



A.E.E.M.S

Association des Élèves et Étudiants Musulmans du Sénégal

C.E

CAMP-DAARA 2026

PROGRAMME DE LA FORMATION

DSP : Développement spirituel et Personnel

Dimanche 06 Septembre 2026

Le repentir

Introduction

Nous avons l'habitude de penser le repentir comme une étape, une chose momentanée que nous dépasserions très vite. Telle n'est pas notre compréhension. Le repentir est un cheminement, une voie à suivre. Le cas du pharaon (Ramsès II) est illustratif de notre propos. Et aussi dans la Sunna on nous apprend que le repentir du mourant n'est pas accepté car rien ne prouve qu'il soit sincère pour traduire ce repentir en actes.

Chaque personne doit se repentir quel que soit sa bonté ou sa négligence. Car le repentir selon nous c'est le sentiment de ne pas être en conformité avec toutes les attentes du Seigneur. En ce sens que nul n'est parfait.

De ce fait, pour le pécheur, les chartes du repentir marquent le point de départ de son redressement et de sa reconnaissance envers son Seigneur. Quant au non pécheur, il se repent car il a en conscience qu'il doit tendre vers la perfection et sait qu'il doit faire des efforts dans son cheminement en vue de plaire davantage à son Seigneur et ainsi jusqu'à sa mort.

En définitive, le repentir pourrait être défini comme l'ensemble des efforts fournis une fois sur le droit chemin dans une perspective de se rapprocher continuellement de la perfection. Donc le repentir nous incombe tous : le pécheur comme le non pécheur.

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

parures. Et repentez-vous tous devant Allah, ô croyants, afin que vous récoltiez le succès¹.

Sourate24, Verset 31

Remarques :

1- Le comportement du repentant

- Il est en tension : il est fougueux, il est très en cheval sur les textes, il est peu tolérant à son égard car il se sent en retard et voudrait très vite se racheter des erreurs commises donc pas de temps à perdre.
- Il a la sensation très intense de spiritualité et veut la garder à tout prix d'où des excès parfois dans son comportement. Ce dernier doit être compris et canalisé par son entourage.

2- Le repentir est le fort des élus de Dieu

- Moussa : quand il a tué par mégarde. Il s'est repenti à la minute qui suit.

﴿١٥﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَهُ وَانَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٦﴾ قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ

Il dit: «Seigneur, je me suis fait du tort à moi-même; pardonne-moi». Et Il lui pardonna. C'est Lui vraiment le Pardonneur, le Miséricordieux!

(Sourate 28 v16)

- Daoud : quand il a jugé sans pour autant entendre l'autre partie.

مَّا هُمْ وَظَنَ دَاوُدُ أَنْمَا فَنَنَّهُ فَاسْتَغْفَرَ رَبَّهُ وَخَرَّ رَاكِعًا وَأَنَابَ
ص

cependant ils sont bien rares. — Et David pensa alors que Nous l'avions mis à l'épreuve. Il demanda donc pardon à son Seigneur et tomba prosterné et se repentit³.

(Sourate 38 V 24)

- Younouss : quand il a quitté son peuple sans la permission d'Allah.

﴿٨٦﴾ وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ
فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي
كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ

Et Dū'n-Nūn² (Jonas) quand il partit, irrité. Il pensa que Nous N'allions pas l'éprouver. Puis il fit, dans les ténèbres, l'appel que voici: «Pas de divinité à part Toi! Pureté à Toi! J'ai été vraiment du nombre des injustes» .

(Sourate 21, v 87)

I. DES MOYENS POUR PROTEGER NOTRE REPENTIR

Allah nous a dotés de la vue, de l'ouïe, du cœur et des autres membres en vue de nous prémunir du péché, de l'égarement. Les yeux observent les signes, les miracles de la Nature et les transmettent au cœur qui en est le réceptacle. Selon Tariq Ramadan, il y a deux Révélation : celle de la Nature et celle du Livre (Coran). Et l'ouïe n'est pas en reste, car elle entend les prêches, les rappels et transmet au cœur. Quant au cœur, il constitue le réceptacle mais en même temps, il joue le rôle d'émetteur. D'où la parole suivante du Prophète : il y a en l'homme, un caillot de sang, s'il est bon tout le corps le ressent ainsi, si c'est le contraire, tout le corps en est infecté.

Tels sont les moyens mis à notre disposition pour se protéger des péchés comme un soldat bien entraîné, bien équipé qui va au combat.

Cependant, si ce dernier néglige ces moyens ou bien les utilise très mal, il peut être comparé à un animal ou pire même.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ
لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ
بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلَّغْنَا أَمْرَهُمْ وَلَٰكِن لَّا يَعْلَمُونَ ﴿١٧٩﴾

Nous avons destiné beaucoup de djinns et d'hommes pour l'Enfer. Ils ont des cœurs, mais ne comprennent pas. Ils ont des yeux, mais ne voient pas. Ils ont des oreilles, mais n'entendent pas. Ceux-là sont comme les bêtes, même plus égarés encore. Tels sont les insouciantes.

(Sourate 7 v 179)

II. DU DANGER DU PÉCHÉ ET DU BIEN DU REPENTIR

Le principal danger du péché est la vulnérabilité qui en découle devant toutes les situations. Prenons exemple sur nos ancêtres Adama et Awa ; quand ils ont mangé du fruit défendu, aussitôt, leurs nudités leur apparurent.

فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءُهُمَا وَطَفِقَا
يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا
عَنْ تِلْكَ الشَّجَرَةِ وَأَقُلَّ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿٢٢﴾

Alors il les fit tomber par tromperie. Puis, lorsqu'ils eurent goûté de l'arbre, leurs nudités leur devinrent visibles; et ils commencèrent tous deux à y attacher des feuilles du Paradis. Et leur Seigneur les appela: «Ne vous avais-je pas interdit cet arbre? Et ne vous avais-je pas dit que le Diable était pour vous un ennemi déclaré?»

(Sourate 7 verset 22)

Ayant reconnu leurs péchés, ils se repentirent et Allah leur pardonna aussitôt. Y a-t-il meilleur succès que le pardon d'Allah ?

III. CE QUI EMPECHE LE REPENTIR

La première chose qui s'avère un frein au repentir est son contraire à savoir la négligence. C'est pourquoi Allah exhorte le Prophète ainsi que les musulmans de ne point être parmi les négligents. Comme l'exemple du soldat susmentionné.

La deuxième chose qui nous empêche de se repentir est l'égo (nafs). N'as-tu pas vu celui qui a pris ses passions pour idole et Allah le fit égarer...

La troisième chose demeure le pouvoir qui enivre l'homme et l'éloigne du repentir. C'est l'exemple de Coré (Qâroune).

Enfin, la mauvaise compagnie empêche la conscience du péché, de surcroît enlève en nous la volonté de se repentir.

IV. LES MERITES DU REPENTIR

Elles sont nombreuses :

- Amour d'Allah

L'amour d'Allah est très cher, et pourtant le repentant l'a sans problème car c'est Allah qui déclare Son amour sans réserve à lui.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

« Allah aime ceux qui se repentent, et Il aime ceux qui se purifient ». (Sourate 2 verset 222)

Au moment où d'aucuns implorent matin et soir l'Amour du Seigneur.

- Transformation des péchés en bonnes actions

Le repentant est lavé de tous ses péchés au moment de sa sincère repentance. En plus de l'amour d'Allah, il voit ses péchés transformés en bonnes actions (hasanat).

مُهَانًا ﴿٦٩﴾ إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا
فَأُولَٰئِكَ يَدِدُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا
رَّحِيمًا ﴿٧٠﴾ وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ

sauf celui qui se repent, croit et accomplit une bonne œuvre; ceux-là Allah changera leurs mauvaises actions en bonnes, et Allah est Pardonneur et Miséricordieux;

(Sourate 25 verset 70)

- Bouée de sauvetage

Le repentir sauve de la colère et de la punition d'Allah d'ici-bas et dans l'Au-delà. Le Prophète Jonas et son peuple ont été sauvés grâce à leur repentir sincère. En effet, Younouss a été épargné du ventre très sombre de la baleine. Quant à son peuple, Dieu retient son châtement déjà prêt pour les engloutir.

فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ ءَامَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمَ يُونُسَ لَمَّا
ءَامَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ
إِلَىٰ حِينٍ ﴿٩٨﴾ وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَآمَنَ مِنَ فِي الْأَرْضِ كُلُّهُمْ

Et Nous fîmes traverser la mer aux Enfants d'Israël. Pharaon et ses armées les poursuivirent avec acharnement et inimité. Puis, quand la noyade l'eut atteint, il dit: «Je crois qu'il n'y a d'autre divinité que Celui en qui ont cru les enfants d'Israël. Et je suis du nombre des soumis».

(Sourate 10 verset 98)

Une histoire splendide qui s'est passée en Mésopotamie entre une cousine et son cousin montre toute la place qui sied au repentir sincère. En effet, une cousine très pauvre vint demander de l'aide au cousin nanti. Ce dernier ayant toujours été épris d'amour à l'endroit de cette dernière voulut profiter de cette situation inespérée et demander de coucher avec elle. La cousine très pieuse invita son cousin à la crainte révérencielle au moment même où celui-ci s'apprêtait à se jeter sur elle.

Très affecté par ce rappel, le cousin se résigna et renonça au forfait prémédité. Ainsi il donna à sa cousine ce dont elle lui demandait tantôt et cette dernière pria pour lui en ces termes :

« qu'Allah te préserve du feu ici-bas et dans l'Au-delà ». Et Allah exauça sa prière. Selon la tradition le cousin de son vivant, tenait des tisons ardents sans coup férir.

V. LES CONDITIONS DU REPENTIR

Selon Imam Nawawi dans son célèbre ouvrage : « *Le jardin des vertueux* », les savants ont dit : « Le repentir de tout péché est une obligation. S'il s'agit d'un péché commis par le serviteur envers son Seigneur - et qui n'est pas lié au droit d'un être humain -, ce repentir est soumis à trois conditions : le renoncement au péché, le regret de l'avoir commis et la ferme intention de ne plus revenir à ce péché. Si l'une de ces trois conditions n'est pas remplie, le repentir ne sera pas valable.

Si le péché porte atteinte à un être humain, les conditions du repentir sont alors au nombre de quatre : les trois précédentes et une quatrième qui consiste à réparer le tort commis envers autrui. S'il s'agit d'un vol, il faut lui restituer son bien. S'il s'agit d'une calomnie proférée contre lui -ou quelque chose de semblable -, il faut la réparer ou demander sa grâce. S'il s'agit d'une médisance, il faut l'en informer.

Il est nécessaire de se repentir de tout péché. Si le serviteur se repent de certains péchés, son repentir est valable pour ces péchés, mais il doit se repentir du reste des péchés commis. Les arguments contenus dans le Coran, la Sunna et le consensus communautaire (*ijma'*) sont clairs quant à l'obligation du repentir. »

VI. CONCLUSION

Il nous faut conclure pour en finir, une dose d'espoir doit habiter tout esprit repentant. En effet, la société, l'entourage en particulier ne laissera pas celui qui aspire au pardon d'Allah en paix. Des quolibets, des injures, des moqueries ne manqueront pas. Cependant, la persévérance dans l'effort sera le gage du succès du repentant dans son cheminement inlassable dans la recherche de la perfection. C'est là tout le bien du repentir. L'exemple de Moussa en ce sens est très illustratif :

﴿١٧﴾ قَالَ أَلَمْ نُرَبِّكَ فِينَا وَلِيدًا وَلَبِثْتَ فِينَا مِنْ عُمُرِكَ سِنِينَ ﴿١٨﴾
وَفَعَلْتَ فَعَلَتَكَ الَّتِي فَعَلْتَ وَأَنْتَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿١٩﴾

قَالَ فَعَلْتُهَا إِذَا وَأَنَا مِنَ الضَّالِّينَ ﴿٢٠﴾ فَفَرَرْتُ مِنْكُمْ لَمَّا خِفْتُكُمْ
فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْمًا وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٢١﴾ وَتِلْكَ نِعْمَةٌ تَمُنُّهَا

« Ne t'avons-nous pas, dit Pharaon, élevé chez nous tout enfant ? Et n'as-tu pas demeuré parmi nous des années de ta vie ?

Puis tu as commis le méfait que tu as fait, en dépit de toute reconnaissance ».

« Je l'ai fait, dit Moïse, alors que j'étais encore du nombre des égarés.

Je me suis donc enfui de vous quand j'ai eu peur de vous : puis, mon Seigneur m'a donné la sagesse et m'a désigné parmi Ses messagers.

(Sourate 26 versets 18 à 21)

Enfin quel que soit la gravité du péché, le nombre de péché, l'être peccable doit avoir l'espérance en la miséricorde incommensurable du Tout Pardonneur.

❁ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Dis: «Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux.

(Sourate 39, verset 53).

Ecrit Par Moustapha DIALLO

Lundi 07 Septembre 2026

L'examen de conscience

Définition du concept

Il s'agit d'une auto-évaluation que l'on fait afin de déceler ses vices et ses vertus. C'est une activité qui aide la personne à éduquer son âme, à développer chez elle la capacité à faire sincèrement son autocritique en son for intérieur et à détecter les entraves du chemin de la pureté et du salut. L'homme est un être complexe, il recèle en lui un agrégat d'attributs. Par exemple il y'a en lui des attributs animales, des attributs diaboliques, des attributs angéliques, etc. Chacune de ces catégories exprime naturellement ses besoins. Sa facette animale a, par exemple, besoin des nourritures telles que les boissons, les aliments, le sommeil, l'accouplement ... ; la facette angélique a besoin de contempler la splendeur du Très Haut et de s'élever vers Lui, la facette diabolique quant à elle, éprouve du plaisir dans le mal et les turpitudes. Ainsi, il revient à la personne de choisir laquelle parmi ces facettes susmentionnées nourrira-t-il.

Il s'avère nécessaire pour l'homme de savoir qu'il doit être maître de son âme et de ses sentiments. Une âme bien nourrie et mal éduquée est très souvent esclave de ses passions et incite la personne à l'obéir. Or, obéir l'âme dans ses désirs et caprices mène la personne à une fin désastreuse. Allah dit à ce propos

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

« L'âme est très incitatrice au mal » (C : S : 12, V : 53)

Celui qui pratique l'examen de conscience ne se laisse pas occuper par l'erreur, car il est constamment occupé par les œuvres de piété, et, de par sa crainte de Dieu, il regrette tout manquement vis-à-vis de son Seigneur et suit la voie qui mène vers la perfection. Comment une telle personne pourrait-elle alors se laisser emporter par les futilités et l'oisiveté ?

Comment une telle personne peut-elle être esclave de son âme ?

Dans la vie active, le commerçant, à la fin de la journée, trouve un moment d'évaluation de ses transactions et fait le bilan de son travail afin de constater la constance ou non de son capital, de ses bénéfices et de ses pertes. C'est de la même manière que le croyant doit lui aussi trouver du temps (peut être à la fin de la journée) pour évaluer ses œuvres et faire son bilan de la journée. Ainsi, il considère les obligations religieuses comme son capital, ses

œuvres de surcroît (nâfila) comme ses bénéfiques, et ses péchés comme des pertes. S'il constate qu'il a négligé ses obligations de quelque manière, il doit se faire des réprimandes et faire de son mieux pour corriger ses fautes quand cela s'avère possible, mais dans le cas contraire il peut y pallier par un nombre suffisant d'œuvres surérogatoires. Si la défaillance est dans ces œuvres mêmes, il essaie de se rattraper. Si par contre, il s'agit d'une perte, due à des péchés commis, il demandera pardon à Allah, se repentira et accomplira des bienfaits susceptibles de réparer le mal. Voilà comment le musulman fait ses comptes. C'est donc un moyen efficace de se racheter, de se corriger et de purifier son âme.

Preuves dans le Coran et les traditions du Prophète et des pieux ancêtres

Le Coran :

الظَّالِمِينَ ﴿١٧﴾ يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ
نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

« Ô vous qui avez cru ! Craignez Allah. Que chaque âme voit bien ce qu'elle a avancé pour Demain. Et craignez Allah, car Allah est parfaitement Connaisseur de ce que vous faites ».

(C : S : 59, V : 18)

الشَّيْطَانِ نَزَعَ فَأَسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ إِنَّا
الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا
فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾ وَإِخْوَانُهُمْ يَمُدُّوهُمْ فِي الْغَيِّ ثُمَّ

« Ceux qui pratiquent la piété, lorsqu'une suggestion du Diable les touche se rappellent (du châtiment d'Allah) et les voilà devenus clairvoyants ». (S : al-A'râf, V : 201)

La Sunna :

Le Messager d'Allah -salla Allahou 'alayhi wa sjalam- dit :

الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله

« Le sage est celui qui fait son examen de conscience, qui œuvre pour l'au-delà, et l'incapable est celui qui s'incline devant ses passions, puis nourrit de faux espoirs en Dieu ».

إنه عليه السلام جاءه رجل فقال يا رسول الله أوصني فقال أمستوص أنت فقال نعم قال إذا هممت بأمر
فتدبر عاقبته فإن كان رشدا فامضه وإن كان غيا فانتبه عنه

Un homme demanda conseil au Prophète (qu'Allah le bénisse et le salue), et ce dernier lui dit : « n'est-ce pas toi qui demandes conseil ? » « Oui » répliqua l'autre. Puis il dit : « si tu as

envie de faire quelque chose, médite bien sur les conséquences qui pourraient en découler ; si c'est du bien tu peux l'accomplir, sinon tu t'en abstiens ».

Traditions des pieux ancêtres

Omar ibn al-Khattâb disait :

حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوها قبل أن توزنوا

« Demandez-vous des comptes à vous-mêmes avant qu'on ne vous en demande et pesez vos actions avant qu'on ne vous les pèse ». On rapporte qu'il avait l'habitude, pendant les nuits, de se frapper les pieds avec un bâton et se disait « qu'as-tu œuvré aujourd'hui ? ». Anas ibn Mâlik raconte : un jour, alors qu'Omar ibn al-Khattâb sortit, je sortis derrière lui, il y'avait un mur qui me séparait de lui lorsque je l'ai entendu dire : « Omar ibn al-Khattâb Emir des musulmans ! Ah ! Tu craindras Allah sinon Il te punira ! ».

Al-Hasan disait à propos de la parole d'Allah

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

« Mais non ! Je jure par l'âme qui ne cesse de se blâmer » le musulman ne doit cesser de se faire des réprimandes en se disant par exemple : qu'avais-je voulu par mes propos ? Que recherchais-je lorsque je mangeais ou buvais ?

On rapporte qu'al-Ahnaf ibn Qays se mettait le doigt dans la flamme de la lampe pour sentir la douleur et se disait : « méprisable al-Ahnaf ! Pourquoi as-tu commis telle faute, tel jour ? Pourquoi ? Pourquoi ? ».

On rapporte aussi, qu'un saint sortit dans une expédition, une femme se découvrit devant lui et il la contempla. Aussitôt il leva la main et se frappa le visage. Il se creva l'œil et dit : « tu t'empresses de regarder ce qui t'est nuisible ! ».

Un autre saint se vautreait sur le chaud sable ensoleillé et se disait : « sens la chaleur ! Le feu de l'Enfer est encore plus cuisant. La nuit tu dors comme un cadavre, et le jour tu es désœuvré ! ». Un autre leva les yeux un jour vers une terrasse où se trouvait une femme. Comme il se mit à la regarder, il fit le serment de ne plus lever les yeux vers le ciel, toute sa vie pour expier sa faute.

Ibrahim at-Taymî a dit : « supposons que je sois au Paradis en train de manger de ses fruits, de boire de ses fleuves, de jouer avec ses belles femmes. Supposons aussi que je sois en Enfer en train de manger du *zaqqûm*, de boire du pus, coincé entre les chaines et les carcans. Puis qu'on m'interroge, lequel des deux préfères-tu ? Je répondrais « je veux retourner dans le bas

monde pour accomplir les bonnes œuvres ». Certes tu es en train de rêver : travaille alors, il en est temps.

Al-Hasan disait : « le musulman doit être ferme avec son âme, il lui demande constamment des comptes pour la Face d'Allah. La reddition des comptes dans l'au-delà sera facile pour ceux qui demandaient des comptes à leurs âmes, tandis qu'elle sera compliquée pour ceux qui ont laissé libres leurs âmes ».

On rapporte qu'un jour Hassân ibn Sinân passa devant un édifice puis dit : « depuis quand cet édifice a-t-il été construit ? », il se retourna subitement contre sa propre âme pour lui dire : « poses-tu des questions sur une chose qui ne te concerne pas ? Je te punirai pour une année entière de jeûne ».

Mâlik ibn Daygham rapporte « Rabbâh al-Qaysî était venu rendre visite à mon père après 17h, on lui dit que ce dernier était en train de dormir ; puis il dit « c'est à cette heure qu'il dort ? Ce moment est-il une heure pour dormir ? » Puis il sort et s'en va, nous envoyâmes derrière lui quelqu'un pour lui proposer de réveiller mon père s'il a vraiment besoin de lui. Quelques temps après celui que nous avons envoyé pour le rattraper revient pour dire que Rabbâh est tellement préoccupé par ce qui s'est passé qu'il n'a même pu entendre ce qu'il lui proposait. En effet il s'est dirigé vers les cimetières en se réprimandant en disant : « as-tu osé dire « Ce moment est-il une heure pour dormir ? » est ce qu'il la fait contre toi ? L'homme peut dormir quand il veut, qui te dit qu'on ne doit pas dormir à cette heure ? Tu parles de ce dont tu n'es même pas sûre ? Je m'engage sincèrement auprès d'Allah de ne plus te laisser coucher (il parlait à son âme) pendant une année, à moins que je tombe malade ou ne plus jouir de mes facultés mentales, pour te punir ». Il pleurait sans même sentir la présence de l'autre. La personne qui a été envoyée dit, quand j'ai constaté qu'il n'entendait pas mes propos, je suis reparti.

On raconte que Tamîm ad-Dârî avait dormi toute la nuit sans se lever pour faire ses prières nocturnes, il décida alors de ne plus dormir la nuit pendant une année pour mieux les accomplir, et cela en punition de son âme.

Il est rapporté d'après Wahb ibn Manbah qu'un homme avait adoré Allah pendant très longtemps. Un jour il exprima un besoin, et resta à prier et à invoquer Allah pendant 70 samedis (semaines). Il mangeait chaque samedi 11 dattes seulement. Ses vœux n'étaient pas exaucés. Il parla à son âme : « cela ne découle que de toi, si tu étais aussi pieuse que ça tes invocations seraient exaucées depuis longtemps. » Un ange descendit et lui dit : « oh fils d'Adam, ce moment d'introspection est mieux pour toi que tout le temps que tu as passé dans

l'adoration. Allah a exaucé tes invocations ».

Etapes et procédures de l'examen de conscience

L'examen de conscience n'a pas de procédure standard, les savants parmi les pieux ancêtres l'ont mise en pratique, chacun selon sa méthode spécifique. Ils se retrouvent tous dans le fond ; demander des comptes à son âme : c'est cela l'examen de conscience ; et ont divergé sur la forme. Pour étudier les étapes et procédures de l'examen de conscience, nous nous proposons d'invoquer Ibn Qayyim al-Jawziyya à travers son ouvrage intitulé '*le secours des affligés contre les tentations du diable*' إغاثة اللفان من مصائد الشيطان. Dans cet ouvrage, Ibn Qayyim a proposé un chapitre dans lequel il traite de l'examen de conscience. En effet selon lui, la procédure de l'examen de conscience est répartie en deux étapes : l'une avant l'acte et l'autre après l'acte.

1^{ère} étape : c'est se demander des comptes avant d'entrer en action. Nous l'avons intitulé **l'examen de conscience pré-acte**. Quand la personne a envie de faire quelque chose, qu'elle ne s'y engage que si elle est sûre de la probabilité d'y renoncer. Autrement dit, l'examen de conscience n'est possible que si l'individu détient une liberté de choix entre faire et ne pas faire une quelconque action. Un homme demanda conseil au Prophète (qu'Allah le bénisse et le salue), et ce dernier lui dit : « n'est-ce pas toi qui demandes conseil ? » ; « Oui » répliqua l'autre. Puis il dit : « si tu as envie de faire quelque chose, médites bien sur les conséquences qui pourraient en découler ; si c'est du bien tu peux l'accomplir, sinon tu t'en abtiens ». Al-Hasan disait, « qu'Allah fasse miséricorde au serviteur qui, lorsqu'il a envie de faire quelque chose, s'arrête un instant pour réfléchir, s'il constate du bien il avance sinon il renonce ». Ainsi, en s'inspirant de cette citation, l'auteur propose successivement les questions suivantes :

La personne doit se demander d'abord :

1-Suis-je apte à mettre en pratique cet acte ? Si la réponse est négative, qu'il ne s'y engage pas. Si la réponse est positive, alors il passe à la question suivante.

2-Qu'est ce qui est mieux, entre accomplir l'acte et s'en abstenir ? Si la réponse est favorable à l'acte, alors il passe à la troisième question.

3-Est-ce que la motivation à l'acte est uniquement La Face d'Allah, ou bien c'est pour les privilèges mondains (renommée, honneur ...). Si c'est pour La Face d'Allah, il passe peut être à la dernière question.

4-Ai-je des auxiliaires qui me viennent en aide ? Si l'acte nécessite vraiment cela. Le

Prophète (qu'Allah le bénisse et le salue) par exemple, s'était abstenu de la guerre jusqu'à ce qu'il se trouve dans une situation qui lui est favorable.

Voici donc la méthode proposée par l'auteur, quatre étapes par lesquelles la personne doit passer nécessairement avant tout acte. C'est ce qu'on appelle « examen de conscience pré-acte ».

Nous rappelons toutefois que cette méthode n'est pas standard, on doit la considérer seulement comme une méthode parmi tant d'autres. En guise d'illustration, nous proposons l'exemple suivant.

Une personne qui fait l'examen de conscience avant de faire une intervention publique lors d'une assemblée, d'une conférence, d'un débat etc. Elle se pose successivement les questions suivantes :

a-Pourquoi devrais-je prendre la parole ? C'est la question la plus importante car elle pousse l'individu à revoir son intention avant l'acte. Or si l'intention est bonne dès le départ, la moitié de l'acte est déjà bonne. Le Prophète (qu'Allah le bénisse et le salue) a dit : **إنما الأعمال بالنيات** « les actes ne valent que par les intentions ». Donc la validité et l'invalidité de l'acte dépendent en très grande partie de l'intention. Alors, il faut lui accorder une importance capitale.

b-Que dirais-je si la parole m'est donnée ? C'est la question de fond, la question qui détermine même la prise de parole. Si la personne constate que ce qu'il veut dire n'a pas trop d'utilité pour l'auditoire, se taire serait plus sage de sa part conformément à la parole du Prophète **من كان يأمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت** « que quiconque croit en Allah et au jour dernier dise du bien sinon se taise ». S'il est convaincu de dire du bien et des propos utiles à l'auditoire, il passe à la troisième question.

c-Comment devrais-je m'exprimer ? C'est la question de forme, une idée peut être noble, mais mal exprimée, la personne doit donc tâcher de bien préparer son discours pour éviter toute éventualité que ses propos soient vains et mal compris.

2^{ème} étape : nous l'avons intitulé **examen de conscience post-acte** car il vient après l'acte. L'auteur a proposé trois questions successives que doit se poser la personne après avoir accompli un acte quelle que soit sa nature.

1-Quels sont les droits d'Allah sur cet acte ?

2-N'était-il pas mieux de s'abstenir de tel acte déjà accompli ?

3-Pour quel but ai-je accompli tel acte permis ? Est-ce pour la Face d'Allah ?

Comme nous l'avons dit pour la première étape, cette méthode proposée par l'auteur est une, parmi tant d'autres. L'examen de conscience post-acte est le fait de demander des comptes à son âme, de l'auditer et lui demander des explications se rapportant à l'acte déjà accompli. C'est comme une correction d'un devoir, l'élève en profite pour déceler ses fautes pour ne plus les commettre à l'avenir. C'est une activité qui aide la personne à éduquer son âme, à développer chez elle la capacité à faire sincèrement son autocritique en son for intérieur et à détecter les entraves du chemin de la pureté, de la perfection et du salut.

Traité par Youusou Arona MBAYE

Zikr et mouraqaba

I. Introduction

Le zikr et le mouraqaba sont deux concepts étroitement liés.

Littéralement le terme zikr ذكر signifie évocation, mention, rappel, souvenir, répétition rythmique.

Dans l'Islam, c'est le renoncement au monde, en vidant le cœur des préoccupations terrestres pour mieux s'approcher de Dieu et parvenir à l'anéantissement.

La mouraqaba المراقبة quant à elle, consiste à sentir en permanence la présence de Dieu. Il s'agit d'un examen de vigilance. C'est l'objectif principal recherché dans le zikr.

Ils constituent des actes essentiels dans la vie du musulman d'où la nécessité d'avoir des méthodes efficaces pour les réussir.

II. Importance et mérites du zikr et de la mouraqaba

- Le zikr est un ordre divin et un moyen de distinction entre croyant et hypocrite

Dieu à Lui la Transcendance nous demande de l'évoquer souvent et nous distingue des hypocrites par cela. Les deux versets suivant en sont des exemples :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً
وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

« O vous qui avez cru évoquez Allah d'une façon abondante, et glorifiez-Le à la pointe et au déclin du jour. » S. 33, v. 41,42.

إِنَّ الْمُتَفَقِّينَ يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِّعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى
الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا
قَلِيلًا ﴿١٤٣﴾

« Les hypocrites cherchent à tromper Allah, et c'est Lui qui les trompe. Et lorsqu'ils se lèvent pour la salat, ils se lèvent avec paresse et par ostentation envers les gens. A peine évoquent-ils Allah ». (S.4, v.142).

- Le zikr est plus important que tout autre acte d'adoration

Abû dardâ' rapporte que le Prophète (paix et salut sur lui) a dit à ses compagnons : « voulez-vous que je vous annonce quelles sont les meilleures de vos actions les plus pures auprès de votre Seigneur, Celles qui élèvent le plus en degrés et meilleures pour vous que de dépenser or et argent en aumône, et meilleur pour vous que de rencontrer vos ennemis lors d'une bataille pour les tuer ou pour qu'ils vous tuent? Oui certes répondirent ils. Il reprit : « eh bien c'est l'évocation de Dieu ». Un homme demanda alors : « l'évocation est-elle meilleure que le djihad ? » Le prophète répondit alors : « même si le moudjahid frappe avec son épée jusqu'à

ce qu'elle se brise et se remplisse de sang, l'évocation restera toujours meilleure que lui ». Rapporté par ibn majah et thirmizi.

- Le zikr nous rapproche de Dieu et nous permet de sentir Sa présence (almouraqaba)

En évoquant Dieu, on se rapproche de Lui et Il se rapproche de nous, ainsi on sent Sa présence. Dans un hadith de Abû hurayra (que Dieu l'agrée) le Messenger de Dieu (sur lui la paix et la grâce de Dieu) a dit : « Dieu le Très-Haut a dit : « Je suis avec Mon serviteur t'en qu'il M'évoque et que ses lèvres M'appellent ». Rapporté par ibn Mâjah ; ibn hibbân l'a authentifié.

Il dit également que le Messenger de Dieu (sur lui la paix et la grâce de Dieu) a dit : « les gens qui se réunissent pour évoquer Dieu, s'entourent par les anges et s'enveloppent de miséricorde et Dieu les mentionne chez ceux qui se trouvent auprès de Lui » rapporté par mouslim.

- Le zikr et le mouraqaba nous donnent la quiétude

L'évocation de Dieu avec concentration nous donne la sakîna, la quiétude et augmente notre foi. Le Bon Dieu le dit en ces termes :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

« Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah. Certes, c'est par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs. (S.13, v.28).

- Ils nous dirigent vers le droit chemin et nous préserve du châtement.

Le fait de sentir la présence d'Allah nous oblige à être vigilant par rapport à tous nos actes et paroles et par conséquent nous éloigne de Satan, nous préserve de ses ruses et du châtement du Tout Puissant. Allah le Très Haut dit :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

« ...en vérité la salat préserve de la turpitude et du blâmable. Le rappel d'Allah est certes ce qu'il y'a de plus grand. » (S.29, v.45).

D'après Mu'âz ibn jabal (que dieu l'agrée) le Messenger de Dieu a dit : « aucun acte ne puisse vous sauver de la punition de Dieu meilleur que l'évocation ». Rapporté par ibn Abû chayba et tabarânî.

Mu'âz y rajoute « il n'y a de chose qui éloigne du châtement de Dieu autant que le fait de L'évoquer ».

- Le zikr nous permet d'acquérir des connaissances

En évoquant notre Seigneur, en méditant sur Ses paroles on Le craint et ainsi Il nous donne du savoir, tel qu' Il l'a dit :

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ

« Et craignez Allah, alors Il vous enseigne ». (S.2 V.282)

III. Les formules et méthodes de zikr et de mouraqaba

Siège : Rufisque, en face de la cité Bata, à côté de l'usine AVISEN – Tel : 76 140 90 90 – 77 809 99 06

mail : seaeems@yahoo.fr - site : www.aeems.sn

Récépissé: N° 11842/MINT/DAGAT/DEL/DAS

Le zikr peut se faire de façon individuelle ou collective, il en existe plusieurs méthodes et de multiples formules ont été proposées par le Prophète (sur lui la paix et la grâce de Dieu). Retenons que tout ce qui comporte un éloge d'Allah est un zikr et le plus important est d'y être constant car l'action la plus aimée d'Allah est certes celle qui est perpétuée.

Des formules de zikr

✓ On peut évoquer le Tout Puissant par les formules suivantes autant de fois qu'on veut :

Tasbih الله : celui qui est exempt d'imperfection

Tahmid الله : toutes les louanges sont à Allah

Takbir الله أكبر : Allah mérite plus de glorification que tout autre ; Allah est Grand

Tahlil الله إلا الله : il n'y a de divinités autres qu'Allah

ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم : il n'y a ni force ni puissance qu'en Allah.

D'après Samûra ibn Jundub (que Dieu l'agrée) le Messager de Dieu (paix et salut sur lui) a dit : « quatre formules sont les plus agréables auprès de Dieu, n'importe par laquelle tu commences : la glorification de Dieu, dire louange à Dieu, témoigner qu'il n'y a de divinités que Dieu, proclamer la grandeur de Dieu » rapporté par Mouslim.

D'après Abû Moussa al-Ach'ari, le Messager de Dieu (sur lui la paix et la grâce de Dieu) a dit : « O Abdoullah Ibn Qays, veux-tu que je t'indique une formule qui est un des trésors du Paradis ? C'est : لا حول ولا قوة إلا بالله » Il n'y a ni force ni puissance qu'en Allah ».

Rapporté par Bukhary et Muslim.

D'après Abû Hurayra (que Dieu l'agrée) le Messager de Dieu (sur lui la paix et la grâce de Dieu) a dit : « quiconque prononce cent fois سبحان الله وبحمده » gloire à Dieu qu'il soit loué » verra toutes ses fautes effacées fussent-elles égales à l'écume de la mer. Rapporté par Bukhary et Muslim

On peut aussi faire le zikr par l'Istighfâr

C'est le fait de demander pardon à Allah. Il peut prendre plusieurs formes :

Au singulier : astaghfirou l-Lah, Rabbi ghfir li zanbi, rabbi ghfir li, ghoufrânak, Allahoumma ghfir li.

أستغفر الله، رب اغفر لي ذنبي، رب اغفر لي، غفرانك اللهم اغفر لي

Au pluriel : **Ô Allah pardonne-moi ainsi qu'aux croyants et aux croyantes :**

En invoquant pour les parents : Ô Allah pardonne-moi ainsi qu'à mes deux parents ».

Pour faire le zikr avec ces différentes formules il est préférable d'utiliser la main droite, car le Prophète le faisait ainsi, de même il l'a ordonné en disant : « Attachez-vous au tasbîh, au tahlîl, au takbîr et au taqdîs et comptez-les avec les phalanges car les phalanges seront interrogées et parleront ».

Ce pendant on peut utiliser un objet tel qu'un chapelet car une des épouses du Messager avait disposé devant elle quatre mille noyaux de dattes pour faire le *tasbîh*, le Messager l'avait vue faire et ne l'avait pas renié.

✓ Prière sur le prophète

L'évocation de Dieu et la prière sur son Prophète sont inséparables. On ne peut pas prier sur le bien aimé sans évoquer le Tout Clément. Il peut être fait par plusieurs manières parmi

lesquelles : اللهم صل على محمد وسلم

Le Tout Miséricordieux nous dit :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

« Dieu et Ses Anges bénissent le Prophète. O vous qui avez cru ! priez sur lui (Invoquez pour lui) sans cesse la bénédiction et le salut de Dieu » Sourate al-Ahzâb, (33, verset 56)
De plus, quand on prit sur lui ou le salue il nous le rend comme il l'a dit dans un Hadîth Sahîh de Al-Bukhârî : « A chaque fois que quelqu'un prie sur moi, Dieu me rend mon âme pour que je lui rende son salut ».

D'après Abou hurayra (que Dieu l'agrée) le Messager de Dieu (sur lui la paix et la grâce de Dieu) a dit : « les gens qui n'évoquent pas Dieu et ne prient pas sur le Prophète (sur lui la paix et la grâce de Dieu) durant leur réunion, le regretteront le jour de la résurrection ». Rapporté par Tirmidhi.

✓ La lecture du coran

En lisant le Coran on évoque constamment le Bon Dieu et on se rapproche de Lui.

De la même façon les cercles d'étude du Coran ou de hadith sont des lieux de zikr.

✓ Les invocations

Quand on invoque Dieu forcément on va l'évoquer.

✓ La prière

Elle nous permet de se rappeler d'Allah à Lui la transcendance comme Il le relate :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

« et accomplis la salat [la prière] pour te souvenir de Moi. » S.20, V : 14

Il dit aussi

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

« ...en vérité la salat préserve de la turpitude et du blâmable. Le rappel d'Allah est certes ce qu'il y'a de plus grand ... » (C, S.29, V : 45). Dans ce verset la deuxième phrase constitue une suite logique à la première contrairement à ce que pensent certains en voulant distinguer le zikr de la prière. Ici Allah veut nous dire que la salat qui nous permet de nous rappeler de Dieu est plus grand, plus fort que tout autre acte.

Les méthodes

*Le zikr doit se faire régulièrement matin et soir comme Le Très Haut l'a dit :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً
وَآصِيلًا ﴿٤٢﴾

« Ô vous qui avez cru évoquez Allah d'une façon abondante, et glorifiez-Le à la pointe et au déclin du jour ». (S. 33, v. 41,42). A la point et au déclin du jour signifiant matin et soir.

*Il faut le prévoir en un temps précis, et faire tout pour le rattraper une fois que cela nous échappe.

*Au mieux : faire ses ablutions, s'asseoir par terre dans un lieu calme en se dirigeant vers la qibla.

*Se concentrer au maximum : vider les pensées des créatures et se diriger vers Allah en s'aidant de la méditation sur les formules qu'on prononce. Il y'en a qui propose de se focaliser sur une personnalité, un saint par exemple, mais vu que ceci peut être une source de déviation, nous proposons plutôt de se focaliser sur les faits d'Allah vis-à-vis de ses créatures afin d'imaginer et de sentir sa grandeur, sa perfection,...par exemple l'organisme humain :

Soubhanallah : le cœur, comment en moins d'une seconde peut irriguer à travers ses vaisseaux tout l'organisme ? L'impossibilité de remplacer strictement un organe une fois en défaillance en comparant un sujet normal d'un insuffisant rénal subissant la dialyse (épuration du sang par méthode artificielle et non par le rein)...

Alhamdoulillah : remercier Allah de nous avoir donné cette santé alors qu'il en a privé d'autre ou s'il nous la prive a pris l'âme d'autres qui n'ont plus la possibilité de se repentir ou de refaire de bonnes œuvres.

Allahou akbar : sentir la grandeur d'Allah à travers tous ces appareils (digestif, respiratoire, génital, locomoteur ...) et systèmes (nerveux, cardio vasculaire,...) qu'Il a installé en nous, lui qui crée à partir du néant alors que nous homme nous ne faisons que transformer.

Là ilâha illallah : c'est Lui qui mérite notre plus grand amour et non notre corps, c'est lui qu'on doit vénérer et non nos passions. Il nous a bien équipé, a tout mis à notre disposition rien que pour qu'on L'adore.

Lâ hawla walâ quwwata illâ billâh : rien ne peut nous nuire qu'il soit une maladie ou autre chose si ce n'est par Sa volonté. De nombreuses maladies nous guettent alors que les causes sont jusque-là inconnues, les cancers en sont une.

En lisant le Coran :

Les paragraphes parlant de l'Enfer ou du Paradis, S'imaginer être dans l'une ou l'autre, le comparant aux délices ou aux difficultés de cette vie. Rien qu'une petite brûlure comment ça fait, qu'en sera-t-il si cela concerne tout le corps éternellement ; déclaré avoir une pathologie grave qui est à un stade où l'espoir est perdu puis on m'appelle pour me dire que les résultats d'analyse ont été confondus et que ma maladie pourrais se soigner en une semaine, comment ce petit moment fera plaisir qu'en sera-t-il s'il devient éternel.

Les parties relatant l'histoire d'Ibrahim (paix et salut sur Lui) : s'imaginer être à sa place quand on le mettait dans le feu parce que tout simplement il était un militant avéré pour la cause divine. Quelle pourrait être notre attitude dans une situation similaire ?

Quand on lit les versets commençant par « Ô vous qui avez cru » se concentrer davantage et réfléchir sur la suite pour voir si on est en train de faire ce que Dieu nous interdit ou si nous sommes sur ce qu'Il nous ordonne.

Ainsi on se rend compte qu'il y'a un nombre infini de sujets sur lesquels on peut méditer en lisant le Coran. De la même façon en priant sur le Prophète on peut se rappeler de ses nobles caractères, les stratégies qu'il a dégagé pour la réussite de la mission ; en faisant le istighfar on peut penser à nos mauvaises actions ; etc.

Dans son ouvrage « *la voie spirituelle méthode et pratique* » Ben halima abderraouf nous décrit la manière de faire le zikr.

Au début beaucoup de pensées nous viennent à l'esprit mais en se concentrant davantage et en essayant de les chasser on arrivera à la phase spirituelle du zikr qui se manifestera par la quiétude, le repos de l'esprit et le calme du cœur. Il s'en suit la sensation d'un plaisir et d'une lumière dans le cœur, Ben halima le traduit par « la miséricorde d'Allah, la lumière qui accompagne l'augmentation de la foi » et nous propose de faire durer cela car ce sont des moments très rares

Ainsi on sent la présence d'Allah dans le zikr et par la méditation on arrive à perdurer cela dans tous les actes d'adoration puis dans tous les actes de la vie.

IV. Conclusion

L'évocation d'Allah occupe une place primordiale en Islam, d'où la nécessité d'y fournir l'effort nécessaire afin de bénéficier de moments inoubliables, inimaginables, éphémères ; sentir la présence d'Allah. Les méthodes sont nombreuses, et certaines peuvent être source de déviation d'où la nécessité d'être prudent et de se limiter au Coran et à la Sunna du Prophète, notre bien aimé sallal-Lahou 'alayhi wassallam.

Traité par Fatou THIAW DIOUF

LA PIETE ET LA PUDEUR

La Pudeur

A- Introduction

« La pérennité des communautés ne dépend que de la sauvegarde de la moralité ».

Cette parole de l'imam Shafi'i donne la clef de la réussite communautaire à savoir le respect de la morale. Une bonne morale englobe forcément des règles élémentaires de pudeur et de décence.

La pudeur est un trait caractéristique qui se travaille d'abord individuellement. Lorsqu'une personne possède ce trait de caractère, il se répercute sur tous ses faits et gestes. Ici, il n'est pas seulement question de la tenue vestimentaire mais aussi de la manière de parler, de se tenir et d'aborder autrui. Allah Le-très-Haut décline la pudeur pour chacun de nos actes et chacune de nos paroles. Il détaille précisément la manière dont elle doit se traduire : dans l'intonation de la voix :

وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ
وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴿١٩﴾

« Baisse ta voix, car la plus détestée des voix, c'est bien la voix des ânes » (S : 31, V : 19)

Dans notre manière de marcher :

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

« Et ne foule pas la terre avec arrogance : car Allah n'aime pas le présomptueux plein de gloriole et sois modeste dans ta démarche » (C, S : 31 V : 18)

Dans la manière de regarder :

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا أَرْوَاجَهُمْ
ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾

« Dis aux croyants de baisser leurs regards et de garder leur chasteté. C'est plus pur pour eux » (C, S : 24, V : 30).

La pudeur s'inscrit dans un mode de vie à part entière. Qui plus est être pudique revient à respecter son être et n'engendre que du bien comme le Prophète l'affirmait :

« La pudeur, dans tous ses aspects, est un bien » (Muslim).

En revanche, il ne faut surtout pas confondre pudeur et fausse pudeur. Il s'agit nullement de se renfermer sur soi-même, de faire preuve de faiblesse ou de timidité. Bien au contraire, la vraie pudeur se conjugue parfaitement avec l'affirmation de sa personnalité et le fait d'assumer ses actes. A ce propos, la mère des croyants, Aïcha, disait :

« Quelles excellentes femmes que les femmes des Ansars, la pudeur ne les empêchait pas de comprendre leur religion » (Muslim).

Malheureusement, aujourd'hui, la pudeur est devenue obsolète au point d'être répertoriée comme un défaut. Pourtant plus que jamais, un retour aux valeurs et à la spiritualité s'impose au péril de l'humanité. Chacun d'entre nous doit débiter ce travail d'introspection puis l'étendre à sa famille, à commencer par nos enfants synonyme de l'avenir.

La pudeur et la foi.

B- Définition

D1- La pudeur se définit en Islam comme tout ce qui nous empêche de nous adonner à des actes répréhensibles, blâmables, aux turpitudes dont la finalité ne causera que de la gêne et de la honte.

D2- La pudeur est un caractère de l'âme qui pousse l'individu à faire ce qui élève et embellit et qui pousse à abandonner ce qui rabaisse et enlaidit. En effet, la pudeur, c'est ce sentiment qui rend honteux devant les gens, lorsque l'on fait quelque chose contraire à la bonne conduite. Mais c'est aussi le sentiment qui rend honteux devant Allah, lorsqu'on délaisse une obligation. Et c'est encore le même sentiment qui rend honteux devant les gens, lorsqu'on délaisse ce qu'il conviendrait de faire.

Exhorter à la pudeur revient donc à écarter toutes formes d'indécences. Afin de mieux saisir l'importance que revêt la pudeur au sein de cette religion et sa place, nous vous invitons à vous attarder quelques instants sur la parole de notre noble Prophète Mohammed, paix et bénédiction de Dieu sur Lui :

« Chaque religion a une éthique et l'éthique de l'islam, c'est la pudeur ».

Il faut savoir que la pudeur est innée chez l'Homme, au fur à mesure du temps, soit il la conservera et la fortifiera soit il l'abandonnera par défaut d'éducation. Notre bien-aimé le Prophète disait :

« Parmi les paroles prophétiques que les gens ont saisi, on compte : Si tu n'as pas de pudeur alors fais ce que tu veux ».

Sans doute cherchait-il à interpeller l'Homme sur le fait que sans pudeur, il s'adonnerait à des faits et gestes détestables et répugnants détestés d'Allah, Son messager et des hommes de bonnes manières. Notre Maître bien-aimé disait aussi :

« Lorsque Dieu, Exalté soit-Il, veut anéantir un serviteur, il ôte de lui la pudeur. Lorsqu'il ôtera de lui la pudeur, il ne sera que détestable et odieux, et, la loyauté sera ôtée de lui.

Lorsque la loyauté sera ôtée de lui, il trahira et sera soupçonné de trahison. Lorsqu'il trahira et sera soupçonné de trahison, la miséricorde sera ôtée de lui. Lorsque la miséricorde sera ôtée de lui, il ne sera qu'un maudit lapidé. Lorsqu'il sera ainsi, l'Islam sera retiré de lui ».

D'autre part, il dit aussi soulignant ainsi le caractère indissociable entre la foi et la pudeur

« La pudeur et la foi vont de pair, lorsque l'une des deux disparaît l'autre disparaît également » (Bukhari)

Et :

« La foi compte soixante-dix et quelques branches et la pudeur est une branche de la foi » (Muslim).

Autrement dit, la pudeur fait partie de la foi donc plus l'Homme fortifie sa pudeur et plus sa foi augmente. La réciproque s'applique également : plus sa foi augmente et plus il accroît sa pudeur. En récompense, Allah dit :

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ

« Craignez Allah, alors Il vous enseignera » (C, S : 2, V : 282).

En acquérant la pudeur, le croyant s'octroie les plus nobles qualités de la foi. Ceci n'est pas négligeable car rappelons que la foi est l'essence de la vie du croyant et surtout que sa vie dans l'au-delà en dépend. D'ailleurs, cette parole prophétique en témoigne :

« La pudeur est un signe de la foi. Or, la foi mène au Paradis. Tandis que l'obscénité est un tort et le tort causé à autrui mène à l'Enfer ».

APPLICATION

C- La pudeur envers soi-même.

Bien qu'elle soit considérée comme une humiliation voire une indignation pour certains, la tenue vestimentaire de la femme musulmane demeure du domaine de la pudeur. L'Islam applique la prescription divine :

Précisons entre parenthèse que cette pratique ne fait nullement exception par rapport aux autres religions monothéistes contrairement à l'opinion générale. Mais là n'est pas le propos, ce qui nous importe, ici, c'est de souligner que la femme musulmane ne doit pas se résumer à son foulard ! D'autant plus que la tendance actuelle tournée vers la mode trahit de fausses intentions. L'exemple le plus probant est celui de celle qui porte un voile avec un jean extra-moulant et qui en plus de cela ne respecte absolument pas son intimité dévoilant ses péchés les plus obscènes, alors que Dieu les avait cachés. N'est-ce pas le comble du paradoxe ?

Selon **Abou Hurayra**, l'Envoyé de Dieu (bénédiction et salut soient sur lui) a dit :

« Tous les Musulmans obtiendront la rémission de leurs péchés à l'exception de ceux qui exhibent leurs méfaits. Faire exhibition de ses méfaits consiste à s'exclamer le lendemain, après avoir commis une faute durant la nuit, alors que Dieu n'a rien dévoilé : « Ô untel, j'ai fait ceci et cela... ». Tandis que Dieu avait voilé son action toute la nuit, le voilà qui le matin vient exhiber le secret de Dieu à son encontre » (Boukhari).

D- Les mérites de la pudeur.

La pudeur envers Allah, c'est ce qui oblige le serviteur à obéir à Allah et à s'écarter des interdits d'Allah. Et la pudeur envers les créatures, c'est ce qui oblige le serviteur à agir avec une grandeur d'âme, et à faire ce qui l'embellit et ce qui le rend aimable auprès des gens. Et c'est cette même pudeur qui le poussera à éviter ce qui le rend détestable auprès des gens. Donc, la pudeur sous toutes ses formes fait partie de la foi.

Quand une personne a de la pudeur, on se rend compte qu'elle marche posément : ni d'une manière trop pressée, ni d'une manière trop lente. Dans le même sens, lorsqu'elle parle, on s'aperçoit que cette personne ne parle que pour dire le bien et le bon, avec la manière et le style le plus élevé qu'elle connaisse.

Par contre, si l'individu n'a pas de pudeur, alors il est amené à faire ce qu'il veut. Comme il a été rapporté dans un Hadith authentique :

« Parmi les paroles prophétiques que les gens ont saisies, il y a : Si tu n'as pas de pudeur, fais ce que tu veux ».

Et le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) avait plus de pudeur qu'une vierge dans sa chambre

« ...La vierge... » ! C'est la femme qui n'est pas mariée, et généralement, elle est pudique. « ...dans sa chambre... » Et plus particulièrement le soir de la nuit de noce, car effectivement sa pudeur atteint le summum ce soir-là.

Donc, le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) était plus pudique que la vierge dans sa chambre, cependant, il n'avait pas honte de dire la vérité, il déclarait la vérité et ne se souciait de personne.

Bien sûr, il n'en profitait pas pour négliger les droits des autres car le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) était la personne la plus pudique. Et c'est ainsi qu'il convient d'être : être pudique et ne pas s'agiter inutilement, ne pas faire ce qui ferait rougir de honte, ne pas faire ce qui serait critiquable.

La pudeur ne doit pas empêcher l'individu de poser des questions concernant ses devoirs dans la religion. Car le fait de délaissier les questions concernant ses devoirs dans la religion ne fait pas partie de la pudeur, mais c'est plutôt une faiblesse, une défaillance, car Allah n'a pas honte de dire la vérité. **Aïcha** (qu'Allah l'agrée) a dit :

« Quelles excellentes femmes que les femmes des Ansars, la pudeur ne les empêchait pas de comprendre leur religion »

C'est pourquoi, la pudeur qui empêcherait d'apprendre les devoirs dans sa religion serait blâmable. D'ailleurs, il n'est pas convenable qu'on appelle un tel comportement de la pudeur, mais on dira plutôt que c'est de la faiblesse et de la lâcheté. Et ceci vient de chaytan, alors demande dans ta religion et n'aie pas honte !

E- Conclusion

Chers séminaristes, ce qui fait l'Homme qu'il soit riche ou pauvre, grand ou petit, jeune ou âgé, c'est : sa moralité. Ainsi fut loué notre Prophète par Le Créateur :



« Tu es certes doté de nobles qualités ». (C, S : 68, V : 4)

Parmi celles-ci, celle que le Prophète a considéré comme l'éthique de l'Islam : **la pudeur**.

TAQWA OU LA PIETE

Chers séminaristes, s'il on devait sélectionner une parole ou un mot résumant le mieux l'Islam et ses enseignements, celui de la piété, al Taqwah, serait sans doute le plus approprié.

Ce mot est tellement fort et significatif que le Prophète, paix et salut sur lui, en faisait le préambule de ses allocutions. Il disait aussi souvent :

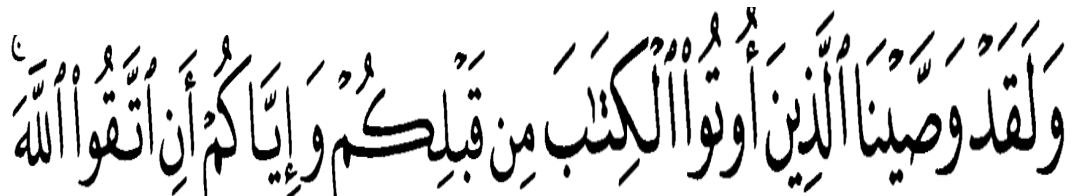
" La piété est la meilleure chose que l'on peut conseiller à un homme".

A-DEFINITION

La piété est une force interne qui empêche l'homme et le protège contre l'accomplissement des mauvais actes ou l'accomplissement des actes contraires à la législation divine.

La piété accomplie est celle qui en plus de s'éloigner du péché et les choses interdites, on s'arrange pour éviter de ne pas succomber à l'illusion

Cette importance donnée à la piété résulte du fait que cette qualité ou vertu, offre au croyant la capacité de s'écarter de tout mal donc de tout interdit, et de ne délaissier aucun acte de bien pouvant être la cause de son rapprochement vers son Seigneur. Ainsi, Allah en a fait la recommandation majeure pour tous les musulmans ainsi qu'à toutes les communautés précédentes. Allah dit dans le Coran :



« Craignez Allah ! " Voilà ce que Nous avons enjoint à ceux auxquels avant vous le Livre fut donné, tout comme à vous-mêmes. » (C, S : 4, V : 131)

B- LA DIMENSION DE LA PIETE

Et lorsque l'on plonge notre esprit dans le Coran avec méditation, nous nous apercevons qu'Allah a fait de la piété la clef de la réussite de toute entreprise ou la porte qui mène vers toute grâce. Nous pouvons prendre comme exemple la science, la connaissance ou la compréhension ; elle ne peut être attribuée qu'aux pieux. Allah dit :

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ

« Craignez Allah et Allah vous enseignera » (C, S : 2, V : 282).

Ici, il n'est pas question des sciences dites mondaines car celles-ci étant à la portée de tous. La science mise en avant dans ce verset est une connaissance qui illumine le cœur et l'esprit et qui facilite le rapprochement du serviteur de son Seigneur.

Dans les versets et les hadiths plusieurs paraboles sont développées au sujet de la piété. Nous en présentons ici quelques-unes :

1 – La piété est considérée comme les provisions et réserves : le Coran décrit la piété comme la provision et la réserve et il la présente comme la meilleure des provisions :

وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ

« Approvisionner vous car il n'y a pas plus meilleure provision que la piété ».

2 – Couverture : le Coran compare la piété à la couverture et dit que cela est la meilleure chose avec laquelle l'homme peut s'habiller :

وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَلِكَ خَيْرٌ

« La piété est la meilleure des couvertures pour l'homme »

3 – Forteresse impénétrable : face aux assauts dangereux du péché, l'imam Ali (as) dit :

« Ô créatures de Dieu ! Sachez que la piété est une forteresse solide et impénétrable »

4 – Monture : le guide des pieux décrit ainsi la piété dans une déclaration :

« La piété est comme une monture dont le contrôle est entre les mains du propriétaire qui se trouve dessus et elle le mène jusqu'au cœur du Paradis ».

5 – Certaines grandes personnalités comparent la piété à la situation de celui qui traverse une zone épineuse et qui fait des efforts pour remonter entièrement ses vêtements et placer les pieds avec prudence afin de ne pas le poser sur une épine ou qu'une épine ne s'accroche sur son habit.

A partir de ces comparaisons, on comprend immédiatement que **la piété ne signifie pas une attitude dans laquelle l'homme se retire de la société et s'isole. La piété est plutôt une attitude qu'on adopte au sein de la société et si la société est polluée, qu'on se protège contre les dangers.**

C- LES NIVEAUX DE LA PIETE

La piété a des niveaux, certains érudits en donnent trois :

1- Protéger l'âme contre le châtement éternel à travers l'acquisition des conceptions et des convictions correctes.

2- Eviter toutes formes de péché que ce soit l'abandon des actes obligatoires et l'accomplissement des turpitudes.

3 – Se protéger face à tout ce que l'âme l'attire et l'occupe dans le but de l'éloigner du droit chemin. Cette piété est très particulière.

D- LES AVANTAGES DE LA PIETE

La piété a beaucoup de répercussions positives dans la vie de l'être humain : telles que :

1 - L'édification de l'homme : l'imam Ali (as) dit : « La piété est une vertu de l'âme et un facteur d'éducation spirituelle à travers laquelle l'âme de l'homme s'édifie et s'épanouit ».

2 – Accepter les responsabilités : l'homme pieux ne se déroge pas des responsabilités religieuses. Il les accepte avec amour et supporte tous les problèmes que cela entraîne.

3 – La liberté : la piété est un moyen pour l'homme de se libérer de tout assagissement : se libérer contre les passions, la quête du pouvoir et bien d'autres désirs de l'âme.

4 – Être guidé sur le droit chemin jusqu'au dernier jour : la piété est la clé de la guidance et l'homme pieux en accomplissant des actes positifs, et en évoluant sur le droit chemin, il parvient au bonheur aussi bien dans ce monde que dans l'au-delà en amassant des récompenses pour le jour de la résurrection.

E- LA PIÉTÉ L'IDÉAL MUSULMAN

Allah nous parle de la piété comme étant la meilleure parure que l'on peut s'offrir. Allah dit :

يَبْنِيْءَ اٰدَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُّورِيْ سَوْءَ تِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوٰى ذٰلِكَ خَيْرٌ

« Ô enfants d'Adam ! Nous avons fait descendre sur vous un vêtement pour cacher vos nudités, ainsi que des parures. - Mais le vêtement de la piété voilà qui est meilleur. » (C, S : 7, V : 26).

Allah le qualifie d'*habit* car non seulement c'est une parure qui différencie celui qui s'en vêtit d'autres hommes impudiques et malintentionnés, mais en plus de cela, elle ne quitte pas son propriétaire dans n'importe quelle circonstance de lieux.

Nous pouvons même dire en d'autres termes que la piété est le meilleur bagage ou la meilleure préparation à laquelle on doit s'adonner pour un voyage. Concernant le pèlerinage, Allah dit au sujet de sa préparation :

وَتَكْرُوْذُوْا فَاِنَّ خَيْرَ الْاَزَادِ التَّقْوٰى

« Et prenez vos provisions ; mais vraiment la meilleure provision est la piété. » (C, S : 2, V : 197).

Mais ceci ne concerne pas seulement le pèlerinage mais le voyage majeur auquel chaque homme doit se préparer, c'est bien celui qui mène dans l'autre monde, devant le Tout Puissant.

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُوْنَ ﴿٨٨﴾

« Le jour où ni les biens, ni les enfants ne seront d'aucune utilité, sauf celui qui vient à Allah avec un cœur sain » (C, S : 26, V : 88-89).

Dans d'autres versets, Allah nous fait savoir que la piété est la clef de la miséricorde et de la bénédiction divine ; Allah dit dans la sourate 'Araf :

وَلَوْ اَنَّ اَهْلَ الْقُرٰىءِ اٰمَنُوْا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ
مِّنَ السَّمَاءِ وَالْاَرْضِ

« Si les habitants des cités avaient cru et avaient été pieux, Nous leur aurions certainement accordé des bénédictions du ciel et de la terre ». (C, S : 7, V : 96).

Allah nous fait même savoir que pour réussir à ne pas être manipulable, trompé ou égaré par qui que ce soit, il faut s'armer de la piété car c'est grâce à elle que nous obtiendrons la lumière divine nous permettant de discerner le vrai du faux, le bien du mal, le pur du souillé, Allah dit :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَتَّقُوا
 اللَّهُ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ
 لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٢٩﴾

« Ô vous qui croyez ! Si vous craignez Allah, Il vous accordera la faculté de discerner (entre le bien et le mal), vous effacera vos méfaits et vous pardonnera. Et Allah est le Détenteur de l'énorme grâce. » (C, S : 8, V : 29).

Quant à l'acceptation des adorations, des invocations, des offrandes, elle est exclusivement réservée aux détenteurs de piété, Allah dit dans le Coran :

إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾

« Allah n'accepte que de la part des pieux ». (C, S : 5, V : 27)

Les versets faisant référence à la piété et son utilité sont innombrables, mais il suffit en résumé de savoir qu'Allah a déclaré Son amitié, Son amour aux pieux et à eux seuls Il réserve la bonne fin et qu'Il les accompagnera par Son Aide et Sa Protection dans toute situation.

أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ ﴿٣٦﴾

Allah dit :

« Allah est avec les pieux » (C, S : 9, V : 36),

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ ﴿٤﴾

« Allah aime les pieux » (C, S : 9, V : 4),

والعاقبة للمتقين « la bonne fin est réservée aux pieux »

L'Imam Ibn Kathir et Al Tabari rapportent dans leurs recueils, selon Ibn Abbas, qu'un jour, le fils du compagnon **Malik Ibn Awf**, fut capturé par l'ennemi. Seydina Malik ibn Awf se rendit alors chez le Prophète afin de lui informer de la situation et lui demander ce qu'il devait faire dans cette situation plus que critique. Le Prophète lui dit alors :

« Je t'ordonne ainsi qu'à ta femme de répéter sans cesse la hawla wa la qouwata illa billah !

Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah ».

Une fois rentré chez lui, Seydina Malik fit parvenir à sa femme le conseil du Prophète. Sa femme lui répondit : « Quelle bon conseil qu'il nous a donné ! ». A cette époque je vous laisse imaginer ce qu'une femme dirait si son fils aurait été capturé et qu'on lui conseilleraient de répéter simplement : Il n'y a de force ni de puissance qu'en Allah ! Mais la femme de Seydina Malik a répondu « Quelle bon conseil qu'il nous a donné ! » Ils se sont donc mit à répéter sans cesse cette formule la hawla wala qouwata illa billah avec sincérité et conviction, jusqu'à qu'un jour le fils capturé a profité d'un moment d'inattention de la part de l'ennemi pour fuir et même prendre avec lui des bêtes qui appartenaient à l'ennemi.

Le résultat fut que des versets coraniques furent descendus afin que tout croyant s'inspire de cette histoire lorsque la vie devient difficile. Allah dit :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ
بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

« Et quiconque craint Allah, il lui donnera une issue favorable, et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il [Allah] lui suffit. Allah atteint ce qu'Il Se propose, et Allah a assigné une mesure à chaque chose. » (C, S : 65, 2-3).

Préparé par Birame POUYE

Vendredi 11 Septembre 2026

Le recueillement dans la prière : quel cheminement ?

INTRODUCTION

Si tu considères réellement Dieu comme ton confident, tu dois ressentir le besoin de passer du temps avec Lui, comme tu le fais avec ta famille et tes amis.

La prière est le meilleur moyen qui te permet de partager des moments forts avec ton Créateur. C'est un temps durant lequel tu te recueilles devant Lui, un temps de silence et de récitation du Saint Coran, un temps de repos, de méditation et de réflexion, un temps fort de partage : une véritable conversation entre Dieu et toi.

Tu lèves les mains à hauteur des épaules (selon certains ce fait signifie la levée du voile qui te séparait de Dieu) pour proclamer Sa Grandeur, en disant : « Allahou akbar ! » (au niveau des paumes, il y a des signes les 99 Noms de DIEU. Alors en disant « Allahu Akbar », on proclame également la grandeur de Ses autres Noms).

Tu psalmodies Sa Parole sacrée (en récitant la sourate Al-fatiha, on est en train d'ouvrir les sept cieux car la sourate compte sept versets et les cieux sont au nombre de sept). Devant Lui, on récite avec humilité, concentration, fermeté ses paroles. Quel moment fort ! Puis tu t'inclines et poses ton front à terre comme signe de soumission et d'humilité, en l'invoquant en sachant que tu es si proche de ton Rabb (Seigneur)

وقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: ((أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ
وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ)) . (٢٣)

Tu montres là toute l'estime que tu as pour Ton Créateur et tu Lui dis que tu feras tout pour Le servir et Le satisfaire. La prière englobe toutes les positions d'adoration des Anges et les façons d'adorations (jeûne par exemple car on ne mange pas dans la prière etc.)

A la fin de la prière, tu salues à droite puis à gauche et marques ainsi la fin de la conversation et le retour au sein de tes pairs.

Sache qu'en Islam, personne ne priera à ta place, il n'y a pas d'intermédiaire. C'est toi seul qui fais l'effort de te rapprocher de Lui

﴿ كَلَّا لَا تُطِيعُهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ ﴾

Non! Ne lui obéis pas; mais prosterne-toi et rapproche-toi⁷.

(C, S : 98, V : 19).

Sois juste, un peu patient car Il récompense davantage les patients.

Pour cet exercice, oh combien spirituel, d'invocation (assalah= invocation= prière), le recueillement et l'humilité en sont des éléments fondamentaux.

Qu'est-ce que le recueillement ? Quelle est la partie du corps humain qui entre le plus en action dans le recueillement ? Quelles sont les choses qui facilitent le recueillement dans la prière ? Quelles sont les choses qui nagent en contre-courant avec le bon recueillement dans la

prière ? Quels sont les avantages du recueillement ? La réponse à ces différentes questions constituera le corps de notre argumentaire.

I- Qu'est-ce que le recueillement ?

Le recueillement, contrairement à la crainte de Dieu (sinon la crainte de l'enfer), est une impulsion qui vient du dedans, un réflexe librement consenti, exprimé, une communion avec Allah. Il est le fort de tous les saints.

A ce propos, Allah nous a révélé beaucoup de versets dont :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

**Bienheureux sont certes les croyants²,
ceux qui sont humbles dans leur Ṣalāt,**

(C, S : 23, V : 12).

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

**Et cherchez secours dans l'endurance et la Ṣalāt: certes, la Ṣalāt est une
lourde obligation, sauf pour les humbles,**

(C, S : 2, V : 45)

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ
قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾ فَإِنْ خِفْتُمْ فَرَجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ

**Soyez assidus aux Ṣalāts et surtout la Ṣalāt médiane; et tenez-vous debout
devant Allah, avec humilité¹.**

(C, S : 2, V : 238)

Le Prophète (paix et bénédiction sur lui) priait longuement en étant en communion avec Allah. Selon la Sunna, Abdoulah Ibn Mas'oud nous a relaté la nuit où il était derrière le Prophète (paix et bénédiction sur lui) en prière nocturne et ce dernier récita d'un seul trait les sourates la vache, Ali Imran et Les femmes.

Et quand Le Messager (paix et bénédiction sur lui) était en prière, sa poitrine émettait un bruit telle une marmite sur le feu. La prière était pour lui un moment de refuge et de repos

d'ailleurs c'est dans un contexte de difficulté et de persécutions qu'il a été élevé aux cieux pour recevoir la prière.

On raconte que le Calife Ousmane a dans un seul raka de witr récité tout le Coran.

Le Qalif Omar, lors d'une prière qu'il dirigeait, récitait le verset 102 de la Sourate 11 et tomba raide. Il était amené à la maison où il resta des jours durant alité à cause de l'effet du verset.

أَلَيْمٌ شَدِيدٌ ﴿١٠٢﴾
وَكَذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخْذَ الْقُرَىٰ وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخْذَهُ

Telle est la rigueur de la prise de ton Seigneur quand Il frappe les cités lorsqu'elles sont injustes. Son châtiment est bien douloureux et bien dur.

II- Quelle est la partie du corps la plus concernée dans le recueillement

?

Le cœur est considéré comme le siège de conscience vigile de l'individu. Il symbolise son intuition, sa force de conviction et sa croyance. Il est l'organe qui assure la présence Divine en un être donné, le Créateur étant appréhendé, non par les yeux, mais bel et bien par le cœur.».

Alors le « cœur » tient une place privilégiée dans le Coran où il apparaît plus de 130 fois. Le cœur du musulman est considéré comme « le chaise d'Allah ». Il doit être protégé des péchés et autres maladies du cœur car si ce dernier est atteint, la lumière divine n'y pénètre plus et la connexion avec Allah est rompue. Allah dit au prophète Moussa (PBL) :

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

« Et accomplis la salât pour te souvenir de Moi ». (C, S : 20, V : 14)

III- Quelles sont les choses qui facilitent le recueillement dans la prière ?

1. Purifier notre cœur de toute maladie (méchanceté, l'envie, orgueil, etc.)
2. Faire ses besoins naturels avant d'entamer la prière (urine, etc.)
3. Faire correctement ses ablutions
4. Purifier ses habits, le lieu de prière et bien s'orienter vers la Kaaba
5. Respecter les heures fixées pour les prières
6. Baisser le regard et le diriger vers le lieu de la prosternation
7. Mettre la main devant la bouche lorsque l'on trousse, éternue ou baille

8. Mettre les mains au centre de la poitrine
9. Méditer sur le Coran récité dans la prière
10. Réciter le Coran lentement et clairement
11. Avoir en conscience la présence divine

VI- Quelles sont les éléments qui entravent le recueillement dans la prière ?

1. Tourner la tête et porter son regard dans n'importe quelle direction.
2. Retrousser ses vêtements et s'occuper de ses cheveux.
3. Entrelacer ou claquer ses doigts.
4. Mettre un vêtement ayant des dessins ou des écrits provocateurs.
5. Faire la prière alors que le repas est servi.
6. Boire et manger
7. Parler de tout et de rien.
8. Rire aux éclats.
9. Trop s'agiter.

V- Quels sont les avantages du recueillement ?

1. Il permet de parfaire le comportement envers Allah et envers les hommes.
2. Il permet d'avoir un contact permanent avec Allah.
3. Il permet d'être parmi les héritiers du Paradis.
4. Il permet de vous libérer des tracasseries de la vie.
- 5.

CONCLUSION

La prière est le moment privilégié qui nous permet de partager des moments forts avec le TOUT MISERICORDIEUX. Elle nous rappelle le miraculeux voyage nocturne du Prophète (Paix et bénédiction sur lui). Que celui qui veut le Paradis terrestre entre en prière avec recueillement.

Préparé par Seydina NDIAYE

Samedi 12 Septembre 2026

L'IMPACT DES PRIÈRES SURÉROGATOIRES DANS LA VIE DU MILITANT DU TRAVAIL ISLAMIQUE

Introduction

Le travail islamique n'est pas une activité ordinaire. Lorsqu'un musulman s'engage dans l'enseignement, la da'wah, la formation, l'éducation, la mobilisation, la réforme sociale ou la défense des intérêts de la communauté, il assume une responsabilité qui dépasse la simple organisation d'activités. Il devient, à son niveau, porteur d'un message, serviteur d'une cause et responsable devant Allah de la manière dont il accomplit cette mission.

Or toute responsabilité durable exige une source de force durable. Un militant peut posséder des compétences organisationnelles, de l'éloquence, une grande capacité de mobilisation ou une forte expérience associative; mais si son rapport avec Allah s'affaiblit, son engagement risque progressivement de perdre sa sincérité, sa profondeur et sa constance. L'une des grandes questions du travail islamique est donc celle de la relation entre l'action extérieure et la construction intérieure.

La prière obligatoire constitue naturellement le pilier central de cette construction. Mais les prières surérogatoires jouent un rôle particulier: elles permettent au serviteur de dépasser le strict minimum et de multiplier les occasions de rapprochement avec son Seigneur.

I. Ébauche sur les prières surérogatoires

1. Les principales prières surérogatoires

Parmi les prières particulièrement connues figurent **les sunnan rawātib**, qui accompagnent les prières obligatoires; **le Witr**, prière impaire accomplie après les prières nocturnes; **Duḥā**, accomplie après le lever du soleil et avant le zénith; **Taḥiyyat al-Masjid** lors de l'entrée dans la mosquée; et **Qiyām al-Layl**, la prière de nuit.

Le militant ne doit pas nécessairement commencer par un programme lourd. La Sunnah enseigne plutôt la régularité. La qualité d'un programme spirituel dépend de sa sincérité, de sa conformité à la Sunna et de sa capacité à être maintenu dans la durée.

2. La prière nocturne: une école de préparation

La prière nocturne mérite une attention particulière dans le cadre du travail islamique. Dans la sourate Al-Muzzammil, Allah ordonne au Prophète ﷺ de se lever la nuit, de réciter le Coran avec mesure et de se préparer ainsi à porter une parole lourde.

إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا

« Nous allons certes te révéler une parole lourde. » (Coran, 73:5.)

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا

« La prière de la nuit est certes plus efficace et plus propice à une parole juste. » (Coran, 73:6.)

Le lien entre ces versets et le militantisme ne doit pas être présenté comme une équation juridique directe ; il s'agit d'un enseignement éducatif particulièrement fort. Celui qui porte une

responsabilité lourde a besoin d'un cœur nourri, d'une parole maîtrisée et d'une relation profonde avec Allah. La nuit devient ainsi une école de préparation intérieure.

II. Mérites des prières surérogatoires

1. Elles constituent une voie vers l'amour d'Allah

Le plus grand mérite à mettre en avant est celui du hadith qudsī de Ṣaḥīḥ al-Bukhārī 6502. Allah y décrit une progression spirituelle: le serviteur accomplit les obligations, puis multiplie les nawāfil, jusqu'à atteindre l'amour d'Allah. Cette progression montre que la relation avec Allah ne se réduit pas à l'accomplissement minimal des devoirs.

Le militant doit comprendre ici une différence essentielle entre « faire ce qui est obligatoire » et « chercher à devenir proche d'Allah ». Le premier relève du devoir ; le second traduit une aspiration spirituelle plus profonde. Les nawāfil donnent au croyant la possibilité de transformer son temps libre en occasions supplémentaires de proximité.

2. Elles renforcent la pratique obligatoire

Les nawāfil ne sont pas indépendantes de la prière obligatoire. Elles créent autour des obligations un environnement spirituel qui aide le croyant à préserver sa prière, à améliorer sa concentration et à entretenir son attachement à l'adoration. Elles doivent donc être considérées comme un perfectionnement et non comme une alternative aux obligations.

3. Les douze rak'āt quotidiennes et la maison au Paradis

Umm Ḥabībah رضي الله عنها rapporte que le Prophète ﷺ a annoncé une maison au Paradis pour celui qui accomplit douze rak'āt dans la journée et la nuit. Elle précise qu'elle ne les abandonna plus après avoir entendu cette parole. Le hadith est rapporté dans Ṣaḥīḥ Muslim.

مَنْ صَلَّى اثْنَتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً فِي يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ بُنِيَ لَهُ بِهِنَّ بَيْتٌ فِي الْجَنَّةِ

« Celui qui accomplit douze rak'āt durant un jour et une nuit, il lui sera construit par elles une maison au Paradis. »

4. Les prières surérogatoires et la récompense de l'au-delà

Les nawāfil orientent le croyant vers l'au-delà. Le militant peut facilement être absorbé par les résultats immédiats: nombre de participants, réussite d'une activité, visibilité, influence, postes de responsabilité ou reconnaissance. Les textes relatifs aux nawāfil rééduquent son regard : la véritable récompense n'est pas limitée à ce qui est visible ici-bas.

Cette perspective protège contre une maladie fréquente de l'engagement : mesurer la valeur d'une action uniquement à son résultat immédiat. L'adorateur travaille pour Allah, recherche Son agrément et sait que les résultats ultimes appartiennent à Allah.

5. La réparation des manques dans l'obligatoire

Le Jour de la Résurrection, la prière sera la première chose sur laquelle les gens seront jugés. Si elle est incomplète, Allah demande à Ses anges de regarder si Son serviteur a des œuvres surérogatoires, afin de compléter, à partir d'elles, ce qui manquait à l'obligation. Nul militant, aussi rigoureux soit-il, n'est à l'abri d'un relâchement occasionnel dans ses obligations ; les nawāfil sont le filet de sécurité qui comble ce défaut.

6. Les prières surrégatoires comme source de remerciement et de reconnaissance des bienfaits d'Allah :

Lorsque 'Aïcha s'étonna que le Prophète ﷺ pria la nuit jusqu'à ce que ses pieds se fendillent, alors qu'Allah lui avait pardonné ses péchés passés et à venir, il répondit : « Ne devrais-je pas être un serviteur reconnaissant ? »

III. Impacts des prières surrégatoires sur la vie du militant

1. Elles renforcent la sincérité et protègent contre la recherche de reconnaissance

Le premier impact recherché est la sincérité. Le travail islamique comporte une dimension publique : conférences, formations, réunions, publications, activités, responsabilités et prises de parole. Or toute visibilité crée un risque pour le cœur : vouloir être vu, reconnu, consulté ou félicité.

Les nawāfil, surtout celles qui sont accomplies loin du regard des gens, constituent une école de l'adoration cachée. Deux rak'āt accomplies alors que personne ne sait qu'elles ont été faites peuvent rappeler au militant que son rapport avec Allah ne dépend pas de l'opinion des hommes.

Le militant qui entretient une vie spirituelle secrète est moins dépendant de l'approbation publique. Il peut servir sans être cité, travailler sans être applaudi et accepter qu'un autre soit mis en avant lorsque cela sert mieux l'intérêt général.

2. Elles développent la discipline et la gestion du temps

Le militantisme exige de la ponctualité, de la planification, de la disponibilité et de la capacité à respecter les engagements. Les nawāfil offrent un terrain concret de formation à cette discipline.

Celui qui réserve régulièrement un temps à Duḥā, aux rawātib, au Witr ou à la prière nocturne apprend à organiser sa journée autour de principes et non uniquement autour des urgences. Cette discipline spirituelle peut se prolonger dans la gestion des responsabilités associatives.

Il faut cependant éviter une conclusion automatique : accomplir des nawāfil ne rend pas mécaniquement une personne organisée. Mais la régularité dans une pratique exigeante peut constituer une école favorable à la discipline, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'examen de conscience et d'une intention de réforme.

3. Elles renforcent la patience et l'endurance

Le travail islamique connaît des périodes d'enthousiasme et des périodes de fatigue. Il y a les succès, mais aussi les échecs ; les encouragements, mais aussi les critiques ; les mobilisations réussies, mais aussi les activités qui n'atteignent pas les objectifs espérés.

La prière surrégatoire apprend à ne pas faire dépendre toute son énergie de la stimulation extérieure. Le militant se lève pour Allah même lorsqu'il n'y a ni public ni applaudissement. Cette relation directe avec Allah peut l'aider à développer une endurance intérieure.

La prière nocturne est particulièrement symbolique : elle exige de quitter le confort du sommeil pour se tenir devant Allah. Dans une lecture éducative, elle apprend au militant que les grandes responsabilités demandent parfois des efforts que personne ne voit.

4. Elles combattent progressivement l'ego

L'ego peut pénétrer le travail islamique de plusieurs manières : attachement à une fonction, désir d'être responsable, difficulté à accepter une critique, refus de céder la place, comparaison avec les autres ou sentiment que l'organisation ne peut pas fonctionner sans soi.

Les nawāfil rappellent au serviteur qu'il n'est qu'un adorateur d'Allah. Plus le militant multiplie les moments où il se tient seul devant son Seigneur, plus il peut relativiser son importance personnelle.

Cela ne signifie pas qu'il doit fuir toute responsabilité. Au contraire, l'humilité authentique permet d'assumer une fonction lorsque celle-ci est utile, puis de la quitter lorsque l'intérêt général l'exige.

5. Elles développent la capacité à travailler dans l'ombre

Une organisation saine a besoin de personnes capables de servir sans chercher constamment la lumière. Or le travail islamique comporte une grande quantité de tâches invisibles : préparation, suivi, rangement, appels, accompagnement, correction de documents, formation individuelle, écoute et résolution de problèmes.

Les nawāfil privées peuvent former cette disposition : accomplir une œuvre dont la récompense est recherchée auprès d'Allah avant toute reconnaissance humaine.

6. Elles renforcent la relation avec Allah dans les moments de décision

Le militant est souvent confronté à des choix complexes : quelle activité prioriser ? comment gérer un conflit ? faut-il accepter une responsabilité ? comment répondre à une difficulté ? quelle attitude adopter face à une opposition ?

La multiplication des actes d'adoration ne dispense évidemment pas de consulter, de réfléchir et de prendre les moyens. Mais elle peut créer chez le croyant une relation plus profonde avec Allah, l'encourageant à rechercher Son agrément avant son intérêt personnel.

La spiritualité saine ne remplace donc pas la compétence ; elle lui donne une orientation.

7. Elles renforcent la maîtrise de soi

Le militant peut être exposé à la colère, à la frustration, aux débats et aux conflits. La prière régulière crée des rendez-vous de retour vers Allah. Elle peut ainsi devenir un moment de réinitialisation intérieure : le croyant interrompt son agitation, se recentre et se rappelle qu'il est d'abord serviteur d'Allah.

Cette maîtrise est particulièrement importante dans le leadership. Une personne qui ne maîtrise pas ses réactions risque de transformer un désaccord sur une question de travail en conflit personnel.

8. Elles contribuent à la purification morale

Allah dit :

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

« Certes, la prière préserve de la turpitude et du blâmable. » (Coran, 29:45.)

Le verset concerne la prière en général. Il ne faut donc pas prétendre qu'il vise exclusivement les nawāfil. Mais il permet de comprendre l'objectif moral de la prière : elle n'est pas seulement un mouvement rituel ; elle doit produire une transformation dans la conduite.

Pour le militant, cette transformation doit apparaître dans les relations avec les frères et sœurs, dans la gestion des biens, dans la parole, dans le respect des engagements, dans la manière de gérer les désaccords et dans l'attitude envers ceux qui occupent des responsabilités.

9. Elles donnent une force intérieure au leadership

Le leadership islamique ne doit pas être réduit à la capacité de donner des ordres. Il exige l'exemplarité, la patience, l'écoute, la maîtrise de soi et la capacité à continuer lorsque les circonstances deviennent difficiles.

La prière nocturne, en particulier, peut devenir une école de leadership intérieur : le responsable apprend à se remettre devant Allah, à reconnaître ses faiblesses, à demander pardon et à renouveler son intention.

Un responsable qui ne prend jamais le temps de se remettre en question devant Allah risque de confondre progressivement la réussite de l'organisation avec sa propre réussite.

10. Elles protègent l'équilibre entre l'action et l'adoration

L'un des dangers du travail islamique est le « militantisme sans renouvellement spirituel ». Les réunions s'enchaînent, les programmes se multiplient, les urgences se succèdent, et le militant finit par consacrer davantage de temps à parler d'Allah qu'à parler avec Allah.

Les nawāfil rappellent que la réforme extérieure doit être accompagnée d'une réforme intérieure. Le militant ne doit pas seulement demander aux autres d'être meilleurs ; il doit lui-même poursuivre un effort de purification.

11. Elles renforcent la capacité à supporter les critiques

Tout engagement collectif produit des divergences. Un militant peut être critiqué injustement ou justement. Dans les deux cas, la réaction exige du discernement.

Une vie spirituelle régulière peut aider à ne pas répondre immédiatement sous l'effet de l'émotion. Le croyant apprend à prendre du recul, à demander conseil, à reconnaître ses erreurs et à remettre certaines injustices à Allah sans abandonner les moyens légitimes de régler les problèmes.

12. Elles rendent l'engagement plus durable

La durabilité est l'un des enjeux majeurs du travail islamique. Une organisation peut avoir de très bons programmes et pourtant perdre progressivement ses membres si ceux-ci sont épuisés, démotivés ou spirituellement déconnectés.

Un militant nourri intérieurement est mieux préparé à traverser les cycles de l'engagement. Il peut connaître des périodes de faible activité sans perdre son identité spirituelle, puis revenir progressivement à l'action.

L'objectif n'est donc pas de faire du militant un activiste permanent, mais de faire de lui un serviteur d'Allah capable de servir avec constance, sagesse et équilibre.

Conclusion

Les prières surérogatoires ne sont pas un simple supplément facultatif destiné à occuper les moments libres du croyant. Elles constituent, lorsqu'elles sont accomplies avec sincérité et conformément à la Sunna, un moyen majeur de perfectionnement spirituel.

Le hadith qudsī de Ṣaḥīḥ al-Bukhārī nous donne la clé de compréhension : après les obligations, le serviteur continue de se rapprocher d'Allah par les nawāfil jusqu'à Son amour. Cette relation avec Allah est précisément ce dont le militant a besoin pour que son engagement ne se transforme pas en simple activité humaine.

Les nawāfil peuvent contribuer à former en lui la sincérité, la discipline, la patience, la maîtrise de soi, l'humilité, la capacité à travailler dans l'ombre, la résistance aux épreuves et l'équilibre entre action et adoration. Ces effets sont ici présentés comme des fruits éducatifs et des déductions raisonnables à partir des textes, et non comme des promesses mécaniques.

Le véritable enjeu n'est donc pas de savoir combien d'activités un militant peut organiser, mais quel type de personne il devient à travers son engagement. Un travail islamique durable a besoin de compétences, d'organisation et de vision ; mais il a aussi besoin de cœurs attachés à Allah.

L'objectif final n'est pas de produire un militant qui fait toujours plus, mais un militant qui sert mieux : avec plus de sincérité, plus de sagesse, plus de constance et une conscience permanente de son Seigneur.

Préparé par Seydou Nourou Djigo