



رئاسة الشؤون الدينية  
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

français

فرنسي

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

# Les moyens utiles pour une vie bienheureuse



Cheikh 'Abd Ar-Rahmân ibn Nâşir As-Sâ'dî  
(qu'Allah lui fasse miséricorde)

**© The Association for Multi-lingual Islamic Content , 2025**

As-Sadi & Abdur-Rahman

Les moyens utiles pour une via bienheureuse. /

As-Sadi & Abdur-Rahman ; The Association for Multi Lingual Islamic Content - 1. .- Riyadh , 2025

31p ; ..cm

**L.D. no. 1446/13486**

**ISBN: 978-603-8517-82-6**

الوَسَائِلُ الْمُفَيْدَةُ لِلْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

# Les moyens utiles pour une vie bienheureuse

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ رَحْمَةُ اللهُ

Écrit par le Cheikh  
**'Abd Ar-Rahmân ibn Nâṣir As-Sâ'âdî**  
Qu'Allah lui fasse miséricorde

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Au Nom d'Allah, Le Très Miséricordieux,  
Celui qui fait miséricorde*

## Introduction de l'auteur

Louange à Allah, Celui à qui revient l'entièreté de la louange. Je témoigne qu'il n'est de divinité [digne d'adoration] qu'Allah, Seul et sans associé ; et je témoigne que Mouhammad est Son serviteur et Son Messager, qu'Allah le couvre d'éloges et le préserve, ainsi que sa famille et ses Compagnons.

Ceci étant dit : Chacun recherche le repos du cœur, sa tranquillité et sa joie ainsi que la dissipation de ses soucis et de ses angoisses. C'est par cela qu'on obtient une vie agréable et que la joie et la gaieté s'accomplissent. A cet effet, il y a des causes religieuses, des causes naturelles et des causes pratiques ; et il n'est pas possible de toutes les réunir sans être du nombre des croyants. Quant aux autres, même si ceux d'entre eux qui sont doués d'intelligence obtiennent certains aspects de cette vie agréable, par le biais des efforts qu'ils fournissent, ils en ratent des plus bénéfiques, des plus sûrs et bien meilleurs, tant au niveau personnel que matériel.

J'évoquerai cependant, dans mon épître-ci, ce qui me vient à l'esprit des causes permettant de parvenir à cet objectif que chacun s'efforce d'atteindre. Parmi les gens, il en est qui ont concrétisé bon nombre de ces causes et ont vécu une vie agréable et bonne ; d'autres ont échoué concernant ces causes et ont vécu une vie de malheur et de misère ; d'autres encore sont entre les deux et ont vécu en fonction de la réussite qui leur a été accordée. Et c'est Allah qui accorde la réussite, Celui dont on recherche l'aide afin d'obtenir tout bien et repousser tout mal.

## Chapitre 1

Les causes les plus importantes pour obtenir une vie bienheureuse sont la foi et l'œuvre vertueuse. Elles sont les bases et les fondements sur lesquels elle repose. Allah, Exalté soit-Il, a dit :

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِنَّهُوَ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ ٤٧

{ Quiconque, homme ou femme, accomplit une bonne œuvre tout en étant croyant, Nous lui ferons vivre une vie agréable et bonne. Et Nous les rétribuerons certes en fonction du meilleur de ce

*qu'ils accomplissaient (97) }<sup>1</sup>*

Allah, Exalté soit-Il, informe et promet ici à quiconque joint l'œuvre vertueuse à la foi qu'il mènera une vie agréable ici-bas et qu'il aura la meilleure des rétributions, aussi bien ici-bas que dans l'au-delà. La cause de cela est claire. En effet, ceux qui croient en Allah d'une foi authentique - celle qui donne des œuvres vertueuses, réforme les cœurs et les comportements - sont dotés des bases leur permettant d'encaisser ce qui leur arrive ; aussi bien ce qui cause joie et gaieté que ce qui cause anxiété, soucis et tristesse. Et leur attitude est source de leur bien-être, ici-bas et dans l'au-delà.

Ils reçoivent les choses aimées et réjouissantes en les acceptant, en remerciant Allah pour celles-ci et en les utilisant dans ce qui leur est profitable. Lorsqu'ils les utilisent de cette façon, ils s'en réjouissent et sont optimistes quant au fait qu'elles perdurent et leur soient bénéfiques, tout comme ils espèrent la rétribution accordée aux reconnaissants et dont les bienfaits et la bénédiction vont bien au-delà des choses aimées et réjouissantes qu'ils connaissent jusque-là.

Ils reçoivent les difficultés, les nuisances, les

---

<sup>1</sup> Sourate An-Nahl (Les Abeilles) – Coran : 16/97.

soucis et l'affliction en résistant, là où ils sont en mesure de résister ; avec sobriété, là où ils peuvent faire preuve de tempérance ; et avec une belle patience lorsqu'il s'agit de ce sur quoi ils n'ont aucune prise. Et c'est ainsi qu'ils obtiennent - de ces choses pourtant répugnées - de la résilience, de l'expérience, de la force, de la patience, l'aptitude à escompter la récompense et la rétribution ainsi que d'autres affaires considérables et majestueuses. Ce qu'ils obtiennent ainsi fait disparaître les difficultés et les remplace par des réjouissances, de l'espoir ainsi que de l'optimisme à l'égard de la grâce d'Allah et Sa rétribution. Comme l'a exprimé le Prophète <sup>ﷺ</sup><sup>١</sup> dans le hadith authentique suivant lorsqu'il a dit :

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ حَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ  
شَكَرَ فَكَانَ حَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرًّا إِصْبَرَ فَكَانَ حَيْرًا  
لَهُ وَلَيْسَ ذَلِكَ لَا حَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ.

- Que l'affaire du croyant est étonnante ! En effet, toute son affaire est un bien. S'il se trouve dans une situation d'aisance, il se montre reconnaissant, et c'est un bien pour lui. Et s'il doit faire face à une adversité, il se montre patient, et c'est

---

<sup>١</sup> Note : Vous trouverez cette calligraphie arabe chaque fois que le Prophète Mouhammad ﷺ est mentionné. Elle signifie : « qu'Allah le couvre d'éloges et le préserve » et se prononce : *Şaullau Llâhou 'alayhi wa sallam* (صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

*un bien pour lui. Et cela n'est accordé à personne d'autre qu'au croyant ! »<sup>1</sup>*

Il nous a donc informé  que le profit, le bien ainsi que les fruits des œuvres du croyant se multiplient pour tout ce qui le touche, joie ou affliction. C'est pourquoi tu verras que deux personnes touchées par l'un des aléas de la vie, qu'il s'agisse d'un bien ou d'un mal, y réagissent de manière complètement différente ; et que cette différence de réaction est fonction de leur différence dans la foi et les œuvres vertueuses. La personne dotée des deux caractéristiques citées [la foi et les bonnes œuvres] reçoit le bien et le mal par ce que nous avons mentionné de reconnaissance, de patience et de ce qu'elles impliquent. Elle en ressent alors de la joie et de la gaieté tandis que se dissipe pour elle le souci, l'anxiété, l'inquiétude, le stress et les misères de la vie. Elle se met alors à vivre ici-bas une vie agréable et bonne. L'autre personne reçoit les choses aimées avec suffisance, arrogance et injustice ; ses bonnes manières s'éloignent tandis qu'elle les accueille comme le font les animaux, avec avidité et cupidité. Or, son cœur n'en est pas apaisé pour autant. Bien plus, il est dispersé sous plusieurs aspects : la crainte de la disparition de

---

<sup>1</sup> Rapporté par Mouslim

ce qu'il aime, les nombreux conflits qui en découlent et aussi le fait que les âmes ne se contentent pas de ce qu'elles ont ; bien plus, elles ne cessent de convoiter et désirer d'autres affaires. Parfois elles les obtiennent, et parfois non. Et en supposant que cela arrive, c'est à nouveau une source d'inquiétude sous les aspects précédemment mentionnés. Par ailleurs, cette personne reçoit aussi les choses répugnées avec inquiétude, angoisse, peur et gêne. Ne demande même pas quelle genre de vie misérable elle mène, ni de quelle genre de maladies psychiques et nerveuses la touchent, ni à quel point la peur, qui peut parfois la conduire au pire ou à la plus horrible des gênes, s'empare d'elle ! Tout ceci, parce qu'elle n'espère aucune rétribution et ne fait preuve d'aucune patience qui la consoleraient ou allègeraient sa situation.

Ces faits sont attestés par l'expérience. Lorsque tu médites ne serait-ce qu'un seul exemple de ce genre et que tu l' observes à l'aune de la situation des gens, tu constates alors l'immense différence entre le croyant, qui œuvre selon les implications de sa foi, et quiconque n'est pas comme cela. La religion insiste au plus haut point sur le fait de se contenter de la subsistance qu'Allah accorde et de ce qu'il donne aux serviteurs de Sa grâce et de Sa générosité sous

différentes formes.

Lorsque le croyant est éprouvé par la maladie, la pauvreté ou un autre des aléas de la vie auxquels chacun est exposé, sa foi, le contentement et la satisfaction qu'il a pour ce qu'Allah lui a attribué font qu'il est apaisé et que son cœur ne demande rien qui ne lui ait été décrété. Il regarde celui qui a moins que lui et ne s'occupe pas de celui qui a plus. De ce fait, sa gaieté, sa joie et son repos surpassent ceux de celui qui obtient l'ensemble des requêtes mondaines alors que le contentement ne lui a pas été accordé. A l'opposé, celui qui n'œuvre pas en fonction de ce que la foi implique lorsqu'il est éprouvé, qu'il soit éprouvé par un peu de pauvreté ou par la perte de certaines attentes mondaines, tu le trouveras au summum de la misère et du malheur.

Un autre exemple : Lorsque des situations compliquées surviennent et que l'homme est affligé par la gêne, tu trouveras celui qui a une foi correcte et un cœur ferme apaisé et en mesure de consacrer tout ce qui est à sa disposition de pensée, de parole et d'acte afin de faire face à cet évènement et le gérer au mieux. Il a fait sienne cette nuisance douloureuse, et un tel état repose l'individu et affermit son cœur. Tu trouveras celui qui a perdu la foi à l'opposé de cet état ; lorsque

les situations compliquées surviennent, sa conscience est troublée, il est nerveux et ses pensées dispersées tandis que la peur et l'effroi s'emparent de son for intérieur. La peur extérieure et l'anxiété intérieure, dont on ne peut exprimer l'essence, se réunissent en lui. Si ce type d'individu n'est pas doté de quelques moyens naturels de repousser ces troubles, moyens qui ne s'acquièrent qu'après beaucoup d'exercices, ses forces s'effondrent et il devient nerveux. C'est parce qu'il lui manque la foi qui conduit à la patience, particulièrement en cas de gêne et lors de situations attristantes et dérangeantes.

Ainsi donc le bon et le pervers, le croyant et le mécréant, ont en commun de pouvoir acquérir du courage par l'expérience et d'être dotés d'un instinct qui adoucit les peurs ; cependant, le croyant se distingue par la force de sa foi, sa patience, sa confiance en Allah, le fait que c'est sur Lui qu'il compte et dont il escompte Sa rétribution. Et c'est par le biais de ces affaires que son courage augmente, que le fardeau de la peur lui est allégé et que les difficultés lui sont facilitées, comme l'a dit Allah, Exalté soit-Il :

﴿ إِن تَكُونُوا تَالِمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ ﴾

﴿ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ... ﴾

{ Si vous souffrez, eux aussi souffrent certainement, tout comme vous souffrez ! Mais vous espérez [de la part] d'Allah ce qu'ils n'espèrent pas ... }<sup>1</sup> Ils obtiennent ainsi l'assistance d'Allah, Son aide particulière et Son renfort qui dissipent les peurs. Il a dit, Exalté soit-Il :

﴿ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الْصَّابِرِينَ ﴾

{ Et patientez ! Allah est certes avec ceux qui font preuve de patience (46) }<sup>2</sup>

## Chapitre 2

Parmi les causes qui dissipent les soucis, l'inquiétude et l'anxiété, il y a le fait d'être bienfaisant à l'égard des créatures, aussi bien par la parole que le comportement, de même que les différents types d'œuvres communément reconnues comme convenables, et qui sont toutes une part du bien et de la vertu. Par leur intermédiaire et en fonction de celles-ci, Allah repousse les soucis et les inquiétudes qui touchent l'individu, qu'il soit bon ou pervers. Cependant, là encore, une part plus complète revient au croyant et il se distingue du fait que sa bienfaisance et sa vertu émanent d'une sincérité

---

<sup>1</sup> Sourate An-Nissâ` (Les Femmes) – Coran : 4/104

<sup>2</sup> Sourate Al-Anfâl (Les Prises de Guerre) – Coran : 8/46

pure à l'égard d'Allah et dans l'espoir de Sa rétribution. Par le bien que le croyant en espère, Allah lui facilite l'accomplissement du convenable, et par la sincérité dont il fait preuve et le fait qu'il escompte Sa rétribution, Il repousse de lui les choses répugnées. Il a dit, Exalté soit-Il :

﴿ لَا خَيْرٌ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَجْوَتِهِمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ  
أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ أَبْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ  
فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾

{ Il n'y a aucun bien dans la plupart de leurs conversations secrètes, à l'exception de quiconque ordonne une aumône, une chose convenable ou une conciliation entre les gens. Et quiconque fait cela cherchant l'agrément d'Allah, Nous lui accorderons bientôt une immense récompense (114) }<sup>1</sup>

Allah, Exalté soit-Il, a informé du fait que toutes ces affaires sont un bien pour la personne dont elles émanent. En effet, le bien amène le bien et il repousse le mal. Quant au croyant qui escompte la rétribution d'Allah, Allah lui accordera une immense récompense ; et la dissipation du souci, de l'inquiétude, des troubles et autres choses du

---

<sup>1</sup> Sourate An-Nissâ` (Les Femmes) – Coran : 4/114

genre en font partie.

## Chapitre 3

Parmi les causes qui repoussent l'anxiété émanant de la tension nerveuse et de la préoccupation du cœur par certains bouleversements, il y a le fait de s'occuper par une œuvre ou science utile et bénéfique. Elle distrait effectivement le cœur de l'affaire anxiogène qui le préoccupait. Il se peut que par cela il oublie ce qui a provoqué chez lui souci et inquiétude, que son âme se réjouisse et que son activité s'accroisse. Il est vrai que cette cause est aussi partagée entre le croyant et autre que lui. Cependant, le croyant se distingue par sa foi, sa sincérité et le fait qu'il escompte la rétribution d'Allah pour son occupation à acquérir ou enseigner cette science et pour cette œuvre de bien qu'il accomplit. Si c'est une adoration, alors c'est une adoration ; et si c'est une activité mondaine ou une habitude, il l'accompagne d'une intention vertueuse et recherche par cela l'assistance d'Allah dans Son obéissance. C'est pourquoi les traces de ces actes permettent de repousser les soucis, les inquiétudes et les tristesses. Combien d'individus éprouvées par l'anxiété et les bouleversements constants, puis touchés par des maladies diverses, ont trouvé un

remède efficace dans le fait de s'occuper d'une science ou une œuvre utile et en ont ainsi oublié la cause qui les a bouleversés et les a rendus anxieux ? Il faut cependant que l'occupation à laquelle l'individu s'attelle plaise à l'âme et qu'elle y aspire ardemment. C'est plus à même de lui faire obtenir la finalité bénéfique recherchée, et Allah sait mieux.

## Chapitre 4

Parmi ce qui permet de repousser les préoccupations et l'anxiété, il y a le fait de concentrer sa pensée exclusivement sur l'action du jour présent, en le coupant des soucis liés au futur et de la tristesse liée au passé. C'est pourquoi, le Prophète ﷺ cherchait refuge contre le souci et la tristesse, comme dans le hadith rapporté par Al-Boukhârî et Mouslim. En effet, la tristesse n'est d'aucune utilité concernant les affaires passées qu'on ne peut ni ramener, ni rattraper. Quant au souci provoqué en raison de la peur du futur, il peut être préjudiciable. Ainsi donc, il incombe au serviteur d'être *le fils de sa journée*. Il doit rassembler son ardeur et s'efforcer d'agir sur cette journée, ainsi que sur son présent. Avoir ce genre de préoccupation le pousse à compléter ses œuvres. Et c'est ce par quoi le serviteur est consolé du souci et de la tristesse. Le Prophète

ﷺ, lorsqu'il invoquait ou l'orientait vers une invocation, n'a cessé d'encourager sa communauté - en plus de l'inciter à chercher l'assistance d'Allah et d'escompter Sa grâce - à œuvrer en vue de faire se concrétiser ce qu'elle demandait d'obtenir, et à se défaire de ce dont elle demandait qui soit repoussé. Ceci, car l'invocation est liée à l'œuvre. Ainsi donc, le serviteur fait des efforts concernant ce qui lui est bénéfique au niveau religieux et mondain, et il demande à son Seigneur d'atteindre son objectif. Et il sollicite Son aide, comme l'a dit le Prophète ﷺ :

اَخْرُصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تُنْفِلْ: لَوْ اَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدْرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.

- Veille à ce qui t'est utile, sollicite l'aide d'Allah et ne capitule pas ! S'il t'arrive quelque chose, ne dis pas : "Si seulement j'avais agi de telle manière, il y aurait eu telle et telle chose !" Dis plutôt : قَدْرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ "C'est le décret d'Allah, et Il a fait comme Il a voulu !" (Qadarou-l-Lâhi wa mâ châ'a fa'al !) ; car [dire] : "si..." ouvre la porte à l'œuvre du diable. »<sup>1</sup> Le Prophète ﷺ a ainsi joint l'ordre

---

<sup>1</sup> Rapporté par Mouslim

d'être assidu aux affaires bénéfiques quoi qu'il arrive, à celui de chercher assistance auprès d'Allah, de ne pas se laisser aller à l'impuissance, de se résoudre aux affaires passées révolues et de toujours observer le Décret d'Allah et Sa Prédestinée.

Il a divisé les affaires en deux catégories : une catégorie qu'il est possible au serviteur de s'efforcer d'acquérir ou de repousser, entièrement ou en partie, et pour laquelle il doit fournir son effort tout en cherchant l'assistance auprès de Celui qu'il adore. Et une catégorie sur laquelle le serviteur n'a aucune emprise. A son sujet, il doit se tranquilliser, en être satisfait et se soumettre. Et il ne fait aucun doute que veiller à ce fondement cause la joie et la dissipation du souci et de l'anxiété.

## Chapitre 5

Parmi les plus grandes causes de l'épanouissement de la poitrine et sa tranquillité, il y a le fait d'évoquer Allah abondamment. Cela a non seulement un impact surprenant sur l'épanouissement de la poitrine et sa tranquillité, mais aussi sur la dissipation de son souci et son anxiété. Allah, Exalté soit-Il, a dit :

﴿ أَلَا يَذِكُّرِ اللَّهُ تَعْظِيمُ الْقُلُوبُ ﴾

{ N'est-ce pas à l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs ? (28) }<sup>1</sup>

L'évocation d'Allah a donc un effet immense quant à l'obtention de cet objectif recherché [l'apaisement du cœur] en raison de sa spécificité et de ce que le serviteur en espère de rétribution et de récompense.

## Chapitre 6

Il en est de même de parler des bienfaits d'Allah, qu'ils soient apparents ou cachés. En effet, le fait de les connaître et d'en parler fait qu'Allah repousse du serviteur le souci et l'anxiété, cela pousse aussi le serviteur à la gratitude, qui est le plus élevé et le plus haut des rangs, même s'il est pauvre, malade, ou touché par d'autres types d'afflictions. En effet, s'il met en parallèle les bienfaits d'Allah sur lui - qu'on ne peut ni compter, ni dénombrer - avec ce qui l'a touché de désagréments, ces derniers ne représenteront rien comparés aux bienfaits.

Bien plus, lorsqu'Allah éprouve le serviteur par des désagréments et des malheurs et que ce

---

<sup>1</sup> Sourate Ar-Ra'd (Le Tonnerre) – Coran : 13/28

dernier s'acquitte de son devoir en patientant, en se soumettant et en étant satisfait, leur pression est moindre et leur poids s'en trouve allégé ; le serviteur place alors son espoir dans le fait d'être récompensé et rétribué pour avoir adoré Allah en s'acquittant de son devoir de patience et de satisfaction. Il délaisse les choses amères pour celles qui sont douces, et c'est ainsi que la douceur de leur récompense lui fait oublier l'amertume de la patience à leur égard.

## Chapitre 7

Parmi les plus bénéfiques des choses à faire à ce sujet, il y a le fait d'appliquer ce qu'a indiqué le Prophète ﷺ dans le hadith authentique lorsqu'il a dit :

انظروا إلى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَتَنَظِّرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقُكُمْ فَإِنَّهُ أَجْذَرُ أَنْ لَا تَرْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ.

- *Regardez celui qui est plus bas que vous et ne regardez pas celui qui est au-dessus ! C'est plus à même de vous éviter de mépriser le bienfait d'Allah à votre égard !<sup>1</sup>* En effet, lorsque le serviteur garde cette observation sublime à l'esprit, il constate que le bien-être dans lequel il se trouve, ainsi que tout ce qui va avec, dépasse celui de

---

<sup>1</sup> Rapporté par Al-Boukhârî

bon nombre de créatures, et qu'il en est de même quant à la subsistance dont il dispose, ainsi que tout ce qui va avec, quelle que soit sa situation. De là, son anxiété, son souci et son inquiétude se dissipent de même qu'augmentent sa joie et sa satisfaction d'avoir été comblé des bienfaits d'Allah d'une manière qui surpasse ceux d'un niveau moindre que lui à ce sujet. Plus le serviteur approfondira sa réflexion quant aux bienfaits d'Allah, qu'ils soient apparents ou cachés, religieux ou mondains, plus il réalisera que son Seigneur lui a accordé un bien immense et qu'il a repoussé de lui de nombreux maux et méfaits. Et il ne fait aucun doute que cela repousse soucis et inquiétudes, et impose la réjouissance et la joie.

## Chapitre 8

Parmi les causes qui entraînent la joie et font se dissiper le souci et l'anxiété, il y a le fait d'œuvrer en vue d'éliminer les causes du soucis et de réaliser celles qui amènent la joie. Ceci en oubliant les désagréments passés sur lesquels on ne peut revenir et en sachant que, vu l'impossibilité d'y changer quoi que ce soit, il est futile d'occuper sa pensée par ces désagréments, c'est même stupide et irraisonné. Que le serviteur s'efforce donc d'éloigner son cœur de telles pensées, qu'il ne s'inquiète pas non plus quant à

ce qu'il pourrait s'imaginer de peur, de pauvreté ou autres désagréments pouvant l'atteindre dans sa vie future. Qu'il sache que les affaires futures sont inconnues, tout comme ce qu'elles contiendront de bien, de mal, d'espoirs et de douleurs ; qu'elles sont entre les Mains du Tout-Puissant, du Sage, et non entre celles des serviteurs, qui s'efforcent juste d'en obtenir les bienfaits et d'en repousser le mal. Le serviteur doit savoir que lorsqu'il détourne sa pensée de ce qui peut l'inquiéter pour ses affaires futures et qu'il place sa confiance en son Seigneur quant au bon déroulement de celles-ci et s'apaise à cette idée, son cœur se tranquillisera, sa situation s'améliorera de même que son souci et son inquiétude disparaîtront.

## Chapitre 9

Et parmi ce qu'il y a de plus bénéfique quant à l'observation des affaires à venir, il y a le fait d'utiliser l'invocation suivante que le Prophète ﷺ mettait lui-même en pratique :

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أُمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعُلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍ.

- Ô Allah ! Améliore-moi ma religion où réside la préservation de mon affaire, et améliore pour moi ma vie d'ici-bas où se trouve ma subsistance ; améliore pour moi mon au-delà vers lequel se fera mon retour, et fais de la vie d'ici-bas un supplément de tout bien en ma faveur, et fais de la mort un repos de tout mal pour moi. <sup>1</sup>  
(Allahuoumma aşlıḥ lī dīnī-l-ladhī houwa ‘iṣmatou amrī, wa aşlıḥ lī douniāya-l-latī fīhā ma’āchī, wa aşlıḥ lī ḥakhiratī-l-latī ilayhā ma’ādī, waj’ali-l-hayāta ziyyādatan lī fī koulli khayr, waj’ali-l-mawta rāḥatan lī min koulli charr.) Il en est de même de sa parole ﷺ :

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنٍ  
وَأَصْلِحْ لِي شَانِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

- Ô Allah ! C'est Ta miséricorde que j'espère, ne me laisse donc pas livré à moi-même, ne serait-ce le temps d'un clin d'œil, et améliore l'ensemble de ma situation. Il n'est de divinité [digne d'adoration] que Toi ! <sup>2</sup> (Allahuoumma rahmataka arjoū falā takilnī ilâ nafsī ṭarfata ‘ayn, wa aşlıḥ lī cha’nī koullāh, lâ ilâha illâ ant !) Lorsque le serviteur implore par le biais de cette invocation où il demande son bien-être à venir, aussi bien religieux que mondain, avec un cœur présent,

---

<sup>1</sup> Rapporté par Mouslim

<sup>2</sup> Rapporté par Aboû Dâoud avec une chaîne authentique

une intention véridique et tout en s'efforçant de concrétiser cela, Allah fait se concrétiser ce pourquoi il a invoqué, espéré et œuvré, et son souci se transforme alors en joie et en réjouissance.

## Chapitre 10

Parmi les causes les plus bénéfiques pour dissiper l'inquiétude et les soucis lorsque le serviteur est atteint par une calamité quelconque, c'est qu'il s'efforce de les alléger en estimant la pire des probabilités concernant ce à quoi aurait pu aboutir son affaire et de s'y préparer. Ceci fait, qu'il s'attèle alors à en diminuer l'importance en fonction du possible. À travers cette préparation et cet effort bénéfique, ses soucis et ses angoisses se dissiperont. Que les efforts déployés par le serviteur le soient donc en vue de lui procurer les avantages et de repousser les préjudices.

Et s'il est atteint par ce qui cause la peur, les maladies ou encore la pauvreté et que rien de ce qu'il aime ne lui parvient, qu'il accueille alors cela avec tranquillité et qu'il contienne son âme dans cette situation, ou même au pire de ce qu'elle peut supporter. En effet, préparer son âme et la contenir à supporter les désagréments permet de

les alléger et de dissiper leur âpreté ; plus particulièrement s'il l'occupe à se défendre par ses propres moyens. Il joint alors le fait de contenir son âme à celui d'œuvrer utilement à ce qui l'empêche d'être préoccupée par ses malheurs, il l'éduque à renouveler sa résistance aux désagréments, tout en comptant sur Allah et en se reposant sur la confiance qu'il a en Lui. Et il ne fait aucun doute que ces affaires soient des plus profitables pour obtenir la joie et que les poitrines s'épanouissent, mais aussi pour l'espoir qu'en retire le serviteur d'être rétribué ici-bas et dans l'au-delà. Ceci est attesté et expérimenté, et ces réalités ont été rapportées de nombreuses personnes l'ayant vécu.

## Chapitre 11

Parmi les plus grands remèdes aux maladies cardiaques et neurologiques, voire même aux maladies physiques, il y a la force du cœur et le fait de ne pas le perturber ni l'irriter par ce que les mauvaises pensées provoquent d'illusions et autres choses que l'on peut s'imaginer. La colère et la confusion font partie des causes qui provoquent la douleur ; et quiconque s'attend à des désagréments et à la disparition de ce qu'il aime (êtres, choses, etc.), cela le pousse alors dans les soucis, les angoisses, les maladies

cardiaques et physiques, de même que les dépressions nerveuses ayant des effets néfastes et dont les gens ont pu observer les nombreux préjudices.

## Chapitre 12

Lorsque le cœur compte sur Allah, place sa confiance en Lui, ne se soumet pas aux illusions et ne se laisse pas posséder par des maux imaginaires, qu'il a confiance en Allah et escompte Sa grâce, cela fait que les soucis et les angoisses s'écartent de lui et que beaucoup de maux du corps et du cœur se dissipent. Le cœur obtient alors force, épanouissement et joie qu'il n'est pas possible d'exprimer ! Combien les hôpitaux sont remplis de malades atteints de délire et de maux imaginaires ? Combien ces affaires ont affecté les cœurs d'un grand nombre de personnes pourtant fortes, et que dire de celles qui sont faibles ? Combien cela en a conduit à la folie et à la démence ? Le préservé c'est celui qu'Allah a préservé et à qui Il a accordé de lutter contre sa personne afin de provoquer les causes bénéfiques qui renforcent le cœur et repoussent son inquiétude. Allah, Exalté soit-il dit :

﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ وَ ۚ ﴾

{ *Et quiconque place sa confiance en Allah, alors Il*

*lui suffit (3)* }<sup>1</sup> c'est-à-dire qu'il lui suffit pour tout ce qui le préoccupe concernant ses affaires religieuses et mondaines. Ainsi, celui qui place sa confiance en Allah a un cœur fort. Les illusions ne l'affectent pas et les évènements ne le perturbent pas car il sait que c'est une faiblesse de l'âme, de la mollesse et de la peur qui n'ont en fait aucune réalité. En outre, il sait qu'Allah a garanti la suffisance complète et parfaite à quiconque a placé sa confiance en Lui. Ainsi donc, il fait confiance à Allah et se tranquillise à Sa promesse. Son souci et son inquiétude se dissipent, sa difficulté laisse place à la facilité, sa tristesse se change en joie et sa peur devient sécurité. Nous Lui demandons donc la préservation, qu'il nous gratifie de la force du cœur et sa fermeté, et d'une confiance complète concernant tout bien qu'il a garanti à Ses partisans mais aussi tout désagrément et préjudice qu'il s'est engagé à repousser d'eux.

## Chapitre 13

Dans la parole du Prophète ﷺ :

لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرَهَ مِنْهَا حُلْقًا رَضِيَ مِنْهَا حُلْقًا  
آخَرَ.

---

<sup>1</sup> Sourate At-Talâq (Le Divorce) – Coran : 65/3

*- Qu'un croyant ne déteste pas une croyante ! S'il abhorre quelque chose en elle, il en appréciera une autre !<sup>1</sup>* Il y a deux grands enseignements. Le premier d'entre eux : L'orientation quant à la manière d'agir avec l'épouse, le proche parent, le compagnon, le collègue et toute personne avec qui tu es en relation ou en contact. Il faut que tu te fasses à l'idée que l'autre a obligatoirement des défauts, des manquements et des choses que tu répugnes. Ensuite, lorsque tu te trouveras confronté à cela, mets-le en parallèle avec ce qui t'incombe ou t'es préférable au regard de la force de votre lien et pour préserver l'amour installé entre vous. Fais-le en te remémorant les bons côtés et les bienfaits de cette personne ainsi que les finalités de votre relation, en particulier et de manière générale aussi. Ainsi, en se détachant des inconvénients et en se rappelant le bon aspect des choses, la compagnie et les liens perdurent, le repos est complet et t'est accordé. Le second enseignement : c'est que le souci et l'inquiétude se dissipent et qu'aussi bien la pureté dans la relation, l'acquittement des droits obligatoires et recommandés et l'obtention du repos entre les deux parties se maintiennent. Et quiconque ne s'oriente pas par ce que le Prophète ﷺ a mentionné - et inverse plutôt le

---

<sup>1</sup> Rapporté par Mouslim

problème en s'attardant sur les inconvénients tout en restant aveugle à l'égard des qualités - finira forcément par s'inquiéter tandis que l'amour entre lui et la personne avec qui il est en contact sera terni. Par ailleurs, de nombreux droits que chacun des deux doit observer et préserver à l'égard de l'autre seront rompus.

Beaucoup de gens aux hautes aspirations se contiennent en faisant preuve de patience et de tranquillité lorsque surviennent les calamités et les contrariétés. Cependant, face aux affaires futiles et insignifiantes, elles s'inquiètent, et leur tranquillité est troublée. La cause est qu'elles se sont contenues lors des grandes affaires tandis qu'elles ont délaissé cela lors de celles de moindre importance. Cela leur a porté préjudice et a affecté leur repos. Ainsi, la personne ferme doit se contenir aussi bien dans les petites affaires que dans les grandes ; et elle demande à Allah de l'aider lors de celles-ci et qu'il ne la laisse pas livrée elle-même, ne serait-ce le temps d'un clin d'œil. A partir de ce moment, la petite affaire lui est facilitée, tout comme lui a été facilitée la grande. Il reste l'âme apaisée, le cœur tranquille, reposé.

## Chapitre 14

L'individu doué de raison sait que sa véritable vie est une vie de bonheur et de tranquillité, et qu'elle est certes très courte. Par conséquent, il ne convient pas qu'il la raccourcisse davantage par des soucis et des troubles redondants. En effet, c'est contraire à sa véritable vie, et il est avide de celle-ci. Il veille donc à ne pas s'en laisser piller une grande partie par les soucis et les troubles. Et il n'y a pas de différence en cela entre le bon et le pervers, toutefois cette description se vérifie davantage pour le croyant, de même que la part bénéfique immédiate et à venir dont il bénéficie. Il faut aussi, lorsqu'il est touché par un désagrément ou qu'il en a peur, qu'il compare les bienfaits religieux et mondains qu'il a déjà obtenus aux choses détestables par lesquelles il a été touché. Lors de cette comparaison, bon nombre de bienfaits dans lesquels il se trouve apparaîtront clairement et feront disparaître ce qui l'a touché comme désagréments. De même, il doit comparer la probabilité d'être atteint par les préjudices qu'il redoute aux nombreuses probabilités d'en être préservé. Il ne laisse donc pas une probabilité faible dominer un grand nombre de probabilités fortes, ce qui fait que son souci et sa peur se dissipent. Il estime ensuite ce qui est le plus probable de l'atteindre et se

prépare à son arrivée, si il arrive. Par ailleurs, il s'efforce de repousser ce par quoi il n'a pas encore été atteint et d'ôter ce qui est arrivé, ou tout au moins de l'alléger.

Et parmi les choses bénéfiques à savoir pour toi, il y a le fait que les nuisances des gens à ton encontre, et plus particulièrement leurs paroles méchantes, ne te portent pas préjudice à toi mais plutôt à elles. Par contre, si tu t'en préoccupes en leur portant de l'intérêt, elles contrôleront tes sentiments à juste titre. À ce moment-là, elles te porteront préjudice à toi comme à elles. Mais si toi tu n'y accordes aucune attention, elles ne te porteront aucunement préjudice. Sache que ta vie suit tes pensées ; si ce sont des pensées dont le retour t'es bénéfique dans ta religion et ta vie mondaine, alors ta vie sera bonne et bienheureuse. Sinon, ce sera l'inverse.

Et parmi les choses les plus bénéfiques pour repousser le souci, le serviteur doit apprendre à son âme à ne rechercher que la récompense d'Allah. Ainsi, si tu as été bienfaisant envers quelqu'un qui a un droit sur toi - ou même quelqu'un qui n'a aucun droit sur toi - sache que c'est une transaction de ta part avec Allah. Par conséquent, ne te préoccupe pas du remerciement de celui que tu as gratifié, comme

Allah ﷺ a dit à propos de l'élite de Ses créatures :

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ ﴾  
﴿ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾

{ Nous ne vous nourrissons que pour le Visage d'Allah. Nous ne voulons de vous, ni récompense, ni remerciements (9) }<sup>1</sup>

Et c'est encore plus le cas dans la relation avec la famille et les enfants, dû à la force des liens qui te lient à eux. Ainsi, plus tu te seras préparé à rencontrer des manquements de leur part, plus tu seras apaisant et apaisé. [Ne t'attends pas à tout ce qui t'es du, ne te plains pas sans cesse de leurs manquements et ne te laisse pas aller aux reproches incessants qui finiront par t'épuiser autant qu'eux.] Et parmi ce qui entraîne le repos, il y a le fait de chercher le bien et d'œuvrer dans ce sens en fonction de ce qu'on peut supporter, sans l'exagération qui devient une source d'inquiétude. Sans cela, tu reviendras sur tes pas, déçu d'avoir obtenu ce bien en ayant emprunté une voie détournée ; et cette modération fait partie de la sagesse. De même, tu dois savoir tirer profit des affaires troubles, en n'en retenant que le bien et les bons côtés, et c'est par cela

---

<sup>1</sup> Sourate Al-Insâne (L'homme) – Coran : 76/9.

qu'augmente la pureté des plaisirs et que les choses troubles se dissipent. Fais des choses profitables ton objectif et œuvre en vue de leur réalisation. Ne te laisse pas préoccuper par les choses douloureuses qui détournent ton attention et attirent souci et tristesse. Aide-toi en t'accordant du repos et en restant concentré sur les œuvres importantes.

Et parmi les choses profitables, il y a le fait de régler les affaires dans l'instant et de se libérer pour l'avenir. En effet, si tu ne règles pas les choses, ce qui reste de celles qui précèdent viendra s'accumuler à celles à venir et le fardeau n'en sera que plus lourd. Tandis que lorsque tu réalises chaque chose en son temps imparti, tu peux t'adonner corps et âme aux nouvelles affaires qui se présentent à toi.

Enfin, il convient que tu choisisses les œuvres bénéfiques en fonction de leur importance et que tu distingues celle vers laquelle tu penches et éprouves un vif désir. En effet, le contraire produit l'ennui, la lassitude et la morosité. Aide-toi pour cela par la pensée correcte et la consultation. En effet, quiconque a consulté ne l'a jamais regretté. Étudie donc minutieusement ce que tu veux entreprendre. Une fois que l'intérêt de la chose est avéré et que tu es déterminé, place ta

confiance en Allah ! Allah aime certes ceux qui placent leur confiance en Lui. Et la Louange revient à Allah, Le Seigneur des mondes.

Qu'Allah couvre d'éloges notre maître Mouhammad, sa famille et l'ensemble de ses Compagnons, et qu'il les préserve.

## Sommaire

Introduction de l'auteur.....	3
Chapitre 1 .....	4
Chapitre 2 .....	11
Chapitre 3 .....	13
Chapitre 4 .....	14
Chapitre 5 .....	16
Chapitre 6 .....	17
Chapitre 7 .....	18
Chapitre 8 .....	19
Chapitre 9 .....	20
Chapitre 10.....	22
Chapitre 11.....	23
Chapitre 12.....	24
Chapitre 13.....	25
Chapitre 14.....	28

\*\*\*



رسالة للحجاجين

## Le Message des Deux Saintes Mosquées

Contenu d'orientation pour les visiteurs de la Mosquée sacrée et de  
la Mosquée du Prophète dans les langues



**978-603-8517-82-6**