

L’Islam porte très haut les valeurs de l’**adab** اداب, et les belles manières. Ce deuxième livret va nous montrer quels sont les usages que l’on doit avoir au quotidien, tout au long des jours, et en toutes circonstances, à l’égard de notre créateur Allah الله, de soi-même, de sa famille, et des autres.

En plus le petit musulman aspire à être à l’image de son exemple suprême qui est le Prophète Mouhammad ﷺ qui lui est l’homme parfait, Al Inssan Al Kâmil الإنسان الكامل, en raison de l’excellence de sa réalisation de toutes les vertus. Il est celui qui atteint les sommets de l’état d’excellence spirituelle (et qui peut nous y conduire. Il a dit de lui-même :

إِنَّ اللَّهَ أَدَّبَنِي فَأَحْسَنَ تَأْدِيبِي

«Dieu m’a éduqué et a parfait mon éducation»

Parmi un nombre infini de règles de bienséance nous nous sommes limités à celles qui devraient embellir la vie du petit musulman au quotidien afin qu’il soit digne d’appartenir à cette communauté de la droiture, du bon comportement et du respect.

|  |    |
|--|----|
| 1-LA POLITESSE A L’EGARD D’Allah الله .....  | 2  |
| 2-LA COURTOISIE DU REVEIL.....   | 2  |
| 3-LA POLITESSE DU REPAS .....  | 2  |
| 4-LA POLITESSE DE LA JOURNEE .....   | 3  |
| 5-LA COURTOISIE DU SOIR .....  | 4  |
| 6-LA POLITESSE DE LA MAISON.....   | 5  |
| 7-LA POLITESSE DU SALUT .....  | 5  |
| 8-LA POLITESSE DES LIEUX DE PURIFICATION : LES TOILETTES, WC .....                             | 6  |
| 1- Dans les WC particuliers ou publiques (endroit clos, à l’abri des regards).....             | 6  |
| 2-Dans les lieux Naturels (non clos) .....   | 7  |
| 9-LA BIENSEANCE DANS LA FACON DE S’HABILLER. ....  | 8  |
| 10-LA BIENSEANCE DE LA MOSQEE .....  | 9  |
| 11-LA POLITESSE DANS LA MALADIE ET LES INVOCATIONS POUR FACILITER SA GUERISON «الاسترقاء»..... | 10 |
| 1-La visite du malade .....  | 11 |
| 2- Encourager le malade .....  | 11 |
| 3-Le visiteur peut demander aux malades des invocations en sa faveur .....                     | 12 |
| 4-Quelques invocations .....   | 12 |
| 5-Lorsqu’on rencontre un éprouvé.....  | 12 |

## 1-LA POLITESSE A L'EGARD D'Allah ﷻ

Il est le Premier à qui nous la devons en toutes circonstances être impeccablement propre et en ablutions permanentes est un devoir à son égard.

Le remercier en est un autre. Le remercier pour tous les cadeaux sans fin qu'Il nous octroie tout au long des jours, tout au long de nos vies. Le remercier pour nos cinq sens, pour chaque expiration, chaque os, chaque geste, chaque fruit, chaque saveur, chaque odeur, pour nos voyages, pour nos familles, nos amours, nos qualités, nos goûts, notre confort...La liste peut s'allonger à l'infini

Le respecter s'est se souvenir de Lui à tout moment et de l'invoquer comme il se doit.

## 2-LA COURTOISIE DU REVEIL

Le musulman sait qu'à tous moments, il est sous le regard d'Allah ﷻ, et fera tout pour Lui plaire. La propreté est une condition sine qua non de la politesse. On se lave pour parler à Dieu, par respect de soi et des autres. Aussi, les premiers gestes à faire au réveil seront pour la toilette. Et on remercie le Seigneur par le l'invocation du réveil, Le remerciant pour ce nouveau jour :

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

« Au nom d'Allah je meurs et je ressuscites »

" الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَ إِلَيْهِ النُّشُور "

« Louange à Allah qui nous a fait revivre après nous avoir fait mourir, c'est auprès de Lui que la résurrection nous rassemblera »

Puis on passe dans les toilettes, en y entrant par le pied gauche, en disant doucement cette invocation :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْتِ وَالْخَبَائِثِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبَّ أَنْ يَحْضُرُونِ

« Ô mon Seigneur! Je cherche refuge auprès de toi contre les démons, mâles et femelles »

On salue ensuite sa famille par de tendres baisers et par de jolis souhaits pour cette journée à venir. Les sourires étant les couronnes de la politesse, bien sûr.

## 3-LA POLITESSE DU REPAS

Les moments du repas sont des moments privilégiés, où toute la famille est réunie dans son intimité. Cela doit être un moment de rencontre, de détente et de plaisir et de joies. Bien sûr, on arrive propre, les mains lavées, les cheveux en ordre, sentant bon sans insistance, les vêtements fraîchement mis. Avant le repas ce du'as : Au nom d'Allah ﷻ

« بِسْمِ اللَّهِ »

On mange assis de façon à bien se tenir droit, en tenant sa bouche fermée, en silence. Lorsqu'on prend la parole, ce sera la bouche vide d'aliments. On ne porte pas un jugement négatif sur les aliments et on s'efforce de manger de tout sans glotonnerie, et sans gaspillage, en terminant son assiette. Lorsqu'on veut se moucher, en présence des autres, il faut se tourner, ou mieux se lever. Idem pour éternuer. On ne renifle pas et on ne souffle pas sur la nourriture on attend sagement qu'elle refroidisse. On boit en 3 fois tout en évitant de respirer en même temps ainsi on évite les fausses routes (avaloir de travers).

En fin de repas, on n'oublie pas ce dou'a.

« الْحَمْدُ لِلَّهِ »

« Louange à Allah ﷻ »

« الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ »

« Louange à Allah qui nous a nourri et abreuvé et a fait de nous des musulmans »

Et chacun vaque à ses occupations, montrant à tous, un visage avenant, se souvenant que sourire et saluer font partie des sadaqa (aumône).

#### 4-LA POLITESSE DE LA JOURNEE

Quand enfin, vient l'heure du repas que l'on ne prend jamais sans s'être lavé les mains, ni sans faire le dou'a du repas, suivi de

« بِسْمِ اللَّهِ »

« BismiLlêh »

On attendra la cuisinière pour manger, si elle est présente, ou le maître de la maison.

Le repas est pris en silence, en respectant la nourriture et la sunna veut que l'on finisse son assiettée.

Il est grossier de dire : « Je n'aime pas ce plat » Tout au plus, si l'on n'apprécie pas un met, on s'abstiendra d'en manger.

Ne pas oublier le hadith sur la bonne santé :

تُلْتُ طَعَامًا ، وَتُلْتُ شَرَابًا ، وَتُلْتُ نَفْسًا

« L'estomac doit être rempli d'un tiers de nourriture, d'un tiers d'eau et d'un tiers d'air. »

C'est là le secret de la bonne forme.

Avant de quitter la table, on remerciera Dieu par le petit du'as de fin des repas.

« الحمد لله »

« Louange à Allah الله »

On remerciera la cuisinière par une parole aimable. Elle se sera donnée tant de mal pour faire plaisir !

Enfin on se lavera les mains, les dents et le tour de la bouche. Comme généralement la prière de Dhor suit le repas, on doit savoir que jamais il n'est permis de parler au **Très Haut العلي** la bouche sale, ou les dents encombrées des restes du festin.

Puis on retourne à ses travaux, heureux de vivre et toujours aimable avec tous.

## 5-LA COURTOISIE DU SOIR

Après une journée d'efforts vient le soir où l'on rentre chez soi, en saluant gentiment la famille. Une bonne douche est toujours bienvenue, autant pour se détendre que pour être agréable aux autres, et à soi-même, se parfumer avant d'enfiler les vêtements d'intérieur, frais et bien sûr toujours propres. Le repas du soir implique la même courtoisie que celle dite précédemment.

Les parents s'enquiert aussi des problèmes scolaires des enfants, de leurs petits soucis, les rassurent, jouent avec eux, échangent des moments de tendresse qui sont des cadeaux de bonheur inestimable

Puis, une fois l'heure venue, les enfants retrouvent leur lit, et laissent ainsi des instants précieux aux parents qui se retrouvent enfin dans leur intimité.

Avant de dormir on vérifiera que les feux et les lumières sont bien éteints, les robinets et les portes fermées.

Il est obligatoire de maintenir l'adab de la nuit, en faisant ses ablutions avant de dormir.

On dira un dou'a après s'être couché sur le côté droit, les mains sous sa tête, de préférence le corps orienté vers la Sainte Kaaba (الكعبة): Dire une fois

«Ayat el Kursî اية الكرسي, trois fois chacune les sourates suivantes : Ikhlas الاخلاص, Falaq الفلق, Ness الناس».

Puis :

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، فَإِنْ قَبَضْتَ نَفْسِي فَاعْفِرْ لَهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

« C'est en Ton nom, Seigneur, que je pose mon flanc et grâce à Toi que je me relève. Si Tu prends mon âme, fait lui miséricorde; si Tu me la laisses, protège-la au moyen de ce avec quoi tu protèges tes adorateurs vertueux. »

## 6-LA POLITESSE DE LA MAISON

La maison est le reflet du cœur et de l'âme des gens qui y vivent. Ce doit être un havre de paix et de propreté où il fait bon vivre. De même qu'on fait sa toilette quotidiennement, la maison doit être aussi quotidiennement nettoyée. Quoi de plus agréable qu'une demeure bien aérée, sentant bon la propreté et les bonnes odeurs !

Il s'agit de dire :



Cette phrase leur est réservée à l'exclusion des autres communautés.

Le terme « **salam** السلام » signifie : être à l'abri et bien protégé contre le mal et les défauts. As-Salam est aussi un grand nom d'Allah ﷻ le Puissant et Majestueux. Sur la base de cette explication, le fait de dire « **as-salamou alaykoug** السلام عليكم » signifie « **Allah vous observe et vous voit** ». Ce qui implique une belle leçon. La phrase signifie encore : la bénédiction du nom du Très Haut. Un homme était passé près du Messager d'Allah ﷺ qui se trouvait au sein d'une assemblée.

Le passant dit : « السلام عليكم » et le Prophète ﷺ dit : « **dix bienfaits** حسنات ». Puis un autre passa et dit : « **و عليكم السلام رحمة الله** » et le Prophète ﷺ dit : « **20 bienfaits** ». Puis un troisième homme passa et dit : « **السلام عليكم و رحمة الله تعالي وبركته** » et le Prophète ﷺ dit : « **30 bienfaits** ».

## 7-LA POLITESSE DU SALUT

Le salut en islam est une des politesses les plus importante, le petit musulman, pour saluer les autres ne doit utiliser que la formule de



Quant un musulman rencontre un autre, il doit le saluer par cette formule, afficher le sourire et lui tendre la main droite pour le saluer.

Quant un musulman est salué par son frère ou sa sœur en islam il doit rendre la salut par le pareil ou par une formule meilleure (cf. : ci-dessus)

Qui salut l'autre ?

- Celui qui marche salut celui qui est assis
- Celui qui est sur une monture ou en voiture /celui qui marche
- Les jeunes saluent les plus âgés qu'eux
- Le groupe le plus petit salut celui qui est plus nombreux.

Quand le musulman rentre dans un lieu vide il se salut et salut les anges des lieux en disant :

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

« Que le salut soit sur nous et sur les serviteurs d'Allah les plus pieux ».

Je ne dois pas saluer Certaines personnes car ses dernières ne peuvent pas me répondre : les personnes qui sont aux toilettes, qui dorment, qui prennent le bain, qui sont en prière, qui lisent du Coran et ceux qui font l'appel à la prière.

## 8-LA POLITESSE DES LIEUX DE PURIFICATION : LES TOILETTES, WC.

### 1- Dans les WC particuliers ou publiques (endroit clos, à l'abri des regards)

Avant d'entrer au WC il faut s'assurer de n'avoir rien sur soit qui mentionne le nom d'Allah ﷻ, Car il est rapporté sur le Prophète Mohammed ﷺ qu'il avait une bague sur laquelle été mentionné « Mohammed est le prophète de Dieu » chaque fois qu'il allait à ses besoins, il l'enlevait. Ensuite en entrant dans les WC, on avance le pied gauche et on dit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

« Ô mon Seigneur! Je cherche refuge auprès de toi contre les démons, mâles et femelles »

La demande de protection avant d'entrer aux toilettes est motivée par au moins deux raisons :

- Les lieux d'aisances sont des espaces qui sont souvent vides. Et les *châyâtîn* الشياطين disposent d'une capacité d'action plus importante sur ce qui est vide ou isolé.

- Les lieux d'aisances étant généralement souillés et impurs, ils constituent des lieux privilégiés pour les *châyâtîn* الشياطين, et ce, d'autant plus que celui qui y entre ne peut faire le *dhikr Allah* (qui est, en soi, un moyen efficace pour repousser les démons)...

Dans le cas où une personne a oublié de réciter ce doûa الدعاء et elle ne s'en rappelle qu'après être entré dans les toilettes, elle ne le fera plus verbalement ; elle se contentera juste de faire l'invocation concernée dans son cœur.

Il est recommandé de se laver avec de l'eau et de se nettoyer avec la main gauche.

En quittant le lieu d'aisance, on avance le pied droit, ca le prophète ﷺ se conduisait ainsi. On dit en sortant

غُفِرَ اِنَّكَ

« Allah je te demande pardon »

On peut aussi utiliser une formule plus complète en disant :

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي اَذَقَنِي لَذَّةَهُ ، وَابْقَى مَنَفَعَتَهُ فِي جَسَدِي ، وَأَخْرَجَ عَنِّي اَذَاهُ

« Louange à Allah qui m'a fait goûter les douceurs de cet aliment, qui a conservé en moi ses matières nutritives et m'a débarrassé de celles qui sont nuisibles ».

## 2-Dans les lieux Naturels (non clos)

Quand à celui/celle qui est amené(e) à satisfaire ses besoins naturels ailleurs que dans des toilettes (en pleine nature) qu'elle le fasse à l'abri des regards indiscrets, bien évidemment. Elle doit choisir un endroit retiré, loin du regard des gens. On rapporte que le Prophète ﷺ, lorsqu'il voulait faire ses besoins, allait si loin qu'on ne le voyait plus.

De plus on ne doit retrousser ses vêtements qu'après s'être rapproché du sol de crainte de découvrir sa nudité.

Des oulémas indiquent que dans se cas, l'invocation se fera avant de se découvrir les parties privées.

Quand on fait ses besoins en milieu naturel il faut respecter certaines règles primordiales :

- N'ayez jamais la Ka'ba الكعبة en face ou derrière vous.
- Faire ses besoins loin de l'ombre où se réfugient les gens, loin des chemins qu'ils suivent, de leurs points d'eau et des arbres fruitiers.

- Il est interdit de parler ou de prononcer quoi que se soit (qu'en cas de force majeure), le prophète ﷺ a dit : « Quand deux personnes font leurs besoins, elles doivent être à l'abri des regards l'une de l'autre, ne point s'adresser la parole, car dieu le déteste ».
- Quand on se torche et à défaut d'eau, il est interdit de se servir d'os ou de crottins car ils constituent la nourriture des Djinns الجن
- Il faut éviter de se servir de ce qu'il est utile, tel que le linge encore utile, papier à écrire ou matière à caractère sacré tel que la nourriture. En effet, il est interdit de détruire ce qui est d'utilité publique et qui peut encore servir.
- Quand on sert de solide, il est souhaitable d'utiliser un nombre impaire, 3 pierres, par exemple ou 5 ou 7 jusqu'à l'élimination complète de l'impureté.

\*\*Quant au malade sur un lit d'hôpital il doit observer les mêmes règles de discrétion.

## 9-LA BIENSEANCE DANS LA FACON DE S'HABILLER.

Aïcha rapporte que le prophète ﷺ il aimait toujours commencer par le côté droit dans tout ce qu'il faisait : Quand il chaussait se souliers, quand il s'habillait, quand il se peignait et quand il se lavait. Il avait l'habitude de dire :

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ كَسَوْتَنِيهِ

أَسْأَلُكَ خَيْرَهُ وَخَيْرَ مَا صُنِعَ لَهُ

وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ وَ شَرِّ مَا صُنِعَ لَهُ

« Merci Allah, c'est Toi qui m'as habillé, accorde moi tout le bien que comporte cet habit et pour lequel il a été fabriqué. Protège moi contre tout mal qu'il renferme et pour lequel il a été confectionné »

Quand le musulman voit son frère porté un habit neuf, il invoque dieu pour lui et dit

« Puisses-tu le porter jusqu'à ce qu'il s'use ».



## 10-LA BIENSEANCE DE LA MOSQUEE

Le petit musulman se doit de pratiquer ces quelques actions en allant, en entrant dans une mosquée et en sortant de cette dernière :

En se dirigeant vers la mosquée, il est de la sunna de prononcer les invocations suivantes :

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَضَلَّ أَوْ أُضِلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ  
أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ

« Au nom de Dieu, je me remet à Dieu, O seigneur je me réfugie près de Toi contre l'égarement du droit chemin que je subisse ou qui peut m'être imposé, contre les fautes que je commette ou qui me soient imposées, contre l'injustice que je peux faire ou qui me soit imposée ».

Anas rapporte sur le prophète d'Allah ﷺ le hadith suivant

مَنْ قَالَ : بِاسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ , لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ، يُقَالُ : وُقِيَتْ وَكُفِيَتْ

« Celui qui dit en sortant de chez lui : au nom de Dieu, je me mets à Dieu, il n'y a ni force ni puissance qu'en Dieu. On lui répond : ça suffit !...tu es guidé, satisfait et protégé. Et le démon s'éloigne de lui ».

Arrivé à la mosquée le musulman entre avec le pied droit et dit

بِسْمِ اللَّهِ  
أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ وَ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَ سُلْطَانِهِ الْقَدِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي  
وَ اقْتَحِ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

« Je me réfugie auprès de d'Allah le majestueux, et au près de son visage généreux, et son autorité éternel contre le maudit Satan. Au nom d'Allah, O mon Seigneur accorde Ta bénédiction à Mohammed, O mon Seigneur pardonne mes fautes et ouvre moi la porte de Ta miséricorde »

Ensuite en arrivant à la mosquée il y a certaines règles à respecter :

1-En rentrant dans la mosquée, il est conseillé d'accomplir 2 Rakaates de salutation de la mosquée. De préférence avant d'adresser la parole aux autres et 0avant même de s'asseoir.

2-Ne pas faire du bruit dans la mosquée, ne pas crier ni jouer afin de respecter ceux qui prient.

3- Eviter de consommer les mets désagréablement odorants comme les oignons crus, l'ail ou autre plante de ce genre avant de vous y rendre.

4- Ne pas avoir de discussion mondaine sans nécessité absolue.

5- Ne s'adonner à aucune sorte de vente et d'achat dans ce lieu.

6- Faire la récitation du Qourâne القرآن et du Dhikr الذكر à voix basse afin de ne pas gêner.

7- Ne pas cracher ou jeter quelque chose sur les tapis de prière ou étendre ses pieds vers le Qiblah القبلة.

8-Eviter de manger pour ne pas laisser des miettes ou des déchets désagréables.

9-Eviter tout type de souillure : Urine, vomis, ....

En sortant de la mosquée il avance le pied gauche et dit

« اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ »

« O mon Seigneur accorde moi Ta miséricorde et Sois Bienfaisant envers moi ».

## 11-LA POLITESSE DANS LA MALADIE ET LES INVOCATIONS POUR FACILITER SA GUERISON « الاسترقاء »

Allah الله dit :

"و إذا مرضت فهو يشفين"

« ... et quand je suis malade, c'est Lui qui me guérit. »  
(Sourate les Poètes - Verset 80)

## 1-La visite du malade

Il est recommandé de se soucier de la santé de ceux qui nous entourent ainsi que de leur rendre visite s'ils sont malades.

D'après Abou Horeyra رضي الله عنه le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit :

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرَضْتُ فَلَمْ تَعُدْنِي قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُودُكَ وَ أَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانَا مَرَضَ فَلَمْ تَعُدْهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عُدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ

« Allah à Lui la Puissance et la Gloire, au Jour de la Résurrection, dira : « Oh fils d'Adam ! Je suis tombé malade et tu ne M'as pas visité ? Seigneur, répondit l'homme comment te rendre visite et Tu es le Seigneur des mondes ? Ne savais-tu pas que mon serviteur untel est tombé malade et tu ne l'as pas visité ? Ne savais-tu pas que si tu l'avais visité, tu M'aurais trouvé chez lui ?... » (Rapporté par Mouslim )

## 2- Encourager le malade

L'encourager par de bonnes paroles afin de fortifier son âme et lui faire l'invocation suivante :

« أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ »

اللهم رب الناس أذهب الباس اشفه و انت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما

« Oh Allah, Seigneur des hommes, chasse le mal, guéris (le) donc de la maladie, car Tu es Seul à guérir et nul autre en dehors de Toi ne guérit, et Ta guérison ne laisse point la (moindre trace de) maladie »

Aussi penser à raccourcir la visite sauf si le malade demande votre présence.

### 3-Le visiteur peut demander aux malades des invocations en sa faveur

Le Prophète ﷺ a dit :

إِذَا دَخَلْتَ عَلَى مَرِيضٍ فَمُرْهُ فَلْيَدْعُ لَكَ ، فَإِنَّ دُعَاءَهُ يَعْدِلُ عِنْدَ اللَّهِ دُعَاءَ الْمَلَائِكَةِ

« Lorsque tu visites un malade demande lui de t'invoquer Allah, ses invocations ressemblent à celles des anges.»

(Rapporté par IbnMaja) Il est également recommandé d'invoquer d'Allah ﷻ en faveur du malade et de réciter le Coran.

### 4-Quelques invocations

Lorsqu'on se plaint d'un mal, le Prophète a dit :

« أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَ أَحَازِرُ »

« Mets ta main sur l'endroit du mal et dis : « Au nom d'Allah » Puis dit : je me réfugie auprès de la majesté d'Allah et Sa puissance contre le mal que je trouve en moi et contre ce que je fais » (7 fois)

### 5-Lorsqu'on rencontre un éprouvé

Le Prophète ﷺ a dit :

" الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَاقَبَنَا مِمَّا ابْتَلَى بِهِ كَثِيرًا مِنْ خَلْقِهِ وَفَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ مِنْ عِبَادِهِ  
تَفْضِيلًا "

« Quiconque, à la vue d'un éprouvé, (un handicapé, un malade, un pauvre...)

dit « Louange à Allah, qui m'a épargné de ce dont il a frappé autrui et m'a grandement avantage par rapport à ceux qu'Il a créés » sera à l'abri de ce malheur »

(Rapporté par At tirmidi).

Ainsi mon cher petit musulman et ma chère petite musulmane plus tu invoques Allah chaque fois que tu entreprends une action ou une activité plus tu te rapproches du bon comportement de notre bien aimé Prophète Mouhammad ﷺ et tu te fais aimer par ton Créateur qui sera ton allié dans tout ce que tu vas entreprendre et te comblera de Ses bienfaits dans la vie d'ici-bas et de sa miséricorde ainsi que d'un Paradis suprême dans l'au-delà.