



— GET TO KNOW ISLAM

Vos 30 premiers jours en tant que musulman

Bienvenue. Ce livret vous guide dans les premiers pas pratiques : se laver pour la prière, les cinq prières quotidiennes, apprendre Al-Fatiha et trouver votre place dans une communauté. Avancez une étape à la fois.

gettoknowislam.com/fr/library/

Libre de partage sans modification et à titre gratuit · CC BY-NC-ND 4.0

Sommaire

1 Bienvenue : une étape à la fois

2 Un nouveau départ : le bain complet (ghusl)

3 Le woudou : se laver avant la prière

4 Les cinq prières quotidiennes

5 Comment prier deux unités (rak'as), pas à pas

6 Apprendre Al-Fatiha

7 Al-Fatiha (L'Ouverture)

8 Le vendredi, le Ramadan et la communauté

9 L'alimentation et la vie quotidienne

10 Quand c'est difficile

11 Un plan simple sur 30 jours

12 Pourquoi les musulmans se lavent-ils avant la prière ?

13 Pourquoi les musulmans prient-ils en arabe s'ils ne le parlent pas ?

14 Les enfants, les malades et les femmes enceintes jeûnent-ils pendant le Ramadan ?

Bienvenue : une étape à la fois

Devenir musulman est le début d'un chemin, et non un examen qu'il faudrait réussir dès le premier jour. Le Prophète a dit : «Facilitez les choses aux gens et ne les leur rendez pas difficiles ; annoncez la bonne nouvelle et ne faites pas fuir les gens» (Bukhari 69).

Le Coran dit que Dieu n'impose à aucune âme une charge au-delà de ce qu'elle peut porter (Coran 2:286). Apprenez un peu à la fois, posez des questions et soyez patient avec vous-même.

Votre passé n'est pas retenu contre vous. À un compagnon inquiet au sujet de son passé, le Prophète a dit qu'accepter l'islam efface ce qui l'a précédé (Muslim 121).

Un nouveau départ : le bain complet (ghusl)

Lorsque Qays ibn 'Asim a accepté l'islam, le Prophète lui a dit de prendre un bain (Abu Dawud 355; Tirmidhi 605). Les savants divergent sur la question de savoir si ce bain est obligatoire ou recommandé pour une personne qui devient musulmane, mais ils s'accordent à dire que c'est une bonne façon de commencer et que le témoignage de foi n'en dépend pas.

Le bain du Prophète est décrit ainsi : il se lavait les mains, faisait le woudou comme pour la prière, puis versait de l'eau sur sa tête et sur l'ensemble de son corps (Bukhari 248). Veillez à ce que l'eau atteigne toute la peau et tous les cheveux. Une brève intention dans votre cœur suffit.

Le woudou : se laver avant la prière

La prière exige la pureté rituelle. Le Prophète a dit que la prière d'une personne qui a rompu son woudou n'est pas acceptée tant qu'elle n'a pas refait le woudou (Bukhari 135).

Le Coran en nomme les éléments essentiels : se laver le visage, se laver les bras jusqu'aux coudes, passer les mains sur la tête et se laver les pieds jusqu'aux chevilles (Coran 5:6).

Le woudou complet du Prophète, tel que 'Uthman l'a montré, suit cet ordre : se laver les mains trois fois, se rincer la bouche et le nez trois fois, se laver le visage trois fois, laver chaque bras jusqu'au coude trois fois en commençant par le droit, passer les mains sur la tête, puis laver chaque pied jusqu'à la cheville trois fois en commençant par le droit (Bukhari 159). Commencez par «Bismillah», au nom de Dieu.

Le woudou est rompu par le passage aux toilettes, les gaz et le sommeil profond. Les savants divergent sur quelques autres points ; demandez donc à un enseignant de la mosquée près de chez vous.

Les cinq prières quotidiennes

La prière «a été prescrite aux croyants à des heures déterminées» (Coran 4:103). Les cinq prières sont Fajr à l'aube (2 unités), Dhuhr après la mi-journée (4 unités), 'Asr dans l'après-midi (4 unités), Maghrib juste après le coucher du soleil (3 unités) et 'Isha la nuit (4 unités).

Les horaires changent avec le soleil et les saisons. Utilisez le calendrier d'une mosquée locale ou une application de prière fiable.

Avant de prier, assurez-vous que votre corps, vos vêtements et l'endroit sont propres, et tournez-vous vers la qibla, la direction de la Kaaba à La Mecque. Les hommes se couvrent au moins du nombril aux genoux; les femmes couvrent tout le corps à l'exception du visage et des mains.

Comment prier deux unités (rak'as), pas à pas

Le Prophète a dit : «Priez comme vous m'avez vu prier» (Bukhari 631). Lorsqu'il a enseigné à un homme qui priait avec précipitation, il lui a décrit les étapes ci-dessous et lui a dit d'être calme dans chaque position (Bukhari 757).

1. Tenez-vous debout face à la qibla et formulez l'intention dans votre cœur. 2. Levez les mains et dites «Allahu akbar» (Dieu est plus grand). 3. Récitez Al-Fatiha, puis un court passage du Coran. Al-Fatiha est indispensable à chaque unité (Bukhari 756).

4. Inclinez-vous, les mains sur les genoux, et dites «Subhana rabbiyal-'azim» (Gloire à mon Seigneur, le Très-Grand). 5. Redressez-vous. 6. Prosternez-vous, le front, le nez, les paumes, les genoux et les orteils au sol, et dites «Subhana rabbiyal-a'la» (Gloire à mon Seigneur, le Très-Haut) (Muslim 772). 7. Asseyez-vous brièvement, puis prosternez-vous une seconde fois.

8. Levez-vous pour la deuxième unité et répétez les étapes 3 à 7. 9. Puis asseyez-vous et récitez le tachahhoud, le témoignage enseigné par le Prophète (Bukhari 831). 10. Terminez en tournant la tête vers la droite puis vers la gauche, en disant «As-salamu 'alaykum wa rahmatullah» (Muslim 582).

Pour les prières de trois ou quatre unités, asseyez-vous pour le tachahhoud après la deuxième unité, puis levez-vous pour les unités restantes, dans lesquelles on récite généralement Al-Fatiha seule. De petits détails, comme l'endroit où placer les mains, diffèrent selon les écoles juridiques; chacune suit l'exemple du Prophète à sa manière.

Apprendre Al-Fatiha

Al-Fatiha compte sept courts versets. Son texte arabe et son sens figurent à la page suivante.

Prononciation : Bismillāhir-raḥmānir-raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi rabbil-‘ālamīn. Ar-raḥmānir-raḥīm. Māliki yawmid-dīn. Iyyāka na‘budu wa iyyāka nasta‘īn. Ihdinaṣ-ṣirāṭal-mustaqīm. Ṣirāṭal-ladhīna an‘amta ‘alayhim, ghayril-maghḍūbi ‘alayhim wa laḍ-ḍāllīn.

Tant que vous ne l’avez pas apprise, n’attendez pas pour commencer à prier. Un homme a dit un jour au Prophète qu’il ne parvenait à mémoriser aucun passage du Coran, et le Prophète lui a appris à dire à la place : « SubhanAllah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu akbar » (Abu Dawud 832). Beaucoup de nouveaux musulmans prient aussi en lisant une fiche.

Al-Fatiha (L'Ouverture)

1 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

2 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Louange à Allah, Seigneur de la Création,

3 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux,

4 مُلْكِ يَوْمِ الدِّينِ

Maître souverain du Jour de la rétribution.

5 إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

C'est Toi seul que nous adorons et de Toi seul que nous implorons aide.

6 اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Guide-nous dans le droit chemin,

7 صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

chemin de ceux que Tu as comblés de Tes grâces, non celui des réprouvés, ni celui des égarés.

Traduction : Rachid Maach (QuranEnc)

Le vendredi, le Ramadan et la communauté

Le vendredi, les musulmans se rassemblent pour la prière communautaire de midi et un court sermon (Coran 62:9). Elle est obligatoire pour les hommes et ouverte aux femmes.

Trouvez une mosquée près de chez vous et demandez si elle propose des cours ou un accompagnement pour les nouveaux musulmans. C'est le cas de beaucoup d'entre elles, et vous y serez bien accueilli.

Lorsque vient le Ramadan, le jeûne va de l'aube au coucher du soleil. Les personnes malades ou en voyage peuvent rattraper les jours plus tard (Coran 2:184–185), et les savants dispensent aussi les femmes enceintes ou qui allaitent lorsque le jeûne pourrait leur nuire, ainsi que les femmes pendant leurs menstruations. Renseignez-vous auprès de votre communauté sur les rassemblements d'iftar : c'est une merveilleuse façon de rencontrer des gens.

L'alimentation et la vie quotidienne

Les musulmans évitent le porc, l'alcool et la viande qui n'a pas été abattue de la manière permise (Coran 5:3; 5:90). La plupart des autres aliments sont permis.

Avant de manger, dites « Bismillah » et mangez de la main droite (Bukhari 5376). De petites habitudes comme celles-ci font entrer le souvenir de Dieu dans les moments ordinaires.

Quand c'est difficile

Les questions et les doutes sont normaux, surtout au début. Continuez à apprendre, continuez à prier et parlez à des personnes en qui vous avez confiance.

Restez bienveillant envers votre famille, même si elle ne partage pas votre foi. Le Coran demande aux croyants de tenir compagnie à leurs parents en ce monde avec bonté (Coran 31:15).

Si vous trébuchez, revenez vers Dieu. Sa miséricorde est plus vaste que n'importe quelle erreur.

Un plan simple sur 30 jours

Semaine 1 : prononcez la chahada, prenez le bain, apprenez le woudou et lisez le sens d'Al-Fatiha.

Semaine 2 : commencez à prier, en lisant une fiche si nécessaire. Commencez par les prières que vous arrivez à accomplir, puis progressez.

Semaine 3: visez les cinq prières quotidiennes, et apprenez par cœur les premiers versets d'Al-Fatiha.

Semaine 4: participez à une prière du vendredi, présentez-vous à la mosquée et gardez une petite habitude quotidienne de souvenir de Dieu.

Pourquoi les musulmans se lavent-ils avant la prière ?

Avant la prière rituelle, les musulmans font leurs ablutions (woudou) : ils se lavent les mains, la bouche, le nez, le visage, les bras jusqu'aux coudes, se passent les mains mouillées sur la tête et se lavent les pieds. Coran 5:6 les prescrit. Les ablutions restent valides jusqu'à ce qu'elles soient annulées par le passage aux toilettes, l'émission de gaz, un sommeil profond et d'autres choses semblables ; une personne ne se lave donc pas nécessairement avant chaque prière.

Le lavage marque le passage de l'activité ordinaire au culte et exprime l'idée que l'on s'approche de Dieu propre de corps comme d'intention. Lorsque l'eau manque ou qu'il serait nocif de l'utiliser, une purification symbolique avec de la terre propre, le tayammum, la remplace. Un bain plus complet, le ghusl, est requis après les relations sexuelles et les menstruations, et recommandé avant la prière du vendredi.

Sources et lectures complémentaires: Qur'an 5:6 · Sahih al-Bukhari 135

Pourquoi les musulmans prient-ils en arabe s'ils ne le parlent pas ?

La prière rituelle, la salat, comprend la récitation du Coran, que les musulmans croient être la parole de Dieu en arabe ; réciter une traduction reviendrait à réciter une interprétation humaine. Les formules arabes nécessaires à la prière sont peu nombreuses et s'apprennent tôt, avec leur sens, si bien qu'un musulman à Jakarta et un autre à Lagos prient avec les mêmes mots.

En dehors de la prière rituelle, les musulmans s'adressent à Dieu dans la langue dans laquelle ils pensent. L'invocation, la dou'a, n'exige aucune langue particulière, et les prières les plus ferventes de la plupart des musulmans se font dans leur langue maternelle. Comprendre ce que l'on récite est vivement encouragé, c'est pourquoi traductions et cours existent partout.

Sources et lectures complémentaires: Qur'an 73:20 · Qur'an 2:186 · Qur'an 14:4

Les enfants, les malades et les femmes enceintes jeûnent-ils pendant le Ramadan ?

Le jeûne est obligatoire pour les adultes qui en sont physiquement capables. Coran 2:184–185 en dispense les malades et les voyageurs, qui rattrapent les jours plus tard, et dit que Dieu veut la facilité et non la difficulté. La tradition étend ces aménagements aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes âgées et aux malades chroniques, ainsi qu'aux femmes pendant leurs menstruations. Ceux qui ne pourront jamais jeûner peuvent, à la place, nourrir une personne dans le besoin pour chaque jour.

Les enfants ne sont pas tenus de jeûner avant la puberté, même si beaucoup s'y exercent par des jeûnes plus courts en grandissant, souvent avec fierté. Toute personne dont la santé serait mise en danger par le jeûne ne devrait pas jeûner ; on consulte ensemble médecins et enseignants religieux. Personne n'est censé se faire du mal dans le culte.

Sources et lectures complémentaires: Qur'an 2:184-185 · Sahih al-Bukhari 1946



Continuer à explorer

D'autres guides, des réponses aux questions courantes et un glossaire sont disponibles gratuitement sur gettoknowislam.com. Vous pouvez imprimer, copier et partager ce livret sans le modifier et à titre gratuit (CC BY-NC-ND 4.0).

gettoknowislam.com