas besoin de découvrir la sagesse particulière de ton épreuve pour croire en la sagesse de ton Seigneur. Tu ignores peut-être pourquoi la maladie est venue maintenant ou pourquoi une occasion souhaitée t'a échappé. Il te suffit de ne pas attribuer d'injustice à Allah et de Lui demander de te guider dans ce que tu dois faire. Une simple conjecture ne permet pas d'affirmer qu'un événement précis est survenu pour une raison précise relevant de l'invisible.

Le décret et les moyens concrets

‘Abd Allah ibn ‘Abbas, qu’Allah les agrée tous deux, rapporte :

‘Umar ibn al-Khattab, qu’Allah l’agrée, partit pour la Syrie. Lorsqu’il arriva à Sargh, les chefs des armées, Abu ‘Ubaydah ibn al-Jarrah et ses compagnons, vinrent à sa rencontre et l’informèrent qu’une épidémie avait éclaté en Syrie. Ibn ‘Abbas dit : ‘Umar dit : « Appelle-moi les premiers Émigrés. » Il les appela, les consulta et les

informa de l'épidémie en Syrie. Leurs avis divergèrent. Certains dirent : « Tu es parti dans un but, et nous ne pensons pas que tu doives y renoncer. » D'autres dirent : « Avec toi se trouvent les survivants et les Compagnons du Messager d'Allah ; nous ne pensons pas que tu doives les exposer à cette épidémie. » Il dit : « Retirez-vous. » Puis il dit : « Appelle-moi les Auxiliaires. » Je les appelai ; il les consulta, et ils suivirent la même voie que les Émigrés, leurs avis divergeant comme les leurs. Il dit : « Retirez-vous. » Puis il dit : « Appelle-moi ceux qui sont ici parmi les anciens de Quraysh ayant émigré lors de la Conquête. » Je les appelai, et pas même deux d'entre eux ne furent en désaccord. Ils dirent : « Nous pensons que tu dois faire demi-tour avec les gens et ne pas les exposer à cette épidémie. » 'Umar annonça aux gens : « Demain matin, je serai en selle pour repartir ; préparez-vous à faire de même. » Abu 'Ubaydah ibn al-Jarrah dit : « Fuis-tu le décret d'Allah ? » 'Umar dit : « Si seulement un autre que toi l'avait dit, Abu 'Ubaydah ! Oui, nous fuyons le décret d'Allah vers le décret d'Allah. Supposons que tu aies des chameaux descendus dans une vallée dont

un versant est fertile et l'autre aride : si tu les faisais paître sur le versant fertile, ne les ferais-tu pas paître par le décret d'Allah ? Et si tu les faisais paître sur le versant aride, ne les ferais-tu pas paître par le décret d'Allah ? » 'Abd al-Rahman ibn 'Awf arriva alors ; il s'était absenté pour une affaire. Il dit : « J'ai connaissance de cela. J'ai entendu le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, dire : "Si vous apprenez qu'elle sévit dans une région, n'y entrez pas. Si elle survient dans une région où vous êtes, n'en sortez pas pour la fuir." » 'Umar loua Allah, puis repartit.³⁹

Ce récit montre que la foi dans le décret s'accompagne de consultation et de mesures de protection. Soigne la maladie, protège les personnes dont tu as la charge et traite les causes de perte sur lesquelles tu peux agir. Les moyens et leurs conséquences relèvent tous du décret d'Allah. Y croire ne justifie pas l'abandon de ses responsabilités.

39 Sahih al-Bukhari, Livre de la médecine, 5729 : rencontre de 'Umar à Sargh. Sargh est un lieu sur la route de la Syrie ; ajnad désigne des circonscriptions militaires ; musbih 'ala zahr signifie monter en selle le matin pour repartir ; 'udwatan désigne deux versants. [Source](#)

Si ta souffrance résulte de l'injustice d'autrui, le fait qu'elle survienne par le décret d'Allah ne rend pas cette injustice licite. Tu peux patienter tout en cherchant à y mettre fin par des moyens licites. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

A goûté à la douceur de la foi celui qui agrée Allah comme Seigneur, l'islam comme religion et Muhammad comme Messenger.⁴⁰

Agréer ton Seigneur et Sa religion ne t'oblige pas à approuver le péché commis contre toi. Ta foi t'aide à défendre la justice, à assumer tes responsabilités et à rechercher la fin de l'injustice par des moyens licites.

Ce qui t'aide à supporter l'épreuve

Commence par reconnaître ce qu'exige l'épreuve. Celui qui a perdu un revenu doit organiser ses dépenses et chercher une nouvelle ressource. Celui dont un proche est malade doit prendre soin de lui et se renseigner sur ce qu'il est possible de faire. Tu peux demander l'aide de ta famille ou de personnes

40 Sahih Muslim, 34 : agréer Allah comme Seigneur, l'islam comme religion et Muhammad comme Messenger. Hadith authentique inclus dans Sahih Muslim. [Source](#)

de confiance ayant de l'expérience. Être responsable ne signifie pas tout porter seul.

Distingue ce qui peut être réparé de ce qui est passé. Si tu as été négligent, le reconnaître et en réparer les effets sont de bonnes œuvres. Si quelque chose dépassait tes capacités, ne t'attribue pas une responsabilité qui n'était pas la tienne. Te demander ce que tu peux faire maintenant t'aide à quitter la répétition du désastre pour accomplir le devoir qui demeure.

Pendant tout cela, tu peux invoquer, pleurer et demander le soulagement. La guidance du cœur ne supprime pas ton besoin d'aide. Elle t'apprend vers qui te tourner et empêche la douleur de devenir injustice ou désespoir. La patience peut te faire avancer d'un petit pas : retenir une parole interdite, satisfaire un besoin essentiel ou accepter de l'aide. Tu espères qu'Allah t'aidera à faire le pas suivant.

Une peine qui sait vers qui se tourner

Les larmes auprès de la foi

Lorsqu'un être aimé meurt ou reste longtemps absent, tu ne perds pas une personne abstraite. Tu perds sa compagnie, sa voix et les petites choses où tu t'étais habitué à sa présence. Le chagrin peut te surprendre après une période où tu pensais avoir retrouvé ton équilibre. Cette douleur demande de la miséricorde et de la compréhension. Son apparition ne doit pas devenir un jugement sur la foi de celui qui souffre.

Nous lisons dans le récit de Ya'qub, paix sur lui :

Il se détourna d'eux et dit : « Ô ma peine pour Yusuf ! » Ses yeux devinrent blancs de chagrin, et il contenait sa douleur. Ils dirent : « Par Allah, tu ne cesseras de te souvenir de Yusuf jusqu'à te consumer ou à périr. » Il dit : « Je ne me plains de mon affliction et de ma tristesse qu'à Allah, et je sais de la part d'Allah ce que vous ne savez pas.

Mes fils, partez chercher des nouvelles de Yusuf et de son frère, et ne désespérez pas du soulagement d'Allah. Seul le peuple mécréant désespère du soulagement d'Allah. » (Yusuf, 12:84–87)⁴¹

Ces versets expriment une profonde tristesse accompagnée d'un espoir, d'une invocation et d'un effort qui se poursuivent. La plainte de Ya'qub auprès d'Allah ne rompt pas sa foi en Lui ; la recherche qu'il demande à ses fils d'entreprendre commence au milieu de cette douleur. Une personne endeuillée peut avoir besoin de temps et de soutien tout en restant capable de bonté et d'actions utiles, avant même que le chagrin ne s'apaise.

Anas ibn Malik, qu'Allah l'agrée, a dit :

Nous entrâmes avec le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, chez Abu Sayf, le forgeron, qui était le père nourricier d'Ibrahim, paix sur lui. Le Messenger d'Allah prit Ibrahim, l'embrassa et respira son odeur. Plus tard, nous entrâmes de nouveau chez lui, alors qu'Ibrahim rendait son

41 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de Yusuf, 12:86 : la plainte de Ya'qub auprès d'Allah et son espoir de retrouver sa famille.

[Source](#)

dernier souffle, et les yeux du Messenger d'Allah se mirent à verser des larmes. 'Abd al-Rahman ibn 'Awf, qu'Allah l'agrée, dit : « Toi aussi, Messenger d'Allah ? » Il répondit : « Ibn 'Awf, c'est de la miséricorde. » Puis d'autres larmes suivirent, et il dit : « L'œil verse des larmes, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui satisfait notre Seigneur. Nous sommes certes attristés de ta séparation, Ibrahim. »⁴²

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, appela ses larmes miséricorde, parla du chagrin de son cœur et préserva sa langue de ce qui déplairait à son Seigneur. Tout cela peut coexister chez le croyant. Nous ne demandons pas à quelqu'un de retenir ses larmes pour prouver sa patience ; nous l'aidons à préserver sa foi et à assumer ses responsabilités au moment de la perte.

42 Sahih al-Bukhari, Livre des funérailles, 1303. Le passage s'achève sur les dernières paroles du Prophète dans le récit. La transmission corroborante de Musa, à la fin de la source, concerne la chaîne. Al-qayn : forgeron ; zi'ruhu : mari de sa nourrice ; yajudu binafsihi : être à l'agonie. [Source](#)

Des paroles à porter dans l'épreuve

Allah décrit ceux qui, lorsqu'un malheur les frappe, disent : « Nous appartenons à Allah, et c'est vers Lui que nous retournerons » (al-Baqarah, 2:156). Ces paroles rappellent à la personne endeuillée qu'elle et l'être perdu sont des serviteurs d'Allah, et que tous retourneront vers Lui. Elles ne nient pas l'épreuve ; elles aident à l'accueillir avec foi.

Umm Salamah, qu'Allah l'agrée, a dit :

J'ai entendu le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, dire : « Aucun serviteur ne subit une épreuve et ne dit : “Nous appartenons à Allah et c'est vers Lui que nous retournons. Ô Allah, récompense-moi dans mon épreuve et accorde-moi en échange quelque chose de meilleur”, sans qu'Allah le récompense dans son épreuve et lui accorde mieux en échange. » Elle dit : Quand Abu Salamah mourut, je dis ce que le Messager d'Allah m'avait ordonné, et Allah

m'accorda en échange quelqu'un de meilleur : le
Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui.⁴³

Elle invoqua comme le Prophète, paix et bénédictions sur lui, le lui avait enseigné, et Allah lui ouvrit la voie du bien qu'elle décrit. Tu peux, toi aussi, invoquer et espérer la faveur d'Allah. Ne fais pas de la forme particulière de sa compensation une condition de ton espoir, ni une promesse que toute personne endeuillée recevra une compensation semblable.

Anas, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, passa près d'une femme qui pleurait auprès d'une tombe. Il dit : « Crains Allah et sois patiente. » Elle répondit : « Laisse-moi ! Tu n'as pas subi mon épreuve. » Elle ne l'avait pas reconnu. On lui dit qu'il s'agissait du Prophète, paix et bénédictions sur lui. Elle se rendit à sa porte et n'y trouva pas de portiers. Elle dit : « Je ne t'avais pas reconnu. » Il répondit : « La patience est au premier choc. »⁴⁴

43 Sahih Muslim, Livre des funérailles, 918b. Le hadith et les paroles suivantes d'Umm Salamah suivent cette narration. [Source](#)

44 Sahih al-Bukhari, Livre des funérailles, 1283 : récit de la femme près de la tombe. [Source](#)

Ces paroles montrent la grandeur de la patience lorsque la douleur frappe pour la première fois. Si tu as manqué de patience au début d'une épreuve, demande pardon, répare tout tort qui en a découlé et poursuis patiemment ce qu'il reste à traverser. Une heure difficile ne doit pas devenir une raison de renoncer dans les jours qui suivent.

Prolonger l'amour par les actes

Après la mort de tes parents, tu peux désirer ardemment faire quelque chose pour eux. L'invocation reste une manière de les honorer. Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Quand une personne meurt, ses œuvres cessent, sauf trois : une aumône durable, un savoir dont on tire profit ou un enfant vertueux qui invoque pour elle.⁴⁵

45 Sahih Muslim, Livre des legs, 1631. La citation suit les termes du hadith.
[Source](#)

Faire l'aumône en leur nom est une autre forme de bonté. 'A'ishah, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Un homme vint trouver le Prophète, paix et bénédictions sur lui, et dit : « Messenger d'Allah, ma mère est morte subitement sans faire de testament. Je pense que, si elle avait pu parler, elle aurait fait l'aumône. Sera-t-elle récompensée si je fais l'aumône en son nom ? » Il répondit : « Oui. »⁴⁶

Le manque peut ainsi devenir invocation ou bonté profitable au défunt. À propos du maintien des liens avec les êtres aimés d'un père, 'Abd Allah ibn Dinar rapporte au sujet d'Ibn 'Umar, qu'Allah les agrée tous deux :

Un Bédouin le rencontra sur la route de La Mecque. 'Abd Allah le salua, lui donna l'âne qu'il montait et lui donna le turban qu'il portait sur la tête. Ibn Dinar dit : Nous lui dîmes : « Qu'Allah améliore ta situation ! Ce sont des Bédouins, et peu de chose leur suffirait. » 'Abd Allah répondit : « Le père de cet homme était un ami de 'Umar ibn al-Khattab. J'ai entendu le Messenger d'Allah, paix et

46 Sahih Muslim, Livre de la zakat, 1004a : question et réponse. Iftulitat nafsuh signifie qu'elle est morte subitement. [Source](#)

bénédictions sur lui, dire : “Parmi les plus grandes formes de bonté filiale figure le fait de maintenir les liens avec ceux que son père aimait.” »⁴⁷

La bonté d'Ibn 'Umar s'étendit à une relation demeurée de la vie de son père. Cela montre comment l'amour peut porter de bonnes œuvres au-delà du deuil : prends des nouvelles des personnes que ton parent aimait, offre la bonté et les invocations dont tu es capable, et recherche en cela la récompense d'Allah.

Tu peux aussi souffrir de l'éloignement d'une personne vivante ou de circonstances définitivement changées. Examine les liens bénéfiques qui demeurent et ce que tu dois accepter comme révolu. Tu ne peux pas retrouver tous les jours passés, mais tu peux peut-être réparer une relation, accomplir un devoir différé ou préserver une affection qui n'a pas pris fin.

Tu n'es pas tenu de découvrir un bienfait dans chaque douleur au moment où elle survient. Tu peux d'abord

47 Sahih Muslim, Livre de la bonté, des liens familiaux et des bonnes manières, 2552a : récit concernant Ibn 'Umar. Wuddan li-'Umar signifie un ami de 'Umar. [Source](#)

avoir besoin que quelqu'un s'assoie près de toi ou s'occupe de besoins concrets. Confier ta détresse à une personne digne de confiance et lui demander de l'aide ne t'empêche pas de porter ta tristesse auprès d'Allah. Tu demandes à cette personne une aide à sa portée, tout en demeurant dépendant de ton Seigneur en toute chose.

Être doux envers celui qui est dans la peine

Auprès d'une personne qui a subi une perte, observe ses besoins avant de multiplier les paroles. Elle peut vouloir parler de l'être perdu ou être incapable de parler. Demande comment l'aider et propose quelque chose de précis que tu peux assurer : un repas, une course ou la garde d'un enfant. Ce sont des services qu'une personne endeuillée peut comprendre et dont elle peut bénéficier.

Ne fais pas d'un retour rapide à la routine une condition pour accueillir son chagrin. Elle peut connaître une heure agréable, puis pleurer de nouveau, ou réussir à travailler tout en étant incapable de participer à une réunion. Réponds aux

besoins qu'elle manifeste et évite d'attribuer son état intérieur à une faiblesse religieuse. Lorsqu'elle a besoin d'une aide qui dépasse tes capacités, aide-la à y accéder.

Tandis que la douleur de la perte demeure, le croyant trouve dans l'invocation et les actes de bonté de quoi être utile à ceux qu'il aime et vivre dans l'espoir de la miséricorde d'Allah et de Sa rencontre.

La patience dans les jours de maladie

Demander la santé

La maladie transforme des gestes que tu accomplissais autrefois sans y penser. Tu peux avoir besoin d'aide pour un simple mouvement, organiser ta journée autour des soins et du repos, ou ne plus pouvoir faire ton travail habituel. À la douleur physique peut s'ajouter celle de se sentir un poids pour les autres. Tu as besoin de soins qui préservent ta dignité et d'une compréhension qui t'aide à adorer Allah selon tes capacités.

Allah le Très-Haut dit dans le récit d'Ayyub, paix sur lui :

Et Ayyub, lorsqu'il invoqua son Seigneur : « Le mal m'a touché, et Tu es le plus Miséricordieux des miséricordieux. » Nous lui répondîmes, dissipâmes le mal dont il souffrait et lui rendîmes sa famille, ainsi qu'autant d'autres avec elle, par miséricorde de Notre part et comme rappel pour les adorateurs. (al-Anbiya', 21:83–84)

Ayyub nomma le mal qui l'avait touché et se tourna vers le plus Miséricordieux. Allah fit son éloge en disant : « Nous l'avons trouvé patient. Quel excellent serviteur ! Il revenait constamment vers Nous » (Sad, 38:44). Sa demande de soulagement accompagnait sa patience. Nommer sa douleur et rechercher la santé ne contredisent ni la foi ni le retour vers Allah.

‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, rapporte :

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, invoquait la protection pour certains membres de sa famille, passant sa main droite sur eux et disant : « Ô Allah, Seigneur des hommes, dissipe la souffrance. Guéris-le, car Tu es Celui qui guérit. Il n'est de guérison que Ta guérison : une guérison qui ne laisse aucune maladie. »⁴⁸

Demande à Allah la guérison, recherche les soins et espère Son aide dans la douleur qui demeure. Une personne malade a besoin, au cours d'une même journée, d'invocations et de soins.

48 Sahih al-Bukhari, Livre de la médecine, 5743 : acte et invocation du Prophète, sans la chaîne corroborante qui suit. [Source](#)

Ce qui reste à ta portée

Te comparer à ce que tu étais avant la maladie peut te faire paraître bien peu de chose tout ce que tu accomplis. Pourtant, tes capacités ont changé : ce qui demande aujourd'hui une lutte était peut-être facile hier. Renseigne-toi sur les règles du culte adaptées à ta situation et accomplis ce que tu peux de la manière prescrite. Ne t'expose pas à la difficulté par ignorance des allègements qu'Allah a permis.

‘Ata’ ibn Abi Rabah a dit :

Ibn ‘Abbas me dit : « Veux-tu que je te montre une femme parmi les gens du Paradis ? » Je répondis : « Oui. » Il dit : « Cette femme noire vint trouver le Prophète, paix et bénédictions sur lui, et dit : “Je suis prise de crises et je me découvre ; invoque donc Allah pour moi.” Il répondit : “Si tu le souhaites, patiente et tu auras le Paradis ; et si tu le souhaites, j’invoquerai Allah pour qu’Il t’accorde la santé.” Elle dit : “Je patienterai.” Puis elle ajouta : “Je me découvre ; invoque donc Allah pour que je ne me découvre pas.” Il invoqua pour elle. »⁴⁹

49 Sahih al-Bukhari, Livre des malades, 5652 : la femme souffrant de crises, récit de ‘Ata’ d’après Ibn ‘Abbas. Le Prophète lui donna une promesse particulière de bonne nouvelle. Cela n’oblige pas un autre malade à abandonner le traitement ou l’invocation. [Source](#)

Cette femme choisit la patience après avoir reçu cette bonne annonce, tout en conservant une demande précise concernant la protection de son corps. Nous apprenons à ne pas effacer les besoins d'une personne malade sous un appel général à la patience. Elle peut supporter une douleur tout en ayant besoin d'aide pour une autre ; elle peut expliquer ce qui la fait souffrir et demander à en être soulagée.

Tu peux devoir expliquer tes besoins à la personne qui s'occupe de toi, au lieu d'attendre qu'elle les comprenne sans qu'on les lui dise. Dis ce qui t'apaise ou t'épuise, et interroge des personnes compétentes sur ce qui reste obscur dans ton traitement. Accepter l'aide nécessaire n'efface pas ce que tu as autrefois fait pour autrui et ne diminue pas ta valeur. Les rôles changent au cours de la vie ; celui qui est fort aujourd'hui peut avoir besoin d'aide demain.

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Nulle fatigue, maladie, inquiétude, tristesse, blessure ou détresse ne touche un musulman — pas même une épine qui le pique — sans qu'Allah n'efface par cela une partie de ses péchés.⁵⁰

50 Sahih al-Bukhari, 5641 : l'expiation des péchés par la fatigue, la maladie, l'inquiétude et la tristesse. Hadith authentique inclus dans Sahih al-Bukhari. Nasab signifie fatigue ; wasab, maladie. [Source](#)

Ce hadith offre l'espoir d'une expiation par ce qui atteint le musulman, même une petite blessure. Garde cet espoir tout en demandant la fin de la douleur. Tu n'as pas à prolonger ta souffrance pour bénéficier de cette bonne annonce.

Il est donc miséricordieux que ton entourage croie ce que tu dis de ton épuisement, au lieu de se servir de ce récit pour le minimiser. La mention d'une épine montre l'étendue de la faveur d'Allah et enseigne que même ce qui semble petit ne Lui échappe pas. La douleur peut revenir à l'insu des visiteurs, tandis que le malade sait combien elle interrompt son sommeil ou limite ses mouvements.

Lors de la visite de Thabit al-Bunani à Anas, qu'Allah l'agrée, nous voyons une aide demandée en termes simples. 'Abd al-'Aziz a dit :

Thabit et moi entrâmes chez Anas ibn Malik. Thabit dit : « Abu Hamzah, je suis malade. » Anas répondit : « Veux-tu que je récite sur toi l'invocation de guérison du Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui ? » Il dit : « Oui. » Il récita : « Ô Allah, Seigneur des hommes, Toi qui dissipes la souffrance, guéris. Tu es Celui qui guérit ; nul ne

guérit en dehors de Toi. Accorde une guérison qui ne laisse aucune maladie. »⁵¹

Thabit mentionna sa maladie, Anas proposa l'invocation prophétique de guérison qu'il connaissait, et Thabit l'accepta. Un tel échange apporte au malade douceur et enseignement : il entend une invocation attestée et trouve quelqu'un d'attentif à sa plainte. Il n'a pas besoin de cacher sa douleur pour montrer combien il la supporte bien.

Quand tu prends soin d'un malade

La personne qui soigne assume des responsabilités quotidiennes qui peuvent durer longtemps. Elle a besoin de patience et de bonté, mais aussi d'un partage des tâches et d'une aide lorsque celle-ci est disponible. Reconnaître l'épuisement accumulé permet d'organiser des soins plus durables. Cacher son incapacité jusqu'à ce qu'elle se transforme en colère contre le malade nuit à l'un comme à l'autre.

Préserve la dignité du malade en t'adressant directement à lui, en lui demandant son accord sur les questions personnelles et en expliquant ce que tu

51 Sahih al-Bukhari, Livre de la médecine, 5742. Thabit est al-Bunani, l'un des Successeurs. 'Abd al-'Aziz est Ibn Suhayb. Le récit est cité après la chaîne. [Source](#)

peux. Une incapacité dans un domaine ne doit pas supprimer sa voix dans tous les autres. Une préférence simple, comme choisir l'heure des visites ou du repos, peut compter parce qu'elle lui rend une part de choix dans une journée remplie de contraintes.

Le lien entre la foi et une vie bonne devient ici visible dans la maladie. Le malade espère la miséricorde et la récompense d'Allah, fait ce qu'il peut et reçoit la douceur de sa famille. Celui qui soigne recherche la récompense de sa bonté et demande le soutien nécessaire pour l'offrir. La maladie demeure jusqu'à ce qu'Allah la dissipe, mais la journée du malade peut devenir plus douce et plus digne grâce à ses actes et à ceux de son entourage.

L'espoir lorsque le chemin se prolonge

Un effort dont le fruit n'est pas encore apparu

Tu peux attendre longtemps après avoir fait ce qui était à ta portée. Tu conseilles ton enfant sans voir de changement, ou tu cherches à améliorer une situation et rencontres toujours le même obstacle. Dans une longue attente, plusieurs questions se mêlent : te faut-il de la patience, une autre méthode ou l'abandon de ce qui n'est plus utile ? La seule persévérance ne peut y répondre. Il te faut un espoir qui soutienne l'action et du discernement pour l'examiner.

Nuh, paix sur lui, a dit :

Il dit : « Mon Seigneur, j'ai appelé mon peuple nuit et jour, mais mon appel n'a fait qu'accroître leur fuite. Chaque fois que je les appelais pour que Tu leur pardonnes, ils mettaient leurs doigts dans leurs oreilles, se couvraient de leurs vêtements, persistaient et se montraient extrêmement

orgueilleux. Puis je les ai appelés ouvertement. Ensuite, je leur ai parlé en public et je leur ai parlé en secret. » (Nuh, 71:5–9)

Ces versets montrent un appel poursuivi sous différentes formes malgré le rejet de ceux qui l'entendent. Nous apprenons à fournir l'effort possible pour transmettre le bien, à revoir les méthodes que nous pouvons changer et à patienter devant les réponses qui échappent à notre contrôle. Les prophètes agissaient sous la révélation d'Allah ; la seule durée d'une entreprise ne prouve pas que nous devions persister dans toute méthode que nous choisissons.

Ton but peut être juste alors que ta méthode demande à changer. Si ton enfant ne comprend pas ton conseil, examine son moment, sa longueur et sa forme. Si un projet rencontre des difficultés, étudie leurs causes avec quelqu'un capable de les évaluer. Revoir les moyens ne traduit pas un espoir faible. Ce peut être l'action qu'exige la recherche sincère du bien.

Lorsque la réponse d'autrui t'échappe

‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, demanda au Prophète, paix et bénédictions sur lui :

« As-tu vécu un jour plus pénible que celui d’Uhud ? » Il répondit : « J’ai subi de ton peuple ce que j’ai subi. Le plus pénible fut le jour d’al-‘Aqabah, lorsque je me présentai à Ibn ‘Abd Yalil ibn ‘Abd Kulal et qu’il ne me répondit pas comme je le souhaitais. Je partis, accablé de tristesse, et ne repris conscience de ce qui m’entourait qu’à Qarn al-Tha‘alib. Je levai la tête et vis un nuage qui me faisait de l’ombre. Je regardai : Jibril s’y trouvait. Il m’appela et dit : “Allah a entendu les paroles de ton peuple et la réponse qu’ils t’ont faite. Il t’a envoyé l’ange des montagnes pour que tu lui ordonnes ce que tu souhaites à leur sujet.” L’ange des montagnes m’appela, me salua et dit : “Muhammad !” Puis, évoquant ce que je souhaitais, il dit : “Si tu le veux, je refermerai sur eux les deux montagnes.” » Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, dit : « J’espère plutôt qu’Allah

fera sortir de leur descendance des gens qui adoreront Allah seul, sans rien Lui associer. »⁵²

Cet événement montre une souffrance profonde et l'espoir d'un bien au-delà de la réponse qui manquait ce jour-là. Il ne promet pas que tout conseil portera le fruit que nous souhaitons. Il nous enseigne à ne pas enfermer l'avenir d'une personne dans l'instant où elle nous a fait du tort, ni à laisser notre seule douleur décider de notre conduite envers elle.

Tu peux devoir poursuivre une bonté dont les résultats tardent, comme prendre soin d'un proche ou instruire un enfant. Tu peux interroger l'efficacité de ta méthode et l'ajuster, tandis que le devoir lui-même conserve sa valeur lorsqu'il est bien accompli. Un effort n'est pas inutile simplement parce que son résultat demeure incomplet, de même qu'un épuisement prolongé ne prouve pas que chaque choix était judicieux.

52 Sahih al-Bukhari, Livre du commencement de la création, 3231 : question de 'A'ishah et réponse du Prophète. Al-Akhshaban sont les deux montagnes entourant La Mecque ; Qarn al-Tha'alib est un lieu sur son chemin. [Source](#)

Lorsque l'erreur vient de toi

Il arrive que ta propre conduite contribue à un revers. Demander le soulagement ne remplace alors ni la reconnaissance du tort ni sa réparation. Allah le Très-Haut dit dans le récit de Yunus, paix sur lui :

Et l'homme au poisson, lorsqu'il partit en colère et pensa que Nous ne le mettrions pas à l'étroit. Il appela dans les ténèbres : « Il n'est de divinité que Toi. Gloire à Toi ! J'ai certes été parmi les injustes. » Nous lui répondîmes et le sauvâmes de la détresse. C'est ainsi que Nous sauvons les croyants. (al-Anbiya', 21:87-88)⁵³

Son invocation réunit l'affirmation de l'unicité d'Allah, Sa glorification et l'aveu du tort commis. L'espoir conduit ici à un retour sincère par lequel la personne recherche la miséricorde d'Allah. Quand tu reconnais une erreur, tu peux la nommer et la réparer au lieu de la défendre parce qu'elle appartient à ton passé.

53 Al-Tabari, Jami' al-Bayan, commentaire d'al-Anbiya', 21:87. Selon ce commentaire, « il pensa que Nous ne le mettrions pas à l'étroit » signifie qu'il pensait qu'Allah ne le restreindrait ni ne l'enfermerait. Cela ne signifie pas nier la puissance d'Allah. [Source](#)

Lorsqu'une erreur dans ton chemin devient claire, la corriger fait partie du soulagement dont tu as besoin. Le changement peut commencer par des excuses, la fin d'une insistance blessante ou une question sincère à quelqu'un qui en sait davantage. L'espoir te permet de continuer à apprendre ; tu n'as pas besoin de défendre tout ce que tu as fait pour conserver l'espoir de réussir.

Tu ignores quand les résultats seront complets, mais tu peux distinguer une action utile d'une répétition qui n'apporte rien. Demande l'aide d'Allah, revois ta manière de faire et poursuis là où le bien est manifeste. L'attente comporte alors un travail d'amélioration, tandis que le cœur reste attaché à la faveur d'Allah sans exiger une seule forme choisie de soulagement.

Une subsistance licite et un cœur digne de confiance

L'argent qui entre au foyer

Gagner sa vie occupe une grande partie de notre existence. Cela répond aux besoins, soutient les familles et prépare l'avenir. Nous ne pouvons donc pas parler avec justesse de la réforme de l'âme en ignorant la manière de gagner de l'argent. Celui qui prend sciemment le droit d'autrui tout en recherchant la paix du cœur doit d'abord examiner l'argent qu'il s'obstine à prendre.

Allah dit : « Allah vous ordonne de restituer les dépôts à leurs ayants droit » (al-Nisa', 4:58). La probité se manifeste dans le prix que tu reçois, le travail que tu as promis d'accomplir et les informations sur lesquelles les autres s'appuient. Ton revenu peut être modeste tout en provenant d'un travail clair et d'un devoir rempli. Tu n'as alors besoin ni de mensonges pour le protéger ni de dissimuler une injustice envers autrui.

‘Abd al-Rahman ibn ‘Awf, qu’Allah l’agrée, a dit :

Lorsque nous arrivâmes à Médine, le Messenger d’Allah, paix et bénédictions sur lui, établit un lien de fraternité entre moi et Sa’d ibn al-Rabi’. Sa’d ibn al-Rabi’ dit : « Je suis le plus riche des Auxiliaires. Je partagerai avec toi la moitié de mes biens. Regarde laquelle de mes deux épouses tu souhaiterais épouser : je me séparerai d’elle pour toi ; lorsqu’elle sera libre de se remarier, tu pourras l’épouser. » ‘Abd al-Rahman répondit : « Je n’ai pas besoin de cela. Y a-t-il un marché où se pratique le commerce ? » Il dit : « Le marché de Qaynuqa’. » ‘Abd al-Rahman s’y rendit le matin et revint avec du lait caillé séché et du beurre clarifié. Il continua à s’y rendre. Peu après, ‘Abd al-Rahman arriva portant une trace de parfum jaune. Le Messenger d’Allah dit : « T’es-tu marié ? » Il répondit : « Oui. » Il demanda : « Avec qui ? » Il répondit : « Une femme des Auxiliaires. » Il demanda : « Combien as-tu donné ? » Il répondit : « Le poids d’un noyau de datte en or, ou un noyau de datte

d'or. » Le Prophète lui dit : « Offre un repas de noces, ne serait-ce qu'avec un mouton. »⁵⁴

Une aide généreuse rencontre ici l'effort d'un homme capable de gagner sa vie. La perte de ses anciens biens n'avait pas mis fin à la capacité de travail de 'Abd al-Rahman. Il demanda un moyen qu'il connaissait : le marché. Un tel début peut soutenir le cœur. Au lieu de tourner autour de ce qui a été perdu, la personne se demande ce qu'elle peut faire maintenant, tout en restant tributaire de la faveur d'Allah et de l'aide d'autrui.

La probité dans les détails

La malhonnêteté peut commencer par de petites sommes. Un vendeur cache un défaut apparemment mineur ; un travailleur promet un délai qu'il sait ne pas pouvoir tenir ; un employeur retarde des salaires qu'il peut payer. À force de répétition, les droits

54 Sahih al-Bukhari, Livre des ventes, 2048 : récit du lien de fraternité et de la demande d'indication du marché. Aqit désigne du lait caillé séché ; la trace jaune était du parfum ; un noyau de datte d'or est une mesure de poids. La proposition de Sa'd de divorcer de l'une de ses épouses est assortie de « lorsqu'elle deviendra licite », c'est-à-dire après son délai de viduité. Il ne s'agit ni de posséder une femme ni de supprimer les conditions du mariage. [Source](#)

d'autrui deviennent reportables dès qu'ils contrarient le confort ou le profit.

Abu Hurayrah, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, passa près d'un tas de nourriture et y introduisit la main. Ses doigts touchèrent quelque chose d'humide. Il dit : « Qu'est-ce donc, propriétaire de cette nourriture ? » L'homme répondit : « La pluie est tombée dessus, Messager d'Allah. » Il dit : « Pourquoi ne l'as-tu pas placée au-dessus de la nourriture pour que les gens la voient ? Celui qui trompe n'est pas des miens. »⁵⁵

La correction portait sur quelque chose qu'on pouvait montrer à l'acheteur : l'humidité cachée sous la surface. Cela illustre l'honnêteté dans les détails. Le vendeur connaît un fait qui influe sur la décision de l'acheteur et le rend visible. Cette transparence dans ton travail protège les droits de ceux qui traitent avec toi et t'éloigne de gains fondés sur la dissimulation et les excuses.

55 Sahih Muslim, Livre de la foi, 102 : le tas de nourriture. Subrah signifie un tas ; l'expression « le ciel l'a atteint » renvoie à la pluie. [Source](#)

La correction commence par des engagements clairs. Explique ce que tu peux fournir, ce que l'accord ne comprend pas et quand tu rempliras ta part. Si des difficultés surviennent, informe rapidement les personnes concernées. Ces actes préservent leur capacité à prendre des décisions éclairées et réduisent les différends nés d'impressions trompeuses et de la dissimulation.

Voir un concurrent profiter d'un procédé interdit peut te faire croire que l'honnêteté empêche de réussir. La probité peut te coûter un gain particulier, mais elle te protège d'une injustice dont tu auras à répondre. Tu peux développer tes compétences, améliorer ton offre et chercher d'autres occasions. La subsistance ne se limite pas à l'occasion accessible uniquement par la tromperie.

Dépenser en recherchant la récompense

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, dit à Sa'd ibn Abi Waqqas, qu'Allah l'agrée :

Tu ne feras aucune dépense en recherchant la Face d'Allah sans en être récompensé, jusqu'à ce que tu places dans la bouche de ton épouse.⁵⁶

Il a aussi dit, paix et bénédictions sur lui :

Lorsqu'un homme dépense pour sa famille en recherchant la récompense, cela lui est compté comme une aumône.⁵⁷

Rechercher la récompense signifie désirer la rétribution d'Allah pour ce que tu fais. Subvenir aux besoins de ta famille se relie ainsi à ton adoration, avec l'amour que tu lui portes.

Cela donne du sens aux dépenses récurrentes. Tu peux avoir le sentiment de travailler pour que chaque

56 Sahih al-Bukhari, Livre de la foi, 56, d'après Sa'd ibn Abi Waqqas : récompense des dépenses faites en recherchant la Face d'Allah. La formulation comprend ici « jusqu'à ce que tu places dans la bouche de ton épouse ». [Source](#)

57 Sahih al-Bukhari, Livre de la foi, 55, d'après Abu Mas'ud : « Lorsqu'un homme dépense pour sa famille en recherchant la récompense, cela lui est compté comme une aumône. » Rechercher la récompense signifie la rechercher auprès d'Allah tout en assurant convenablement l'entretien et en préservant les droits de la famille. [Source](#)

nouveau mois ramène les mêmes exigences. Rappelle-toi que respecter les droits de ta famille est un bien qui se renouvelle. Une œuvre n'a pas besoin d'être exceptionnelle pour compter. Nourriture, logement et nécessités ordinaires soutiennent leur vie ; bien les assurer est une porte de récompense dont tu espères l'acceptation.

Les dépenses demandent néanmoins une organisation réfléchie. Connais tes obligations, tes moyens et ce qu'il convient de différer, et parle clairement avec ta famille. Ne laisse pas ta générosité lors d'une réception te faire négliger l'entretien obligatoire des tiens, ni la peur de l'avenir les priver d'un besoin auquel tu peux répondre. L'équilibre naît de la compréhension des droits et des capacités, plutôt que de la satisfaction de tous les désirs ou du refus de toute demande.

Quand tes revenus sont licites, tes transactions claires et tes dépenses bien orientées, l'argent t'aide à vivre. Des besoins peuvent demeurer, mais tu sais pourquoi tu travailles et comment tu dépenses. Tu espères la récompense d'Allah dans une journée où d'autres ne verraient qu'un emploi et une succession de factures.

Une gratitude qui fait vivre les bienfaits

Voir ce qui nous est devenu familier

Beaucoup de bienfaits échappent à notre attention jusqu'à leur disparition. Nous utilisons nos yeux et nos mains, parlons à ceux que nous aimons et nous sentons en sécurité chez nous, tout en consacrant l'essentiel de nos pensées à ce qui nous manque. La gratitude commence par voir le bien déjà présent, l'attribuer à Allah et Le louer pour cela.

Tu n'as pas à nier tes besoins pour être reconnaissant. Tu peux avoir besoin d'un meilleur emploi tout en remerciant Allah pour la nourriture disponible. Ton corps peut être malade et conserver des capacités dont tu profites. Reconnaître ce qui te manque peut aller de pair avec la reconnaissance de ce qu'Allah t'a donné, afin que le besoin ne définisse pas toute ta vie.

‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, rapporte :

Le Prophète d’Allah, paix et bénédictions sur lui, restait debout à prier la nuit jusqu’à ce que ses pieds se crevassent. ‘A’ishah dit : « Pourquoi fais-tu cela, Messenger d’Allah, alors qu’Allah t’a pardonné tes péchés passés et à venir ? » Il répondit : « N’aimerais-je pas être un serviteur reconnaissant ? » Lorsque son corps devint plus lourd, il priait assis ; quand il souhaitait s’incliner, il se levait, récitait, puis s’inclinait.⁵⁸

La gratitude prenait la forme de l’adoration, et le récit se termine en montrant une adoration accomplie selon les capacités. La difficulté recherchée pour elle-même ne donne pas sa valeur à une œuvre. Nous adorons Allah comme Il l’a prescrit, Le remercions à la mesure de nos capacités et faisons bon usage de Ses dons. Il dit : « Œuvrez, famille de Dawud, par gratitude. Peu de Mes serviteurs sont vraiment reconnaissants » (Saba’, 34:13).

58 Sahih al-Bukhari, Livre du commentaire coranique, 4837. Tatafattar signifie se crevasser. Le récit s’achève sur sa prière assise lorsque ses capacités changèrent. [Source](#)

L'usage de ce qui t'a été donné

Si Allah t'accorde un savoir, la gratitude comprend sa mise en pratique et l'enseignement de ce que tu maîtrises. S'Il te donne la capacité de répondre à un besoin, mets-en une part au service de ceux qui ont besoin de toi. S'Il t'accorde des biens, acquitte leurs obligations et profite de leurs usages licites. Tu n'as pas besoin d'inventer une grande œuvre chaque fois que tu te rappelles un bienfait. La gratitude peut résider dans un devoir présent que tu repousses.

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Chaque articulation d'une personne doit une aumône chaque jour où le soleil se lève. Agir avec justice entre deux personnes est une aumône. Aider un homme avec sa monture, l'y faire monter ou y charger ses affaires est une aumône. Une bonne parole est une aumône. Chaque pas qu'il fait vers la prière est une aumône. Retirer du chemin ce qui nuit est une aumône.⁵⁹

59 Sahih al-Bukhari, Livre du jihad et des expéditions militaires, 2989. Sulama désigne une articulation ou un petit os du corps. [Source](#)

Ces diverses possibilités montrent que le don s'étend aux biens, à la force et aux bonnes paroles qu'une personne peut offrir. Avoir peu d'argent ne ferme pas les portes de la bonté. Chaque journée peut présenter un besoin auquel tu peux répondre par une parole, un acte de justice ou une aide concrète.

Tu peux avoir besoin de préserver un bienfait avant d'en donner. Tu gaspilles du temps dans ce qui ne t'aide pas, puis declares la journée trop courte pour la famille et la prière. Ou tu possèdes une influence et t'en sers pour nuire à quelqu'un qui te contredit. Examiner cette conduite fait de la gratitude une question sur l'usage de ce qui t'a été donné, au lieu d'un mot ajouté après en avoir disposé à ta guise.

Lorsque le désir de tout garder pour soi domine

Le récit des propriétaires du jardin, dans la sourate al-Qalam, présente la conduite opposée. Allah le Très-Haut dit :

Nous les avons éprouvés comme Nous avons éprouvé les propriétaires du jardin, lorsqu'ils jurèrent d'en faire la récolte au matin, sans faire

d'exception. Un fléau de ton Seigneur le parcourut pendant leur sommeil, et au matin il était comme un champ dépouillé. Ils s'appelèrent à l'aube : « Partez tôt vers votre récolte, si vous voulez récolter. » Ils se mirent en route en chuchotant : « Qu'aucun pauvre n'y entre aujourd'hui auprès de vous. » Ils partirent tôt, déterminés à refuser et sûrs de leur pouvoir. Quand ils le virent, ils dirent : « Nous nous sommes certainement égarés. Non, nous avons été privés. » Le plus raisonnable d'entre eux dit : « Ne vous avais-je pas dit : pourquoi ne glorifiez-vous pas Allah ? » Ils dirent : « Gloire à notre Seigneur ! Nous avons certes été injustes. » Puis ils se tournèrent les uns vers les autres en se faisant des reproches. Ils dirent : « Malheur à nous ! Nous avons certes transgressé. Peut-être notre Seigneur nous accordera-t-Il mieux en échange. C'est vers notre Seigneur que se porte notre espoir. » Tel est le châtiment ; le châtiment de l'au-delà est plus grand encore, s'ils savaient. (al-Qalam, 68:17–33)

Les versets passent de leur détermination à exclure les pauvres à l'aveu de leur injustice et à leur retour vers leur Seigneur. Ils montrent que préserver un

bienfait ne consiste pas à retenir ce qui revient à autrui. Allah est Celui qui donne, et Son commandement doit être respecté dans ce qu'Il a donné.

Ce récit montre le danger de vouloir tellement garder ses biens que l'on retient ce qui doit être donné. Nous apprenons ce qu'Allah a relaté sans appliquer le même jugement à toute perte subie par quiconque : la raison du châtiment dans cet événement est connue par la révélation. Notre tâche est d'examiner les obligations liées à un bienfait avant que l'avarice ne nous conduise à les négliger.

Mu'adh ibn Jabal, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, le prit par la main et dit : « Mu'adh, par Allah, je t'aime. Par Allah, je t'aime. » Puis il dit : « Je te recommande, Mu'adh, de ne jamais omettre de dire à la fin de chaque prière : “Ô Allah, aide-moi à me souvenir de Toi, à Te remercier et à bien T'adorer.” » Mu'adh transmet cette

recommandation à al-Sunabihi, et al-Sunabihi la transmet à Abu ‘Abd al-Rahman.⁶⁰

La recommandation commença par l’amour, puis orienta Mu‘adh vers une demande d’aide et passa par lui à d’autres. Tu as besoin d’aide même pour remercier de ce que tu as reçu. Demande à ton Seigneur, puis mets à profit un bienfait présent : un savoir à enseigner, une capacité utile à quelqu’un ou un droit à acquitter.

Tu bénéficies ainsi de ce que tu possèdes au lieu d’y rester absent. Tu reconnais la faveur d’Allah et Le loues, protèges le bienfait d’un usage interdit et le laisses profiter à ta vie et à celle d’autrui. L’espoir d’une faveur supplémentaire reste ouvert, sans que l’attente de la nouveauté empêche de remercier pour ce qui est déjà là.

60 Sunan Abi Dawud, Livre de la prière, 1522 ; jugé sahih par al-Albani selon l’évaluation affichée avec le texte. La citation comprend l’instruction et sa transmission successive par Mu‘adh, al-Sunabihi et Abu ‘Abd al-Rahman al-Hubuli. [Source](#)

Le contentement quand le regard cesse de comparer

Un besoin qui change à chaque regard

Tu peux être satisfait de ton logement jusqu'à ce que ton téléphone te montre une maison plus grande et de plus belles vacances. Soudain, ce que tu as paraît petit. Ton logement n'a pas changé ; tu as comparé toute ta vie à un instant choisi de celle d'un autre. Si cela se répète, tes besoins changent à chaque image, jusqu'à ce que tu ne saches plus ce qui te suffit réellement.

Le sens du contentement devient ici clair. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

La richesse ne réside pas dans l'abondance des biens ; la vraie richesse est celle de l'âme.⁶¹

⁶¹ Sahih al-Bukhari, 6446 : la richesse de l'âme. Hadith authentique inclus dans Sahih al-Bukhari. 'Arad désigne les biens de ce monde. [Source](#)

Il a aussi dit, paix et bénédictions sur lui :

A certes réussi celui qui embrasse l'islam, reçoit une subsistance suffisante et à qui Allah accorde de se contenter de ce qu'Il lui a donné.⁶²

Le contentement consiste à trouver de quoi te suffire dans ce qui t'a été donné, au lieu d'épuiser ta vie à compter ce que possèdent les autres. Profite de ce que tu as, assume tes responsabilités et cherche ce dont tu as besoin sans faire du toujours plus un objectif sans fin.

Tu peux réellement avoir besoin d'un logement plus grand ou d'un meilleur revenu. Le contentement ne t'empêche pas de reconnaître ce besoin et de chercher à y répondre. Il aide à distinguer le besoin d'un désir né du seul fait qu'un autre possède quelque chose. La différence apparaît dans ta capacité à profiter de ce que tu as tout en l'améliorant, et dans les moyens que tu acceptes pour obtenir davantage.

62 Sahih Muslim, 1054 : la réussite par l'islam, une subsistance suffisante et le contentement. Hadith authentique inclus dans Sahih Muslim. Kafaf désigne ce qui suffit aux besoins. [Source](#)

L'effet de cet enseignement apparaît dans le récit de Hakim ibn Hizam, qu'Allah l'agrée. Il a dit :

Je demandai au Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, et il me donna. Puis je lui demandai et il me donna. Puis je lui demandai et il me donna. Il dit alors : « Hakim, ces biens sont verdoyants et doux. Celui qui les reçoit avec une âme sans avidité y trouvera la bénédiction ; celui qui les reçoit avec une âme avide n'y trouvera pas de bénédiction, tel celui qui mange sans jamais être rassasié. La main supérieure vaut mieux que la main inférieure. » Hakim dit : Je répondis : « Messenger d'Allah, par Celui qui t'a envoyé avec la vérité, je ne prendrai plus rien à personne après toi jusqu'à quitter ce monde. » Abu Bakr, qu'Allah l'agrée, appelait Hakim pour lui remettre une allocation, mais il refusait de l'accepter. Puis 'Umar, qu'Allah l'agrée, l'appela pour lui donner quelque chose, mais il refusa de rien accepter. 'Umar dit : « Musulmans, je vous prends à témoin au sujet de Hakim : je lui propose la part de ce revenu qui lui revient de droit, mais il refuse de la prendre. » Hakim ne prit rien à personne après le

Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, jusqu'à sa mort.⁶³

Le conseil attira l'attention de Hakim sur l'état de l'âme lorsqu'elle reçoit des biens ; nous en voyons ensuite l'effet dans son choix durable. 'Umar continua de lui proposer la part qui lui revenait et ne supprima pas son droit au nom du contentement. Nous entraîner à dépendre moins de ce que possèdent les autres ne nous donne aucun droit de priver quelqu'un de son dû ni de lui reprocher d'accepter une chose licite. Le but est d'empêcher l'avidité de gouverner le cœur jusqu'à rendre la personne semblable à celui qui mange sans jamais être rassasié.

Situer la richesse à sa juste place

Allah dit : « Ne porte pas tes regards vers ce dont Nous avons fait jouir certains d'entre eux, splendeur de la vie d'ici-bas par laquelle Nous les éprouvons. La subsistance de ton Seigneur est meilleure et plus durable » (Ta Ha, 20:131). Al-Sa'di explique que la

63 Sahih al-Bukhari, Livre de la zakat, 1472 : récit comprenant la conduite de Hakim sous les califats d'Abu Bakr et de 'Umar. Ishraf nafs désigne l'avidité et le désir ; la arza' signifie ne pas prendre les biens de quelqu'un ; fay' renvoie aux biens publics mentionnés. Son refus de l'allocation était un choix personnel, non une interdiction d'accepter son dû licite. [Source](#)

jouissance de ce monde est une épreuve passagère, tandis que les dons d'Allah en savoir, en foi et en récompense dans l'au-delà sont meilleurs et plus durables.⁶⁴ Ta compréhension de la subsistance s'élargit alors, et l'argent cesse d'être la seule mesure du bonheur.

Dans le récit de Qarun, le Coran rapproche le déploiement de la splendeur du sort final de son propriétaire :

Il sortit devant son peuple dans toute sa parure. Ceux qui désiraient la vie d'ici-bas dirent : « Si seulement nous avions l'équivalent de ce qui a été donné à Qarun ! Il possède certes une immense fortune. » Ceux qui avaient reçu le savoir dirent : « Malheur à vous ! La récompense d'Allah est meilleure pour celui qui croit et accomplit le bien ; mais seuls les patients l'obtiennent. » Nous fîmes alors que la terre l'engloutisse, lui et sa maison. Il n'avait aucun groupe pour le secourir contre Allah, et ne pouvait se défendre lui-même. Ceux qui, la veille, avaient souhaité sa place se mirent à dire : «

64 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de Ta Ha, 20:131 : l'interdiction de convoiter la splendeur de la vie d'ici-bas, épreuve passagère. [Source](#)

Certes, Allah étend la subsistance à qui Il veut parmi Ses serviteurs et la restreint. Si Allah ne nous avait pas favorisés, Il nous aurait aussi fait engloutir par la terre. Certes, les mécréants ne réussissent pas. » (al-Qasas, 28:79–82)

Ceux qui l'avaient envié changèrent de jugement en voyant l'issue. Un spectacle qui éveille nos désirs peut cacher beaucoup de choses que nous ignorons de son propriétaire. La seule richesse apparente ne mesure pas le bonheur, et la recherche de la subsistance ne doit pas nous faire oublier la récompense de la foi et des bonnes œuvres.

Tu as besoin de ce rappel quand tu regardes la réussite d'autrui. La richesse peut être un bienfait ou une épreuve pour celui qui la possède ; l'apparence ne révèle pas toute sa vie. Demande à Allah Sa faveur, invoque la bénédiction pour ton frère croyant et reviens à ce qui t'est utile. Souhaiter la disparition de son bienfait n'augmentera pas ta subsistance. T'absorber dans le suivi de sa vie consume un temps que tu pourrais employer à améliorer tes propres affaires.

Un homme interrogea ‘Abd Allah ibn ‘Amr ibn al-‘As, qu’Allah les agrée tous deux. Le récit rapporte :

Un homme lui demanda : « Ne sommes-nous pas parmi les pauvres émigrés ? » ‘Abd Allah lui dit : « As-tu une épouse auprès de laquelle tu trouves un foyer ? » Il répondit : « Oui. » Il demanda : « As-tu une demeure où tu habites ? » Il répondit : « Oui. » Il dit : « Alors tu es parmi les riches. » L’homme ajouta : « J’ai aussi un serviteur. » Il dit : « Alors tu es parmi les rois. »⁶⁵

La réponse ramena l’attention de l’homme aux bienfaits qu’il possédait déjà. Cela ne t’empêche pas de reconnaître tes besoins. Cela t’aide à décrire ta vie plus justement et plus complètement : voir ce que tu as perdu et ce qui demeure, reconnaître où tu dois faire un effort et où tu dois remercier.

65 Sahih Muslim, Livre de l’ascétisme et des récits qui attendrissent le cœur, 2979a. Premier événement de la narration, de la question de l’homme à la réponse de ‘Abd Allah ibn ‘Amr. La suite comprend sa proposition d’aider des personnes dans le besoin et de présenter leurs besoins au dirigeant. Son rappel des bienfaits ne doit pas devenir une raison d’écarter le devoir d’aider. [Source](#)

Un choix que tu peux soutenir

Avant un achat important, demande-toi ce qu'il apportera à ta vie et quelles dépenses régulières il exigera. Tu peux choisir un logement plus simple pour rester capable de répondre aux besoins de ta famille, ou reporter des vacances afin d'éviter une dette pesante. Ces décisions concernent tes capacités et tes priorités. Leur valeur ne diminue pas parce qu'elles paraissent moins impressionnantes.

Tu peux avoir besoin de réduire ce qui provoque sans cesse la comparaison. Si certains contenus te laissent amer envers ta vie, revois le temps que tu leur consacres. Tout ce qui t'est présenté ne mérite pas de prendre place dans ta définition du besoin et de la réussite. Tu peux apprendre et t'informer sans transformer la vie des autres en programme que tu dois rattraper.

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Regardez ceux qui ont moins que vous et ne regardez pas ceux qui ont plus que vous. Cela est

plus propre à vous empêcher de déprécier le bienfait d'Allah.⁶⁶

Cela concerne les biens de ce monde. Souviens-toi de celui qui est privé d'un bienfait dont tu jouis, afin de reconnaître la faveur d'Allah et d'éprouver de la compassion pour les personnes dans le besoin. Ne transforme pas la comparaison en sentiment de supériorité ni en raison de nier ta douleur ou la leur. Qu'elle conduise à la gratitude et à la bonté.

66 Sahih Muslim, 2963c : porter le regard vers ceux qui possèdent moins de biens de ce monde. Hadith authentique inclus dans Sahih Muslim. La citation est un passage continu. À la fin de la source, « Abu Mu'awiyah a dit : "sur vous" » consigne une variante de formulation. [Source](#)

Ton droit de chercher à progresser et les droits d'autrui sur toi

Quelqu'un qui retarde ton salaire peut te demander de te contenter de ce que tu as. Ce mot n'annule pas ton droit. Le contentement éduque l'âme contre l'avidité illicite ; il ne justifie pas le refus d'acquitter un devoir. Celui qui reçoit l'abondance doit remercier Allah en remplissant ses obligations et en faisant le bien à sa portée. Dans Riyad al-Salihin, al-Nawawi place des chapitres sur le contentement aux côtés d'un chapitre sur le mérite du riche reconnaissant.^{67, 68}

67 Al-Nawawi, Riyad al-Salihin, chapitre sur le contentement, la retenue, la modération dans la vie et les dépenses, et le blâme de la demande sans nécessité. Le numéro de page dans le lien est une division électronique, non une page d'édition imprimée. [Source](#)

68 Al-Nawawi, Riyad al-Salihin, chapitre sur le mérite du riche reconnaissant. La référence s'appuie sur le titre du chapitre et les hadiths réunis ; elle n'attribue pas à l'auteur un commentaire direct du verset d'al-Nahl. [Source](#)

Tu peux rechercher un accroissement licite tout en demeurant satisfait : étudie, travaille, épargne et réjouis-toi de ce qu'Allah rend possible. La différence est que ton objectif ne dévore pas tout le reste. Tu peux profiter de ta famille, reconnaître ce que tu as accompli et remercier Allah pour la suffisance déjà présente. Si davantage vient, tu en bénéficies. Si cela tarde, tes bienfaits actuels ne perdent pas leur valeur.

Le pardon qui libère le cœur

De la colère au choix

Quand quelqu'un te fait du tort, ses effets peuvent durer après la rencontre. Tu repasses ses paroles, imagines une réponse et attends une occasion de voir sa faute exposée. La colère a une cause compréhensible, mais elle peut envahir ta journée ou te conduire à léser celui qui t'a lésé. Empêche d'abord un nouveau mal, puis examine ce qui peut réparer la relation et préserver les droits.

Allah loue « ceux qui maîtrisent leur colère et pardonnent aux gens ; Allah aime ceux qui font le bien » (Al 'Imran, 3:134). Al-Sa'di distingue la maîtrise de la colère — empêcher qu'elle ne se traduise en actes — du pardon de l'offenseur.⁶⁹ Tu peux commencer par retenir ta langue et différer ta réponse jusqu'à t'apaiser, puis devenir capable de

⁶⁹ Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'Al 'Imran, 3:134 : distinction entre la maîtrise de la colère et le pardon, et leur lien avec la bienfaisance et l'espoir de récompense. [Source](#)

choisir le pardon. Chaque étape demande sincérité et effort.

Un événement concernant ‘Umar, qu’Allah l’agrée, montre ce que signifie s’arrêter devant le commandement d’Allah. Ibn ‘Abbas, qu’Allah les agrée tous deux, rapporte :

‘Uyaynah ibn Hisn ibn Hudhayfah arriva et séjourna chez son neveu al-Hurr ibn Qays, qui faisait partie des proches de ‘Umar. Les personnes versées dans le Coran formaient l’assemblée et le conseil de ‘Umar, qu’elles fussent âgées ou jeunes. ‘Uyaynah dit à son neveu : « Mon neveu, tu as du crédit auprès de ce dirigeant. Demande-lui l’autorisation de me recevoir. » Il répondit : « Je la demanderai pour toi. » Ibn ‘Abbas dit : Al-Hurr demanda l’autorisation pour ‘Uyaynah, et ‘Umar l’accorda. Lorsqu’il entra, il dit : « Eh bien, fils d’al-Khattab ! Par Allah, tu ne nous donnes pas généreusement et tu ne juges pas avec justice entre nous. » ‘Umar se mit en colère et s’apprêtait à sévir contre lui. Al-Hurr lui dit : « Commandeur des croyants, Allah le Très-Haut a dit à Son Prophète, paix et bénédictions sur lui : “Accepte ce qui vient

aisément, ordonne le bien et détourne-toi des ignorants.” Cet homme est parmi les ignorants. » Par Allah, ‘Umar n’alla pas au-delà lorsqu’il lui récita ce verset. Il s’arrêtait devant le Livre d’Allah.⁷⁰

La colère survint, puis un rappel en retint les conséquences avant qu’elles ne se produisent. L’éducation de l’âme dans un différend commence ici : accueillir le rappel du droit d’Allah même lorsque tu as le pouvoir de riposter, et laisser le verset gouverner ta décision. Ton agitation peut ne pas disparaître aussitôt, mais tu peux retenir un acte qui causerait un mal supplémentaire.

Un pardon qui ne ravive pas le reproche

Nous lisons à propos de la rencontre de Yusuf, paix sur lui, avec ses frères :

Il dit : « Savez-vous ce que vous avez fait à Yusuf et à son frère lorsque vous étiez ignorants ? » Ils dirent : « Serais-tu vraiment Yusuf ? » Il répondit :

70 Sahih al-Bukhari, Livre du commentaire coranique, 4642 : ‘Uyaynah, al-Hurr et ‘Umar. Les qurra’ désignent ici les personnes versées dans le Coran et le savoir religieux ; jazl signifie un don généreux. ‘Umar s’arrêta devant le verset et s’abstint de ce qu’il s’apprêtait à faire. [Source](#)

« Je suis Yusuf, et voici mon frère. Allah nous a certes favorisés. Quiconque craint Allah et patiente... Allah ne laisse pas perdre la récompense de ceux qui font le bien. » Ils dirent : « Par Allah, Allah t'a certes préféré à nous, et nous étions assurément fautifs. » Il répondit : « Aucun reproche ne vous est fait aujourd'hui. Qu'Allah vous pardonne. Il est le plus Miséricordieux des miséricordieux. » (Yusuf, 12:89–92)

Leur reconnaissance du tort fut accueillie par le pardon et une invocation en leur faveur. Yusuf ne fit pas de son pouvoir de leur demander des comptes une occasion de rouvrir la blessure. Cela montre que le pardon s'étend aux paroles que l'offenseur entend après avoir reconnu sa faute : une voie de réforme s'ouvre, au lieu de le laisser prisonnier de reproches continuels.

Tu peux dire avoir pardonné, puis raviver l'ancienne erreur à chaque nouveau désaccord. L'autre reste condamné par elle malgré ses efforts pour changer, tandis que tu continues à revivre la blessure. Si tu choisis le pardon, efforce-toi de quitter les reproches répétés. Explique clairement, sans humiliation, les

précautions ou les dispositions nécessaires pour protéger tes droits.

Dans le récit de ‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, nous lisons la réaction d’Abu Bakr envers Mistah :

Abu Bakr al-Siddiq, qui subvenait aux besoins de Mistah parce qu’il était son parent, dit : « Par Allah, je ne dépenserai plus jamais rien pour Mistah après ce qu’il a dit de ‘A’ishah. » Allah révéla alors : « Que ceux d’entre vous qui possèdent mérite et aisance ne jurent pas de ne plus donner à leurs proches », le verset. Abu Bakr dit : « Si, par Allah ! J’aime certes qu’Allah me pardonne. » Il reprit l’aide qu’il accordait à Mistah et dit : « Par Allah, je ne la lui retirerai jamais. »⁷¹

Dans son explication du verset sur le pardon, Ibn Kathir montre comment l’espoir d’être pardonné encourage à pardonner.⁷² Quand tu te rappelles ton propre besoin du pardon d’Allah, tu trouves une

71 Sahih al-Bukhari, Livre des serments et des vœux, 6679. Passage continu contenant tout le récit d’Abu Bakr et de Mistah dans cette narration abrégée de l’affaire de la calomnie. Le verset abrégé figure ainsi dans la source elle-même ; il ne s’agit pas d’une nouvelle omission. [Source](#)

72 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur’an al-‘Azim, commentaire d’al-Nur, 24:22 : Abu Bakr et Mistah, et le pardon dans l’espoir d’être pardonné. [Source](#)

raison de reconsidérer ta réponse à celui qui t'a fait du tort. Tu agis dans l'espoir de l'agrément de ton Seigneur, tout en connaissant le prix de ce à quoi tu renonces.

L'atteinte était loin d'être légère : elle concernait sa fille 'A'ishah. Pourtant, il répondit au rappel de ce qu'il espérait de son Seigneur. Cela peut nous aider à pardonner. Nous souvenir de notre propre besoin du pardon d'Allah empêche toute notre attention de rester enfermée dans le tort qu'autrui nous a fait.

Les droits et les limites de la confiance

Tu peux pardonner les paroles d'un proche tout en ayant besoin d'un accord qui empêche des humiliations répétées. Tu peux renoncer à une réclamation personnelle tout en restant responsable de droits d'autrui auxquels tu ne peux renoncer. Le pardon ne rend pas tous les droits identiques, et le prononcer ne rétablit pas une confiance entière. La confiance est liée à une honnêteté et à un changement démontrés.

Si le mal continue, cherche à le faire cesser par des moyens licites et demande l'aide de ceux qui peuvent

protéger et servir de médiateurs. Ne réponds pas par l'injustice et ne te sers pas d'appels au pardon pour pousser une personne blessée à subir de nouveaux torts. Le pardon est une porte de vertu ; le comprendre exige d'être attentif aux droits et aux circonstances en jeu.

Si c'est toi qui as causé le tort, ne commence pas par exiger la tolérance de celui dont tu as violé les droits. Commence par tes propres devoirs : reconnaître, présenter tes excuses, restituer ce que tu as pris et changer la conduite qui l'a blessé. Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Celui qui a lésé quelqu'un dans son honneur ou en toute autre chose doit chercher dès aujourd'hui à être délié de ce tort, avant qu'il n'y ait plus ni dinar ni dirham. S'il a de bonnes œuvres, on en prélèvera à la mesure de son injustice. S'il n'en a pas, on prendra une partie des mauvaises actions de la personne lésée et on les lui fera porter.⁷³

73 Sahih al-Bukhari, Livre des injustices, 2449, sans le commentaire d'al-Bukhari sur le nom d'al-Maqburi. Les modalités de restitution des droits varient selon le type de droit, et les explications doivent éviter de causer un tort supplémentaire. [Source](#)

Cette recommandation te pousse à réparer ce que tu peux maintenant. Le pardon par lequel tu espères trouver la paix ne t'autorise pas à laisser autrui souffrir des effets de ton injustice, ni à lui proposer la vertu du pardon avant de lui donner son dû. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, explique l'issue de l'injustice dans cet échange :

« Savez-vous qui est le ruiné ? » Ils répondirent : « Parmi nous, le ruiné est celui qui n'a ni argent ni biens. » Il dit : « Le ruiné de ma communauté est celui qui viendra au Jour de la Résurrection avec des prières, du jeûne et de la zakat, mais qui aura insulté celui-ci, accusé faussement celui-là, consommé les biens de celui-ci, versé le sang de celui-là et frappé celui-ci. On donnera à l'un de ses bonnes œuvres et à l'autre de ses bonnes œuvres. Si ses bonnes œuvres s'épuisent avant que ses dettes ne soient acquittées, on prendra de leurs péchés et on les jettera sur lui. Puis il sera jeté dans le Feu. »⁷⁴

74 Sahih Muslim, Livre de la bonté, des liens familiaux et des bonnes manières, 2581 : hadith du ruiné. [Source](#)

La prière, le jeûne et la zakat figurent aux côtés des droits des personnes dans le même hadith. Préserver l'adoration et préserver les droits des créatures d'Allah appartiennent au même chemin d'obéissance. Nous examinons donc l'effet de nos paroles, de nos biens et de notre pouvoir sur autrui, tout comme nous examinons nos actes culturels.

L'âme se libère peu à peu du conflit persistant lorsque sa position devient plus juste. Elle retient l'agression, recherche ses droits sans injustice et pardonne lorsqu'elle choisit le pardon et en espère la récompense. Une blessure peut mettre du temps à guérir. Efforce-toi de l'empêcher de déterminer chacune de tes paroles et chacun de tes actes à partir d'aujourd'hui.

Un apaisement qui habite notre foyer

Créer les conditions de la paix

Nous rentrons chez nous en espérant trouver accueil et douceur. Les autres peuvent revenir avec le même espoir. Cela ne dépend pas de l'élimination de tout désaccord, mais de la manière de le traiter. Chacun peut-il expliquer un besoin ? Est-il protégé de l'humiliation ? Celui qui se trompe trouve-t-il une voie pour s'excuser et réparer ?

Allah dit : « Parmi Ses signes, Il a créé pour vous, de vous-mêmes, des épouses afin que vous trouviez auprès d'elles le repos, et Il a placé entre vous affection et miséricorde. Il y a certes là des signes pour des gens qui réfléchissent » (al-Rum, 30:21). Al-Sa'di explique les raisons du repos, de l'affection et de la miséricorde dans la création des époux.⁷⁵ La part de ce bienfait que reçoit un foyer se manifeste dans la

⁷⁵ Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Rum, 30:21 : repos, affection et miséricorde entre époux. [Source](#)

compagnie quotidienne : écouter, tenir ses engagements, aider celui qui est fatigué et préserver la dignité de chacun.

On demanda à ‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, ce que faisait le Prophète, paix et bénédictions sur lui, chez lui. Le récit rapporte :

Je demandai à ‘A’ishah ce que le Prophète, paix et bénédictions sur lui, faisait chez lui. Elle répondit : « Il s’occupait du travail de sa famille » — c’est-à-dire qu’il était au service des siens — « et quand venait l’heure de la prière, il sortait pour prier. »⁷⁶

Le service de la famille et le respect de l’heure de la prière se réunissent dans un même récit. C’est ainsi que l’adoration ordonne la vie : tu donnes à la prière son droit et à ceux qui vivent avec toi une part de ton temps et de ton travail. Un foyer trouve davantage de paix lorsque ses membres ont quelqu’un qui partage les tâches récurrentes, plutôt que de devoir attendre la bonté à de rares occasions.

76 Sahih al-Bukhari, Livre de l’appel à la prière, 676. Celui qui interroge est al-Aswad ibn Yazid, un éminent Successeur. Mihnat ahlihi signifie servir sa famille ; l’explication figurant dans la narration est conservée. [Source](#)

Attendre de chaque époux qu'il connaisse les besoins de l'autre sans explication peut nuire au mariage. L'un s'épuise mais garde le silence, puis interprète l'absence de réaction de l'autre comme un manque d'amour. Une parole claire offre davantage de chances de se comprendre. Explique ton besoin au moment opportun, interroge ton conjoint sur le sien et convenez de ce que vous pouvez tous deux accomplir. L'affection soutient la communication ; elle ne donne à personne la connaissance de ce que l'autre cache.

Un désaccord qui n'efface pas la vie commune

Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Qu'un croyant ne déteste pas une croyante. Si un trait de son caractère lui déplaît, un autre lui plaira — ou il a dit : un trait différent.⁷⁷

77 Sahih Muslim, Livre de l'allaitement, 1469. Le texte arabe a été pris dans la formulation originale de Sahih Muslim, affichée dans la section du texte source de l'encyclopédie du hadith d'Al-Durar al-Saniyyah. L'alternative du rapporteur, « ou il a dit : un autre », est conservée. Yafrak signifie détester. [Source](#)

Le hadith rappelle au mari d'être juste dans son regard sur son épouse, et la justice est requise dans leurs rapports mutuels. Ne réduis pas des années de vie commune à un trait qui te déplaît ou à une journée de profond désaccord. Le bien que tu connais chez elle t'aide à donner sa juste proportion à ce que tu n'aimes pas, tout en traitant les erreurs d'une manière qui permette de les corriger.

La justice n'empêche pas la correction. Tu peux expliquer que certaines paroles te blessent sans déclarer que toute la vie de l'autre est une offense. Nommer l'acte que tu souhaites voir changer rend la réparation plus claire. Les accusations absolues, comme dire qu'il ne fait jamais rien de bien, ajoutent une blessure et détournent la conversation de sa cause initiale.

Des excuses doivent être suivies d'un changement. Si tu promets d'adoucir ta manière de parler, remarque quand la colère monte, interromps la discussion avant de blesser et reprends-la lorsque tu peux écouter. Si la voie de réparation n'est pas claire, cherche quelqu'un de bon conseil qui préserve la confidentialité. Les appels à la patience ne doivent

pas servir à maintenir l'un des époux dans un préjudice continu.

Honorer ses parents dans les jours ordinaires

Allah dit : « Sois reconnaissant envers Moi et envers tes parents ; c'est vers Moi qu'est le retour final » (Luqman, 31:14). La reconnaissance envers les parents demande de connaître leur situation présente. Un appel régulier, une course ou une écoute qui te paraît modeste peut leur apporter de la joie. Tu peux dépenser beaucoup pour un cadeau exceptionnel tout en négligeant une demande simple et récurrente.

Usayr ibn Jabir rapporte le récit d'Uways al-Qarani et de 'Umar, qu'Allah l'agrée :

Lorsque des renforts venus du Yémen arrivaient auprès de 'Umar ibn al-Khattab, il leur demandait : « Uways ibn 'Amir est-il parmi vous ? » Il finit par rencontrer Uways et lui dit : « Es-tu Uways ibn 'Amir ? » Il répondit : « Oui. » Il demanda : « De Murad, puis de Qaran ? » Il répondit : « Oui. » Il demanda : « As-tu eu une maladie de peau dont tu

as guéri, sauf une tache de la taille d'un dirham ? » Il répondit : « Oui. » Il demanda : « As-tu une mère ? » Il répondit : « Oui. » Il dit : « J'ai entendu le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, dire : "Uways ibn 'Amir viendra à vous avec des renforts du Yémen, de Murad, puis de Qaran. Il avait une maladie de peau dont il a guéri, sauf une tache de la taille d'un dirham. Il a une mère envers qui il est dévoué. S'il jurait par Allah, Allah accomplirait son serment. Si tu peux lui demander d'implorer le pardon pour toi, fais-le." Implore donc le pardon pour moi. » Il implora le pardon pour lui. 'Umar lui demanda ensuite : « Où vas-tu ? » Il répondit : « À Koufa. » Il dit : « Veux-tu que j'écrive pour toi à son gouverneur ? » Il répondit : « Je préfère rester parmi les gens ordinaires. » L'année suivante, un homme parmi leurs notables accomplit le pèlerinage et rencontra 'Umar, qui l'interrogea au sujet d'Uways. Il répondit : « Je l'ai laissé avec une demeure délabrée et peu de biens. » Il dit : « J'ai entendu le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, dire : "Uways ibn 'Amir viendra à vous avec des renforts du Yémen, de Murad, puis de Qaran. Il avait une maladie de peau

dont il a guéri, sauf une tache de la taille d'un dirham. Il a une mère envers qui il est dévoué. S'il jurait par Allah, Allah accomplirait son serment. Si tu peux lui demander d'implorer le pardon pour toi, fais-le." » L'homme vint auprès d'Uways et lui dit : « Implore le pardon pour moi. » Il répondit : « Tu reviens plus récemment d'un voyage vertueux ; implore donc le pardon pour moi. » Il dit : « Implore le pardon pour moi. » Il répondit : « Tu reviens plus récemment d'un voyage vertueux ; implore donc le pardon pour moi. » Il demanda : « As-tu rencontré 'Umar ? » Il répondit : « Oui. » Il implora alors le pardon pour lui. Les gens apprirent qui il était, et il partit. Usayr dit : « Je le vêtis d'un manteau, et quiconque le voyait disait : "D'où Uways tient-il ce manteau ?" »⁷⁸

Son dévouement à sa mère faisait partie de la description par laquelle on le connaissait, et son peu de biens ne l'empêcha pas d'atteindre cette distinction. Celui qui prend soin de ses parents peut

78 Sahih Muslim, Livre des mérites des Compagnons, 2542c. Uways était l'un des Successeurs. Amdad ahl al-Yaman : groupes arrivant en renfort ; ghabra' al-nas : gens ordinaires ; rathth al-bayt : posséder peu de biens domestiques. Cette narration établit le récit présenté ici, sans les autres histoires populaires à son sujet. [Source](#)

accomplir un travail que les gens ne voient pas et qu'aucune biographie ne consigne. Son caractère caché ne diminue pas sa valeur auprès d'Allah. Cette compréhension aide à supporter les besoins récurrents et à chercher la récompense dans les détails des soins.

Enfants et parents peuvent diverger sur certains choix. La bonté envers les parents demeure dans la parole respectueuse, la bienveillance et l'acquittement des droits, tandis qu'on interroge les savants sur les limites peu claires de l'obéissance. Ne laisse pas le désaccord justifier la dureté, ni la bonté filiale devenir une formule vague qui empêche de comprendre ce qu'exige une situation précise.

Les enfants sont une responsabilité confiée

Tu désires que ton enfant réussisse et soit guidé. La peur pour lui peut se transformer en surveillance épuisante de chacun de ses gestes. Tu dois l'instruire et prendre soin de lui tout en distinguant ses besoins réels de l'image à laquelle tu souhaites le voir correspondre. Lorsqu'il se trompe, aide-le à

comprendre son erreur et à la corriger, tout en lui laissant la possibilité de te confier ses difficultés.

La confiance se construit au fil de rencontres répétées : tu écoutes avant de juger, tiens tes promesses et présentes tes excuses lorsque tu as été injuste. Quand ton enfant te voit revenir à ce qui est juste, il apprend que reconnaître une faute ne détruit pas la dignité. Si la franchise n'apporte que l'humiliation, il peut apprendre à cacher précisément les questions sur lesquelles il a besoin de tes conseils.

‘Umar ibn Abi Salamah, qu’Allah l’agrée, a dit :

J’étais un garçon sous la garde du Messager d’Allah, paix et bénédictions sur lui, et ma main allait de tous côtés dans le plat. Le Messager d’Allah, paix et bénédictions sur lui, me dit : « Garçon, mentionne le nom d’Allah, mange de ta main droite et mange de ce qui est près de toi. » Telle resta ensuite ma manière de manger.⁷⁹

Le garçon apprit ce qu’il devait faire : mentionner le nom d’Allah, manger de la main droite et prendre ce

79 Sahih al-Bukhari, Livre des nourritures, 5376 : récit de ‘Umar ibn Abi Salamah. Fi hijrihi signifie sous sa garde ; tatishu fi al-sahfah, se déplacer dans le plat ; ti‘mati, sa manière de manger. [Source](#)

qui était près de lui. L'instruction resta avec lui parce qu'elle rendait l'acte demandé clair au moment même. Lorsque tu instruis ton enfant, il a besoin de cette clarté et de la douceur qui lui permet de continuer à questionner et à apprendre. Chaque petite erreur ne doit pas devenir un jugement sur tout son caractère.

Dans un tel foyer, chacun se sent en sécurité pour parler des erreurs afin de les réparer. Le fruit de l'adoration se manifeste dans la miséricorde envers les tiens, la justice dans tes rapports avec eux et le respect de leurs droits.

Une bonté qui rend la vie meilleure à autrui

Lorsque la miséricorde devient un acte

Tu peux être touché par le besoin de quelqu'un, puis poursuivre ton chemin sans te demander ce que tu peux faire. Un geste simple peut en soulager une part : de la nourriture, une orientation vers un service utile ou du temps pour l'aider dans ce qu'il ne peut accomplir. La bonté commence lorsque constater un besoin conduit à proposer convenablement ce que tu peux offrir.

Elle agit aussi sur celui qui donne, en combattant l'avarice et en enseignant que l'argent et le temps peuvent servir autrui. Pourtant, les besoins des gens ne sont pas des instruments pour éprouver une sensation agréable. Le but est d'aider la personne pour Allah en préservant sa dignité. Demande ce dont elle a besoin. N'impose pas ce que tu aimes donner pour ensuite lui reprocher de ne pas en bénéficier.

Le don commence par les obligations. La zakat et l'entretien obligatoire ne sont pas remplacés par une aumône volontaire choisie parce qu'elle sera vue. Apprends ce que tu dois, puis donne volontairement selon tes moyens. Cet ordre protège ceux qui dépendent de toi et relie la générosité à la probité.

Donner de ce que tu aimes

Anas ibn Malik, qu'Allah l'agrée, a dit :

Abu Talhah possédait plus de palmiers que tout autre Auxiliaire de Médine, et le bien qu'il aimait le plus était Bayruha', qui faisait face à la mosquée. Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, y entra et buvait de son eau agréable. Anas dit : Lorsque fut révélé ce verset : « Vous n'atteindrez jamais la piété jusqu'à dépenser de ce que vous aimez », Abu Talhah se présenta devant le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, et dit : « Messenger d'Allah, Allah, Béni et Très-Haut, dit : “Vous n'atteindrez jamais la piété jusqu'à dépenser de ce que vous aimez.” Le bien que j'aime le plus est Bayruha'. J'en fais une aumône pour Allah, espérant sa bonté et sa récompense conservée auprès d'Allah. Place-la donc, Messenger

d'Allah, là où Allah te le montrera. » Le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, répondit : « Excellent ! Voilà un bien profitable ! Voilà un bien profitable ! J'ai entendu tes paroles, et je pense que tu devrais le donner à tes proches. » Abu Talhah dit : « Je le ferai, Messager d'Allah. » Abu Talhah le partagea alors entre ses proches et ses cousins.⁸⁰

Abu Talhah alla au-delà de l'émotion suscitée par le verset. Il nomma le bien qui lui était le plus cher et demanda qu'il soit placé là où Allah serait satisfait. L'orientation vers les proches fit parvenir sa générosité là où elle serait utile. Lorsque tu souhaites faire le bien, réunis une intention généreuse et la compréhension des besoins du bénéficiaire.

Les personnes dans le besoin les plus proches de toi peuvent être les moins disposées à demander. Tu peux savoir d'un parent ou d'un voisin ce que d'autres ignorent, ce qui te permet de l'aider sans l'obliger à exposer publiquement sa situation. Préserve sa vie privée et ne transforme pas ton don

80 Sahih al-Bukhari, Livre de la zakat, 1461 : Bayruha', jusqu'à son partage entre les proches. Les chaînes corroborantes et la variante rabih/rayih sont omises du corps du texte ; la narration retenue porte rabih, « profitable ». Bayruha' était le jardin d'Abu Talhah ; bakh est une expression d'approbation. [Source](#)

en dette de gratitude que tu réclames à chaque désaccord.

Ibn ‘Umar, qu’Allah les agrée tous deux, rapporte :

‘Umar ibn al-Khattab acquit une terre à Khaybar et vint auprès du Prophète, paix et bénédictions sur lui, pour lui demander qu’en faire. Il dit : « Messager d’Allah, j’ai acquis une terre à Khaybar. Je n’ai jamais acquis de bien plus précieux à mes yeux. Que m’ordonnes-tu à son sujet ? » Il répondit : « Si tu le souhaites, conserve son fonds et donne-le en aumône. » ‘Umar en fit une aumône à condition que son fonds ne soit ni vendu, ni donné, ni transmis en héritage. Il en consacra les revenus aux pauvres, aux proches, à l’affranchissement des esclaves, à la cause d’Allah, aux voyageurs et aux hôtes. Nul blâme sur son administrateur s’il en mangeait raisonnablement et en nourrissait autrui, sans en accumuler des richesses.⁸¹

81 Sahih al-Bukhari, Livre des conditions, 2737 : la constitution de la terre de ‘Umar en bien de mainmorte, sans le commentaire suivant d’Ibn Sirin sur une variante. Ghayra mutamawwil signifie ne pas traiter les biens de la fondation comme une propriété personnelle. [Source](#)

Le bien demeura, et son utilité se poursuivit. ‘Umar apprit à faire de ses biens une source de bien durable. Les formes possibles diffèrent selon les capacités. Tu peux avoir un savoir à enseigner ou un service que tu peux maintenir. La continuité dans le bien te profite, et les autres bénéficient de ta fidélité à ce que tu as entrepris.

La miséricorde envers les créatures au-delà des hommes

Le Messager d’Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Alors qu’un homme marchait, il fut pris d’une soif intense. Il descendit dans un puits, y but et en ressortit. Il trouva alors un chien qui haletait et mangeait de la terre humide tant il avait soif. Il dit : « Ce chien est arrivé au même état que moi. » Il remplit sa chaussette de cuir, la tint dans sa bouche, remonta et donna à boire au chien. Allah reconnut son œuvre et lui pardonna. Ils dirent : « Messager d’Allah, recevons-nous une récompense

pour les animaux ? » Il répondit : « Il y a une récompense pour toute créature vivante. »⁸²

L'homme connaissait la douleur de la soif, et cette connaissance le poussa à faire un effort pour une créature qui ne pouvait lui demander de l'eau avec des mots. La miséricorde se traduisait en acte. Sa récompense ne dépendait ni des remerciements du bénéficiaire ni de la connaissance de son geste par autrui.

La leçon réside dans la miséricorde qu'il a pu montrer. Ton geste aujourd'hui peut être de l'eau placée convenablement, un danger écarté ou le refus de maltraiter un animal. Ne le déprécie pas parce qu'il n'attire aucun regard. Ce récit montre la valeur de la bonté envers une créature incapable de rendre la faveur.

Une aide que tu peux poursuivre

Tu n'as pas à porter les besoins de tous pour être bon. Connais ce que tu peux faire, fais-le bien et sois

82 Sahih al-Bukhari, Livre de l'abreuvement, 2363 : récit, question des Compagnons et réponse du Prophète, sans la chaîne corroborante. Thara : terre humide ; bi-fihi : dans sa bouche ; raqiya : remonter. « Tout foie humide » renvoie à la bonté envers tout animal vivant auquel cette bonté est permise. [Source](#)

honnête sur tes limites. Une aide promise et apportée à temps est plus utile qu'une vaste promesse impossible à tenir. Si tu manques d'argent, tu connais peut-être quelqu'un qui peut aider, ou tu peux accomplir une tâche dont la personne a besoin.

Évite de faire de la gratitude des gens une condition pour continuer le bien. Apprends de l'expérience pour améliorer tes dons, protège-toi de l'exploitation et recherche la récompense d'Allah pour ce que tu offres. Ton acte peut répondre à un seul besoin, ou ses effets s'étendre davantage. Il suffit d'apporter une aide réelle à la mesure de tes moyens.

Dans une communauté solidaire, les personnes dans le besoin sont moins seules et les vulnérables trouvent du soutien. C'est un fruit visible des bonnes œuvres. Une vie bonne devient quelque chose que tu contribues à rendre possible pour autrui autant que tu le recherches pour toi-même, en espérant qu'Allah accepte ta bonté.

Tenir ferme lorsque la peur s'intensifie

Une peur qui a besoin d'être guidée

Quand le danger approche, les possibilités peuvent se bousculer jusqu'à devenir difficiles à distinguer. Tu as besoin d'informations exactes, de conseils utiles et d'actions qui protègent ce que tu peux protéger. Tu as aussi besoin de l'aide d'Allah pour que la peur ne provoque ni une décision irréfléchie ni l'abandon d'une démarche utile.

Allah dit : « C'est Lui qui a fait descendre la quiétude dans les cœurs des croyants afin qu'ils ajoutent une foi à leur foi » (al-Fath, 48:4). Al-Sa'di explique la quiétude comme l'apaisement et la fermeté qu'Allah accorde lorsque le cœur est troublé.⁸³ Le croyant la demande dans sa faiblesse, tout en employant les moyens connus de sécurité et d'obéissance.

⁸³ Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 48:4 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

Le Coran raconte le départ de Musa, paix sur lui, et ses actes au point d'eau de Madyan :

Il sortit de la ville, craintif et sur ses gardes. Il dit : « Mon Seigneur, sauve-moi du peuple injuste. » Lorsqu'il se dirigea vers Madyan, il dit : « Peut-être mon Seigneur me guidera-t-Il vers le bon chemin. » Arrivé au point d'eau de Madyan, il trouva une foule de gens qui abreuyaient leurs troupeaux. À l'écart d'eux, il trouva deux femmes qui retenaient les leurs. Il demanda : « Quelle est votre situation ? » Elles répondirent : « Nous n'abreuvs pas avant que les bergers n'emmènent leurs troupeaux, et notre père est un homme très âgé. » Il abreuva donc pour elles, puis se retira à l'ombre et dit : « Mon Seigneur, j'ai besoin de tout bien que Tu feras descendre vers moi. » (al-Qasas, 28:21–24)

Ces versets réunissent la recherche de la sécurité, l'invocation, l'effort et la bonté envers autrui. Musa n'attendit pas que toutes ses difficultés disparaissent pour abreuver le troupeau des deux femmes. Les aider ne l'empêcha pas non plus de demander du bien à son Seigneur pour lui-même. Une personne qui a peur possède encore une action à sa portée et un besoin qu'elle peut porter auprès d'Allah.

Une fermeté accordée par Allah

Allah le Très-Haut dit dans le récit de la mère de Musa :

Nous inspirâmes à la mère de Musa : « Allaites-le. Puis, lorsque tu craindras pour lui, jette-le dans le fleuve et ne crains ni ne t'attriste. Nous te le rendrons et ferons de lui l'un des messagers. » La famille de Pharaon le recueillit, afin qu'il devienne pour eux un ennemi et une cause de tristesse. Pharaon, Haman et leurs troupes étaient certes fautifs. La femme de Pharaon dit : « Une joie pour mes yeux et les tiens ! Ne le tuez pas. Peut-être nous sera-t-il utile, ou le prendrons-nous pour fils. » Ils ne percevaient pas ce qui viendrait. Le cœur de la mère de Musa devint vide. Peu s'en fallut qu'elle ne le révèle, si Nous n'avions affermi son cœur pour qu'elle demeure parmi les croyants. Elle dit à sa sœur : « Suis-le. » Elle l'observa de loin, sans qu'ils s'en aperçoivent. Nous lui avions auparavant interdit d'accepter les nourrices. Elle dit : « Vous indiquerai-je une famille qui le prendra en charge pour vous et lui sera dévouée ? » Nous le rendîmes ainsi à sa mère, afin que ses yeux soient réjouis, qu'elle ne s'attriste pas et qu'elle sache que

la promesse d'Allah est vraie. Mais la plupart d'entre eux ne savent pas. (al-Qasas, 28:7-13)

Le Coran décrit sa peur et le vide de son cœur, puis mentionne comment Allah l'affermir et lui rendit son fils. Le cœur a besoin de l'aide de son Seigneur même après avoir entendu une parole rassurante. Préserver la foi dans le trouble fait partie de Sa grâce. Nous portons notre besoin auprès de Lui et recherchons Son aide pour les actes à notre portée.⁸⁴

Abu Bakr al-Siddiq, qu'Allah l'agrée, a dit :

Je regardai les pieds des polythéistes au-dessus de nos têtes, alors que nous étions dans la grotte. Je dis : « Messenger d'Allah, si l'un d'eux regardait ses pieds, il nous verrait au-dessous. » Il répondit : « Abu Bakr, que penses-tu de deux dont Allah est le troisième ? »⁸⁵

La réponse tourna le cœur d'Abu Bakr vers la présence et le soutien d'Allah dans un instant de peur

⁸⁴ Les ordres et la promesse de ce récit sont propres à la mère de Musa dans l'événement relaté par le Coran. Ils n'autorisent pas à mettre un enfant en danger sans révélation. Le récit enseigne la vérité de la promesse d'Allah et le besoin du cœur d'être affermi par Lui. [Source](#)

⁸⁵ Sahih Muslim, Livre des mérites des Compagnons, 2381 : la grotte. Le fait qu'Allah soit avec eux signifie ici Son soutien et Son aide, comme dans : « Ne t'attriste pas ; Allah est avec nous » (al-Tawbah, 9:40). [Source](#)

intense. Allah dit de cet événement : « Ne t'attriste pas ; Allah est avec nous » (al-Tawbah, 9:40). La confiance en Allah permet au cœur de considérer ce qui dépasse le danger visible et de Lui demander la fermeté tout en employant les moyens de sécurité.

Crois ces récits et espère l'aide et la protection de ton Seigneur, tout en distinguant une promesse particulière dans un événement de ce que tu sais de ton propre avenir. Ne te promets pas un salut sous une forme précise sans assurance révélée, et ne limite pas la puissance d'Allah aux moyens que tu vois. Accomplis ton devoir et demande le bien et la fermeté dans ce que tu ignores.

Qui te soutient dans la peur ?

Allah dit des compagnons de la caverne : « C'étaient de jeunes hommes qui croyaient en leur Seigneur, et Nous les avons accrus en guidance » (al-Kahf, 18:13), et : « Nous avons affermi leurs cœurs » (al-Kahf, 18:14). Leur récit décrit des compagnons unis dans la foi qui demandèrent à Allah miséricorde et juste orientation. Une personne peut avoir besoin de quelqu'un qui lui rappelle la vérité lorsqu'elle faiblit et l'aide à la mettre en pratique.

Dans la peur, choisis quelqu'un qui vérifie soigneusement l'information et connaît les limites de son savoir. Des récits contradictoires peuvent accroître le trouble. Un compagnon qui traite chaque éventualité inquiétante comme une certitude n'aide pas à bien juger. Celui qui distingue ce qui est connu de ce qui ne l'est pas et aide à déterminer une prochaine démarche possible rend la situation plus supportable.

Commence par ce que tu peux faire : vérifie une nouvelle avant de la transmettre, contacte ceux qui dépendent de toi et demande de l'aide au besoin. Tu peux remplir ta responsabilité malgré la peur, en demandant l'aide d'Allah et en espérant qu'Il affermisse ton cœur.

Continuer le bien malgré les changements d'état

L'enthousiasme ne reste pas identique

Tu peux quitter une rencontre bénéfique plein de résolution, puis retrouver le travail et la famille et sentir son message moins présent. Tu peux interpréter ce changement comme un manque de sincérité, alors que tu compares deux états d'attention et d'occupation différents. Tu as besoin à la fois d'examiner tes actes et de comprendre cette variation, afin de ne pas exiger l'impossible ni excuser toute négligence.

Hanzalah al-Usaydi, qu'Allah l'agrée, a dit :

Abu Bakr me rencontra et dit : « Comment vas-tu, Hanzalah ? » Je répondis : « Hanzalah est devenu hypocrite. » Il dit : « Gloire à Allah ! Que dis-tu ? » Je répondis : « Quand nous sommes auprès du Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, il nous rappelle le Feu et le Paradis au point que

nous croyons les voir de nos propres yeux. Puis, lorsque nous quittons le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, nous nous occupons de nos épouses, de nos enfants et de nos moyens de subsistance, et nous oublions beaucoup. » Abu Bakr dit : « Par Allah, nous éprouvons la même chose. » Abu Bakr et moi partîmes jusqu'à entrer auprès du Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui. Je dis : « Hanzalah est devenu hypocrite, Messenger d'Allah. » Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, demanda : « Comment cela ? » Je répondis : « Messenger d'Allah, lorsque nous sommes avec toi, tu nous rappelles le Feu et le Paradis au point que nous croyons les voir de nos propres yeux. Puis, lorsque nous te quittons, nous nous occupons de nos épouses, de nos enfants et de nos moyens de subsistance, et nous oublions beaucoup. » Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, répondit : « Par Celui qui tient mon âme en Sa main, si vous demeuriez dans l'état où vous êtes auprès de moi et dans le rappel, les anges vous serreraient la main sur vos couches et

dans vos rues. Mais, Hanzalah, un temps pour ceci et un temps pour cela » — trois fois.⁸⁶

Il s'agit des variations de l'attention lorsqu'on s'occupe de sa famille et de sa subsistance, et non d'un partage de la vie entre obéissance délibérée et péché délibéré. Un devoir reste un devoir, que le sentiment soit fort ou faible. Si le recueillement diminue, préserve la prière et cherche ce qui l'améliore. Ne transforme pas la diminution du sentiment en permission de la négliger.

Un fondement à préserver

Sufyan ibn 'Abd Allah al-Thaqafi, qu'Allah l'agrée, a dit :

Je dis : « Messager d'Allah, dis-moi sur l'islam une parole à propos de laquelle je n'aurai plus besoin d'interroger personne après toi » — et, dans la version d'Abu Usamah : « autre que toi ». Il

86 Sahih Muslim, Livre du repentir, 2750a : récit de Hanzalah. 'Afasna signifie s'occuper des affaires familiales ; al-day'at désigne les moyens de subsistance et les biens. « Trois fois », à la fin de la citation, fait partie de la narration. [Source](#)

répondit : « Dis : “Je crois en Allah”, puis demeure droit. »⁸⁷

La foi produit un effet durable sur le chemin que tu prends. Le hadith divin suivant explique l'ordre du rapprochement d'Allah. Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Allah a dit : « À celui qui manifeste de l'hostilité envers un de Mes alliés, Je déclare la guerre. Mon serviteur ne se rapproche pas de Moi par une chose que J'aime davantage que ce que Je lui ai imposé. Mon serviteur continue de se rapprocher de Moi par des œuvres surérogatoires jusqu'à ce que Je l'aime. Lorsque Je l'aime, Je suis son ouïe par laquelle il entend, sa vue par laquelle il voit, sa main par laquelle il saisit et son pied par lequel il marche. S'il Me demande, Je lui donnerai assurément ; s'il cherche refuge auprès de Moi, Je le protégerai assurément. Je n'hésite devant aucune chose que Je vais faire comme J'hésite

87 Sahih Muslim, Livre de la foi, 38. La variante « après toi/autre que toi » est conservée telle qu'elle a été transmise. [Source](#)

concernant l'âme du croyant : il déteste la mort, et Je déteste lui causer de la peine. »⁸⁸

Commence par ce qu'Allah a rendu obligatoire, puis ajoute des œuvres volontaires que tu peux maintenir. Cet ordre donne une direction à tes actes lorsque tes aspirations se font concurrence. Ne poursuis pas les ajouts en négligeant le fondement, et ne laisse pas la multitude de tes projets remplacer ce que tu fais réellement.

Tu peux entreprendre de nombreuses dévotions volontaires pendant quelques jours, t'épuiser et en abandonner la plupart, alors qu'une pratique plus modeste était durable. Tu peux être fervent dans le culte volontaire tout en refusant un droit obligatoire à ta famille. La bonne intention demande un ordre juste pour que les œuvres supplémentaires soutiennent la constance.

88 Sahih al-Bukhari, Livre des récits qui attendrissent le cœur, 6502. Hadith divin complet, sans sa chaîne. L'alliance avec Allah s'acquiert ici par la foi et la piété. L'ouïe et la vue se comprennent dans le contexte de l'amour, de la guidance et du soutien d'Allah pour Son serviteur ; ces termes n'impliquent pas que le Créateur habite dans une créature. [Source](#)

Abu Juhayfah, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, établit un lien de fraternité entre Salman et Abu al-Darda'. Salman rendit visite à Abu al-Darda' et vit Umm al-Darda' dans des vêtements sans parure. Il lui demanda : « Que se passe-t-il ? » Elle répondit : « Ton frère Abu al-Darda' n'a aucun besoin de ce monde. » Abu al-Darda' vint et prépara de la nourriture pour lui. Il dit : « Mange. » Il répondit : « Je jeûne. » Salman dit : « Je ne mangerai pas tant que tu ne mangeras pas. » Il mangea donc. La nuit venue, Abu al-Darda' voulut se lever pour prier. Salman dit : « Dors. » Il dormit. Puis il voulut de nouveau se lever. Il dit : « Dors. » Lorsque vint la dernière partie de la nuit, Salman dit : « Lève-toi maintenant. » Ils prièrent tous deux. Salman lui dit : « Ton Seigneur a un droit sur toi, ta personne a un droit sur toi et ta famille a un droit sur toi. Donne donc à chaque ayant droit son dû. » Il alla auprès du Prophète, paix et bénédictions sur lui, et

lui raconta cela. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, répondit : « Salman a dit vrai. »⁸⁹

La reconnaissance par Salman des droits du Seigneur, de la personne et de la famille fut confirmée. Elle permet de continuer le bien sans compromettre un droit en ajoutant à un autre. Quand tu choisis une pratique durable, considère les devoirs avec lesquels elle entre en concurrence et construis un programme que tu peux accomplir dans la journée que tu vis réellement.

Le Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Visez la justesse et approchez-vous-en autant que possible. Sachez qu'aucun de vous n'entrera au Paradis par ses œuvres, et que les œuvres les plus aimées d'Allah sont les plus constantes, même si elles sont peu nombreuses.⁹⁰

89 Sahih al-Bukhari, Livre du jeûne, 1968 : Salman et Abu al-Darda'. Mutabadhdhilah signifie avoir laissé la parure. Le jeûne de cet événement était volontaire ; le récit ne justifie pas d'abandonner une obligation pour un hôte. [Source](#)

90 Sahih al-Bukhari, Livre des récits qui attendrissent le cœur, 6464. La citation suit la formulation du récit. [Source](#)

Choisis un acte volontaire adapté à tes capacités présentes et donne-lui un moment que tu peux conserver. C'est une organisation de ta journée ; cela n'attribue aucun mérite religieux particulier à l'heure choisie. Lorsque tes capacités augmentent, ajoute à ta pratique. Lorsqu'elles diminuent, préserve le fondement et demande l'aide d'Allah.

Lorsqu'une pratique est interrompue

Un voyage ou l'épuisement peuvent interrompre une lecture régulière. Lorsque l'obstacle disparaît, reprends à un niveau que tu peux tenir maintenant. Ne t'impose pas de tout rattraper avant de recommencer et ne laisse pas le sentiment du retard devenir une raison de prendre plus de retard encore. Recommencer reste possible, même si ce n'est pas le début que tu avais imaginé.

Si les interruptions se répètent, examine pourquoi. L'heure peut être inadaptée, la quantité dépasser tes capacités, ou tes fréquentations absorber l'attention nécessaire. Modifier ces causes soutient la constance davantage que des reproches sans ajustement. Si c'est une obligation qui a été interrompue, apprends ce

qu'il faut faire pour y remédier et repens-toi de la négligence.

Tu as parfois besoin de compagnons qui rappellent sans surveillance pesante, et d'un repos suffisant pour remplir tes responsabilités. La vie comprend le travail, la famille, l'adoration et le sommeil, chacun à sa place. Des droits mieux compris permettent de répartir plus justement l'effort et de faire moins de promesses enthousiastes que tu ne pourras tenir.

La constance porte ses fruits lorsqu'un bien demeure auquel tu peux revenir malgré les circonstances changeantes. Ne reporte pas la droiture jusqu'à ce que les conditions soient parfaites. Apprends à adorer Allah dans les jours d'énergie comme dans les jours lourds, demande pardon lorsque tu manques à ton devoir et poursuis ce qu'Il te permet d'accomplir.

Une crainte révérencielle qui protège le cœur et un espoir qui le porte

Pourquoi un cœur apaisé peut encore craindre

L'apaisement peut sembler incompatible avec la crainte. Pourtant, tu peux avoir confiance dans la justice et la miséricorde d'Allah tout en craignant de léser quelqu'un ou de négliger Son commandement. Cette crainte t'aide à revenir au bien. Elle porte sur tes manquements et leurs conséquences ; elle ne nie pas la confiance en ton Seigneur.

Allah décrit les croyants dont « les cœurs tremblent quand Allah est mentionné » (al-Anfal, 8:2). Cette crainte les conduit à respecter Son commandement et à éviter la désobéissance.⁹¹ Il dit de l'effet du Coran : «

91 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 8:2 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

Les peaux de ceux qui craignent leur Seigneur en frissonnent ; puis leurs peaux et leurs cœurs s'adoucissent au rappel d'Allah » (al-Zumar, 39:23). Al-Sa'di explique comment les avertissements inspirent la crainte révérencielle, et les promesses l'espoir et la tendresse du cœur.⁹²

Tu as besoin de ces deux sens pour t'examiner. Lorsque tu prends le péché à la légère, la crainte te rappelle ta responsabilité. Lorsque tu imagines le pardon impossible, l'espoir te ramène au repentir. Ensemble, ils t'alertent sur l'erreur sans te faire désespérer de sa correction.

Une crainte qui a besoin de savoir

Anas ibn Malik, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, remarqua l'absence de Thabit ibn Qays. Un homme dit : « Messenger d'Allah, je vais te donner de ses nouvelles. » Il alla le trouver et le vit assis chez lui, la tête baissée. Il demanda : « Que se passe-t-il ? » Il

92 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire de 39:23 ; projet coranique de l'Université du roi Saoud. Référence par sourate et verset, non par page d'une édition non précisée. [Source](#)

répondit : « Du mal. » Il élevait sa voix au-dessus de celle du Prophète, paix et bénédictions sur lui ; ses œuvres étaient donc devenues vaines et il était parmi les gens du Feu. L'homme revint et rapporta qu'il avait dit ceci et cela. Musa ibn Anas dit : Il revint la fois suivante avec une immense bonne nouvelle. Il dit : « Va le trouver et dis-lui : tu n'es pas parmi les gens du Feu ; tu es parmi les gens du Paradis. »⁹³

Le jugement que Thabit craignait pour lui-même différait de la bonne nouvelle que lui donna le Prophète, paix et bénédictions sur lui. Il avait besoin d'une explication corrigeant sa compréhension et plaçant sa crainte à son juste endroit. L'intensité des sentiments ne suffit donc pas à déterminer le sort d'une personne dans l'au-delà. Elle apprend, interroge et revient à ce qu'établissent les preuves.

Cela instruit celui qui suppose que tout avertissement s'applique nécessairement à lui, ou qui considère chaque manquement comme annulant toutes ses

93 Sahih al-Bukhari, Livre des mérites, 3613 : Thabit ibn Qays. Cette narration dit « un homme » sans le nommer. Sa formulation n'a pas été combinée avec celle d'une autre narration. [Source](#)

œuvres. Les textes demandent compréhension, conditions et contexte. Une peur intense ne remplace pas le savoir. Interroge des savants compétents sur ce qui te trouble et ne t'abandonne pas à une chaîne de jugements non vérifiés.

De même, ne prends pas une sensation d'ouverture et de confort pour une preuve de l'acceptation de tes œuvres. Réjouis-toi du bien et remercie Allah, en conservant l'espoir, la crainte révérencielle et la conscience de ton besoin de miséricorde. Cela demande une action sincère et le repentir d'un péché connu, et non un examen épuisant de chaque pensée passagère.

L'effet de la crainte révérencielle sur les droits

La crainte révérencielle peut être éprouvée lorsque tu peux riposter et que l'autre ne peut t'en empêcher. Te rappelant que tu rencontreras Allah, tu t'abstiens d'injustice. Ou tu peux détenir un dépôt dont toi seul connais les détails et le restituer parce que le savoir d'Allah suffit à te rendre conscient de ta responsabilité.

Voilà une crainte bénéfique, reconnaissable à son effet sur l'action. Si le souci de ton état spirituel remplit ton esprit tandis que les droits des personnes restent négligés, commence par le devoir clair. Rends l'argent, excuse-toi du tort et accomplis l'obligation. Un devoir que tu connais prime sur des questions tournées en boucle dont tu ne peux établir les réponses avec certitude.

Après la réparation, espère le pardon et l'acceptation. Tu ne peux te donner de garantie, mais tu peux avoir une bonne opinion d'Allah et continuer à L'adorer. La crainte révérencielle qui te réforme n'exige pas de vivre dans la haine de toi-même. Elle enseigne que ton Seigneur est grand, que Son commandement mérite l'obéissance et que revenir à Lui est ton chemin chaque fois que tu manques à ton devoir.

Tu trouves ainsi le repos dans ce que tu connais de ton Seigneur tout en restant attentif à ce qui est requis : revenir après l'erreur, espérer dans la peur et remercier lorsque tu es aidé.

Revenir vers ton Seigneur, satisfait

Au-delà de la vie que nous connaissons

Tous les souhaits ne se réalisent pas en ce monde. La vie d'une personne vertueuse peut s'achever avant que bien des fruits de ses efforts apparaissent. Si le bien se limite à ce qu'elle reçoit ici, le sens de son travail et de sa patience devient obscur. La foi en l'au-delà place la vie dans son horizon complet. Notre vie présente compte, et la récompense d'Allah est plus durable.

Allah dit : « Retourne vers ton Seigneur, satisfaite et agréée. Entre parmi Mes serviteurs, et entre dans Mon Paradis » (al-Fajr, 89:28–30). Al-Sa'di explique la satisfaction de l'âme devant les dons d'Allah, Son agrément envers elle et cette adresse comme une bonne annonce à la mort et au Jour de la Résurrection.^{94, 95} Nous espérons cette destination et

94 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Fajr, 89:28 : revenir vers Allah, satisfait et agréé. [Source](#)

95 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, commentaire d'al-Fajr, 89:30 : l'adresse à l'âme à la mort et au Jour de la Résurrection. [Source](#)

demandons à Allah de nous en accorder les moyens. Le seul confort présent ne nous autorise pas à nous l'attribuer.

Une œuvre dont tu n'as pas vu tout le fruit

Khabbab, qu'Allah l'agrée, a dit :

Nous avons émigré avec le Prophète, paix et bénédictions sur lui, en recherchant la Face d'Allah, et notre récompense fut due auprès d'Allah. Certains d'entre nous moururent sans jouir d'aucune part de cette récompense ; parmi eux se trouvait Mus'ab ibn 'Umayr. D'autres ont vu leurs fruits mûrir et les récoltent. Il fut tué le jour d'Uhud, et nous ne trouvâmes pour l'envelopper qu'un manteau. Lorsque nous en couvrions sa tête, ses pieds étaient découverts ; lorsque nous en couvrions ses pieds, sa tête était découverte. Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, nous ordonna de couvrir sa tête et de mettre de l'herbe d'idhkhir sur ses pieds.⁹⁶

96 Sahih al-Bukhari, Livre des funérailles, 1276 : récit de Mus'ab. Ayna'at : mûrir ; yahdibuha : en faire la récolte ; idhkhir : plante connue. « Sa récompense », décrivant les bénéfices terrestres que certains ont connus, ne nie pas la récompense de l'au-delà qui demeure pour ceux dont les œuvres sont sincères. [Source](#)

La valeur d'une telle vie ne se mesure pas aux biens laissés derrière soi. Il émigra, œuvra et donna, et les croyants en espèrent la récompense d'Allah. Cela ouvre un regard plus juste sur tes propres efforts et ceux des êtres aimés. Un travail inconnu du public peut profondément profiter à ceux qu'il atteint, tandis que ce qui est auprès d'Allah dépasse notre connaissance entière.

Cela ne t'appelle pas à négliger ta subsistance ni les besoins de ta famille. Réponds-y en recherchant la récompense et travaille à améliorer la vie, mais ne prends pas les agréments manqués pour une preuve que tout bien t'a échappé. Celui qui préserve un dépôt dans la difficulté, élève un enfant ou accomplit patiemment un devoir a vécu des œuvres dont il espère la récompense, même si personne n'écrit à leur sujet.

Avoir une bonne opinion d'Allah au moment du retour

‘A’ishah, qu’Allah l’agrée, a dit :

Lorsque le Messager d'Allah, paix et bénédictions sur lui, était en bonne santé, il disait : « Aucun prophète n'a été repris par la mort sans avoir vu sa

place au Paradis, puis avoir été laissé en vie ou avoir reçu le choix. » Lorsqu'il fut malade et que la mort approcha, la tête sur la cuisse de 'A'ishah, il perdit connaissance. Lorsqu'il reprit connaissance, il fixa le plafond de la maison et dit : « Ô Allah, parmi la Compagnie la plus élevée. » Je dis : « Alors il ne restera pas auprès de nous. » Je reconnus là le récit qu'il nous rapportait lorsqu'il était en bonne santé.⁹⁷

Dans ce retour se trouvent une bonne rencontre avec son Seigneur et le choix de ce qui est auprès de Lui. Le croyant demande à Allah une bonne fin et se prépare à Le rencontrer par la sincérité, le repentir et l'acquittement des droits qu'il peut offrir.

Dans le récit de la mort du Prophète, paix et bénédictions sur lui, Abu Bakr, qu'Allah l'agrée, dit :

Abu Bakr arriva, découvrit le visage du Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui, et l'embrassa. Il dit : « Que mon père et ma mère soient sacrifiés pour toi ! Tu étais bon dans la vie et dans la mort. Par Celui qui tient mon âme en Sa main, Allah ne

97 Sahih al-Bukhari, Livre des expéditions militaires, 4437 : le choix accordé et la Compagnie la plus élevée. Shakhassa basaruhu signifie lever et fixer le regard. Ce choix concerne les prophètes, comme le hadith l'énonce expressément. [Source](#)

te fera jamais goûter deux fois la mort. » Puis il sortit et dit : « Toi qui jures, calme-toi. » Lorsqu'Abu Bakr parla, 'Umar s'assit. Abu Bakr loua Allah et Le glorifia, puis dit : « Celui qui adorait Muhammad, paix et bénédictions sur lui : Muhammad est mort. Celui qui adorait Allah : Allah est vivant et ne meurt pas. » Il récita : « Tu mourras certes, et ils mourront certes », puis : « Muhammad n'est qu'un messenger. Des messagers sont passés avant lui. S'il meurt ou s'il est tué, retournerez-vous sur vos pas ? Celui qui retourne sur ses pas ne nuira en rien à Allah, et Allah récompensera les reconnaissants. » Les gens se mirent à sangloter et à pleurer.⁹⁸

Les larmes demeurèrent, et avec elles le rappel qu'Allah est vivant et ne meurt pas. Cela aide le cœur lorsqu'il perd une personne sur laquelle il s'appuyait : il s'attriste et préserve son amour, tandis que l'adoration d'Allah demeure le fondement auquel il revient et par lequel il continue à vivre.

98 Sahih al-Bukhari, Livre des mérites des Compagnons du Prophète, 3667 et 3668, affichés ensemble. Le passage va de l'arrivée d'Abu Bakr aux pleurs des gens. La suite concernant la Saqifah n'est pas incluse, car le sujet pertinent ici est le deuil et la fermeté. Nashaja signifie sangloter à voix haute. [Source](#)

Trois jours avant sa mort, le Prophète, paix et bénédictions sur lui, a dit :

Qu'aucun de vous ne meure sans avoir une bonne opinion d'Allah.⁹⁹

Le serviteur se tourne vers son Seigneur en espérant Sa miséricorde et Son pardon. Apprendre ce qu'Allah nous a dit de Sa grâce, se repentir et acquitter les droits à sa portée y contribuent. La bonne espérance s'unit à un retour sincère.

Tu ignores quand ta vie s'achèvera, mais tu connais une partie de ce qui t'attend aujourd'hui : un droit différé, un conflit que tu peux atténuer ou une prière à préserver. Se rappeler le retour vers Allah révèle la valeur de ces actes. Ils font partie de la préparation à l'au-delà ; ils ne sont pas des détails ajoutés à côté d'elle.

Ce que tu emportes dans ta journée

L'âme pour laquelle nous espérons l'apaisement apprend à revenir à son Seigneur en différentes circonstances. Après le péché, elle se repent ; dans le

99 Sahih Muslim, Livre du Paradis et de la description de ses délices et de ses habitants, 2877a, d'après Jabir : le commandement d'avoir une bonne opinion d'Allah. [Source](#)

bienfait, elle remercie ; dans l'épreuve, elle demande de l'aide et patiente. La sincérité se manifeste dans les droits acquittés, le mal retenu et le bien offert, avec l'espoir du pardon des manquements.

Tu ne peux réparer toute ta vie en un jour. Tu peux reconnaître le devoir dont le moment est venu, commencer à corriger un tort évident et continuer à apprendre. Tu peux porter une peine qui demeure et un besoin encore insatisfait. Présente-les à Allah, poursuis leurs moyens concrets et préserve le droit à la gratitude des bienfaits présents.

Par cette relation et cette action, avec la grâce et la miséricorde d'Allah, une vie bonne grandit. Le repos parfait que n'atteint aucune douleur demeure notre espoir dans Son Paradis. Nous Lui demandons de nous guider vers Lui, de maintenir nos cœurs fermes dans Sa religion et de faire de notre retour celui d'une âme satisfaite et agréée.

Entraîner l'âme à trouver l'apaisement

Ce que nous apprenons à faire

Tu peux refermer ce livre en comprenant la confiance en Allah, puis recevoir une nouvelle inquiétante et te retrouver à répéter la même question, cherchant une garantie que personne ne peut donner. Tu peux lire sur le pardon, puis entendre une remarque provocatrice et répondre par des mots que tu regrettes. Entre la compréhension d'un sens et sa bonne mise en pratique se trouve un espace qui demande un entraînement. Commence par une situation familière, apprends à demander l'aide d'Allah et à choisir ce qui est juste, puis examine ce que tu as fait et essaie de nouveau.

Le but est d'apprendre à revenir à Allah en différentes circonstances et de laisser ce retour façonner les décisions, les paroles et l'acquiescement des droits. La peur ou la tristesse peuvent demeurer. Ne fais pas de leur disparition une condition pour

commencer, ni de leur présence un jugement d'échec sur la pratique. Celui qui retient un mal dans la colère a fait le bien. Celui qui respecte un dépôt dans la peur a maintenu un droit. Celui qui invoque dans le chagrin a trouvé des paroles pour porter un besoin auprès de son Seigneur.

Garder ce but clair préserve le lien avec le titre du livre. Nous cherchons un apaisement fondé sur la connaissance d'Allah, la confiance en Lui et le retour à Son commandement. Son fruit apparaît dans une vie où les droits sont acquittés, les bienfaits employés et le bien licite recherché. Les exercices ne peuvent attester que tu as atteint le degré de l'âme apaisée ni garantir des circonstances confortables. Ils aident à transformer la compréhension en une action que tu peux décrire et examiner.

Commence par une question récurrente qui affecte ta journée : répondre trop vite dans un désaccord, comparer sans cesse ta subsistance ou différer un devoir connu. Dis par exemple : « Je veux écouter la question entière avant de répondre. » C'est plus clair que : « Je veux être calme tout le temps. » Tu peux savoir si tu as écouté ou interrompu. Juger ton calme

global fait intervenir de nombreux états qu'une seule rencontre ne peut représenter.

Les jours et les pages qui suivent proposent une organisation de l'apprentissage. Tu peux ralentir ou répéter certaines parties. Le nombre de jours ne possède aucun mérite cultuel particulier. N'augmente pas les nombres prescrits de formules de rappel et n'en change pas les moments pour remplir un relevé. Préserve l'adoration établie et laisse l'écriture servir l'action. Les exemples pratiques de ce chapitre sont des situations hypothétiques, non des récits concernant des personnes précises.

Nous commençons par un enseignement prophétique qui relie l'espoir à l'effort. Abu Sa'id al-Khudri, qu'Allah l'agrée, rapporte :

Des gens parmi les Auxiliaires demandèrent de l'aide au Messenger d'Allah, paix et bénédictions sur lui. Aucun ne lui demandait sans qu'il donne, jusqu'à épuisement de ce qu'il avait. Lorsque tout ce qu'il avait dépensé de ses mains fut épuisé, il leur dit : « Quelque bien que je possède, je ne vous le refuserai pas. Celui qui cherche à s'abstenir de demander, Allah l'aidera à s'en abstenir ; celui qui

s'efforce d'être patient, Allah lui accordera la patience ; et celui qui cherche à se passer d'autrui, Allah l'enrichira. Jamais vous ne recevrez de don meilleur ni plus vaste que la patience. »¹⁰⁰

Le Prophète, paix et bénédictions sur lui, les orienta vers un effort pour acquérir la retenue et la patience recherchées, tout en restant tributaires de l'aide d'Allah. Nous pratiquons donc des actes à notre portée : retenir une parole, acquitter un droit, rechercher un moyen utile et revenir après un faux pas. Le suivi de notre pratique peut soutenir cet effort. Son nombre de jours ne fixe aucune échéance pour atteindre un rang spirituel ni pour voir disparaître la douleur.

Travailler sur une situation

Lorsqu'une journée se trouble, un événement, ton interprétation et la crainte de la suite peuvent se mêler dans une phrase : « Tout s'écroule. » Commence par les séparer. Que s'est-il passé que tu puisses

100 Sahih al-Bukhari, Livre des récits qui attendrissent le cœur, 6470. Yatasabbar signifie s'efforcer d'être patient et rechercher la patience. La promesse n'est liée à aucune durée d'entraînement ni à aucun programme particulier. [Source](#)

établir ? Une réponse peut avoir tardé, une candidature avoir été refusée ou les paroles d'un proche t'avoir blessé. Décris l'événement en une phrase, sans juger les intentions ni prédire l'avenir. Cela permet de reconnaître ce qui demande une action maintenant.

Nomme ensuite ce que tu as ajouté à l'événement. Une réponse tardive est une chose ; croire que son auteur te méprise en est une autre, qui demande une preuve. Certaines craintes peuvent se vérifier, d'autres non. Tu n'as pas à les nier, mais tu ne dois pas les traiter comme des nouvelles confirmées. Demande-toi s'il te faut une clarification, une information de la personne concernée ou attendre un moment approprié. L'information peut être indisponible. Nomme cette incertitude au lieu de la remplir d'une certitude que tu ne possèdes pas.

Détermine ensuite ton devoir ou une réponse utile. Si tu as commis une erreur, tu peux commencer à agir. Si tu as subi un tort, tu peux chercher à le faire cesser licitement. Si l'affaire échappe à ton contrôle, cherche les moyens encore disponibles et quelqu'un qui puisse aider. Ne te rends pas responsable de tout ce

qui est arrivé et ne te décharge pas de la part que tu peux réparer.

Rappelle-toi maintenant le sens de la foi qui convient à cette situation. La peur d'une issue appelle l'appui sur Allah tout en prenant les moyens. Le péché appelle le repentir et l'espoir. La colère appelle à se retenir de l'injustice. Choisis le sens qui éclaire ce que tu dois faire, puis demande l'aide d'Allah. N'accumule pas des termes spirituels pour allonger une liste. Un seul sens dont tu comprends la pertinence suffit.

Transforme la compréhension en une démarche précise. Au lieu de : « Je vais réparer ma relation avec mon frère », dis : « Je l'appellerai à un moment approprié et reconnaitrai les paroles par lesquelles je l'ai blessé. » Au lieu de : « Je cesserai de m'inquiéter de ma subsistance », dis : « J'examinerai la candidature que je peux envoyer et demanderai l'information manquante. » D'autres difficultés peuvent rester ensuite. Elles n'empêchent pas d'accomplir ce qui est devenu clair aujourd'hui.

Examine ensuite séparément l'action et son résultat. As-tu fait ce que tu avais choisi ? Qu'as-tu réellement observé après ? Tu peux avoir bien présenté tes

excuses sans que l'autre les ait encore acceptées. Cela décrit les limites du changement ; cela ne rend pas tes excuses mauvaises. Ou un conflit peut s'être apaisé parce que tu as abandonné le droit d'une autre personne. Une pièce calme ne suffit pas à prouver la justesse de ton acte. L'examen revient d'abord aux droits et à la conduite, puis considère les effets apparus.

Un exemple développé : le désaccord

Imagine que tu promettes à un membre de ta famille de faire une course et que tu oublies. À ton retour, il dit : « Je ne peux pas compter sur toi. » Ces mots te blessent, et tu es près de répondre en énumérant ses anciennes fautes. Écrire : « Ma famille ne m'apprécie pas » élargirait l'affaire au point de faire disparaître l'erreur réparable. Les faits les plus proches sont que tu as oublié une promesse et que ses paroles étaient blessantes. Les deux peuvent être considérés sans que l'un annule l'autre.

Ta première responsabilité est la promesse non tenue. Tu peux dire : « J'avais promis et j'ai oublié, retardant ce dont tu avais besoin. Je le ferai à un moment que je

peux réellement tenir. » Si tu ne peux pas l'accomplir, dis-le honnêtement et cherchez ensemble une autre solution. Explique ensuite l'effet de ses paroles lorsqu'une conversation claire devient possible : « J'accepte qu'on me rappelle mon erreur. Cela me blesse quand tout ce que je fais est présenté comme indigne de confiance. » Tu reconnais l'erreur tout en demandant des paroles plus justes.

Le lien avec l'apaisement est concret. Si ton souci est de prouver que tu ne te trompes jamais, chaque remarque menace ton image. Rechercher l'agrément d'Allah et respecter les droits te permet de reconnaître ce qu'une critique contient de vrai sans accepter toutes les accusations. La question passe de : « Comment gagner cette conversation ? » à : « Que dois-je réparer, et comment préserver mes paroles et mon droit ? » L'autre demeure responsable de ses paroles.

Ton relevé pourrait dire : événement — oubli de la course ; réaction habituelle — contre-attaque ; nouvel acte — excuses précises et délai réaliste ; questions non résolues — remarque blessante et confiance pas encore rétablie. La prochaine fois, tu pourrais

programmer un rappel au moment de promettre, ou prévenir tôt que tu ne peux tenir ton engagement. L'examen modifie alors un comportement récurrent au lieu de simplement raconter de nouveau la dispute.

Si la conversation ne peut se poursuivre sans paroles blessantes, demande à la reporter à une heure précise, puis reviens. Ne fais pas du report une punition silencieuse ni une fuite devant un devoir. Certains désaccords ont besoin d'un tiers digne de confiance pour soutenir la compréhension et la réparation. Un préjudice continu ne se traite pas simplement en demandant à la personne blessée d'être plus calme. Faire cesser le mal et préserver les droits font partie du travail nécessaire.

Un exemple développé : attendre une subsistance

Supposons que tu aies présenté ta candidature à un emploi sans recevoir de réponse. Tu commences à vérifier tes messages sans cesse, puis à te comparer à des connaissances. Précise l'événement : la candidature a été envoyée et aucune réponse n'est

encore arrivée. « Je ne trouverai jamais d'occasion » est un jugement sur un avenir que tu ne maîtrises pas. Le retard peut tenir à une omission réparable, ou non. Tu dois connaître ce que permet la procédure de candidature.

Tu peux vérifier que le dossier est complet, te renseigner au bon moment ou chercher une autre occasion adaptée. Réserve assez de temps à cette action, puis reviens à un devoir familial ou à une tâche présente. Le suivi est utile lorsqu'il apporte une information ou corrige une omission. Si l'information n'a pas changé, demande-toi avant une nouvelle vérification : « Que vais-je faire de ce contrôle supplémentaire ? »

Dans cet exemple, la confiance signifie s'appuyer sur Allah en même temps que l'on agit. Invoque pour le bien et la subsistance sans subordonner ta confiance à la réussite de cette candidature précise. Un refus peut faire mal s'il survient. Examine alors ce que tu peux apprendre et cherche une autre ouverture. Dire que le résultat n'a pas été obtenu décrit la réalité. Dire que l'invocation et l'effort sont tous deux sans valeur dépasse ce que cette réalité établit.

Distingue trois choses dans ton relevé : ce que tu as accompli, ce que tu as appris et ce qui demeure obscur. Tu peux améliorer un dossier et découvrir une compétence qui te manque, tandis que l'acceptation reste inconnue. L'écriture ne résout pas en elle-même le problème de revenu. Elle empêche la question pratique de disparaître parmi de nombreuses prédictions. Si tu as besoin de conseils ou d'aide, les demander fait partie des moyens. Tout porter seul ne prouve pas la force de la confiance.

Apprendre des récits que nous avons lus

Dans le récit de Hakim ibn Hizam, tu as vu un conseil précis suivi d'un changement dans sa manière de recevoir et de demander. Considère maintenant une situation où ton regard se porte vers ce que possèdent les autres. Ton besoin est-il réel, ou la comparaison a-t-elle accru ton désir ? Écris ce dont tu as réellement besoin et choisis une action qui aide à obtenir de quoi te suffire sans violer les droits de quiconque. Ne fais pas de son choix personnel de refuser les dons une règle pour toi. Apprends du récit comment l'avidité

peut agir sur une personne et renseigne-toi sur la règle applicable à tes propres besoins.

Dans la rencontre de ‘Umar avec ‘Uyaynah, tu as vu une colère suivie d’un arrêt devant un rappel du Coran. Quand tu entres dans un différend, détermine la parole ou l’action que tu dois retenir avant de discuter du reste. Si quelqu’un te rappelle un droit, écoute le rappel lui-même. Ne laisse pas ton malaise envers la personne te conduire à rejeter ce que ses paroles ont de vrai. Examine ensuite la rencontre : de quoi t’es-tu retenu, et quel droit reste à acquitter ?

Dans le récit concernant Thabit al-Bunani, tu as vu un homme expliquer sa plainte et accepter une aide permise. Si la maladie ou la tristesse te pèsent, nomme ton besoin à quelqu’un capable d’aider : compagnie, service concret ou soins spécialisés. Accepter de l’aide ne contredit pas la patience. Lorsque tu aides, demande ce qui serait utile à ton compagnon avant de supposer qu’il lui faut davantage de paroles.

Dans le récit d’Abu ‘Abd al-Rahman al-Sulami, tu as vu comment la compréhension d’un enseignement le conduisit à le pratiquer avec constance. Choisis,

parmi ce que tu as appris, une pratique modeste et régulière adaptée à tes capacités, et donne-lui une place dans ta journée. Si tu trébuches, examine la quantité, le moment et ce qui lui fait concurrence, puis reviens. Le but de cet exercice est que le savoir t'accompagne dans l'action, et non de multiplier les promesses à toi-même.

Ce sont des applications éducatives tirées de ce qu'enseignent les récits. Les règles des événements particuliers et les distinctions de leurs acteurs restent dans les limites déjà expliquées. Nous lisons d'abord le texte, puis demandons quelle action juste il peut nous aider à entreprendre dans nos propres circonstances.

Faire entrer l'adoration dans la pratique

Allah dit : « C'est certes dans le rappel d'Allah que les cœurs trouvent l'apaisement » (al-Ra'd, 13:28). Le chapitre sur le rappel a expliqué le lien du Coran avec la connaissance d'Allah, de Sa promesse et de Son commandement. Lorsque tu choisis un verset à étudier, lis son sens dans un commentaire fiable. Demande précisément : que m'apprend-il sur mon

Seigneur ? Qu'ordonne-t-il ou qu'interdit-il ? Considère ensuite une situation où cette compréhension peut guider justement une action.

Réfléchir au commandement de restituer les dépôts peut te rappeler une somme à rembourser ou une information qui t'a été confiée. Note l'action claire. Ne cherche pas dans chaque verset un message privé qui prédirait les événements de demain. Si l'application est incertaine, apprendre le sens et interroger sur la difficulté suffit. Ne force pas une interprétation simplement pour remplir la page.

Lorsque tu récites une formule de rappel attestée dont tu connais le sens, considère ce qu'elle exige de ta servitude envers Allah. La demande de pardon se relie à l'espoir du pardon et à l'abandon du péché ; la louange à la reconnaissance du bienfait d'Allah ; la demande d'aide à l'action nécessaire. Tu n'es pas tenu de noter l'intensité de ton sentiment après chaque rappel. Tu peux te souvenir d'Allah malgré la distraction, résister à l'égarement de l'esprit, apprendre le sens et revenir, sans laisser ce relevé devenir une raison d'abandonner le rappel.

Dans la prière, nous avons appris que demander la guidance concerne la croyance et la conduite. Si un droit négligé devient clair ensuite, donne-lui une place dans tes actes. Préserver la prière peut demander de modifier un rendez-vous ou de réorganiser une tâche, avec la sincérité. Choisis un obstacle réel que tu reconnais et cherche comment l'écarter, au lieu d'écrire chaque jour : « Je veux plus de recueillement », sans changer ce qui te distrait.

N'entreprends pas de dévotions volontaires au détriment des droits obligatoires ou des soins aux personnes à ta charge. Adapte tes choix aux capacités et aux circonstances. Interroge des savants compétents sur les règles incertaines en cas de maladie ou de voyage. Nous nous exerçons à bien accomplir ce qu'Allah a prescrit et construisons progressivement une action durable. Notre programme n'établit ni nouvelles règles religieuses ni nouvelles quantités d'adoration.

Lorsque le chagrin demeure ou que la peur s'intensifie

Certaines situations demandent davantage qu'une meilleure procédure ou une courte conversation. Perdre un être aimé ne devient pas un petit incident parce que tu as bien rempli un relevé. L'attente peut rester pesante après que tu as fait ce que tu pouvais. La question pratique change : de quoi ai-je besoin aujourd'hui pour faire ce dont je suis capable, et qui peut m'aider ? L'action peut être une invocation, une demande de compagnie ou la prise en charge d'un besoin en suspens.

Ne t'oblige pas à extraire immédiatement un bénéfice de chaque douleur. Tu peux écrire : « Je suis triste et ne comprends pas encore ce dont j'ai besoin. » Choisis ensuite quelque chose de possible, comme dire à une personne de confiance que tu as besoin d'être écouté. L'adoration et la bonté que tu as maintenues gardent leur valeur, même si tu ne peux décrire de changement dans tes sentiments. Reviens au chapitre sur le chagrin si la coexistence des larmes et de la patience te paraît obscure.

Celui qui accompagne une personne endeuillée a une autre pratique : demander avant de conseiller, proposer une aide précise et ne pas faire d'un retour rapide à la routine une condition pour juger favorablement sa foi. Si elle refuse de parler, respecte-le et convenez de l'aide nécessaire. Le service utile aujourd'hui peut être d'organiser une chose qu'elle ne souhaite pas expliquer.

Un relevé personnel ne remplace pas des soins professionnels lorsqu'ils sont nécessaires. Si la détresse persiste et perturbe la vie quotidienne, recherche une aide professionnelle adaptée, en plus de la confiance en Allah et du soutien de personnes dignes de confiance.¹⁰¹ Ne reporte pas cette aide jusqu'à la fin des jours du programme et n'utilise pas le résultat d'un exercice pour établir un diagnostic ou arrêter un traitement. Ce chapitre porte sur l'éducation spirituelle et la conduite quotidienne. Certains besoins requièrent des personnes qualifiées dans leur domaine.

101 Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de la Méditerranée orientale, plateforme de santé mentale et de soutien psychosocial, « Faire face au stress », sections sur la recherche d'une aide professionnelle et le respect du traitement. Conseils généraux de santé, non fondement du sens religieux de l'apaisement. [Source](#)

Reconnaître les progrès

Choisis des indices observables dans la conduite. Tu interrompais avant de comprendre ; cette fois, tu as écouté toute la question. Tu retardais l'aveu d'une erreur ; cette fois, tu as commencé à réparer. Tu vérifiais sans cesse une chose inchangée ; cette fois, tu as fait le nécessaire et repris une autre responsabilité. Ces descriptions concernent des actes survenus qui peuvent apporter du bien à ta journée. Elles ne mesurent pas ton degré de foi et n'établissent pas l'acceptation d'une œuvre.

Chaque page offre un petit espace pour trois choses : ce que tu as rencontré, ce que tu as fait et ce dont tu as ensuite besoin. De longs détails ne sont pas nécessaires. Une phrase honnête sur une situation précise enseigne davantage qu'une page d'éloges ou de condamnations générales. Si aucune situation adaptée ne s'est présentée, dis-le et choisis une application simple qui convienne, ou répète un exercice dont tu as encore besoin.

Lors du bilan hebdomadaire, cherche une répétition. Des paroles dures peuvent suivre des promesses au-

delà de tes capacités ; promettre moins devient alors un point de départ utile. La comparaison peut s'intensifier après avoir suivi un compte particulier, ce qui invite à revoir les contenus regardés. Il peut s'agir d'un devoir mal compris qui demande une question. Ne te contente pas de te déclarer sans volonté avant d'avoir identifié une cause que tu peux changer.

Compare autant que possible des situations semblables. Une journée de maladie diffère d'une journée de santé ; un petit désaccord diffère d'une nouvelle dévastatrice. Si tu dis avoir progressé cette semaine, nomme le domaine. Si tu as eu du mal, précise l'action laissée inaccomplie et les circonstances qui l'entouraient. La précision garde l'examen juste et aide à choisir une prochaine étape réaliste.

Une « note de quiétude » globale n'est pas nécessaire. Tu peux remarquer un droit préservé, une aide demandée ou un retour après une négligence. Mentionne les sentiments si cela aide à expliquer un événement, sans transformer le relevé en inspection continuelle de ton cœur. Le but est de sortir du bilan

avec une compréhension ou une action plus claire, puis de vivre ta journée et d'accomplir tes responsabilités.

Que faire après un revers

Tu peux lire l'exercice sur la maîtrise de la colère et commettre une erreur le même jour. N'efface pas la page et n'écris pas que rien n'a servi. Nomme ce qui s'est passé et ce qui est maintenant requis : des excuses pour des paroles blessantes, l'acquittement d'un droit négligé ou la révision d'une démarche inutile. Le repentir et la réparation sont présents tout au long du chemin ; ils ne sont pas des récompenses réservées à ceux qui ont rempli toutes les cases avec succès.

Examine le moment où la réponse aurait pu changer. Devais-tu demander avant de juger ? As-tu commencé une discussion sans disposer du temps nécessaire ? As-tu promis ce que tu savais ne pas pouvoir tenir ? Choisis un ajustement pour la prochaine tentative. Renouveler l'intention de progresser en conservant la même cause peut reproduire le même résultat. La sincérité a besoin d'un soutien concret.

Si tu interromps le suivi pendant plusieurs jours, reviens à la page adaptée à ton besoin. Tu n'as pas à remplir toutes les lignes manquées ni à te punir par une tâche plus lourde. Une obligation manquée ou un droit perdu a sa propre règle, que tu connais ou sur laquelle tu dois te renseigner. Ne la confonds pas avec une page facultative laissée vide. Tu peux prolonger le programme, répartir un exercice sur deux jours ou écrire brièvement.

Le relevé lui-même peut devenir une charge qui te détourne de l'action. Réduis alors l'écriture et préserve l'œuvre utile. Au terme de la journée, tu pourrais dire : « Voici la situation ; voici ce que j'ai fait ; demain, j'ai besoin de ceci. » Si écrire est difficile, rappelle-toi ces éléments ou discutes-en avec une personne de confiance que tu choisis, sans révéler les secrets d'autrui ni des détails inutiles.

Une compagnie qui aide à faire le point

Si tu choisis quelqu'un pour partager le suivi, convenez de son but. Tu as besoin d'une personne qui écoute la situation, t'aide à remarquer ce que tu as oublié et te rappelle doucement les devoirs. Tu n'as

pas besoin d'un observateur exigeant des preuves de quiétude ou comparant ton adoration à celle d'autrui. Choisis ce que tu souhaites partager et laisse les affaires privées des autres hors de la discussion.

Pose une question précise : « Dans notre désaccord, ai-je écouté ta raison avant de répondre ? » ou : « Les délais que je te promets sont-ils plus clairs maintenant ? » La réponse aide à corriger une conduite visible. Si la personne conteste ce que tu crois juste, écoute son raisonnement et vérifie-le. Ne fais pas de son approbation le but de chaque décision. Elle a aussi le droit de refuser un rôle qu'elle ne peut remplir.

Tu peux travailler seul ou demander à quelqu'un de lire les questions à voix haute. Commencer ne dépend ni d'un carnet spécial ni d'un achat. Utilise ces pages ou le papier dont tu disposes. La conduite compte davantage que l'apparence du relevé. Si la maladie, les soins à donner ou le travail limitent ton temps, choisis une application dans un devoir existant qui réduise la concurrence entre les exigences.

De la lecture aux jours à venir

Commence par les deux pages suivantes : le guide et ton relevé de départ. Poursuis au fil des jours selon tes capacités. Les premiers jours portent sur la compréhension des situations et l'adoration, puis viennent les réponses et les droits, les bienfaits et les limites, les relations, avant de consolider ce que tu as appris. Les jours de bilan font partie de l'apprentissage : utilise-les pour choisir ce que tu poursuivras et ce que tu changeras.

Commence par ce qui est devant toi et demande à Allah guidance, fermeté et acceptation.

Poursuivre la pratique dans la vie quotidienne

Trente jours de pratique et de bilan

Ce suivi de trente jours peut être prolongé selon tes besoins. Chaque journée considère une situation ou un acte, avec de courtes questions pour examiner la pratique. Les jours 7, 14, 21 et 28 proposent des bilans plus larges, suivis d'une comparaison avec ton point de départ et d'un projet pour continuer.

Lis l'exercice du jour à un moment approprié et choisis une application réaliste. À la fin de la journée, note ce qui s'est réellement passé. Si aucune situation adaptée ne s'est présentée, dis-le. Une description précise suffit ; utilise un autre carnet si tu as besoin de plus d'espace.

Chaque journée indique des chapitres à relire pour retrouver le sens et ses preuves. Ces pages ne remplacent pas les chapitres. Cette période ne promet ni un degré spirituel ni la disparition du chagrin. Tu apprends à suivre les actes à ta portée, les droits que tu acquittes et ton retour après les erreurs.

Protège la confidentialité de ton relevé et les droits des personnes mentionnées. Ne partage que ce qu'il te faut examiner avec une personne de confiance que tu choisis. Si ton temps ou ton énergie sont limités, écris moins ou répète un jour nécessaire. Les obligations et les droits conservent leurs propres règles, que l'organisation du programme ne change pas.

Ton relevé de départ

Date de début : _____

Choisis une situation récente et récurrente qui affecte ta journée. Décris-la de sorte qu'on puisse la comprendre sans connaître toute ta vie. Nomme ta réaction habituelle et l'acte que tu souhaites changer. Garde cette page pour la comparaison du jour 29. Évite les jugements généraux sur toi-même ou sur ta foi. Note un événement, une action et les limites de tes capacités qu'il faut prendre en compte.

Quelle situation ai-je choisie, et comment y réagis-je habituellement ?

Quel changement précis est-ce que j'espère apprendre ?

Quelles sont mes circonstances, et de quelle aide pourrais-je avoir besoin ?

JOUR 1

Une situation pour commencer

Date : _____ À relire : chapitres 1, 2

Choisis une situation qui se répète et dans laquelle tu peux observer ta conduite : l'objection d'un proche ou une réponse qui tarde, par exemple. Décris ta réaction habituelle, puis choisis un petit changement qui respecte un droit connu : écouter avant de répondre ou demander une explication avant d'accuser. Ne cherche pas à corriger toutes tes habitudes aujourd'hui. Commence par ce qui t'est possible en demandant l'aide d'Allah, et observe l'acte accompli même si le malaise persiste. Si la situation ne se présente pas, prépare les paroles ou la démarche que tu emploieras la prochaine fois.

Quelle est la situation et quelle est ma réaction habituelle ?

Quel acte précis ai-je choisi ?

Qu'ai-je réellement fait ou préparé ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 2

L'événement et mon hypothèse

Date : _____ À relire : chapitres 3, 21

Reviens à quelque chose qui t'a inquiété aujourd'hui. Écris ce que tu as vu ou entendu, puis identifie ta propre déduction. L'absence d'une réponse, par exemple, ne prouve pas à elle seule un rejet. Demande-toi si une vérification est possible et appropriée, et évite de juger les intentions avant clarification. Choisis d'après ce que tu sais et laisse l'inconnu sans fausse certitude. Si tes craintes se confirment, passe à une réponse licite qui préserve les droits. Vérifier ne demande pas de nier un problème.

Quel événement puis-je établir ?

Quelle hypothèse ou possibilité ai-je ajoutée ?

Comment ai-je vérifié, ou répondu à l'incertitude persistante ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 3

Un sens qui m'aide

Date : _____ À relire : chapitres 3, 4, 10

Choisis un besoin présent et reviens à un passage expliquant comment la connaissance d'Allah aide à y faire face. Si tu crains un effort perdu, rappelle-toi qu'Il connaît ton travail. Si tu as péché, reviens à ce que tu as appris sur la miséricorde et le repentir. Explique clairement le sens, puis invoque et choisis une action qui lui corresponde. Ne tire pas d'un nom divin ou d'un verset une promesse particulière de date ou de résultat sans preuve. Le savoir soutient l'apaisement en t'apprenant vers qui revenir et comment agir.

Pour quel besoin est-ce que je demande l'aide d'Allah ?

Qu'ai-je compris, et où l'ai-je lu ?

Quelle invocation et quelle action conviennent à ce besoin ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 4

Un obstacle à un devoir

Date : _____ À relire : chapitres 6, 22

Examine un devoir que tu sais différer et identifie un obstacle que tu peux changer. Préserver la prière peut demander de déplacer un rendez-vous ; restituer un dépôt peut demander de le préparer avant de sortir. Choisis et accomplis une démarche concrète en demandant l'aide d'Allah. Ne commence pas par ajouter de nombreuses activités tout en négligeant les obligations. Si tu ignores la règle applicable à ta situation, écris une question précise pour un savant compétent, au lieu de fonder ta pratique sur une hypothèse non vérifiée.

Quel est le devoir, et quel obstacle réel se dresse devant lui ?

Quelle cause concrète ai-je changée aujourd'hui ?

Qu'ai-je accompli, et que dois-je encore demander ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 5

Un verset à comprendre et à vivre

Date : _____ À relire : chapitres 5

Choisis un verset expliqué dans le chapitre sur le rappel et le Coran, ou un verset dont tu peux lire le commentaire dans une source fiable. Comprends-le dans son contexte avant de chercher une application. Si une action appropriée apparaît, accomplis-la : préserver un dépôt ou retenir des paroles blessantes, par exemple. Si le sens reste obscur, poser une question est l'action du jour. Ne force pas le lien avec un événement privé et ne prends pas chaque pensée passagère pour une interprétation. Note fidèlement ce que tu as compris.

Quel verset et quel commentaire ai-je lus ?

Qu'ai-je compris, ou quelle question demeure ?

Quelle action a suivi cette compréhension ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 6

Un rappel dont je connais le sens

Date : _____ À relire : chapitres 5, 6

Choisis une formule de rappel attestée que tu souhaites mieux comprendre et examine son sens. En demandant pardon, considère un manquement connu et travaille à le réparer. En louant Allah, nomme un bienfait et respecte ses obligations. Suis les formulations, les nombres et les moments établis lorsqu'ils sont prescrits ; cette page n'en ajoute aucun. Observe le lien avec la conduite sans exiger ensuite un sentiment particulier pour en établir la valeur. Si tu es distrait, reviens doucement au sens et poursuis la pratique prescrite.

Quelle formule de rappel ai-je étudiée ?

Qu'appelle-t-elle dans la situation d'aujourd'hui ?

Comment cela s'est-il manifesté dans l'action ou la retenue du mal ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 7

Faire le point sur le début

Date : _____ À relire : chapitres 1, 22

Lis tes six premiers jours, ou rappelle-les-toi si tu n'as pas écrit. Choisis une situation où tu as distingué le fait de l'hypothèse et une action rendue possible par cette précision. Considère une difficulté persistante et sa cause la plus proche. Ne calcule pas de note et ne compare pas tes journées à celles d'autrui. Garde ce qui t'a aidé et choisis un ajustement pour la semaine suivante. Si le début dépassait tes capacités, réduis l'écriture tout en préservant l'action appropriée.

Quel changement observable puis-je décrire ?

Où ai-je eu du mal, et quelle en était la cause probable ?

Que vais-je préserver ou ajuster la semaine prochaine ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 8

Des paroles dont je retiens le mal

Date : _____ À relire : chapitres 18

Remarque un instant où tu souhaites répondre de manière blessante. Détermine ce que tu peux dire justement et retire l'humiliation ou le rappel d'anciennes erreurs. Tu peux demander un moment approprié pour parler, puis y revenir. Retenir le mal n'exige pas d'abandonner ton droit. Exprime clairement ta demande sans transgresser. Si tu parles mal, passe aux excuses et à la réparation. Note ce que tu as maîtrisé, sans laisser la colère intérieure persistante effacer la valeur de la retenue de l'injustice.

Qu'est-ce qui m'a provoqué, et quel est mon droit dans cette situation ?

Quelles paroles ai-je dites ou retenues ?

Y a-t-il un tort que je dois encore réparer ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 9

Des excuses suivies d'effets

Date : _____ À relire : chapitres 7, 19

Choisis un tort clair que tu as commis envers quelqu'un. Nomme-le sans rendre la personne blessée responsable de ton erreur. Explique la réparation à ta portée, en évitant les grandes promesses impossibles à tenir. Elle peut avoir besoin de temps ou ne pas vouloir parler maintenant. Respecte cela tout en accomplissant ce que tu peux. Recherche l'agrément d'Allah par un retour sincère, sans faire de l'acceptation immédiate une condition pour t'excuser. Note si un comportement a changé après les paroles.

De quelle erreur suis-je responsable ?

Comment ai-je présenté mes excuses, et quelle réparation ai-je entreprise ?

Qu'ai-je accompli, et que reste-t-il à résoudre ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 10

Restituer un droit

Date : _____ À relire : chapitres 7, 15, 23

Examine un droit connu que tu as différé : de l'argent, un objet, une réponse nécessaire ou la correction d'une information fausse et nuisible. Commence par ce que tu peux acquitter. Si tu ne peux terminer, explique-le honnêtement et cherche une voie appropriée. Évite d'exposer publiquement des détails privés sous prétexte d'aveu. Interroge des savants compétents sur les droits peu clairs ou la manière de les restituer. Un examen de soi utile aboutit à une démarche qui protège un droit, au lieu de rester un reproche général envers soi-même.

Quel est le droit, et à qui est-il dû ?

Qu'ai-je acquitté, ou entrepris pour l'acquitter ?

Que reste-t-il, et quelle prochaine étape convient ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 11

L'effort et le résultat

Date : _____ À relire : chapitres 10, 14

Choisis un résultat que tu attends et identifie une démarche utile encore possible. Accomplis-la ou fixe un moment réaliste, puis nomme ce que tu ne peux maîtriser. Invoque pour le bien et reviens à une responsabilité présente au lieu de chercher à garantir l'inconnu. Si un suivi est nécessaire, précise l'information recherchée. Le but est de garder l'effort lié à l'utilité et d'apprendre à t'appuyer intérieurement sur Allah là où tu n'as pas de maîtrise.

Quel résultat est-ce que j'attends ?

Quelle démarche utile ai-je accomplie aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui dépasse mes capacités, et comment ai-je poursuivi ma journée ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 12

Décider avec ce que je sais

Date : _____ À relire : chapitres 3, 10

Pour une décision quotidienne appropriée, détermine l'information réellement nécessaire et interroge, si possible, quelqu'un qui sait. Distingue une lacune importante du désir de garantir toutes les éventualités. Emploie les moyens licites sans te promettre un résultat non établi. Si la décision a de grandes conséquences ou dépasse ton expertise, demande un avis qualifié. Note ce qui a soutenu ton choix et ce qui restait inconnu, afin que l'examen ultérieur soit juste et ne prétende pas que tu connaissais l'invisible.

Quelle est la décision, et quelles informations comptent ?

Qui ai-je interrogé, et sur quoi mon choix s'est-il appuyé ?

Qu'est-ce qui restait inconnu ou demandait un report ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 13

Une œuvre qui n'attend pas les éloges

Date : _____ À relire : chapitres 9, 20

Choisis un petit service utile dans les limites de tes capacités et de tes responsabilités, et accomplis-le pour Allah. D'autres peuvent le voir ou te remercier. Le but est d'examiner l'intention, non de cacher toute œuvre ni de mettre fin à la coopération. Si les éloges ne viennent pas, remarque si tu veux annuler la valeur de l'acte ou faire des reproches à son bénéficiaire. Renouvelle ton intention et poursuis ce qui est juste. Si une rémunération convenue ou un droit est dû, demande-le clairement. La sincérité ne fait pas de l'exploitation ton devoir.

Quelle est l'œuvre, et qui aide-t-elle ?

Quelle était mon intention, et qu'ai-je reconsidéré ?

Comment ai-je répondu aux éloges ou à leur absence ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 14

Faire le point sur la réparation

Date : _____ À relire : chapitres 7, 9, 18

Examine les jours consacrés aux paroles, aux excuses, aux droits et à l'effort. Identifie une action accomplie, un droit en suspens et une situation dont la règle reste obscure. Donne à chacun la suite adaptée : préserver l'acquis, acquitter ce qui reste et interroger sur ce que tu ignores. Si des excuses n'ont pas été acceptées, ne déclare pas toute réparation en échec. Décris ton acte et ce qui dépend encore de l'autre. Si ton humeur s'est améliorée tandis qu'un droit restait perdu, donne priorité à sa restitution plutôt qu'à la célébration de ce sentiment.

Quelle réparation a réellement eu lieu ?

Quel droit ou quelle question reste en suspens ?

De quoi vais-je m'occuper d'abord, et pourquoi ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 15

Lorsque je commence à comparer

Date : _____ À relire : chapitres 17

Remarque une chose que tu as désirée parce qu'un autre la possède. Est-ce un besoin dont tu reconnais l'utilité, ou n'est-elle devenue désirable qu'après avoir vu son propriétaire ? Ne t'interdis pas toute ambition. Examine le besoin, tes capacités et les responsabilités concernées. Si certains contenus accroissent ta distraction, réduis-les aujourd'hui et reviens à un bienfait ou à une tâche présente. Le contentement aide à choisir justement ; il n'annule ni un droit qui t'est dû ni ne fait des biens d'autrui un jugement sur toute ta vie.

Qu'ai-je comparé, et qu'est-ce qui l'a déclenché ?

Quel est mon besoin réel, et que puis-je financer ou gérer ?

Quel choix ai-je fait après cet examen ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 16

Un bienfait dont je fais bon usage

Date : _____ À relire : chapitres 16

Choisis un bienfait précis que tu utilises aujourd'hui : un savoir, du temps, de l'argent ou une aide reçue. Loue Allah, puis montre ta gratitude par un bon usage ou un droit acquitté. Tu peux enseigner ce que tu sais, répondre à un besoin familial ou reconnaître l'aide de quelqu'un. Tu n'as pas à dresser la liste de tous les bienfaits ni à nier ce qui te manque. Unis la reconnaissance du bien présent au travail pour les besoins insatisfaits, et note l'acte lié à la gratitude.

Quel bienfait ai-je remarqué ?

Comment en ai-je fait bon usage ou respecté les obligations ?

Quel besoin demeure sans me faire oublier ce bienfait ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 17

La probité dans un petit détail

Date : _____ À relire : chapitres 15

Considère une transaction ou une tâche partagée : une description de produit, un délai de livraison ou une information sur laquelle un collègue s'appuie. L'autre sait-il ce qu'il a besoin de savoir ? Corrige une ambiguïté ou une omission connue avant qu'elle ne devienne un différend. L'honnêteté peut coûter de l'argent ou occasionner un retard. Choisis la probité en recherchant la subsistance d'Allah. Ne mesure pas la réussite du jour au seul profit. Décris le droit préservé et la manière dont l'accord est devenu plus clair.

Quel détail engage une responsabilité confiée ?

Quelle clarification ou correction ai-je apportée ?

Qu'a-t-elle protégé, et que m'a-t-elle coûté ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 18

Une demande claire au foyer

Date : _____ À relire : chapitres 19

Choisis un besoin que tu attends d'un membre de ta famille qu'il comprenne sans explication. Exprime-le en une demande précise au moment approprié, puis écoute ce que l'autre peut faire. Évite d'interpréter l'incompréhension comme un manque d'amour. Si vous vous accordez, clarifiez le moment et les capacités. Un accord complet peut ne pas suivre ; préciser le désaccord sans humiliation reste utile. La foi que tu apprends se manifeste ici dans l'honnêteté, l'engagement et la justice envers tes proches.

Quel besoin avais-je laissé les autres deviner ?

Comment l'ai-je exprimé, et qu'ai-je compris de l'autre ?

Quel accord est possible, ou quel désaccord demeure ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 19

Une bonté adaptée au besoin

Date : _____ À relire : chapitres 20

Pense à quelqu'un que tu peux aider aujourd'hui et établis son besoin en protégeant sa vie privée. Propose une aide précise que tu peux assurer : une course, un enseignement ou une orientation utile. Ne suppose pas que ce que tu aimes donner soit nécessairement ce dont il a besoin. S'il refuse, accepte sans reproche. Veille aux droits des personnes à ta charge avant d'augmenter le service volontaire. Recherche l'acceptation d'Allah sans faire des remerciements du bénéficiaire la condition de la valeur de ton service.

Quel besoin ai-je établi ?

Quelle aide réaliste ai-je proposée ou apportée ?

Était-elle adaptée à son besoin, à mes capacités et aux droits d'autrui ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 20

De la douceur envers le chagrin

Date : _____ À relire : chapitres 12

Si tu es dans la peine, choisis un besoin pour lequel demander de l'aide ou un acte de bonté à ta portée. Ne fais pas de la suppression du chagrin le but du jour. Si tu soutiens quelqu'un, demande ce dont il a besoin et propose une aide précise sans exiger qu'il parle. Si la tristesse n'est pas présente aujourd'hui, réfléchis à la manière d'écouter celui qui se tournera vers toi et choisis des paroles qui ne jugent pas la foi d'après les larmes. Note l'action possible en laissant une place à ce que tu n'as pas pu expliquer.

Est-ce que je reçois ou propose de l'aide aujourd'hui ?

Quelle demande ou quel service ai-je pu accomplir ?

Qu'est-ce qui reste douloureux et demande de la douceur ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 21

Faire le point sur le bien quotidien

Date : _____ À relire : chapitres 2, 16, 19

Lis les pages sur la comparaison, la gratitude, la probité, le foyer, la bonté et le chagrin. Cherche un effet précis dans ta vie ou celle d'autrui : un accord plus clair, un droit préservé ou une aide parvenue à son bénéficiaire. Identifie ce qui reste incomplet sans effacer ce bien. Une vie bonne peut contenir ces œuvres aux côtés de besoins insatisfaits. N'attribue pas chaque amélioration à un seul exercice et ne laisse pas une difficulté empêcher la gratitude pour un bienfait que tu reconnais.

Quel bien est apparu, avec un indice clair ?

Que manque-t-il encore qui demande une action ?

Quel choix m'aidera à garder les deux en vue ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 22

Agir selon ses capacités

Date : _____ À relire : chapitres 13, 22

Regarde tes capacités réelles d'aujourd'hui avec le travail, les soins à donner ou la maladie. Choisis une œuvre utile qui convienne sans négliger un devoir. Précise l'aide nécessaire et demande-la ; interroge des savants compétents sur les règles peu claires de ta situation. Ne laisse pas la comparaison avec un jour où tu étais plus fort arrêter ce que tu peux faire. Si tu es en bonne santé, réexamine une promesse pesante ou aide quelqu'un dont les capacités sont limitées.

Quelles sont les limites et les responsabilités d'aujourd'hui ?

Quelle action adaptée ai-je accomplie, ou quelle aide ai-je demandée ?

Qu'ai-je réduit sans négliger un droit ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 23

Revoir une méthode peu utile

Date : _____ À relire : chapitres 11, 14

Choisis un effort prolongé dont les résultats diffèrent de tes espoirs. Commence par le but : est-il toujours juste et utile ? Examine la méthode : les circonstances ont-elles changé, ou as-tu besoin de savoir ou de conseils ? Un long effort ne justifie pas à lui seul chaque choix poursuivi. Après vérification, la meilleure voie peut être de patienter avec la méthode, de l'ajuster ou de quitter ce qui se révèle nuisible. Préserve l'espoir dans la faveur d'Allah et choisis une action fondée sur l'apprentissage, sans te promettre une date de soulagement.

Quel but et quelle méthode suis-je en train d'examiner ?

De quelles informations ou de quels conseils nouveaux est-ce que je dispose ?

Vais-je poursuivre, ajuster ou arrêter, et pourquoi ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 24

Une nouvelle que je vérifie

Date : _____ À relire : chapitres 21, 3

Choisis une nouvelle qui a éveillé la peur. Interroge sa source et son rapport réel avec tes devoirs. Si une vérification est nécessaire, consulte une autorité compétente sur le sujet et ne la transmets pas auparavant comme une certitude. Détermine s'il existe une démarche utile maintenant ou si les vérifications répétées ne font que reproduire la même incertitude. Demande l'aide d'Allah dans la peur et remplis les responsabilités claires. Ne t'expose pas au danger pour éprouver ta fermeté. La pratique consiste à bien répondre à ce qui survient réellement.

Quelle était la nouvelle, et quelle source ai-je vérifiée ?

Comment touche-t-elle réellement ma responsabilité actuelle ?

Quelle action utile ai-je accomplie, ou pourquoi suis-je dans l'attente ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 25

Pardonner et préserver les droits

Date : _____ À relire : chapitres 18

Examine un désaccord approprié. Identifie un reproche ou une vengeance auxquels tu peux renoncer, ainsi que les droits à protéger. Tu peux pardonner une offense tout en ayant besoin d'un accord pour empêcher sa répétition. La confiance rétablie dépend d'une sincérité et d'une réparation démontrées. Ne force pas une rencontre dangereuse et n'abandonne pas le droit d'autrui. Cherche un conseil digne de confiance là où les choses sont peu claires. Que l'acte du jour soit de retenir un mal à ta portée ou de demander un droit par des paroles justes.

À quel reproche ou à quelle riposte puis-je renoncer ?

Quel droit ou quelle limite doit être protégé ?

Comment ai-je agi, et sur quoi ai-je besoin d'un conseil ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 26

Revenir après un revers

Date : _____ À relire : chapitres 7, 8

Choisis un revers connu survenu pendant ce suivi. Nomme l'acte sans faire de l'erreur la définition de toute ta personne. S'il s'agissait d'un péché, repens-toi et accomplis la réparation nécessaire, puis cherche une cause proche qui t'y ramène. Change ce que tu peux et recherche un soutien utile. Une page non écrite n'est pas un péché du seul fait qu'elle a été manquée. Reviens à l'action appropriée d'aujourd'hui en espérant le pardon et l'acceptation, sans t'imposer un travail supplémentaire comme punition.

Que s'est-il passé, et qu'est-ce que cela exige maintenant ?

Quelle cause proche puis-je changer ?

Quelle démarche de retour ai-je accomplie aujourd'hui ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 27

Un soutien concret pour la constance

Date : _____ À relire : chapitres 22

Choisis une action licite et utile que tu souhaites poursuivre et prépare un appui fiable adapté à ta journée. Tu peux avoir besoin de matériel prêt, d'un moment réaliste ou du rappel d'un devoir. Respecte les moments et les nombres prescrits lorsqu'ils sont établis ; l'organisation personnelle ne crée aucune règle culturelle. Essaie cet appui aujourd'hui et observe s'il aide ou ajoute une charge. Si le temps est limité, revois les engagements volontaires en donnant priorité aux obligations et aux droits sur un programme facultatif devenu trop lourd.

Quelle action est-ce que je veux maintenir ?

Quel appui ai-je préparé, et quand l'ai-je utilisé ?

Convenait-il à ma journée, et quel ajustement est nécessaire ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 28

Faire le point sur la continuité

Date : _____ À relire : chapitres 10, 22, 23

Examine les situations de la dernière semaine : capacités, méthode, nouvelle inquiétante, désaccord, revers et soutien de la constance. Choisis une chose que tu traites désormais avec plus de précision et une autre pour laquelle tu as encore besoin d'aide. N'exige pas la résolution complète de toute affaire. Demande-toi si tu sais mieux par où commencer, quand demander et quoi réparer. Réunis ce qui t'a aidé en une règle personnelle simple décrivant une action claire, en évitant les formules générales que tu ne sais pas appliquer.

Dans quelle situation ma réponse est-elle devenue plus claire ?

Où ai-je encore besoin d'aide ?

Quelle règle pratique vais-je conserver ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 29

Revenir à la situation de départ

Date : _____ À relire : chapitres 1, 2

Reviens à ton relevé de départ et au jour 1, puis compare-les à une situation récente semblable. Décris les différences dans l'action, puis celles des circonstances, afin que la comparaison soit juste. Les sentiments peuvent avoir peu changé alors que tu as retenu ta langue ; l'humeur peut s'être améliorée tandis qu'un droit reste inaccompli. Reconnais honnêtement chaque aspect. Si aucune situation comparable ne s'est présentée, n'invente pas de résultat : détermine ce que tu observeras la prochaine fois. Remercie Allah pour le bien et nomme la réparation qui reste.

Quelles sont les deux situations que j'ai comparées ?

Qu'est-ce qui a changé dans mon action, et en quoi les circonstances différaient-elles ?

Pour quel bien est-ce que je remercie Allah, et quelle action reste à accomplir ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.

JOUR 30

Un projet pour continuer

Date : _____ À relire : chapitres 22, 24

Choisis une action dont tu as reconnu l'utilité et donne-lui un appui que tu peux maintenir. Fixe un moment personnel pour faire le point et identifie à qui demander de l'aide au besoin. Écris comment tu reviendras après une interruption, afin que le prochain départ ne dépende pas d'un enthousiasme nouveau. Tu n'as pas à répéter tout le programme ; reviens aux pages utiles à tes besoins. Ce suivi s'achève par la demande à Allah de fermeté et d'acceptation et par la poursuite d'une bonne œuvre, plutôt que par un jugement final sur le degré de ton âme.

Quelle action vais-je poursuivre, et qu'est-ce qui la soutiendra ?

Quand ferai-je le point, et à qui puis-je demander de l'aide ?

Si je trébuche, quel premier pas me ramènera ?

Mise en pratique : accomplie / partielle / non accomplie / situation non rencontrée.