

Les méditations
de
MON QUR'AN
ET MOI



MON QUR'AN

ET

MOI

Sommaire

1) Ma réponse à cette question récurrente que j'ai tant de mal à comprendre.....	4
2) Beaucoup pensent y arriver comme ça mais ils se trompent royalement.....	5
3) Il est rusé, il vous épuisera jusqu'à ce que vous abandonniez.....	7
4) Ce qu'il vous manque pour être parmi les privilégiés d'Allah.....	8
5) Tous les prétextes sont bons mais la satisfaction est immense si vous reprenez le contrôle.....	10
6) La question du jour : Que pensez-vous de mémoriser le Coran sur la base d'un verset par jour ?....	12
7) En traversant les pages de Mon Mushaf j'ai pensé à ça.....	14
8) Je ne souhaite à personne de vivre une telle chose, ce serait la plus grande catastrophe !.....	15
9) Avez-vous ce «défaut» qui serait en fait votre plus grande qualité?.....	17
10) Lorsque votre coeur vous appelle à vous tourner vers Allah, répondez-lui !.....	19
11) Aujourd'hui est le jour qui va vous permettre d'aller plus loin in sha Allah!.....	24
12) Message d'une sœur.....	26
13) Lettre d'un mort en sursis.....	28
14) Participez à une aumône continue.....	32
15) Voici l'un des pires ennemis sur votre itinéraire.....	37
16) Leçon de vie, d'une 206 et d'un pic à brochettes.....	40





17) Que la vie présente ne vous trompe pas.....	44
18) Ne gâchons pas ces fabuleux instants qui s'offrent à nous.....	47
19) C'est certain, nous ne finirons pas tous savants.....	50
20) Quel est le lien entre un cheval à bascule et la mémorisation du Coran ?.....	53
21) Le plus important pour l'itinérant du Coran c'est de lutter contre.....	56
22) Ne vous méprenez pas, la routine ne nous tue pas, au contraire elle nous.....	61
23) Avez-vous l'esprit d'un champion de l'univers ?.....	64
24) N'oubliez pas que la révision du Coran est d'abord et avant tout le meilleur.....	66
25) Savoir manager l'architecte et l'artisan qui sommeillent en vous.....	69
26) Développer une habitude avec le Quran sur 4 roues avant.....	71
27) Laissons tomber l'esprit de compétition, et apprenons l'esprit de progression.....	74
28) Savoir trouver le juste milieu entre le point de départ et le point d'arrivée.....	76
29) Quand le cœur est blessé et que l'on est plein de chagrin.....	78
30) 6 hadiths sur les bénéfices d'étudier Al Quran.....	80
31) 5 Conseils tirés d'expérience pour tout itinérant du Coran.....	85



Ma réponse à cette question récurrente que j'ai tant de mal à comprendre.

Il y a une question que l'on me pose très souvent, et à laquelle j'ai parfois du mal à répondre tant je ne parviens pas à la comprendre.

Je ne parle pas de saisir le sens des mots (hey je suis pas bête hein ? lol).

Je parle de comprendre comment est-il possible de poser une telle question à propos de [notre relation au Coran ?](#)

Vous vous l'êtes sûrement posée à maintes reprises :

[« comment rester motivé dans notre apprentissage du Coran ? »](#)

Je ne comprends pas qu'on puisse la poser. Si... En fait je peux comprendre.

Mais lorsque l'on sait et lorsqu'on connaît les récompenses de celui/celle qui a le livre d'Allah entre ses mains, on ne peut pas perdre sa motivation.

Lorsque l'on a conscience du trésor inestimable que l'on a entre les mains, (c'est le livre d'Allah tout de même subhanAllah), on ne peut pas perdre sa motivation.

Pour les frères, imaginez que Luka Modric pose sur votre étagère le ballon d'or vous réagiriez comment ?

Les soeurs imaginez que l'on vous offre Le Hope (ou Le Bijou du Roi, ou Le Bleu de France, le bijou le plus cher au monde d'une valeur de 200 millions \$) allez-vous trouver assez de motivation pour le retirer tous les soirs et le remettre de nouveau tous les matins ?

Pourtant Al Quran vaut plus que ce monde et tout ce qu'il contient.

Lorsque l'on aime réellement une chose, on ne compte pas. On ne compte pas le temps passé auprès de cette chose. C'est même l'inverse : on finit par être obsédé par cette chose et à chercher la moindre opportunité pour créer un contact avec elle.

Alors... Voici ma réponse : **renouvelez votre intention constamment.**

N'oublions pas qu'il y a Allah [au bout de cet itinéraire](#) et que c'est pour Sa face que nous sacrifions notre temps et notre énergie.



Enfin et surtout, est-ce véritablement un problème de motivation ?

N'est-ce pas plutôt un problème d'organisation ?

Ensuite, rappelons-nous toutes les récompenses qui sont à notre portée lorsque nous avons le livre d'Allah entre les mains car tous ces ahadiths qui sont notamment mentionnés dans la partie motivation du [guide des itinéraires du Coran sont justement là](#) pour nous motiver.

Je vous vois venir... Vous vous dites : « comment ça ? ».

J'y reviendrai dans le mail de demain (il paraît que mes emails sont des pavés et vu tout ce que j'ai à partager avec vous, j'aimerais ne pas trop vous assommer. ;-)





Beaucoup pensent y arriver comme ça mais ils se trompent royalement...

Si vous avez suivi mon mail d'hier, je vous parlais de [« comment rester motivé quand on apprend le Coran »](#) et je terminais en vous demandant si le problème n'était pas [plutôt une question d'organisation](#). Voici pourquoi.

Il y a presque 3 ans, je reçois un email d'un frère qui me demande si je peux lui proposer **un programme de mémorisation** du Coran au rythme d'une page par jour.

On ne va pas se mentir.

Apprendre une page par jour, c'est le rêve de tout le monde (ou presque) : en moins de 2 ans tout le Coran serait bouclé.



Mais est-ce réellement réalisable ?



Oui, car d'autres y sont arrivés MAIS à certaines conditions.

Il faut d'abord avoir le cadre de vie permettant de se mettre à disposition de cet objectif.

Je lui ai donc posé quelques questions pour en savoir davantage sur sa vie et ses responsabilités.

Frère salarié, marié et père de famille.

Je vous le dis tout de suite c'est un projet mort dans l'oeuf sauf pour celui à qui Allah aura fait miséricorde.

Gérer son foyer et consacrer au moins 4 heures par jour au Coran pour quelqu'un qui ne parvient pas à y consacrer 15 minutes seulement ?

Je n'avais pas le droit de contribuer à cet échec préprogrammé.

Je lui ai donc dit ce que je pensais mais il insistait tout de même pour que je lui mette en place son programme. Au bout de quelques échanges, j'ai arrêté de répondre.

4 mois plus tard, il revient vers moi avec la chose suivante :

« S'il te plaît, donne moi un conseil pour que je puisse retourner vers Al Quran car cela fait 3 mois que je ne l'ai pas ouvert »

C'était prévisible à des milliers de kilomètres car **la relation avec Al Quran c'est une randonnée pas un Sprint.**

Vous préparez les provisions dont vous aurez besoin sur votre itinéraire sans vous surcharger. Munissez-vous des meilleurs outils : [une bonne méthode de mémorisation](#), une bonne intention... Laissez de côté ce qui vous nuira sur votre parcours : mauvaise compagnie, péchés, perte de temps sur Facebook...

Vous avancez, vous vous promenez.

Au début vous ne savez pas trop où aller mais vous suivez la lumière devant vous.

Parfois c'est la tempête.

Et vous cherchez à vous installer dans un gîte le temps qu'elle passe.

D'autres fois, vous passerez par des chemins inexplorés.
Et vous souhaiterez profiter pleinement du paysage pendant un certain temps, profitez-en !
Vous rencontrerez d'autres itinérants sur votre itinéraire, et vous vous reconnaîtrez.
Certains seront plus avancés que vous et vous aideront par leur expérience à avancer. Puis vous vous séparerez pour in sha Allah vous retrouver au bout du chemin bi idni Allah à l'ombre du trône d'Allah.



D'autres, seront vos enseignants d'un jour... ou de toujours.
Les troisièmes pourraient constituer votre groupe, votre compagnie, votre Crew.
Ainsi, lorsque l'un d'entre vous commence à flancher les autres seront là pour le relever.
Tantôt votre passé chargé de péchés, d'erreurs, de fautes, de mauvaise compagnie.
Ou simplement d'une compagnie qui ne vous sera pas utile sur votre itinéraire.
Ne vous retournez pas.
Regardez droit devant vous.
Ne perdez jamais le cap, la destination finale, votre objectif ultime...



Il est rusé, il vous épuisera jusqu'à ce que vous abandonniez...

C'est un sentiment que vous avez peut-être déjà connu.

Vous avez un élan de foi, vous vous sentez pousser des ailes.

Et du jour au lendemain vous passez de « je ne prie pas », « je ne prie pas à l'heure » ou « je n'ouvre jamais mon coran » à « je passe toutes mes nuits en prières » ou encore à « j'étudie une page de coran par jour ».

Du moins vous essayez.

Et vous vous fixez des objectifs trop ambitieux par rapport à votre situation et vos contraintes (comme l'histoire du frère dont je vous parlais hier).

Çela fait partie des ruses d'Iblis (cf. l'incontournable Talbîs Iblîs d'Ibn-al-Jawzi).

Son but est de vous pousser à l'extrême jusqu'à ce que vous n'ayez plus de force.

Que vous soyez à bout et que vous abandonniez.

Pire, que vous soyez dégoûté.

Alors que malgré toute votre bonne volonté, votre endurance ne dépend pas de vous.

Vous allez vous fatiguer sur [cet itinéraire](#), car le chemin est long.

Éprouvant mais merveilleux, car Allah est avec les patients.

Soyez un gagnant, pas un perdant et la différence entre les deux tient à la manière dont vous réagissez lorsqu'une épreuve vous frappe. Allez-vous y faire face?

Et avons-nous besoin d'autre chose si ce n'est la compagnie d'Allah?

Ou allez-vous vous laisser abattre?

N'oublions jamais Allah au début, Allah à la fin et Allah entre les deux.

Allah au début par l'intention sincère avant chaque action.

Allah à la fin car la rétribution finale est ce que nous attendons.

Allah entre les deux car la conscience de Sa présence doit nous servir d'appui lorsque nous perdons notre motivation.

Comme je vous le disais il y a quelques jours, on me pose souvent la question de la motivation par messages.

Et je ne peux rester insensible aux interrogations de mes frères et soeurs qui souhaitent [s'acheminer sur cet itinéraire](#).

Et qui, très probablement, ne s'y prennent pas de la bonne manière.

Peut-être parce qu'il leur manque la stratégie adéquate.

Celle qui leur conviendra, celle qui leur parlera, et qui constituera l'essentiel de [leur provision pour cet itinéraire](#).

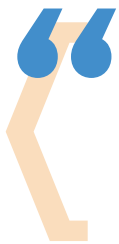
Et surtout celle qui saura s'adapter à leur mode de vie car c'est là le plus grand défi comme vous l'aurez compris avec l'anecdote du frère qui voulait apprendre une page par jour.

C'est comme si vous vouliez courir le marathon de New York alors que vous n'êtes pas capable de courir 3 tours de terrain.

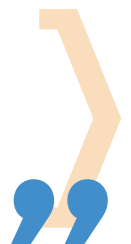


Ce qu'il vous manque pour être parmi les privilégiés d'Allah.

Ce matin, il m'est arrivé une chose qui m'a trop inspiré et je voulais la partager avec vous. Pour ceux qui ne le savent pas encore, je suis un mordu de sport au point où dès que j'ai la possibilité d'essayer un sport que je ne pratique pas habituellement, je saute sur l'occasion. Excepté les sports qui se pratiquent dans le froid, comme le ski ou le patinage que j'ai en horreur. Et pourtant je vis dans les Vosges lol. Avec mes soucis de santé, il a fallu que je m'adapte. Choisir plutôt la natation ou le cyclisme. Quand il s'agit du cardio en salle, plutôt du vélo elliptique, qui n'a RIEN de stimulant comparé au foot par exemple (collectif avec un objectif). Salle de sport ce matin avec mon programme de 3x15 minutes de vélo elliptique séparé par d'autres exercices. Arrivé au moment de remonter sur le vélo pour la 3ème période, j'ai commencé à me dire : « Oh c'est bon t'en as déjà fait 2, ça suffit... » Puis mon regard s'est posé sur un écran qui affichait ce message :



Lorsque vous avez envie d'abandonner, rappelez-vous pourquoi vous avez commencé



#Punshline.

Même dans la salle de sport on vous rappelle de renouveler votre intention pour des choses aussi mondaines que le sport.

Que dire alors de notre pratique religieuse et de [notre rapport au Coran?](#)

Ce message de motivation m'a rappelé cette citation de Jim Rohn :



« La motivation est ce qui vous pousse à démarrer. L'habitude est ce qui vous permet de poursuivre le chemin. »

Bref, on s'invente des excuses.

Comme je vous le disais dans un de mes e mails il y a quelques jours (lol j'en ai tellement envoyés ces derniers temps que j'en ai oublié quand c'était), est-ce un problème de motivation ou d'organisation ?

On définit une routine de la manière suivante :

« Habitude d'agir devenue mécanique ».

En d'autres termes :

C'est lorsque vous intégrez dans votre quotidien une habitude d'agir que vous réalisez naturellement sans réfléchir.

C'est exactement ce qui nous manque dans notre rapport au Coran.

Une routine.

Afin qu'ouvrir son Mushaf (exemplaire du Coran) devienne un pilier de notre journée au point où nous avons la sensation d'une journée vide et sèche lorsque ce n'est pas le cas.

Ce matin, en me fixant un nouveau palier dans ma pratique du vélo elliptique (en passant de 2 x 20 minutes à 3 x 15 minutes), je me suis peut-être essoufflé et ai perdu mon entrain car je n'étais pas prêt. Et c'est là que je me suis souvenu de ce hadith :

Le Messager d'Allah (ﷺ) a dit :

“Faites de bonnes œuvres avec sérieux, sincérité et modération !

Et sachez que vos actes ne vous feront pas entrer au Paradis, et que l'acte le plus aimé auprès d'Allah est le plus constant, cela même s'il est petit”.

[Sahih al-Bukhari 6464]

Et que l'acte le plus aimé auprès d'Allah est le plus constant, cela même s'il est petit...

C'est ainsi que nous serons concernés bi idni Allah par les gens mentionnés dans ce hadith, et que nous deviendrons des alliés d'Allah :

D'après Anas (qu'Allah l'agrée), le Prophète (ﷺ) a dit :

« Certes Allah a des proches parmi les gens.

Ils ont dit : Qui sont-ils ô Messager d'Allah ?

Le Prophète (ﷺ) a dit : Les gens du Coran sont les proches d'Allah et ses privilégiés ».

[Rapporté par Nasai et authentifié par Cheikh Albani]

On pense à tort qu'il faut profiter des moments où on se sent plus motivé que d'habitude, pour en faire plus que d'habitude.

Les proches d'Allah sont en fait ceux qui sont constants dans leur rapport au Coran

«...cela même s'il est petit. » À quoi bon passer 2 h sur son Mushaf aujourd'hui et ne pas savoir quand sera la prochaine fois ?



Tous les prétextes sont bons mais la satisfaction est immense si vous reprenez le contrôle.

Vous vous rappelez de ce que je vous racontais hier sur mon envie de stopper ma séance de sport ([c'est valable aussi pour le Coran](#)) ?

Ce que je ne vous ai pas dit, c'est qu'avant même d'y mettre les pieds je n'étais pas motivé du tout. Franchement, faire du vélo elliptique dans une salle c'est loin d'être mon kiffe.

Un rendez-vous pour un foot à 8h du matin par contre ?

Je serai le premier sur le terrain à 7h sans problème !

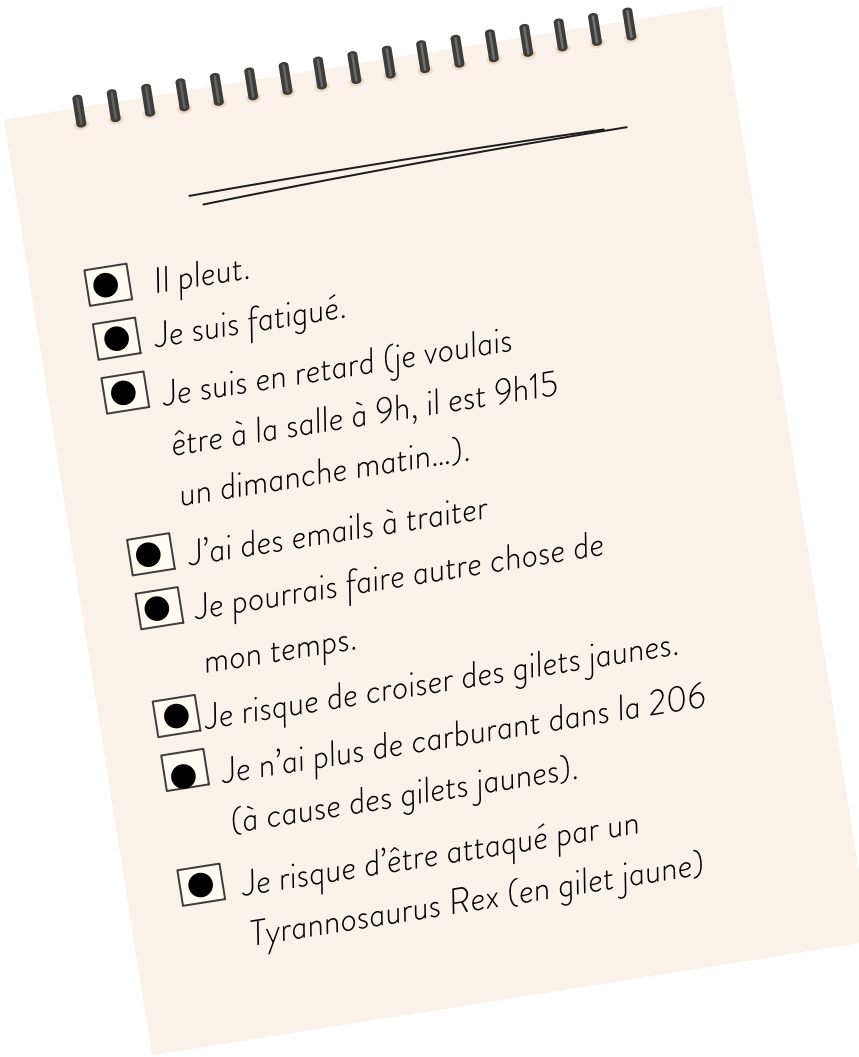
Le foot n'étant pas au programme ce jour-là, je n'avais pas envie de mettre le nez dehors sous cette pluie...x

Bon j'avoue que ce n'est qu'un prétexte.

Je n'aurais été sous la pluie que 2 minutes : le temps de me rendre dans la voiture puis le temps de la quitter jusqu'à la salle.

Et se chercher des prétextes plus que des excuses, n'est-ce pas ce que nous faisons constamment lorsqu'on a un objectif mais pas la motivation ?

Voici la liste (non exhaustive) de prétextes que je peux inventer pour annuler une séance :

- 
- Il pleut.
 - Je suis fatigué.
 - Je suis en retard (je voulais être à la salle à 9h, il est 9h15 un dimanche matin...).
 - J'ai des emails à traiter
 - Je pourrais faire autre chose de mon temps.
 - Je risque de croiser des gilets jaunes.
 - Je n'ai plus de carburant dans la 206 (à cause des gilets jaunes).
 - Je risque d'être attaqué par un Tyrannosaurus Rex (en gilet jaune)

Bref, on s'invente des excuses. Alors qu'il faudrait apprendre à pirater son cerveau pour qu'il arrête de réfléchir et que le passage à l'action soit automatique (cf. la définition de routine vue hier).

Vous voulez savoir ce que j'ai fait pour pirater mon cerveau ?

Hier matin, je me suis levé et la première chose que j'ai faite était de porter mes habits de sport.



De quoi envoyer un message à mon inconscient :

« Tu te prépares pour le sport, tu vas aller au sport ».

J'y vais à reculons mais à la fin, la sensation que j'ai est indescriptible et inestimable...

Ce sentiment d'avoir atteint un objectif avec tout ce que ça procure dans notre corps...

Vous allez me dire : il est où le rapport avec le Coran ? Pourquoi tu nous racontes ta vie ?

J'y viens...

Vous allez comprendre la proximité qu'il y a entre le rapport au sport et le [rapport au Coran](#) au point où j'ai plus d'une fois souhaité réaliser une formation sur le sujet (d'ailleurs à ce sujet, qu'en pensez-vous? Devrais-je le faire ? Répondez à cet email pour me donner votre avis).

Mais parfois quand on met en place des [objectifs de mémorisation ou de révision du Coran](#), on se rend compte qu'il ne suffit pas de se fixer des objectifs, il faut les réaliser.

Et là, c'est une autre histoire.

Quand arrive le moment venu, on se dit souvent qu'on a autre chose de peut-être mieux à faire (les fameux prétextes).

Et c'est là que vous devez pirater votre cerveau :

- En vous munissant de votre Mushaf sans réfléchir.
- En récitant al isti'adha (la formule de protection) et se laisser aller car...

« Celui qui s'approche de Moi d'un empan, Je M'approcherai de lui d'une coudée, s'il s'approche de Moi en marchant, Je M'approcherai de lui en courant... ».

[Rapporté par Muslim]

Un empan vers Allah cela ne tient qu'à une petite chose, et on en ressort avec un bienfait immense et une miséricorde non-mesurable par la grâce d'Allah.

Comme avec le sport, au départ vous pouvez ne pas être « motivé ».

Mais à la fin vous en ressortirez grandi, avec tout ce que cela vous apporte sur votre cœur et votre balance...

Je discutais un jour avec un frère sur l'état dans lequel on pouvait être avant une séance de sport et l'état après et voici la conclusion à laquelle nous sommes arrivés :

« On regrettera toujours de ne pas avoir accompli sa séance de sport (ou de Quran) mais on ne regrettera jamais de l'avoir accomplie, au contraire on en ressort toujours satisfait ».

Alors, ouvrez juste votre Mushaf et commencez votre séance.





La question du jour : Que pensez-vous de mémoriser le Coran sur la base d'un verset par jour ?

On m'a posé une question aujourd'hui par email. Et puisque je pars du principe que si on m'a posé la question c'est que d'autres aussi se la posent, je partage avec vous ma réponse #TeamMQEM.

On m'a demandé ce que je pensais de la méthode consistant à [mémoriser le Coran](#) sur la base d'un verset par jour?

Alors on va tout d'abord définir les termes, les notions et les concepts (déformation professionnelle lol en sociologie) c'est la première chose que l'on fait lorsque l'on aborde un sujet.

[Mémoriser le Coran](#) sur la base d'un verset par jour, il ne s'agit pas là d'une [méthode de mémorisation](#) mais simplement d'un programme de mémorisation. Et ce n'est pas la même chose.

Parce qu'un programme de mémorisation est inclus dans une méthode de mémorisation.

Et une méthode de mémorisation c'est bien plus grand qu'un programme de mémorisation car dans une méthode de mémorisation, nous avons d'autres choses telles que des outils, une compréhension, des processus de mémorisation etc...

Bon, ce que j'en pense moi?

Je vais vous avouer que je l'ai testé «cette méthode...» eux ce programme de mémorisation lol.

J'avais 17 ans, je venais d'apprendre à lire l'arabe quelques mois auparavant, et je connaissais uniquement le hizb sabbih.

J'étais en classe de Terminale Économique et Sociale, je préparais donc le bac cette année.

Avant cela, pour apprendre le hizb sabbih, je

m'étais fixé l'[apprentissage d'une sourate par semaine comme indiqué dans la M-VAK du guide des itinérants du Coran](#).

Mais à la rentrée 2004, j'ai voulu tester quelque chose de nouveau, quelque chose de différent. Alors je me suis fixé un challenge, celui de mémoriser Sourate Al Baqara sur la base d'un verset par jour.



Parce que lorsque l'on regarde les choses à la loupe mais de manière très simpliste on se dit la chose suivante :

«286 versets, c'est bon en moins d'un an in sha Allah c'est fini»

Mais un an plus tard au lieu d'avoir les 48 pages de sourate al Baqara je n'avais rien. Et je vous explique pourquoi, et surtout pourquoi ce programme nous berce d'illusions plus de concrétisation :

1. Tous les versets ne font pas la même taille et cela crée un déséquilibre conséquent dans notre avancée. Vous prenez le verset 1 il y a 3 lettres. Et vous prenez ensuite le verset 283 (qui est le plus long du Coran) il fait une page.

Le premier verset, vous allez le mémoriser simplement en le lisant une fois, ce qui vous prendra 3 secondes, tandis que le verset 283 vous prendra au moins 2 heures de votre temps.

2. Plus nous passons de temps à répéter le passage que nous souhaitons mémoriser, et plus nous le plantons dans notre cerveau. Mais avec un verset par jour, on le mémorise trop rapidement et trop facilement parce que c'est un passage très court. Vous allez le répéter quelques fois, vous allez être capable de le réciter de tête, et vous allez «croire» qu'il est mémorisé.

Je dis bien croire entre guillemets car ce n'est qu'une croyance. Revenez 2 heures plus tard, vous serez incapable de le ressortir.

3. En mémorisant un verset par jour, on ne prévoit pas de moment d'ancrage permettant le passage de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme (chose essentielle manquante au point précédent) et surtout il n'y a pas de révision du nouvellement acquis. Résultat, on mémorise, on avance (ou du moins on croit avancer) mais on ne révise pas et on fait du sur place.

C'est pourquoi au bout de mon année de terminale, je n'ai rien conservé.

Je pourrais vous donner d'autres arguments encore, mais je vais en rester là pour ne pas

surcharger mon propos.

C'est pourquoi j'insiste sur la mémorisation d'une page par semaine car a contrario :

1. Un programme par page apporte plus d'équilibre d'une semaine à l'autre du fait qu'une page c'est 15 lignes.

2. C'est juste ce qu'il faut pour avoir une quantité importante et conséquente permettant d'évaluer la bonne ou mauvaise mémorisation lorsque l'on tentera de la réciter de tête.

3. Et une page par semaine vous permet de réviser convenablement ce que vous avez acquis précédemment.



Alors comme je l'ai dit au frère qui m'a sollicité, je vous déconseille les programmes de mémorisation par verset car vous n'apprendrez rien sauf si Allah vous fait bénéficier de Sa miséricorde. Et le programme de mémorisation sur la base d'une page par semaine c'est ce que je conseille.

Ce matin pendant ma séance de révision quotidienne, je regardais mon Mushaf.

Du moins je l'observais.

Il m'a accompagné toutes ses années et cela se voit.

C'est mon Mushaf de la maison, celui que j'utilise en priorité depuis plus d'une douzaine d'années maintenant et ça se voit.

Il avait une couverture rigide. Je parle au passé parce qu'il n'en a plus lol.

Les pages sont marquées par le contact de l'eau, marquées d'annotations personnelles ou de celles de mes enseignants au crayon de papier.

Il a toutes ses pages (c'est là l'essentiel), et en le traversant ce matin je me suis souvenu de mes premiers jours avec lui.

De mes premiers cours, de mes péripéties avec mon compagnon.

Car en parallèle de la mémorisation du Coran, il s'agit d'apprendre à le [réciter correctement](#), convenablement sans erreurs afin de ne pas modifier le sens des mots et des versets. C'est pour cette raison que très tôt j'ai pris des cours de Tajwid, pour la préservation du message coranique. C'est bien là l'objectif.

Je pourrais vous parler longuement de mon premier contact avec cette science sublime qui nous transporte vers la récitation du prophète ﷺ

Et je suis certain que vous aussi, ou que vous soyez, vous avez peut-être déjà participé à un cercle de Coran.

Que ce soit pour sa mémorisation, sa lecture ou sa méditation.



Et j'aimerais que vous partagiez votre expérience avec nous. Dites-nous quand est-ce que c'était ? Avec qui ? Comment vous étiez avant d'y arriver ? Comment vous étiez en ressortant ?

Ce que vous avez appris ?

Ce que vous avez vécu ?

Ce que cela vous a apporté aujourd'hui ?

Ce que vous êtes devenu depuis...

Car c'est certain, on ne ressort pas comme nous sommes rentrés d'un cercle du Coran.

Qu'Allah vous rétribue grandement, dites-nous ce que votre premier cercle de Coran vous a apporté.



Je ne souhaite à personne de vivre une telle chose, ce serait la plus grande catastrophe !



Avez-vous déjà eu le sentiment d'avoir été arnaqué ? Ou de vous être fatigué pour rien ? Pis, de vous retrouver sans rien après avoir investi toutes vos économies ?
Imaginez que vous ayez travaillé des années durant pour acheter une voiture, et que celle-ci vous fait des crasses quelques instants après avoir effectué votre achat ?
Ou si vous êtes amateur de football. Que vous jouiez 90 minutes en donnant le meilleur de vous-même.
En créant de nombreuses occasions mais en n'en finalisant aucune. Que vous êtes à 80% de possession de balle.
Et que votre adversaire marque un but à la 93ème minute sur la seule action du match.
Ou comme une connaissance de mon épouse qui a tout perdu dans l'incendie de son salon de coiffure qu'elle tient depuis des décennies.
Tout est parti en fumée il y a quelques mois dans ce tragique accident... Quelques jours après avoir omis de renouveler son assurance.
Conséquence : plus rien...
C'est une frustration énorme, un sentiment de fragilité, d'impuissance et de regrets... Car tous se disent, si j'avais su...
Si j'avais su, une lourde phrase que d'autres diront au jour dernier, lorsque nous serons interrogés sur nos agissements. Et la première des choses sur laquelle nous serons interrogés sera la prière...

D'après Abdallah Ibn Qart (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit :

« La première chose sur laquelle le serviteur est jugé le jour de la résurrection est la prière, si elle est bonne les autres actes seront bons et si elle n'est pas bonne les autres actes ne seront pas bons »
[authenticifié par Cheikh Albani]

Et parmi nous il y aura des personnes qui diront si j'avais su...

Parce qu' imaginez un instant.

Nous passons notre vie à adorer Allah, on sacrifie de notre sommeil, de notre temps, de notre énergie.

On raccourcit nos nuits, on doit parfois user de stratagèmes pour parvenir à prier à l'heure.

On refuse parfois des emplois pour accomplir la prière.

Mais il se peut que nous arrivions au jour dernier mais qu'elle soit mauvaise car nous n'avons pas prié correctement...

Résultats : frustrations, impuissance, fragilité... Si j'avais su.

C'est la raison principale pour laquelle l'apprentissage des sciences religieuses est une nécessité pour tout musulman, afin de ne pas arriver dans un tel état au jour des comptes.

Il s'agira d'apprendre comment nous rapprocher d'Allah correctement, en L'adorant correctement afin que nos actes soient acceptés bi idni Allah.

L'acceptation de la prière, cela a été ma motivation première lorsque je me suis mis à apprendre les sciences du tajwid.

Je me souviens, de ce jour de l'été 2005 lorsque je me rendis à la mosquée pour accomplir une prière.

C'était l'été et donc l'imam et les principaux responsables de la mosquée étaient en vacances.

C'est pourquoi c'est un papa qui a dirigé cette prière.

Une fois la prière achevée, un autre papa me demanda de le déposer chez lui alors qu'il habitait à 600 mètres.

Mais avant de sortir de la voiture, il me dit :

«Mon fils, rentre vite chez toi et refais ta prière car je doute que notre prière soit valide avec une récitation contenant autant d'erreurs.»

J'étais novice, je ne connaissais donc pas les sciences du Tajwid, mais je me suis exécuté même si je n'avais pas forcément compris sur le coup.

Mais plus de 15 années plus tard, j'ai saisi wal hamdulillah que la récitation correcte du Coran en prière était une condition de validation de celle-ci. Cet épisode de ma vie a été un moteur pour moi dans mon apprentissage des sciences du Quran.

Et je la partage avec vous aujourd'hui afin qu'elle soit votre moteur à vous désormais, m'acquittant ainsi du rappel qu'il m'incombe de faire à mes semblables.





Avez-vous ce «défaut» qui serait en fait votre plus grande qualité?

Connaissez-vous cet adage célèbre disant que la curiosité est un vilain défaut ?

Je vous pose cette question mais je connais déjà la réponse lol. On l'a déjà tous entendue d'une personne, ou déjà dite à une autre lorsqu'elle commence à s'immiscer dans des choses qui ne la concernent pas.

C'est vrai, il y a certains terrains qu'on ne veut pas dévoiler tout court, ou des sujets que l'on ne veut pas aborder avec des personnes en particulier car cela ne les regarde tout simplement pas.

Mais est-ce que la curiosité est réellement un défaut ?

Quand je regarde Ismaël, mon fils, qui aura bientôt 3 ans et qui pose tout un tas de questions, la journée, le soir et parfois la nuit lol, je pense plutôt que la curiosité est le premier pas vers la connaissance.

Car être curieux (on va quand même préciser, une bonne curiosité) c'est tout simplement, poser des questions, interroger, se questionner pour finalement comprendre.

Ainsi, quand mon fils m'a demandé hier matin : Papa pourquoi la neige est blanche ? (Avouez que vous ne vous êtes jamais posé la question lol), il pose la question de la couleur car il est à un âge où les couleurs sont un élément central de son apprentissage.

(Et pour la petite histoire, la seule réponse que j'ai trouvée c'est : parce qu'Allah en a décidé ainsi lol).

Il découvre le monde, sa curiosité le titille, il s'interroge et interroge pour comprendre et apprendre à vivre finalement.

C'est ainsi que se déroule le processus d'apprentissage.

Souvenez-vous de la première fois que vous avez ouvert un Mushaf en langue originelle, cela peut remonter à votre enfance ou à il y a quelques années, voire quelques mois.

N'avez-vous pas été quelque peu perturbé en découvrant un nouvel alphabet, de nouvelles lettres, un nouveau codage ?

Et on a beau avoir appris la langue arabe, ou du moins sa lecture, des questions subsistent pour celui ou celle qui aura une once de (bonne) curiosité.

Surtout si l'on confronte notre lecture à ce que l'on peut entendre de la part des récitateurs.

Voici quelques exemples de questions que l'on peut se poser :

- Pourquoi sourate Al fil et sourate Al baqara commencent par les mêmes lettres الم mais on ne les prononce pas de la même manière ? Alam pour la première et Alif Lam Mim pour la seconde.
- Si on commence la récitation au milieu d'une sourate doit on dire bismillahi rrahmani rrahim ?
- Pourquoi l'accentuation de la prononciation de certaines lettres est-elle plus importante à certains moments ?
- Pourquoi y a-t-il des voyelles que l'on prolonge et d'autres qu'on prolonge moins ? Et pourquoi cette différence de durée ?
- Pourquoi sous certaines lettres trouvons-nous d'autres lettres et comment devons-nous agir face à cela ?
- Pourquoi le même mot se retrouve-t-il tantôt avec une kasra à la fin, amenant le son i, et tantôt avec un sukun pour une absence de voyelles comme cela peut être le cas avec le mot عن ?

Des tas de questions traversent l'esprit de l'itinérant du Coran curieux. Je pourrais vous donner la même réponse que j'ai donné à Ismaël concernant la neige : parce qu'Allah en a décidé ainsi, en effet, mais ce serait trop facile lol.

Alors l'esprit curieux cherchera à comprendre, pour apprendre, pour agir.



[Je dois vous avouer une chose, je n'avais pas du tout prévu de vous envoyer un message ce matin. Mais quand j'ai des choses à partager et qu'Allah m'inspire l'écriture, j'entends, j'obéis. Je m'excuse pour la longueur mais tout ce que j'avais à partager était nécessaire d'être dit et lu. Alors prenez le temps, vous ne le regretterez pas in sha Allah]

C'est certain, nous sommes des êtres humains, avec nos faiblesses, nos imperfections et nos manquements. C'est pourquoi il nous arrive parfois (très souvent) d'être tourmenté au point de se sentir à l'étroit dans notre poitrine.

A se poser des questions, à entrer dans des phases de remise en question, en se trouvant face à des tracasseries, des soucis et des préoccupations qui remettent en cause nos engagements les plus importants de notre vie.

A parfois ne plus trouver le repos que ce soit dans nos habitudes, nos rituels ou tout simplement notre sommeil.

A en finir par défraîchir, perdre du poids, s'enlaidir en ne parvenant plus à esquisser un sourire, comme si on se laissait mourir à petit feu pour ne plus avoir à faire face à ce que nous sommes devenus.



A broyer du noir et à voir tout ce qui se passe autour de nous comme sombre.

A perdre l'usage de la parole car nous ne trouvons plus de réconfort dans le dialogue.

Parfois on finit par éteindre notre coeur (le terme est fort, son usage volontaire et approprié en de telles circonstances) pour ne plus l'entendre. Eteindre notre coeur, pour ne plus l'entendre. Il n'y a qu'une lettre qui distingue l'un et l'autre finalement... comme si notre coeur voulait en sortir (de notre poitrine).

Mais la véritable question à se poser c'est, veut-il véritablement en sortir ? Ou est-ce nous qui ne supportons pas cette sensation et qui voulons l'en expulser ?

Dans une ère où on vante la quête du bonheur perpétuel, comme si notre finalité et notre objectif de vie se trouvaient ici-bas, on a plutôt tendance à vouloir fuir nos états d'âme plutôt qu'à y faire face.

A la manière d'un SDF alcoolique qui se trouve dans la rue et qui nous demande une petite pièce pour survivre, nous en ferons abstraction, nous ne le regarderons, hélas, pas, pour ne pas avoir à être confronté à cela.

Mais hélas encore, avec notre coeur ce ne sera

pas aussi simple que cela.

Certains nous diront de « nous libérer » des carcans qui nous maintiennent au fond du gouffre, en profitant « des beautés » que nous offrent la vie et certains d'entre nous tomberont dans le piège oubliant :

Et c'est ainsi que le sheytan se joue de nous afin

**« que la vie d'ici-bas n'est que jeu et frivolité, apparat et futilités, ainsi que joutes sur la quantité de richesses et le nombre d'enfant [...] elle n'est que jouissance éphémère. »
(S57 V20)**

de nous éloigner du chemin sur lequel nous nous étions pourtant dressés :

Assurément rares sont Ses serviteurs élus parmi

**« Par Ta puissance, dit Satan, je les égarerai tous, à l'exception de ceux d'entre eux qui sont Tes serviteurs élus. »
(S38 V82 et 83)**

nous, au vu de la manière dont nous pouvons agir en des circonstances normales... Que dire lorsque ces circonstances peuvent être éprouvantes ?!

On abandonne et on oublie la promesse d'Allah qui :

Parfois, on se retrouve même « berné » par cer-

**« n'impose rien à l'âme qui soit au-dessus de ses moyens. »
(S2 V286)**

taines illusions que notre esprit a fomenté alors que rien dans le message d'Allah et de la transmission de Son prophète ne peut nous amener à de telles conditions.

Voyez-vous de quoi je parle?

Je parle de cette illusion consistant à dire que comme nous nous soumettons à Allah, nous devrions avoir la vie de rêve. Et puis arrive un jour où on se retrouve éprouvé par un mal (et je précise par un mal, car on peut également être éprouvé par un bien) et on s'enfoncé dans la tourmente. Et ceci s'accroît lorsque l'on voit autour de nous des personnes qui sont loin d'Allah, avoir la belle-vie, la belle voiture, la belle maison, la belle épouse (ou le bel époux) oubliant que :

Et oubliant surtout comment notre modèle

**« Les hommes s'imaginent-ils qu'on les laissera dire : « Nous croyons » sans les mettre à l'épreuve ? »
(S29 V2)**

absolu, la meilleure des créatures, la plus noble a été éprouvée alors que clairement il avait la foi la plus parfaite.

Et ainsi nous voyons des frères qui n'assistent plus à la prière en commun à la mosquée, et on peut se demander à juste titre, si ils prient encore tout bonnement. Qui rasant leur barbe, quand bien même ce ne soit pas là l'essentiel, mais sans la raser après avoir fait l'effort de la porter, c'est clairement faire marche arrière. Et que l'on voit des soeurs retirer leur hijab.

Des comportements, qui sont à mon sens révélateurs de l'état de mal-être de la personne et nous implorons Allah de nous apporter la quiétude et la bonne solution à cette situation. Je parle de bonne solution car en effet s'éloigner d'Allah ne sera jamais la bonne solution, comme

si c'était Lui qui était responsable de l'état dans lequel nous sommes, wal ya'udhu billah. Et assurément ces comportements en marche arrière sont des signes d'ingratitude au vu de tous les bienfaits dont Il nous fait bénéficier, je ne dirais pas dans la vie, ni dans chaque jour, mais dans chaque souffle.

Alors oui, passer par des moments de doute c'est tout à fait humain. Et en humains qu'ils sont, les prophètes ont aussi eu leur « moment de doute ».

Younous a eu un moment de doute lorsqu'il était



dans le poisson.

Ibrahim a eu également un moment de doute lorsqu'il vit en songe qu'il devait immoler son fils.

Le prophète Mohammed ﷺ eut également son moment de doute lorsqu'entre la réception de la révélation pendant sa retraite dans la grotte de Hira, et la seconde venue de Jibril, il s'est écoulé un moment important, « sans nouvelle d'Allah ». Un moment de doute au point où il pensait parfois être devenu fou.

Donc nous avons aussi droit à nos moments de doute. Mais tout comme nous avons droit à nos moments de doute, nous avons le devoir de nous inspirer de ces passages du Coran et de la Sira qui nous montrent quelle est la marche à suivre.

Younous eut un moment de doute lorsqu'il était dans le poisson et sa réaction finit par devenir un enseignement pour tout être soumis à son créateur.

*Il est rapporté d'après
Sa'd Ibn Abi Waqas -Ra-
diallahou 'anh- que le
Prophète ﷺ a dit :*

*« L'invocation de Dhun-Nun quand il
invoqua son seigneur depuis le ventre
de la baleine: « Pas de divinité à part
Toi ! Pureté à Toi ! J'ai été vraiment
du nombre des injustes », Il n'est pas
de serviteur invoquant par cette invo-
cation sans qu'il ne soit exaucé. »*

*[Hadith authentifié par l'Imam Al
Albani]*

Ibrahim eut son moment de doute au point où le diable vint le tenter à maintes reprises pour le dissuader, non pas d'immoler son fils, mais d'obéir à Allah. Car immoler son fils n'était qu'un moyen d'atteindre un objectif plus grand qui était d'obéir à l'injonction de son Seigneur. Mais il ne se laissa pas tenter et jeta des pierres sur le diable, un rituel que nous ferons tous lorsque nous nous retrouvons à lapider les stèles durant Al Hajj. Il fut éprouvé par une grande

épreuve nous informe le Coran, mais il obéit.

Il eu même un moment de « doute » qui nous est mentionné dans le Coran :
Mais Ibrahim avait tout compris, il était Khalil Allah, l'intime d'Allah. Et lorsqu'il eut des doutes, il ne s'est pas éloigné d'Allah mais s'est confié à Lui.

**« Rappelle-toi quand Abraham dit : «Seigneur ! Montre-moi comment Tu ressuscites les morts.» – «Aurais-tu encore quelque doute à ce sujet?», lui répondit Dieu. «Non, Seigneur, reprit Abraham, c'est seulement pour apaiser mon cœur.»
(S2 V260)**

Et quant au prophète, ﷺ récapitulons sa vie. Son père est mort avant sa naissance, sa mère à 4 ans, plus tard son grand-père; ensuite son oncle Abou Talib qui a été un soutien de taille dans sa mission, puis son épouse Khadija, également un soutien de poids. Il perdit son oncle et sa femme en une année que l'on appelle l'année de la tristesse. Si cela avait été nous, cela aurait été l'année du malheur, du désespoir, de la folie voire de la perte de foi, wal ya'udhu billahi. Et on ne parle même pas de la perte de ses enfants, et du fait qu'il était fils unique.



Et vous savez ce qui s'est passé juste après cet épisode de sa vie ? Allah l'a gratifié d'un don énorme à travers l'épisode du voyage nocturne et de l'ascension. Un épisode durant lequel Allah lui a fait don de la salât. Oui, don de la salât, alors que pour nous, pauvres âmes perdues, elle est parfois une tare, un poids, une responsabilité à charge. Alors qu'Allah est Le plus à même à savoir ce dont nous avons besoin, et qu'Il nous en fait don, nous nous pensons à la mi-temps du match de la champions League

qu'on est en train de manquer, ou aux soldes que nous sommes en train de manquer parce qu'il y a salât.

Il y a vraiment un problème dans notre perception des choses et il faut absolument qu'on fasse le tri dans nos esprits et nos coeurs pervertis par les illusions de ce monde.

Alors quelle est l'attitude que nous devons adopter lorsque nos coeurs se tordent dans tous les sens de douleur, de remords et de peine ? C'est très simple, ce que nous ressentons au fond de nous n'est qu'un appel de notre coeur pour que nous cherchions refuge auprès d'Allah car c'est auprès d'Allah que se trouve la solution. Sûrement pas en S'en éloignant. Alors voici l'attitude à adopter :

1. Réciter l'invocation de Younous, car certes nous pouvons être amené à des attitudes injustes pour trouver un fautif à ce qui nous arrive : « Pas de divinité à part Toi ! Pureté à Toi ! J'ai été vraiment du nombre des injustes »
2. Se réfugier dans la prière et plus particulièrement dans la prière au dernier tiers de la nuit au moment où Allah est au plus proche de Ses serviteurs.
3. Et créer son intimité avec Allah en Lui ouvrant notre coeur et en Lui exprimant ce que nous ressentons et vivons, et en L'implorant de nous aider, de ne pas nous laisser tomber, de nous guider vers ce qu'il y a de meilleur et de nous octroyer ce dont nous avons besoin.

Et vous verrez qu'en faisant cela et en prenant l'habitude de le faire, vous trouverez le réconfort dont vous avez besoin auprès du confident qui ne trahit pas, et surtout qui peut réellement faire quelque chose pour que vous alliez mieux. C'est très simple en réalité, mais encore faut-il le savoir et avoir le réflexe de s'inspirer du Coran et de la Sunna dans tous les moments de notre vie en prenant un temps d'arrêt dans sa vie et en se demandant :

1. Qu'est-ce qu'Allah veut de moi à cet instant?
2. Comment est-ce que le prophète ﷺ aurait réagit à ma place?

Et c'est dans les réponses à ses questions que nous trouvons la paix de nos âmes. Mais pour avoir les réponses il faut devenir [un itinérant du Coran](#), afin de s'imprégner du message, et chercher l'inspiration de chaque jour dans les versets que nous récitons.

Car l'étude du Coran n'a qu'une finalité : Vivre le coran.





Aujourd'hui est le jour qui va vous permettre d'aller plus loin in sha Allah!

Imaginez le rêve, et je sais de quoi vous rêvez, car j'en rêve également et me bats chaque pour y arriver un peu plus.

Imaginez qu'à chaque fois que l'on cite un verset du Coran vous le compreniez.

Imaginez votre imam sur le minbar pendant la jumua appuyant son discours sur un passage du Coran que vous parvenez à comprendre.

Imaginez que vous regardiez sur Youtube l'intervention d'un prêcheur en langue arabe qui utilise un verset du Coran pour étayer son propos et vous n'avez pas de souci à le traduire et le comprendre dans votre esprit.

Imaginez que vous discutiez avec des ami(e)s et que le cours de la conversation vous amène à penser à un verset qui a suscité votre méditation. Que vous parveniez à citer ce verset et à le traduire car vous l'aurez compris.

Imaginez que vous mettiez 2 fois moins de temps à mémoriser votre page hebdomadaire de Coran car vous aurez fourni les efforts préalables à la compréhension du Coran qui aura facilité le processus de mémorisation.

Imaginez que vous vous délectiez de votre récitation du Coran au cours de votre prière, car vous êtes plus concentré(e) car vous comprenez mieux le Coran désormais.

Imaginez-vous priant à la mosquée, et que, quelque soit le passage que l'imam récite, vous parveniez à le comprendre. Ce qui vous amènera in sha Allah à être plus focalisé dans votre adoration.

Imaginez que vous soyez plus proche d'Allah car vous maîtrisez tout simplement l'outil essentiel à Son adoration : [la grammaire arabe](#). Vous savez quel est mon rêve, à moi, en plus de tout cela ?

C'est de recevoir un email de votre part et que vous me disiez : **Mourad, al hamdulillah je suis parvenu à avancer, je suis parvenu à**



mémoriser le Coran, le comprendre et à le méditer.

Que vous finissiez par me dire que vous avancez, encore et toujours vers Allah...

Vous pensez que c'est impossible ?

Que cela n'arrive qu'aux autres?

Je vous l'ai déjà dit dans l'email que je vous ai envoyé hier mais je le répéterai car le rappel profite (toujours) au croyant.

Quand vous estimez que les efforts que vous fournissez envers Allah sont durs, rappelez-vous la promesse d'Allah, et la promesse d'Allah est vérité :

*Nous avons certes facilité Al Quran pour la méditation,
qui seront parmi ceux qui le méditeront?*

[S54]

Et deuxième chose :

«Ne désespérez jamais de la miséricorde d'Allah»

[S59]

Mais, très certainement si nous ne faisons aucune cause, nous n'avancerons jamais.

Et j'en ai pour preuve cette sourate que j'ai révisé ce matin et qui raconte le récit d'une des plus illustres femmes de l'histoire de l'humanité : Maryam.

Alors qu'elle était enceinte de son fils Issa (aleyhi salam) elle avait faim et avait besoin de se nourrir alors qu'elle était adossée à un palmier.

C'est alors qu'une voix lui inspira de «secouer» le palmier pour récolter des dattes.
Des dattes qui finirent par tomber.

Et je mets secouer entre guillemets, car vous avez déjà vu un palmier, c'est robuste et long et ce n'est sûrement pas en le secouant qu'on parviendra à faire tomber des dattes.

En plus de cela, Allah (swt) aurait très bien pu les faire tomber tout simplement.

Mais non, Il voulut que Maryam fournisse l'effort, qui lui a été facilité, par Sa grâce.

Alors à nous également d'en faire de même.

Car vous méritez vraiment d'être épanoui dans votre relation de chaque jour avec Al Quran.

Message d'une soeur

J'ai reçu ce message en MP, une soeur qui avait besoin de s'exprimer et de partager son expérience toute aussi douloureuse que pleine d'enseignements et de miséricorde.

Elle a traversé une épreuve, mais a trouvé le réconfort dans le Quran.

Des récits comme on souhaiterait en vivre tous les jours...

Je vous laisse lire...

«Il y a quelques jours j'ai fait une fausse couche». J'en avais entendu parler, je connais des femmes qui avaient vécu ce moment de vie particulier... mais toujours avec un certain détachement.

On essaye d'avoir de l'empathie mais c'est assez particulier comme moment. Il se vit de l'intérieur, seule mais alhamdulillah avec la conscience encore plus forte d'être enveloppée par la miséricorde d'Allah...

Cette grossesse a été courte mais pourtant pleine



de petites anecdotes. Il y a un mois j'avais rendez-vous pour une échographie de contrôle qui devait vérifier tout mon abdomen, et donc mon utérus.

Avec mon mari nous avons cette intention

d'agrandir la famille. Je demande donc à l'échographe s'il y avait une chose particulière à observer... RAS !

Mais soubhanAllah je sentais quelque chose d'inhabituel. La science a elle aussi ses limites...

En rentrant le soir, au moment de coucher mon petit, il regarde avec insistance mon ventre et me demande «mais maman il y a quoi dans ton ventre?».

Et moi surprise je lui réponds mais rien, tout va bien et tout est comme d'habitude... mais je le vois plus agité que d'habitude.... ça m'interpelle.

Le lendemain matin pour ma lecture matinale j'avais envie de stopper la lecture en continue et de relire sourate Louqman.

J'avais écouté un tafseer quelques temps auparavant et m'étais promis de la relire.... c'est une de mes sourates préférées et là je tombe sur ce verset :

«La connaissance de l'Heure est auprès d'Allah ; et c'est Lui qui fait tomber la pluie salvatrice; et Il sait ce qu'il y a dans les matrices. Et personne ne sait ce qu'il acquerra demain, et personne ne sait dans quelle terre il mourra. Certes, Allah est Omniscient et Parfaitement Connaisseur.»

Ni une ni deux, je sens que je suis enceinte ! Mon mari préfère attendre quelques jours ...je l'écoute mais je sens que je suis enceinte.

Et là, j'achète le test, on découvre ensemble... les

2 bâtons ! Comme dirait mon mari «Ben y a pas de plus ça veut dire quoi les deux bâtons...c'est bon ???»! Lol. Oui c'est ok !

D'un naturel très peu médicalisé, Allah m'a inspiré d'être pour une fois très protocolaire sur les procédures avec rendez-vous chez le docteur, prise de sang et écho planifiées dans les 5 jours!

Ce qui n'est pas du tout dans mon tempérament... moins je vois une aiguille et mieux je me porte! Mais il fallait que je le fasse... et soubhanAllah le timing d'Allah est parfait... chaque rendez-vous était à un parfait moment...

Bref, les 4 jours passent.

Je sens en ce dimanche une profonde tristesse en moi, comme en deuil mais....aimant la logique j'essayais d'inhiber cette instinct. Jusqu'à la salât. L'heure du Maghreb est arrivée. Alhamdullilah on se prépare pour prier. J'ai pour habitude que mon mari récite des sourates assez longues le soir alors j'essaie de me concentrer pour en comprendre le sens... et là, nous étions dans Juzz Amma....une des sourates que j'affectionne encore alhamdullilah.

Mon mari commence sa récitation «Alam nashrah laka sadrak» ... et la les larmes coulent toutes seules... pendant toute la récitation... je me sentais enveloppée et je savais...

30 minutes plus tard... début des saignements qui continuent la nuit par des douleurs au même niveau qu'un début d'accouchement... et ce, pendant 48 heures... alors au début en voyant ce sang...

On pleure on est comme en deuil d'une chose soubhanAllah que nous n'avons pas vu mais juste vécu.

En repensant à cette tristesse profonde de 24h on passe par des vagues... mais alhamdullilah j'avais toujours en moi ce cadeau d'Allah, ce verset «à côté de la difficulté il y a certes la facilité». C'est comme si Allah me montrait pendant ce moment de vie toutes les facilités qu'il y a eu ces derniers jours.

Allah, celui qui nous connaît mieux que nous-même m'a préparé (moi qui a besoin de beaucoup de préparation pour me sentir en sécurité avec quelque chose), m'a soutenu aussi bien par Sa parole qu'avec les personnes qu'Il m'a envoyées à ce moment avec leurs gestes et paroles...

Tout était fait comme si j'étais une enfant que l'on couvait et Il avait le parfait remède. Son plan béni dans Sa parole.

Mais le fait d'avoir été accompagnée par Allah comme enveloppée par Sa parole... c'est un vrai privilège pour moi.

Dans chaque chose il y a d'énormes bienfaits qu'on sous-estime.

Allah m'a grandement facilité pendant cette épreuve. Et sentir la vitalité de Sa parole intemporelle et enveloppante est un immense cadeau qu'Il m'a accordé pendant cette épreuve.

Nous sous estimons tellement les bienfaits du Quran.... A chaque moment de notre vie, il est un soutien. Alhamdullilah.»



Je vous écris cet email depuis mon lit d'hôpital, je vous prie de m'excuser si mon message paraît décousu, je laisse mon coeur parler à ma place. Je vous écris cet email depuis mon lit d'hôpital, mais que l'on ne s'y méprenne pas, ce n'est absolument

pas pour faire étalage de ma vie. Je ne mange pas de ce pain-là. Ni pour me plaindre. Je ne consomme pas de ce pain-là non plus.

De toute façon à part le pain de ma mère, j'en mange très peu lol.

C'est uniquement parce qu'en de telles circonstances,

on réfléchit, on médite, on s'interroge et on tire certains enseignements qu'on souhaite ensuite faire partager.

Je vous en avais parlé il y a quelques jours, j'étais à ce moment-là à deux doigts de me faire hospitaliser, ce qui m'a notamment empêché de me rendre dans la ville de Valence pour une intervention (Allah en avait décidé autrement). Pour être bref parmi les nombreuses pathologies par lesquelles Allah m'expie mes péchés wal hamdulillah j'ai une thrombopénie.

C'est un grand mot pour dire que j'ai un problème avec mes plaquettes. Un être humain normal devant avoir entre 150 000 et 400 000 G/L, lundi dernier j'étais à 15 000 G/L, jeudi à 9 000.

Les plaquettes, c'est ce qui permet notamment de cicatriser et quand on n'en a pas

ça devient difficile.

Un saignement de nez (sans aucune raison, le simple fait de se moucher peut en être la cause) dure des heures.

Je me souviens quand [le guide des itinérants](#)

[du Coran](#) a été lancé en janvier 2016, j'ai juste fait mes ablutions, et me suis retrouvé pendant 3h au-dessus du lavabo à attendre que cela s'arrête. Le moindre choc peut être fatal, les pires scénarios sont l'hémorragie cérébrale et l'hémorragie d'organes internes qu'on ne parviendrait pas à déceler en osculant le corps.



Ça c'est pour la situation que je vis actuellement, mais le constat global est bien pire (lorsque l'on se contente de regarder en surface, en surface car en profondeur les bienfaits sont immenses comme nous allons le voir ensemble ci-dessous).

Cela fait 3 ans maintenant que mon corps me lâche avec différents situations qui peuvent être alarmantes, attristantes, et source de dépression... Quand on ne porte pas les bonnes lunettes pour les voir.

Mais vous savez quand vous rentrez à l'hôpital et que le médecin rentre dans votre chambre, s'excuse puis ressort, puis rentre de nouveau et vous dit :

«ah si en fait c'est vous que je viens voir, je ne

m'attendais pas à quelqu'un de si jeune.»

Que quelques mois plus tard votre grand-mère décède (Qu'Allah la couvre de Sa rahmah), et que «votre part d'héritage» ce sont ses médicaments car vous partagez le même traitement.

Qu'à chaque fois que je rentre dans les salles d'attente pour consulter un spécialiste, je réalise que je suis la personne la plus jeune dans la pièce... Pire, toutes les autres personnes ont le double de mon âge.

Des maladies et pathologies qu'on choppe à partir de la cinquantaine moi je les ai à 32 ans.

Vous finissez par vous demander si vous allez finalement voir grandir votre fils.

Il est vrai que seul Allah sait pour quand le terme de chacun est, comme le mentionne le dernier verset de sourate Louqman :

La connaissance de l'Heure est auprès d'Allah ; et c'est Lui qui fait tomber la pluie salvatrice; et Il sait ce qu'il y a dans les matrices. Et personne ne sait ce qu'il acquerra demain, et personne ne sait dans quelle terre il mourra. Certes, Allah est Omniscient et Parfaitement Connaisseur.

Mais je n'ai pour ma part que des signes qui me rappellent que ma fin est proche, et un nouveau signe m'est parvenu cette semaine.

La réponse est sans appel : je ne suis qu'un mort en sursis. Et je le répète, je dis ça par conscience, pas pour me plaindre.

Alors vous voulez connaître ma réaction mardi matin après ma première prise de sang de la semaine (je dis première parce que j'en ai eu 4 en 5 jours)?

J'avais de la peine, car je ne suis qu'un être humain faible. Et depuis quelques jours j'avais tenté de voir ce qui pouvait provoquer cette chute.

Moi qui dors moins de 6h par nuit, j'allais parfois jusque 9h.

Je me reposais plus, je n'allais pas au sport en faisant 2 prises de sang par semaine pour voir l'évolution.

Quand j'ai vu les résultats je me suis dit :

« Aya khallouni nmout tranquille - Laissez-moi mourrir tranquille » #MentalitéDZ

Alors j'ai passé cette journée comme une journée normale avec mon emploi du temps habituel :

- Révision du Quran
- Dhikr
- Prière à la mosquée.
- Travail.
- Visite de ma famille.

Mercredi, je suis allé à la piscine cela faisait quelques jours que je n'y avais pas été. Et avant de plonger dans le bassin je me suis dit la chose suivante :

« Wesh si tu meurs demain, tu vas les faire quand tes 2000m de nage ? »

Faut que je vous explique, la pratique de la natation fait du bien et a de nombreux bienfaits. Mais ce n'est pas pour moi.

D'une, parce que j'ai appris à nager et à ne plus avoir peur de l'eau qu'à 23 ans (ne rigolez pas lol).

De deux, parce que la seule nage que je sais nager c'est le dos crawlé parce que je ne sais absolument pas gérer ma respiration dans l'eau.

Et de trois : taper des allers-retours en regardant le plafond c'est super-mega ennuyant (heureusement que j'ai découvert qu'on faisait des MP3 pour la natation j'essaie de me mettre des podcasts pour

passer le temps).

C'est pour ces raisons que je n'arrivais pas à passer le cap des 1500m (cela me prend 37 minutes pour y arriver) car au bout d'un moment si je n'ai pas de stimulus intellectuel je finis par m'ennuyer.

Mais ce mercredi après tout ce que j'avais vécu je voulais réaliser cet objectif avant d'avoir la confirmation ou non de mon hospitalisation le lendemain.

Depuis jeudi, je suis donc hospitalisé... Mais pour moi c'est comme si j'étais dans ma bulle avec des personnes à mon service ; c'est pourquoi j'ai pris tout mon travail avec moi.

Mon frerot Abdelkarim de vivre le Coran en prenant de mes nouvelles m'a d'ailleurs lancé le défi de sortir une formation en 48h, et je suis bien tenté de le relever bi idni Allah.

Pourquoi je vous dis ça ?

C'est simple quand on parle de [mémorisation du Coran](#) comme un projet on parle souvent de ce que l'on appelle une Deadline.

Deadline est un mot anglais pouvant signifier en français « date butoir », « date limite », « échéance », « date de clôture » comme lorsque vous avez un programme de mémorisation du Coran hebdomadaire et que vous dites : Pour samedi prochain je dois mémoriser la page 42 de sourate Al Baqara.

Ainsi on obtient une échéance et on est davantage motivé à vouloir respecter celle-ci (encore faut-il avoir la rigueur et la discipline, ça c'est autre chose).

Le souci avec la traduction de deadline par date butoir c'est qu'elle ne rend pas tout le charme, la motivation et l'inspiration que ce mot a en anglais car si on faisait une traduction littérale voici la traduction : **la ligne morte**.

Et à mon sens, c'est ce qu'il y a de plus fort lorsque l'on parle d'un acte d'adoration, aussi grandiose que la mémorisation du Coran, dirigée par une intention sincère en direction de la satisfaction d'Allah, dont nous récolterons réelle-

ment les fruits, finalement... qu'après la mort. Alors en effet, je vous écris ce message sur mon lit d'hôpital, qui a certaines probabilités d'être mon lit de mort en de telles circonstances. Allah m'a donné ce privilège d'être conscient de cela pour que je redouble d'efforts (et peut-être que je vais le relever le challenge de mon frerot Abdelkarim à sortir une formation en 48h). Tandis que vous, je vous envoie ce message un dimanche matin, alors qu'en France il fait bien froid. Il y a des chances pour que vous lisiez ce message dans votre propre lit ou sur votre canapé.



*Mais qui peut vous
promettre que ce ne sera
pas votre lit de mort ?*

Qui peut vous promettre que vous n'êtes pas en train de vivre vos derniers instants dans ce monde ?

Qui peut vous promettre que le sablier de votre capital temporel ne touche pas à sa fin?
Rappelez-vous :

La connaissance de l'Heure est auprès d'Allah; et c'est Lui qui fait tomber la pluie salvatrice; et Il sait ce qu'il y a dans les matrices. Et personne ne sait ce qu'il acquerra demain, et personne ne sait dans quelle terre il mourra. Certes, Allah est Omniscient et Parfaitement Connaisseur.

Et de vous à moi, qu'avez-vous préparé pour ce moment fatidique ?
N'avez-vous pas peur d'être de ceux qui diront :

«Seigneur, accorde-moi un court délai pour que je fasse l'aumône et que je sois du nombre des vertueux !»

[Sourate Les Hypocrites]

Le verset parle d'aumône et on peut généraliser l'enseignement de ce verset à tout acte d'adoration.

Donc oui, je peux mourrir à n'importe quel moment sur ce lit d'hôpital car je suis un mort en sursis, mais en réalité nous avons autant de chances vous et moi de mourrir aujourd'hui. Alors je vous pose cette question : vous aussi vous êtes en réalité un(e) mort(e) en sursis, mais êtes-vous prêt(e) à mourir aujourd'hui? Assurément non, alors tout comme moi je vais me mettre à cette formation que je dois sortir in sha Allah, revoyez les priorités de votre journée. On va arrêter de pleurer sur notre sort, parce que ça ne sert à rien. Pleurer sur son sort c'est pour les faibles, les forts retroussent leurs manches.

Car seuls les actes servent, car les regrets après la mort seront les pires.

En attendant on est en vie aujourd'hui al hamdu lillah.

On a la possibilité aujourd'hui plus que jamais, car hier est passé, demain ne viendra peut-être jamais, [pour lire Al Quran, étudier Al Quran, mémoriser Al Quran...](#) Alors qu'attendez-vous pour aller ouvrir votre Quran?

Ce sera peut-être la dernière fois que vous aurez le privilège de le faire...



Allah akbar, wal hamdulillah wa la ilaha Illa Allah...

J'implore Allah de faire en sorte que vous vous portiez à merveille dans votre corps et votre Imane. Pour ma part al hamdulillah, je vais très bien surtout après la lecture de la centaine de messages que j'ai reçu en réponse à mon message de dimanche matin.

Une nouvelle fois... Ameen à vos invocations.

J'ai reçu de nombreux messages contenant des formules d'encouragement, des appels à ne pas abandonner et à me battre contre les maladies que je supporte depuis tant d'années.

Et si vous me dites ça c'est c'est probablement parce que vous avez été affecté par la teneur de mon propos, veuillez me pardonner ce n'était pas l'objectif de celui-ci.

Alors soyez rassuré, je ne baisserai pas les bras. Jamais.

Celui qui baisse les bras, c'est celui qui aura perdu espoir et celui qui aura perdu espoir, c'est celui qui a oublié Allah, et qui se laisse pourrir...

Oups faute de frappe lol je voulais dire mourir, mais pourrir ça passe aussi.

Celui qui a perdu, c'est surtout celui qui aura causé la perte de son âme et des siens au jour de la résurrection :

فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِّنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكُمْ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ
لَهُمْ مِّنْ فَوْقِهِمْ ظُلَلٌ مِّنَ النَّارِ وَمِن تَحْتِهِمْ ظُلَلٌ ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهَ بِهِ
عِبَادَهُ يَا عِبَادِ فَاتَّقُونِ

Quant à vous, idolâtres, libre à vous d'adorer qui vous voudrez en dehors de Dieu !» Dis : « Les véritables perdants sont ceux qui auront causé à la fois la perte de leurs propres âmes et celles des leurs, au Jour de la Résurrection. La voilà la perte irréparable !»

Un nuage de feu s'étendra au-dessus de leurs têtes et un autre au-dessous de leurs pieds.

Voilà contre quoi Dieu met en garde Ses serviteurs : «Ô Mes serviteurs, craignez-Moi !»

[Sourate Zumar]

Ce n'est, par la grâce d'Allah, pas mon cas actuellement. Je suis au plus proche de Lui, je me réfugie en Lui, je ne trouve réconfort, force, courage, persévérance et espoir... qu'en

Tel le but de Don Diego Maradona en 1986 face à l'Angleterre (désolé pour la référence j'étais obligé lol mais elle est adéquate pour illustrer mon propos) qui remonte toute la moitié de terrain, passant un

Lui. **Car en dehors de Lui, il n'y a rien.** J'ai aussi reçu des tas de messages en me disant que vous étiez triste et vous n'avez pas à l'être car wAllahi je ne le suis pas moi-même et je ne suis pas

à plaindre. La vie est ainsi faite, de haut, de bas, d'épreuves et de bienfaits, et en toutes circonstances il s'agira de maintenir le cap : Allah... Encore et toujours Allah.

à un chaque joueur adversaire qui tente de le stopper, mais personne n'y parvient jusqu'à parvenir à marquer son but, car il a eu cette chose qui nous manque parfois : la détermination.

(J'aurais pu également dire, allons droit au but comme l'OM, mais déjà je suis plus PSG et ensuite, ben les résultats de l'OM c'est pas trop ça en ce moment... C'est leur club qui devrait se faire hospitaliser Mouhahahah).

Alors cela peut vous étonner que de nouveau je vous écrive un nouveau message aujourd'hui alors que je suis encore hospitalisé, **mais que voulez-vous que je vous dise?**

D'abord, **qu'en Allah je vous aime**, et c'est déjà suffisant pour moi pour vous écrire, en plus du fait que wAllahi vous écrire cela me procure le plus grand bien.

C'est une sorte de thérapie lol ce sera toujours mieux que les cachetons avec lesquels on me gave. Et enfin, je suis encore debout, je suis encore en vie, je dois encore oeuvrer et poursuivre ce sentier que j'ai décidé, par la grâce d'Allah, d'emprunter.

Dans ce sens, j'ai également reçu de nombreux messages d'encouragement à poursuivre ce sentier entrepris à travers monquranetmoi.fr.



Alors oui je continuerai, pour Allah d'abord (toujours Allah d'abord) puis pour vous, pour vous aider, pour vous écouter et vous répondre lorsque je peux, à ma petite mesure, vous éclairer.

Et comme j'ai pu le dire dans un email auquel j'ai répondu hier. Je ne réponds pas à tous les messages j'avoue, certains ne nécessitant pas forcément de réponses, mais je les lis tous oui. **(ben oui que croyez-vous? lol)**

C'est ainsi que j'ai eu des nouvelles de personnes dont je n'avais plus de nouvelles depuis des années, que j'ai renoué contact avec des frères que j'avais rencontrés durant Al Hajj dernier mais pris dans le tourbillon de l'organisation, je n'ai pas pris

le temps d'échanger les coordonnées...

Al hamdulillah il y a des bienfaits énormes dans les épreuves.

Et c'est aussi ainsi que j'ai eu des nouvelles de Selma, mon coup de coeur d'il y a près de 10 ans.

Selma... Elle était une élève du collège dans lequel je travaillais pour financer mes études.

Elle était la petite dernière de sa fratrie, dans un établissement scolaire quelque peu déséquilibré dans le milieu rural.

Tout ça pour vous dire que « les minorités » (les arabes et les noirs quoi) se comptaient sur les doigts des deux mains.

Les muslims? Les doigts d'une main dont trois étaient pris par cette fratrie.

Allahumma Barik, famille exemplaire, pas de problèmes avec la vie scolaire, pas de problèmes avec le corps enseignant avec des résultats remarquables, le frère aîné était tellement apprécié de ses camarades que lorsque certains profs (racistes) s'en prenaient à lui, les autres prenaient sa défense.

Mais quand on travaille pour l'éducation nationale en France, on fait quelque peu attention à ne pas éveiller les soupçons sur la pratique religieuse (en gros je voulais juste faire profil bas, pour qu'on ne se pose pas de question quand je rentrais dans une salle pour prier plusieurs par jour).

Puis un jour pendant un cours à la mosquée, je croise la fratrie wal hamdulillah. Ils sont ainsi devenus une lumière au milieu des ténèbres de ce collège, et j'ai fini par les aimer en Allah.

Car au milieu de cette atmosphère si particulière, il me rappelait Allah.

Un jour Selma m'a perturbé, surpris et émerveillé pendant l'exercice de mes fonctions alors que je surveillais la permanence.

A l'époque je travaillais sur ma thèse et me suis arrangé avec mes

collègues pour que je ne fasse que de la permanence de sorte à pouvoir bosser dessus. Et ça arrangeait tout le monde d'ailleurs wal hamdulillah.

Selma était en 6ème, et en salle de permanence elle me demande la permission de s'approcher pour que je la renseigne sur une chose.

Moi je pensais qu'elle allait me sortir son livre de maths, j'aurais été perdu, les chiffres et moi ça fait 3... Euh 2 pardon lol.

Non, elle m'a sorti son Mushaf (exemplaire du Coran) et m'a demandé comment se prononçait un mot dans sourate Yasin...

Allah Akbar, lumière sur lumière.

Hier, elle m'a donc envoyé un message de soutien, j'ai pris de ces nouvelles, elle m'apprend qu'elle est en 3ème année d'études de pharmacie... Allah akbar lumière sur lumière.

Il n'y a pas de doute, la chemin du Quran est le chemin de la réussite...

J'ai reçu des tas d'appels et de messages ces derniers jours de personnes qui m'ont demandé les coordonnées de l'hôpital où je me trouvais pour me rendre visite.

De Fresnes, de Lyon, d'Aix en Provence, de Bordeaux, de Montpellier et même de Leicester en Angleterre...



Qu'Allah vous rétribue grandement pour votre volonté à vouloir vous acquitter de votre devoir à l'égard de votre frère et WALLahi rien ne me ferait plus plaisir que de vous revoir et vous rencontrer...

Mais à mon sens rien ne me serait plus utile si vous étiez en train de vous acheminer vers Allah à travers Son livre et que j'en sois une cause... Et ainsi les meilleures retrouvailles que nous pourrions vivre vous et moi ce serait bi idni Allah de

se poser au paradis, rire, sourire, kiffer la vie, la vraie en sirotant des Virgin Mojito (je kiffe trop cette boisson mais avec mon diabète ça risque de précipiter mon entrée dans la tombe lol).

Alors si vous me voulez du bien, en effet il y a les invocations, et Ameen à toutes celles que

vous faites actuellement pour moi.

Mais il y a également d'autres choses que vous pouvez faire pour moi, et je me permets de vous le demander car je le répète, en Allah, je vous aime, et je sais que c'est réciproque.

De ce fait d'abord, je ne vous demanderai jamais une chose qui vous éloignera d'Allah mais au contraire qui vous en rapprochera davantage en étant une cause.

On m'a rappelé à de nombreuses reprises dernièrement l'importance de faire l'aumône, des sadaqas. BarakAllahu fikum à tous ceux qui me l'ont rappelé.

Et parmi celles-ci (les aumônes), il y en a une qui amène des bénéfices incalculables surtout en des circonstances telles que les miennes actuellement : il s'agit de l'aumône continue (sadaqa jariya) dont les bénéfices continuent à fructifier le compte des serviteurs d'Allah même après leur mort tel que nous l'enseigne notre

Quand le fils d'Adam meurt, son oeuvre s'arrête sauf dans trois choses :

- 1. Une aumône continue.**
- 2. Une science dont les gens tirent profit.**
- 3. Un enfant pieux qui prie pour lui.**

[Muslim]



Alors permettez-moi de vous poser la question : tirez-vous profit de monquranetmoi.fr?

Si vous répondez oui à la question, je vous demanderais barakAllahu fikum de :

- Tout d'abord mettre en application les moindres recommandations qu'Allah me permet de prodiguer,
- Et ensuite de les diffuser par tous les canaux possibles, (SMS, whatsapp, snapchat, Facebook, twitter... Il faut bien que cela nous serve à faire le bien non ?), pour que l'amour et l'adoration d'Allah se répandent sur la terre....

C'est pourquoi je vous aide dans ce sens en mettant ci-dessous les 5 articles les plus importants de monquranetmoi.fr :

[4. Le ebook gratuit 7 étapes avant d'entamer votre itinéraire avec le Quran pour commencer.](#)

[5. Notre formation gratuite récite le Coran comme le prophète d'introduction aux sciences du Tajwid.](#)

[6. Notre méthode apprendre le Coran en 15 minutes par jour.](#)

[7. Notre article tout savoir sur la révision du Coran.](#)

8. Et enfin, le témoignage de cette maman de 5 enfants qui a mémorisé le Coran intégralement à l'âge de 35 ans.



Je ne vous demande absolument pas de tous les partager, mais choisissez-en un, celui qui vous semble le plus important à votre coeur, et diffusez-le afin que cette oeuvre se propage et nous soit profitable à vous et moi après la tombe...

Un partage, provoque plusieurs partages... Imaginez que vous arriviez au jour dernier et que vous vous rendiez compte que vous avez la récompense de 100 personnes qui ont mémorisé le Coran intégralement alors que vous ne connaissiez que le Djuz Aamma par exemple.

A cause de quoi ? Par la cause et le bénéfice de ce partage in sha Allah.

Pour ma part, par la grâce d'Allah je suis de retour dans mon foyer depuis hier wal hamdulillah. Bon, je vous avouerais que j'aurais aimé rester un peu plus longtemps pour avoir le temps et le cadre de finaliser cette fameuse nouvelle formation que je prépare depuis mon hospitalisation lol et donc que je n'ai pas eu le temps d'achever. En même temps, c'était peut-être trop ambitieux, mais cela m'a permis de mettre le pied à l'étrier et de profiter de cet élément déclencheur pour commencer.

Car ce n'est pas parce qu'on ne peut pas TOUT faire, que l'on doit ne RIEN faire.

Qu'en pensez-vous ?

C'est la réflexion que j'ai eu en réfléchissant à la réalisation de cette formation, et qui a continué à germer hier suite à ma sortie d'hospitalisation. Je voulais reprendre ma routine quotidienne et notamment la pratique régulière du sport après près de 7 jours dans cette chambre d'hôpital, actif à ma manière mais pas sur le plan physique. Je vous avouerais que le traitement qui m'a été donné n'est pas sans conséquences. Pour faire bref on m'a prescrit une «cortico-thérapie» pour remonter mon nombre de plaquettes dans le sang et il y a 2 conséquences néfastes à la prise de ce traitement :

- La première c'est que ça a un effet «excitant» qui vous maintient éveillé et actif (oups c'est peut-être pour ça que je vous bombarde d'emails depuis peu lol)... Mais donc le sommeil n'est pas tout à fait réparateur.
- Et la seconde, cela influe sur mon autre maladie : le diabète, en augmentant considérablement le taux de sucre dans le sang.

Et ces deux conséquences, provoquent des états de fatigue et «d'excitation» d'un moment à un autre de la journée...

Mais je voulais tout de même reprendre la piscine, surtout après ma victoire de la semaine dernière où j'étais parvenu (enfin wal hamdulillah) à franchir les 2000 mètres.

Même si j'étais motivé sur le plan moral à cause de l'excitant qu'on m'a prescrit, j'étais fatigué sur le plan physique.

Dans ma tête d'algérien borné qui voit tout noir ou tout blanc sans l'once d'une nuance de gris je m'étais dit : c'est soit tu refais tes 2000m, soit tu n'y vas pas!

Je suis sûr que tous ceux qui ont un formulaire S12 dans leur tiroir (le S12 si vous ne connaissez pas, c'est un document administratif qui était tellement difficile à obtenir, qu'en Algérie certains faisaient des grosses aumônes après l'avoir obtenu, c'était le parcours du combattant comme dans Asterix et les 12 travaux) comprendront lol.

Et c'est là où il a fallu que je prenne du recul, un temps d'arrêt et de réflexion en me demandant si : TOUT ou RIEN, était réellement la position à avoir ?

Car entre tout et rien, il y a une marge énorme, et il y a l'action et l'inaction, il y a deux mondes, deux univers...

Et c'est un ennemi sournois, compatissant, perfide et bienveillant qui vient semer la zizanie dans nos têtes : **le perfectionnisme.**

Et cela s'immisce surtout dans notre relation au Coran de chaque jour, car nous avons confondu excellence et perfectionnisme.

C'est ainsi que certains (et moi le premier) vont finir par se dire les choses suivantes :

- Si je ne comprends pas le Coran, cela ne sert à rien que je le lise.
- On m'a dit que lire le Coran en français cela ne servait à rien, et comme je ne sais pas lire

l'arabe, je ne lis plus le Coran.

- Je n'ai personne pour me corriger ma récitation alors je préfère arrêter la mémorisation du Coran.
- Si je ne mets pas en application le Coran, c'est inutile que je l'apprenne.
- Ma lecture n'est pas fluide, je bute sur chaque mot, je préfère laisser le Coran de côté pour l'instant.
- Appliquer le Coran et méditer le Coran est plus important que mémoriser le Coran, tant que je n'ai pas les moyens d'appliquer et méditer le Coran, je préfère ne pas mémoriser le Coran.
- Je me suis levé en retard ce matin, je n'ai pas eu le temps de réviser mon djuz (une partie du Coran correspondant à 20 pages) de la journée avant d'aller au travail, ma journée est fichue.

Et j'en passe, mais do you know what I mean? Je vous la fais en français lol vous voyez ce que je veux dire ?

Vous voyez très bien ce que je veux dire car on est tous pareil au fond : on veut tous la relation parfaite, complète et la plus équilibrée qui soit avec le Coran.

Mais hélas nous n'avons pas tous les moyens d'y parvenir, il faut se l'avouer. Nous avons tous des responsabilités que nous devons également assumer.

Je pense à toutes ces jeunes mamans qui ont des nuits tranchées et écourtées, entre l'allaitement et les pleurs de bébé.

A ces jeunes papas (parce qu'il y en a) qui tentent autant que faire se peut pour donner un coup de

main à ces jeunes mamans.

Je pense à ces étudiants qui doivent jongler entre leurs études et leur emploi précaire pour obtenir ce qu'il cherche.

Je pense à ces pères de famille qui triment dans des emplois pas si aisés pour pouvoir subvenir aux besoins de leur famille.

Et je pense à toutes ces personnes qui doivent faire face aux difficultés qui sont les leurs (professionnelles, familiales, financières...) et qui regardent leur Mushaf tous les jours avec les yeux d'une personne qui lui dirait : wAllahi tu me manques...

Alors oui, il y a des marges de progression entre 100% et rien du tout.

Il y a 50%, 20%, 10%... Il y a aussi 1%.

Car le 0 c'est tout simplement la mort.

Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas tout faire, que l'on ne doit rien faire... Et ceci est une ruse de Sheytan qui mène à notre perte.

Car il est à la fois sournois, compatissant, perfide et bienveillant et il essaiera de faire tout son possible pour nous faire échouer, là où lui a aussi échoué, en allant même jusqu'à nous donner des bonnes intentions (cf. la liste d'excuses plus haut)...

Ne dit-on pas que la fin justifie les moyens? Lui, l'aura bien compris :

قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ
Par Ta puissance (Allah), dit Satan, je les égarerai tous,
[S38 V82]

Il faut effectivement se fixer des objectifs pour pouvoir progresser, mais les objectifs ne sont pas des finalités. Et la finalité absolue du Quran c'est Allah.

Ce n'est pas votre nombre de pages, ce n'est pas votre programme, ce n'est pas le temps que vous y

passent... C'est et ce sera toujours Allah.
Alors rappelez-vous ce verset de Sourate alTaghaboun :

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ
Craignez donc Allah autant que vous le pouvez !
[S64 V16]

L'explication de ce verset selon les savants, ne remet pas en cause le statut des actes obligatoires comme la prière, la zakat ou al hajj.

Mais ce verset incite plutôt à agir sur le plan des actes surérogatoires ([comme la mémorisation du Coran](#)) [autant que nous le pouvons !](#)

Alors voici le conseil que je me permets de vous donner pour aujourd'hui bi idni Allah, craignez Allah autant que vous le pouvez, en fonction de votre vie, de vos responsabilités, de vos tâches, en matière de mémorisation du Coran ne serait-ce que par la lecture et la méditation d'un verset ou d'une page.

Si vous pouvez faire plus, faites plus, si vous devez faire moins, faites moins.

Mais faites.



Il m'est arrivé une galère hier, une que vous aussi pouvez vivre, une galère comme nombreuses sont ce genre de galères que l'on traverse au quotidien...

Mais il y a des signes, dans tout ce que nous vivons, pour les doués d'intelligence, ceux qui sauront les percevoir...

Jeudi soir, je vais à ma salle de sport et au moment de terminer la séance, alors que je suis dans le vestiaire, le gérant de la salle entre et dit :

«Les gars? L'un d'entre vous aurait une 206 bleue?»

Lorsqu'il me dit ça, je l'imagine déjà dans le ravin à cause de la neige ou le frein à main mal serré...

Oh si ce n'est que ça, ça va encore, parce que l'histoire du ravin m'est déjà arrivée avec mon ancienne 106 d'étudiants lol. Je vous la raconterai peut-être un jour.

Donc je sors de la salle tranquille, j'essaie de la démarrer mais non elle ne veut pas.

Il est 18h, j'appelle ma femme, sachant qu'à 99% elle ne répondra pas parce qu'elle doit s'occuper de notre fils.

Premier appel, bingo, répondeur!

Je prends donc mon sac avec mon travail sur mon dos et laisse mon sac de sport avec une bonne Chorba (soupe algérienne) préparée par ma mère que je me faisais un plaisir de déguster après la nourriture fade de l'hôpital.

Je referme manuellement toutes les portes, hormis celle du coffre car elle ne se ferme qu'avec la fermeture centralisée.

Je me mets un podcast dans les oreilles, et c'est parti pour une heure de marche jusqu'à mon domicile sur et sous la neige vosgienne.

Et déjà ça, prendre le temps de marcher, en prenant mon mal en patience et en finissant carrément un



module d'une formation que je suis actuellement en ligne, c'est déjà en soit une énorme victoire.

J'arrive à l'appartement, je prends un booster de batteries - ma voiture ayant 18 ans elle galère à démarrer en hiver il a fallut que je me procure ce booster pour les froides nuits d'hiver (dédicace à tous ceux qui croient qu'on fait du Quran un business alors que cela fait 10 ans que je roule dans la même épave ^^) - et j'y retourne.

Je retourne sur le parking de la salle de sport :

- J'ouvre la porte conducteur,
- J'entre dans la voiture,
- Je mets les clés sur le contact,
- Je tente de la démarrer... Rien.
- J'ouvre le capot pour installer le booster.
- Je ressorts de la voiture,
- Je referme la porte instinctivement,
- J'installe le booster....



Et là, la fermeture centralisée s'enclenche avec les clés sur le contact... Ya Rabb!

J'appelle mon cousin Abdellatif qui touche super bien en mécanique, il est au taf, je lui explique la situation mais ne veux pas l'embêter davantage.

Alors je rentre à mon domicile comme je suis arrivé, il était tard et ce n'était pas le moment.

En rentrant je cherche des solutions sur le net au milieu de chaînes Youtube intitulées **Tutos de roumains** lol. Et je découvre 3 solutions possibles :

- Plier la porte vers le haut pour introduire le bras et pouvoir remonter le bouton.
- Introduire un fil qui s'enlace sur le bouton et tirer pour remonter le bouton.
- La crocheter en introduisant un fil de fer assez solide entre le joint et la vitre.

La solution du fil ça me parait difficile, pour le crochet, je n'y crois pas trop aux solutions de Gangster dans les films, allons pour plier la porte. Mais il se fait tard, alors demain matin après soubh j'y retourne.

Je prends un moment pour réfléchir et savoir quels outils je dois prendre avec moi pour cette opération.

Déjà désolé, mais je ne traîne pas avec un pied de biche chez moi, alors ce sera de simples tournevis, et je prends également les cables de démarrage parce que le coup du Booster qui referme les portes, ça va 5 minutes.

Je finis ma salât, j'y vais, **en faisant le dhikr du matin pour qu'Allah m'accorde Sa baraka dans cette mission.**

J'arrive sur les lieux, avec mon matos d'apprenti gangster, parce qu'un tournevis ne remplacera jamais un pied de biche, mais il fallait que j'essaie et que je fournisse l'effort.

(Je me demande encore comment il a fait ce mec, sur cette vidéo que j'ai vu, pour plier la porte de sa 206 avec son genou?!)

30 minutes plus tard, un papa passe par là (moi qui pensais plutôt que je croiserai les forces de l'ordre appelées par des voisins lol) et me dit :

- «- *Qu'est-ce qu'il vous arrive jeune homme?*
- *La voiture s'est refermée avec les clés à l'intérieur.*
- *Si vous avez un fil de fer solide je peux vous l'ouvrir, me retorqua-t-il.*

(ah parce que ça fonctionne vraiment les astuces des films?!)

- *J'ai qu'un tournevis.*
- *Je vais voir ce que j'ai, me dit-il.*

Allahu akbar, alors que je n'ai «rien demandé» le secours me vient d'Allah...

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que l'ouverture (la victoire),

Bon là c'est plus l'ouverture de ma 206 que celle de Mekkah mais c'est une victoire quand même lol.

Le papa revient avec son matériel et me montre (**m'enseigne**) comment cela fonctionne car il ne peut pas rester, il doit déposer ses enfants à l'école (il était 8h).

Mais il me dit que le câble qu'il a est trop fragile, il faudrait quelque chose de plus robuste pour crocheter l'ouverture.

Et c'est là, d'**une inspiration venant d'Allah** que je pense à un pic à brochettes pour barbecue alors que le dernier que j'ai fait c'était en juillet.

Je vais chez mes parents, j'en récupère un et je retourne sur le lieu de la mission. Là c'est bon j'ai ce qu'il faut, **il ne me manque plus qu'à me former sur le tas, et à patienter.**

Et c'est à ce moment-là que mon bien-aimé frère Abdellah arrive pour faire sa séance de sport. Cela faisait longtemps que l'on ne s'était pas vu, et discuter avec lui, prendre de ses nouvelles, pendant que j'étais en train de crocheter la porte, m'a fait oublier ce souci en passant un bon moment, **en sortant la tête de l'eau** jusqu'à ce que...

Par la grâce d'Allah, je finisse par ouvrir la porte comme un gangster wal hamdulillah.

(J'ai réfléchi à créer une chaîne Youtube, Tutos d'algériens-galériens vous en pensez quoi? LOL)

Pourquoi cette histoire et pourquoi je vous la raconte à vous la #TeamMQEM?

C'est très simple, j'ai tiré de nombreux enseignements de ces péripéties, qui sont valables pour tout souci de ce genre dans la vie, mais plus particulièrement lorsque l'on rencontre des difficultés sur notre [itinéraire avec le Coran](#) :

- 1. Identifier le problème** : Clés dans la voiture fermée / Je ne parviens pas à mémoriser ma page de Coran depuis 1 semaine.
- 2. Regarder les outils que vous avez à votre disposition sur le moment** : Un tournevis / Mon Mushaf (exemplaire du Coran) que je lis.
- 3. Chercher une solution** : Appeler des personnes plus compétentes (mon cousin Abdellatif) - Regarder des tutos / Contacter des personnes qui peuvent m'aider dans la mémorisation du Coran (un email à Mourad Ibn Jamel suffit) / Essayer une autre méthode comme le guide des itinérants du Coran.
- 4. Relativiser** : Cela m'a permis d'écouter 2 modules d'une formation et de marcher ce qui est bon pour ma santé actuelle / Le nombre de répétition plus importante de cette page avec laquelle je rencontre des difficultés m'apportera davantage de récompenses auprès d'Allah et cela améliorera la qualité de ma mémorisation.
- 5. Patienter** : chercher des solutions tout en prenant son mal en patience.
- 6. Parfois s'écarter pour mieux réfléchir** : j'ai laissé la voiture toute la nuit sur le parking / Je reviendrai dans 2 jours sur cette page avec laquelle je rencontre des difficultés.
- 7. Compter sur la baraka d'Allah en faisant des bonnes actions (dhikr, sadaqah, invocations)** : Comme le dhikr du matin pour la 206 / Faire des invocations pour qu'Allah nous facilite la mémorisation comme cette soeur qui m'a envoyé un email il y a quelques jours me parlant de ces difficultés à achever sourate Al Moutaffifine et qui m'annonce hier la chose suivante : *«Je voulais juste vous prévenir que Al hamdoulillah j'ai réussi à apprendre sourate AlMuttafifin SoubhanaLlah du jour au lendemain. WALLahi la seule chose que j'ai faite c'est implorer Allah de me faciliter et al hamdoulillah al hamdoulillah al hamdoulillah j'ai enfin pu la retenir !!!!»*
- 8. Et en comptant sur la baraka d'Allah, vient le secours d'Allah** : le papa pour ma 206 / Une autre méthode pour l'itinérant du Coran.
- 9. Essayer d'autres outils** : le pic à brochettes pour la 206 / des outils qui répondront plus précisément à ma problématique de mémorisation (d'ailleurs en parlant d'outils j'ai quelque chose d'intéressant à vous proposer à la fin de ce message).
- 10. Et compter sur la bienveillance de ceux que nous aimons** : mon frerot Abdellah dans mon cas dont la présence a été inestimable à ce moment-là / vos frères, vos soeurs dans les cercles de Quran.

Voilà les leçons que j'en ai tiré et que je souhaitais partager avec vous au-delà du fait que maintenant je peux me convertir dans le milieu du banditisme.

Bon j'avoue qu'il va me falloir pas mal de pratique parce que dans les films, ils font ça en moins de «60 secondes chrono» et moi il m'a fallu 60 minutes. Mais al hamdulillah j'ai passé un excellent jour de vendredi !





Que la vie présente ne vous trompe pas.

Le plus important sera toujours la qualité, pas la quantité !

C'est vrai pour le nombre d'inscrits à la liste d'emails, mais c'est d'autant plus vrai pour notre rapport quotidien avec le livre d'Allah (vous avez remarqué la bonne transition? lol).

Il y a quelques jours, j'ai reçu ce message d'une soeur me disant la chose suivante :

«Je n'ai pas mémorisé beaucoup de Quran»

Et elle continue en me faisant la liste des quelques sourates qu'elle avait mémorisé (dont certaines qui sont parmi les plus grandes).

Mais de vous à moi est-ce le plus important ?

Assurément non.

Car il n'y a pas de maximum lorsque l'on parle de mémorisation du Coran. Il n'y a en réalité qu'un minimum.

Et le minimum tient en 7 versets répétés : **Sourate Al Fatiha.**

Le reste ce n'est clairement, que du bonus, si je peux me permettre et si vous voyez là où je veux en venir.

Alors ne soyons pas impatient dans cet itinéraire qu'est le nôtre, car de l'impatience vient l'ingratitude, et de l'ingratitude l'échec assuré.

Au contraire, nous devrions être reconnaissant envers Allah pour le moindre geste que nous effectuons en direction du Coran, du simple fait de poser ses yeux sur le Mushaf, au fait de le mémoriser, en passant par son écoute.

Car la miséricorde d'Allah est immense et se trouve tant dans de simples gestes que dans des projets grandioses.

Alors la qualité aura toujours plus de valeurs que la quantité. Comme nous nous le disions avec mon frerot Abdelkarim de Vivre le Coran, lors d'une de mes récentes visites dans la villes de Trappes.

Mon bien-aimé frère a voulu me faire visiter une salle de prière dont les salâts sont parfois dirigées par un frère qui a Al ijaza (diplôme d'attestation de lecture conforme) dans les 10 variantes de lecture.

En d'autres termes, il connaît 10x plus de Coran qu'une personne qui a mémorisé le Coran en entier.

Mais malgré cela, quand il dirige les prières à voix haute, il ne récite que des sourates du Djuz Aamma, là où d'autres iraient vers celles méconnues de la masse.

Toujours, qualité, toujours...

Mais cette propension a en vouloir plus fait partie de la nature humaine et de la nature de cette vie d'ici-bas telle qu'Allah nous en informe :

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتْرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Sachez que la vie d'ici-bas n'est que jeu et frivolité, apparat et futilles rivalités, ainsi que joutes sur la quantité de richesses et le nombre d'enfants. Elle est semblable à une pluie qui fait pousser une végétation qui, après avoir charmé un instant les cultivateurs, se fane, jaunit et tombe en débris. Dans la vie future, il y aura soit un terrible tourment, soit le pardon de Dieu et Son agrément. Quant à la vie d'ici-bas, elle n'est que jouissance éphémère.

[S57 V20]

La dounia, la vie d'ici-bas nous aura eue, au point d'avoir pervertie notre rapport à Allah.

On cherche à mémoriser le maximum de Qur'an, comme un trader de Wall Street qui scrute à chaque instant le cours de la bourse.

On se bat pour le nombre d'unités de prière pendant Tarawih, lorsque ce n'est pas la volonté d'achever la récitation pendant le mois, mais combien de coeur auront frémi au rappel d'Allah au bout du compte?



أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ

Alors, le moment n'est-il pas venu pour ceux qui croient de laisser leurs cœurs se remplir d'humilité à l'évocation de Dieu et devant la Vérité qu'Il a révélée? Ne doivent-ils pas éviter de suivre l'exemple de ceux qui avaient reçu l'Écriture avant eux et dont les cœurs se sont desséchés avec le temps, au point que beaucoup d'entre eux devinrent pervers ?

[S57 V16]

Mais cultivons l'espoir, l'espoir en Allah.

Nos coeurs sont malades et non mort wal hamdulillah et la réforme est toujours possible tant que l'on s'efforce d'être sincère, de prendre Allah pour allié et de fournir les efforts.

اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ
Sachez qu'Allah fait revivre la terre après sa mort. Nous vous exposons clairement les signes afin que vous puissiez en comprendre le sens.
[S57 V17]

Sachez qu'Allah fait revivre la terre après sa mort.

Cela me rappelle quelque chose ce passage, pas vous?

Quel est la saison qui fait revivre la terre après sa mort?

Le printemps!

Et quelle est l'image que le prophète ﷺ utilise dans cette invocation, qui est désormais la nôtre, et qui mentionne une des finalités du Quran?

Ô Allah fais du Quran le printemps de nos coeurs!

Guyz, que cette dounia ne pervertisse pas [notre rapport au Coran](#). C'est pour cette raison que je ne suis pas un adepte de l'esprit de compétition dans le cadre de la mémorisation du Coran.

Car la seule compétition qu'il doit y avoir c'est à l'égard de soi-même.

Êtes-vous meilleur qu'hier?

Êtes-vous plus proche d'Allah qu'hier?

Êtes-vous aujourd'hui plus proche du modèle prophétique qu'hier?

C'est tout ce qui doit nous motiver et nous stimuler en direction d'Allah.



Ne gâchons pas ces fabuleux instants qui s'offrent à nous

Dans la continuité de l'email que je vous ai envoyé dimanche (Qualité VS Quantité) je souhaiterai vous parler d'un autre sujet du même ordre lorsque l'on désire [devenir un itinérant du Coran](#).

Cela commence par une motivation que nous avons tous, une stimulation que nous partageons vous et moi, un objectif qui devient petit à petit, un projet de vie, une vision voire une obsession, et on finit par s'attarder sur la destination, en oubliant d'apprécier l'itinéraire.

En d'autres termes, on devient obsédé par la volonté de mémoriser le Coran de manière intégrale et le plus vite possible.

A en oublier que notre bien-aimé prophète ﷺ a commencé à le mémoriser à l'âge de 40 ans et acheva sa mémorisation en plus de 2 décennies.

2 décennies aux cours desquelles il en vit, et en vécut des choses.

Des choses surtout qui ont fait écho à la révélation, ce qui leur (lui et les compagnons) permis de vivre la révélation et donc d'[étudier le Quran dans son contexte et de le comprendre, de l'appliquer](#).

15 siècles plus tard, nous, nous sommes obtus par le résultat, car les efforts nous font de la peine. Hélas, wAllahu Imustaane.

C'est comme lorsque je discutais ce weekend avec mon père, nostalgique des voyages des années 90-2000 lorsque l'on partait au bled en voiture.



Depuis Epinal, on faisait 1400 kilomètres sans compter la traversée en bateau pour arriver dans ma ville natale à Oran en Algérie, ou 2500 kilomètres pour arriver chez ma tante dans la petite ville de Khemisset au Maroc.

C'était une épreuve, les hautes températures, les courbatures dans la voiture, les attentes sur le port, la traversée de l'Espagne avec la crainte de se faire arrêter par une fausse police...

Mais c'était aussi de bons moments, comme lorsqu'un embouteillage sur l'autoroute nous mettait à l'arrêt complet et qu'on sortait le ballon pour jouer au foot avec les autres automobilistes, quand on s'arrêtait sur les aires de repos et qu'on s'amusait sur les structures gonflables, lorsque l'on cherchait les taureaux sur les montagnes en Espagne, lorsqu'une fois qu'on traversait la frontière espagnole on espérait voir un joueur Du Real ou du Barca.



La dernière, en y réfléchissant elle était stupide, comme s'il suffisait d'arriver en France, par Tourcoing pour croiser Neymar ou Angel Di Maria... Mais on y croyait vraiment lol.

Bref, c'était dur mais c'était beau et des années plus tard, malgré tout on en garde le meilleur.

Alors avec le Quran, faisons-en de même, apprécions chaque instant que nous passons avec lui, et commençons par nous remémorer tous les fabuleux cadeaux qu'Allah nous a donné sur cet itinéraire.

Les frères que l'on aura rencontrés, les soeurs que les soeurs auront rencontrées. Les enseignements que l'on aura tirés, les moments de vie avec le Quran où on aura cette proximité avec le livre procurant la conviction qu'Allah s'adresse à nous, les voyages qu'on a pu entreprendre avec le Quran....

Mais c'est sans compter le périple que l'on traverse chaque jour à travers le Quran... Car c'est ça le plus beau cadeau d'Allah finalement.

C'est que nous sommes wal hamdulillah des itinérants du Coran, et que le Coran fait partie de nos vies.

Nous sommes dans une sorte de carré VIP (sans prétention aucune, mais partant du principe que c'est Allah qui guide à Lui, et que c'est Allah qui choisit ceux qui ont le privilège de lire et de porter Sa

parole) alors soyons déjà reconnaissant de cela.

Et la reconnaissance va de pair avec la patience.

De ce fait, ne nous montrons pas impatients en se disant des choses telles que :

- Je suis à la bourre je n'ai pas appris ma page de la semaine.
- Qu'est-ce que mon/ma muallim/a va dire.
- Je galère avec ma révision en ce moment.
- Cela fait 4 jours que je bute sur le même verset.

Car cela fait partie du voyage, comme lorsque l'on prend la route du bled et qu'on se retrouve dans un embouteillage, ou que votre petit frère vous vomit dessus (pardonnez-moi les détails, mais je suis sûr que cela vous est déjà arrivé), ou quand votre père a pris la mauvaise sortie....

Car l'essentiel n'étant pas la destination, mais le fait que nous soyons sur la route.
Je vais reformuler d'une autre manière.

L'essentiel étant que nous soyons debout sur le chemin de droiture.

L'essentiel étant que nous soyons en état d'adoration d'Allah.

L'essentiel étant que nous ayons entrepris cet itinéraire, qu'importe le temps que cela prendra.

L'essentiel étant que nous connaissions la baraka d'Allah à chaque pas.

L'essentiel étant que nous soyons proche d'Allah en train de chercher Sa satisfaction... Qu'importe le temps que cela prendra.

Nous sommes en train de sillonner un chemin. Le plus beau. Celui des pieux, de la piété et de la foi. Celui du succès.

Et à titre personnel, pour rien au monde je ne changerai de place.

Alors si vous aussi vous souhaitez implémenter davantage votre investissement personnel dans ce voyage.



Connaissez-vous le triangle de la réussite?

J'entends déjà certains dire que je suis devenu illuminati ou Franc-maçon parce que j'ose parler de triangle lol alors petit rappel de ce qu'est un triangle :

Une figure géométrique à 3 cotés et 3 angles, c'est tout.

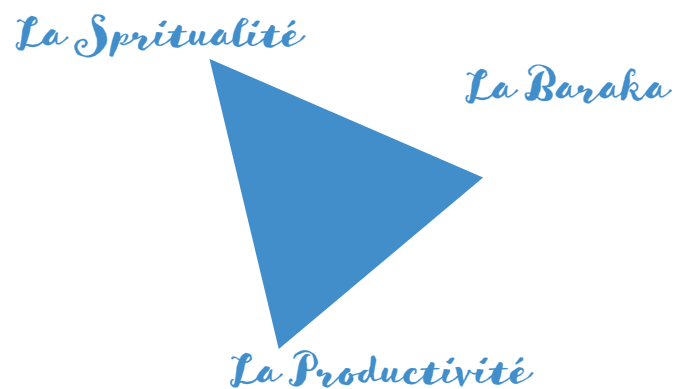
Ensuite, l'usage qu'en font d'autres je n'en suis pas responsable.

Ceci étant dit, le triangle de la réussite est un concept qui fonde toute la stratégie de Mon Quran et moi nous amenant bi idni Allah à faire du Quran notre compagnon.

Le triangle de la réussite est une figure géométrique à 3 angles (ça on l'a déjà dit) composé de 3 dimensions importantes pour tout itinérant du Quran :

- La dimension mentale et spirituelle.
- La baraka (comment obtenir les grâces d'Allah).
- La productivité (comment agir et oeuvrer pour y parvenir).

Un juste équilibre, et des va-et-vient réguliers entre ces 3 dimensions et nous parviendrons bi idni Allah à la réussite dans tous les domaines :



وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ
*Et ma réussite ne dépend que du Seigneur. C'est à Lui que je me confie
 et c'est à Lui que je ferai retour.*
 [S11 V88]

Ainsi dans la dimension mentale, il s'agira d'avoir un esprit fort, avec une foi profonde, et une intention saine surtout. Et c'est de là que commence le cheminement bi idni Allah.

Mais il se peut qu'un mental **trop fort, soit également toxique.**

Et un mental trop fort peut être le résultat d'ambitions trop grandes. Et lorsque l'on ne voit pas le bout de ses ambitions, nous finissons par perdre patience et espoir, et donc, in fine, nous finissons par abandonner, parce qu'hélas, notre intention aura dévié de sa route initiale.

Certainement qu'au début elle était dirigée vers Allah, et voilà qu'en cours de chemin, elle fait demi-tour pour se diriger vers notre nafs, ego.

Car nous serons devenus obsédés par la question du quoi (mémoriser le Coran) à en oublier le pourquoi (contempler la face d'Allah)?

Alors effectivement, [mémoriser le Coran](#) intégralement c'est le rêve de tout itinérant du Coran, mais ce n'est qu'un petit rêve dans la route nous menant vers le grand rêve : **contempler la face d'Allah.**

Et il y aura certainement des mémorisateurs du Coran en intégralité qui finiront dans le feu (#Spoil) qu'Allah nous en préserve, tandis qu'il y aura d'autres personnes qui auront mémorisé quelques sourates qui auront ce privilège immense de contempler la face d'Allah.

Alors je vous balance un autre spoil, on ne sera pas tous Hafizh Al Quran (mémorisateur intégral), on ne sera pas non plus tous savant, ni imam, ni récitateur sur Youtube ou Facebook car ce n'est pas notre objectif.

Et surtout car ce que nous devons être c'est un(e) muslim(a), un être humain soumis aux injonctions de son Seigneur, cherchant Son pardon, Sa proximité et Sa satisfaction.

Et c'est là où il s'agira de trouver un juste milieu.

Entre les réalités qui sont les nôtres chaque jour et qui nous empêchent d'avancer à la hauteur de nos ambitions aussi nobles soient-elles (devenir Hafizh AL Quran, enseigner le Coran, devenir Imam...) et le fait de se dire que ce n'est pas pour moi donc je ne fais rien.

Non, ce n'est clairement pas avec ce message que le prophète ﷺ a été envoyé.

Rappelez-vous ce verset cité dans un email la semaine dernière :

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ
Craignez donc Dieu autant que vous le pouvez !
[S64 V16]

De ce fait, nous ne serons pas tous des savants bien qu'au plus profond de moi j'implore Allah (swt) de faire en sorte que vous y parveniez si tel est votre destin.

Mais cet état de fait ne doit pas nous pousser à la léthargie (sommeil profond et prolongé dans lequel les fonctions de la vie semblent suspendues).

En d'autres termes, si nous sommes malades, ce n'est pas en nous laissant mourir que nous irons mieux, nous devons nous soigner.

Et se soigner pour nos coeurs malades, c'est



s'abreuver du Quran autant que faire se peut.

Car même si nous ne serons pas tous savants, il y a tout de même un minimum de savoir à avoir et le Quran en fait naturellement partie.

Et c'est dans cette perspective que l'ensemble du projet Mon Quran et moi s'inscrit : populariser le rapport avec le Coran car c'est aberrant et inimaginable de savoir qu'il peut y avoir des coeurs qui s'assèchent plusieurs jours de la parole d'Allah.

Alors au lieu de dresser un tableau noir, je demande à Allah de m'accorder Sa lumière et de me permettre d'être un acteur dans ce sens... pour obtenir la récompense de la contemplation de Sa face.



Quel est le lien entre un cheval à bascule et la mémorisation du Coran ?

Je passe actuellement pas mal de mon temps à répondre aux messages contenant des demandes pour des conseils ou des programmes de mémorisation.

Et ce n'est pas pour me déplaire, même si je vous avoue que cela prend un certain temps (une manière de vous demander pardon si les délais de réponse peuvent être longs), si cela peut vous aider et cela peut vous être utile.

Car vous me permettez de me rendre utile, en vous aidant bi idni Allah à vous acheminer vers Allah, et vous me permettez donc de mettre en application cet enseignement de notre bien-aimé prophète ﷺ en plus d'obtenir l'amour d'Allah :

*Selon Abdallah Ibn Omar - (qu'Allah soit satisfait de lui et de son père), un homme est venu au Prophète ﷺ et lui dit :
O Prophète ! Quel genre d'hommes est le plus aimé d'Allah ?*

Il dit :

Le plus aimé d'Allah est celui qui est le plus utile (aux autres).

[Rapporté par Ibn Abi Al-Douniâ, et Al-Albany dit qu'il est bon.]

En d'autres termes, c'est à moi de vous être reconnaissant de me permettre (j'espère) d'atteindre l'amour d'Allah.

On me sollicite pour une chose mais [les itinérants du Coran](#) repartent avec une autre.

Dans 90% des cas, on m'envoie un email et on me demande un programme de mémorisation et en me présentant certains objectifs.

Vous voulez savoir comment je procède? C'est très simple.

Je ne fais qu'appliquer le protocole des itinérants du Coran par étapes :

1. Tout d'abord j'essaie d'en savoir davantage concernant l'itinérant qui m'interroge car si notre objectif est de créer une relation durable avec le livre d'Allah il faudra d'abord savoir ce qu'il en est de VOUS ! Le programme et les conseils ne seront pas les mêmes si vous êtes un frère ou une soeur, si vous travaillez ou non. Et si vous travaillez dans quel domaine et quels sont vos horaires de travail, cela dépend également de votre cadre de vie familiale, marié(e) avec des enfants. Car en réalité le challenge sera de composer avec tout ça pour parvenir à laisser une place pour Al Quran dans sa journée.

2. Ensuite, je demande à la personne ce qu'elle a mémorisé jusqu'à aujourd'hui du Quran pour mettre en place un état des lieux. Savoir où vous en êtes pour vous aider bi idni Allah à aller où vous voulez aller bi idni Allah.

3. Et ensuite la question fatidique : **Révisiez-vous ces sourates de manière constante et régulière ? Et c'est là que les itinérants du Coran repartent avec un [programme de révision](#) plutôt qu'un programme de mémorisation..**

Certains me poseront la question du pourquoi?

Et la réponse est là aussi très simple. Car vous avez peut-être mémorisé certaines sourates, mais...

Les avez-vous entretenu dans votre mémoire?

Êtes-vous capable de les réciter en prière comme vous le faites pour Sourate Al fatiha?

Est-ce que si l'on vous donne le début d'un verset vous êtes capable de le compléter?

Si la réponse est non, veuillez m'excuser vous êtes sur un cheval à bascule.



Vous croyez avancer mais vous faites du sur place. Ou vous prenez un escalator à l'envers si vous préférez.

Parce que si vous êtes concentré sur la mémorisation nouvelle plus que sur la révision, c'est comme remplir un seau troué... Vous perdez tout en croyant que vous êtes gagnant.

Alors si c'est votre cas, stoppez toute votre mémorisation et prenez un temps aujourd'hui pour mettre sur papier votre programme de révision du Coran.

Je me souviens d'un de mes enseignants de jeunesse. J'étais venu à lui à notre rendez-vous hebdo-

maidaire avec mon objectif de mémorisation non-accomplie.

Je devais mémoriser une page de Sourate Al Qalam et je n'y être pas parvenu pour diverses raisons, quand je lui ai exposé la situation, la question suivante fut celle-ci :

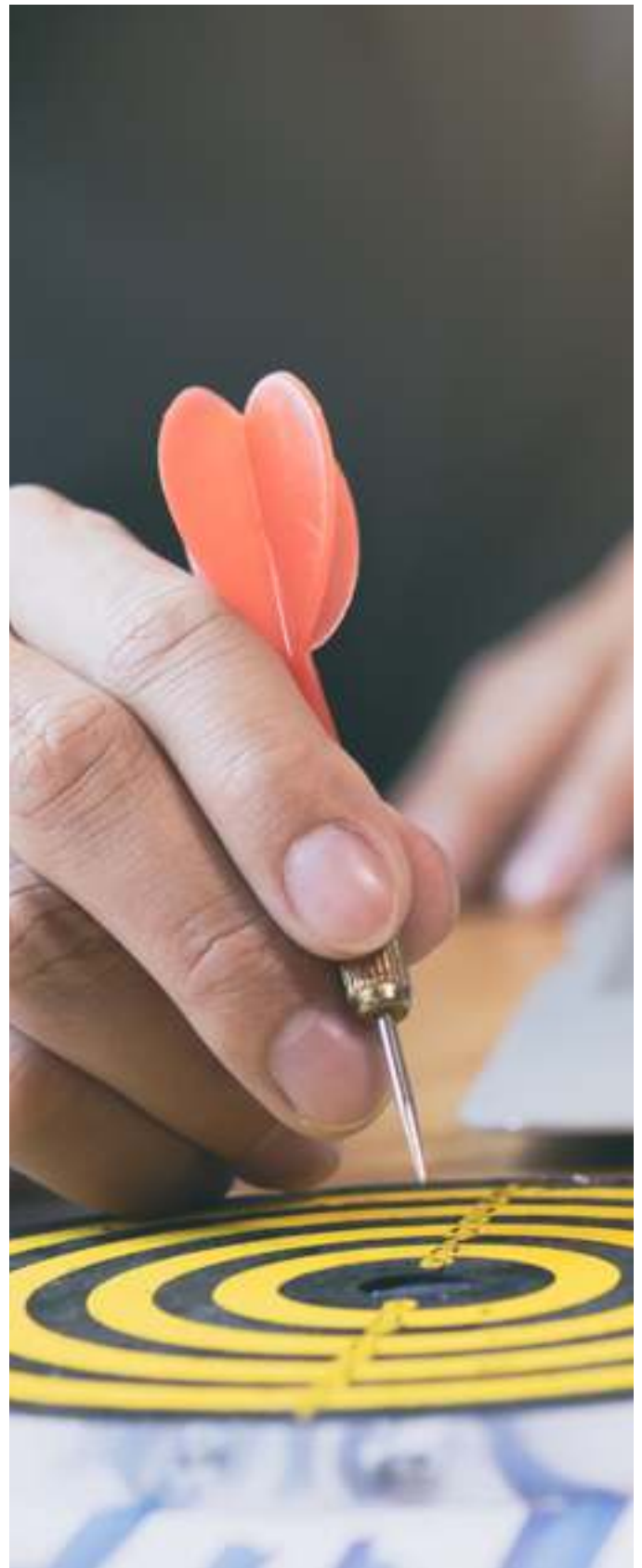
- Et pour la révision tu as fais quoi?

- Al hamdulillah j'ai tout fait.

- Al hamdulillah c'est là l'essentiel. L'essentiel est de consolider ses acquis, pas d'en avoir de nouveaux. A quoi bon en avoir de nouveaux si c'est pour perdre les anciens.

C'est un conseil que j'ai reçu en 2008, encore aujourd'hui il fait écho, et je le partage avec vous.

[Faîtes de votre révision du Coran la priorité absolue de votre journée.](#)



Bon, et bien je crois y être allé un peu fort dans mon message d'hier.

Cela faisait près de 2 semaines que je recevais en moyenne une vingtaine de réponses par jour mais hier je n'en ai eu que 2.

Si je vous ai heurté, je m'en excuse, mon intention a toujours été de vouloir le meilleur pour vous, comme je l'aimerais pour moi-même.

C'est pourquoi j'ai voulu y aller cash, en vous faisant comprendre que si vous n'aviez pas de système de révision, votre système de mémorisation sera obsolète, pour les raisons évoqués dans mon message d'hier. C'est indéniable.

Et je vous en dis davantage au sujet de l'importance de la révision aujourd'hui.

La révision est plus importante que la mémorisation vous l'aurez compris.

Car à partir de la révision nous luttons contre ce qu'appelle Hebbingaus, la courbe de l'oubli comme présenté dans le guide des itinérants du Coran.

La courbe de l'oubli c'est quoi?

C'est cette courbe que vous avez dans l'image d'en-tête de cet email. Il s'agit d'une courbe montrant que plus le temps s'écoule plus nous oublions ce que nous avons acquis.

Et nous avons, vous et moi, tous connu ça.

Une page que vous parvenez à mémoriser un matin vous revenez dessus quelques heures plus tard et ce n'est plus aussi fluide, il y a des trous, vous avez besoin de vous concentrer davantage pour retrouver le fil...

Cela vous semble familier n'est-ce pas?

Et bien selon les données de cette courbe si :

- Entre le moment où vous avez mémorisé votre page et le moment où vous la révisez il s'écoule 20 minutes, vous n'aurez retenu que 60% de la page.
- S'il s'écoule 24h, il n'en restera que 20%

En d'autres termes il n'en restera quasiment rien si on la revoit une semaine plus tard. Que dire si on ne la revoit plus pendant des mois ?



On croit bâtir une forteresse, alors que finalement c'est juste un château de sable. A la première vague, tout disparaît wAllahu Lmusta'ane.

Que faire?

L'absence de révision est l'un des plus gros inconvénients et des plus grands facteurs de démotivation pour tous ceux qui se lancent [sur cet itinéraire qu'est la mémorisation du Coran](#).

La culpabilité d'avoir oublié des sourates du Coran ou la peur de prononcer un mot de manière incorrecte pendant la prière est RÉELLE.

Voici 4 façons de surmonter cet obstacle et de donner à la REVISION le droit qui lui est dû.

1) Comprenez l'importance de RÉVISER ce que vous apprenez.

*D'après Abou Moussa Al Ach'ari (qu'Allah l'agrée),
Le prophète Muhammad ﷺ a dit :
« Révisez le Coran car je jure par celui qui détient mon âme dans sa main il part
certes plus vite que le chameau qui s'échappe de son enclos ».
[Bukhari et Muslim]*

Oublier ce que nous avons mémorisé est un signe de négligence. Au moment où nous négligeons et oublions la révision du Coran, cela s'échappera de notre mémoire.

C'est pourquoi il est impératif que nous ayons [un système de révision cyclique et continu](#) de ce que nous apprenons afin de le conserver sous sa forme complète et parfaite.

2) Sachez que la révision deviendra plus facile avec le temps.

Plus nous révisons, plus notre mémoire pour cette sourate sera forte. Cela signifie que, la prochaine fois que vous récitez cette sourate, ce sera un peu plus facile que la fois précédente (In sha'Allah).

C'est comme celui qui effectue des gravures sur la pierre. Plus il frappe la pierre à plusieurs reprises, plus la gravure est profonde et dure longtemps. **De même, la révision renforce votre mémoire.**
Un pieux prédécesseur a dit la chose suivante :

«Il m'a fallu 80 révisions complète du Coran, pour que chaque passage du Coran me soit aussi fluide que Sourate Al Fatiha».

3) Comprenez que la révision est une opportunité d'obtenir des récompenses d'Allah

Réviser le Coran au fond c'est quoi? C'est lire le Coran en réalité n'est-ce pas ?

Alors n'oublions pas ce hadith de base :

«Quiconque lit une lettre du Livre d'Allah aura une récompense. Et cette récompense sera multipliée par dix»
[Tirmidhi]

Par conséquent, ne minimisons pas [l'importance de la révision du Coran](#), car en cette période de récitation intense, il est possible de se connecter profondément à Allah (SWT) et d'obtenir une immense récompense.

4) Avoir un plan d'action.

Prendre un moment, se poser, une feuille et un stylo si ce n'est pas un fichier Excel et tout étaler dessus.

Il faut que la révision du Coran soit notre priorité de chaque jour en préparant un plan pour passer en revue tout ce que nous avons appris de manière cohérente, équilibrée et globale.

Pas à un moment de votre journée quand vous avez le temps, pas quand vous vous dites : «oh j'ai envie de lire cette sourate aujourd'hui ça fait longtemps».

Non, en vous disant, en une semaine je révise 1 hizb par jour comme ça mes 7 hizbs seront revus une fois par semaine.

Rigueur et discipline sont les mots d'ordre pour atteindre la constance.

Concernant le rythme de la mémorisation et la taille de la portion sur laquelle vous vous engagez, cela dépendra de votre capacité de mémorisation et de la quantité que vous avez déjà mémorisée. C'est pourquoi il est utile de parler à un enseignant afin d'élaborer un plan qui convienne à votre rythme et à votre style de vie.

Chez Mon Quran et moi nous pouvons vous aider pour cela !

Comme nous l'avons fait pour des milliers d'itinérants du Coran sur les 5 continents wal hamdulillah, nous pouvons vous aider à élaborer un plan personnalisé et vous donner les conseils et la motivation nécessaires pour respecter votre plan d'action comme en témoigne le récent témoignage reçu de la part de notre soeur H. :

«C'est avec le plus grand plaisir que je partage avec vous mon expérience avec le guide des itinérants du Coran.

J'étais al hamdoulilah dans l'apprentissage du Saint coran et avec l'aide d'Allah j'ai pu mémoriser la moitié du Saint Coran.

Allah m'a alors éprouvée d'un cancer avec lequel je ne pourrai plus avoir d'enfants alors que j'avais seulement 26 ans et venais de me marier cette année-là.

Je ne pouvais plus avancer soubhanallah tellement je voyais noir tout autour de moi. C'était une période difficile avec beaucoup de déprime et d'anxiété. Je n'arrivais plus soubhanallah à apprendre le coran tellement mon esprit était mal.

Nous sommes faible face à l'épreuve..... Petit à petit j'ai commencé à me relever et avec l'aide d'Allah et de mon époux nous avons al hamdoulilah adopté un petit garçon qui nous apporte énormément de joie.



Al hamdulillah je vais mieux aujourd'hui. Cela fait maintenant 6 ans, depuis la maladie j'ai essayé de reprendre petit à petit mon apprentissage ; j'ai utilisé différents programmes, suivis des cours à la mosquée, mais n'arrivais pas à tenir le rythme, jusqu'au jour où je me suis procurée le guide des itinérants du Coran.



Soubhanallah, les explications données m'ont permis de me faire mon programme de renouer avec le Saint Coran qui est maintenant au milieu de mon cœur et de mon foyer.

En effet, cela m'a permis de mieux m'organiser afin d'exploiter au mieux mon temps et de donner à mon fils l'amour du Coran.

Al hamdulillah, grace à ma nouvelle organisation de vie j'ai pu aussi affronter et faire face aux séquelles de mon cancer.

Je consacre a présent plus de temps dans l'apprentissage et la méditation du Coran et moins de temps dans les futilités de la vie. Mon objectif est vraiment de vivre avec le Coran et d'en faire un compagnon de vie al hamdoulilah.

Je ne remercierai jamais assez Allah de m'avoir fait croiser Mon Quran et moi avec qui j'ai pu retrouvé ma motivation perdue à cause de ma maladie. Al hamdoulillah j'ai repris la mémorisation et la révision.

Qu'Allah vous récompense pour tout ce que vous faites.»



On va revenir aujourd'hui sur la question [de la révision du Coran](#), si vous me le permettez.

Bon, il est vrai que je n'aurais pas votre réponse durant l'écriture de cet email mais on va faire comme si vous aviez dit : oui je vous le permets lol.

Quand on aborde la question [de la révision du Coran avec certains itinérants du Coran](#) dont vous faites probablement partie, il s'avère qu'ils cherchent à travers le moindre contact avec le Coran un stimulus particulier.

Cela peut-être l'envie de découvrir de nouveaux passages, la volonté de réciter une sourate que l'on a entendu et que l'on a apprécié, le souhait de relire une sourate particulière (Top 3 : Al Baqara / YaSin / Ar Rahmane...)

Et c'est pour cette raison que certains finissent par délaisser les autres sourates et rarement les réviser, car elles n'auraient (sur le plan du stimulus) rien de particulier.

Et au final on laisse la révision de côté parce que réviser, c'est cyclique, redondant, routinier... Et au fond, on le pense même si on n'ose pas l'exprimer, parfois «ennuyeux» (hacha likatibi Allah).

C'est pourquoi on oppose souvent la routine à l'aventure comme dans ce célèbre adage qui dit la chose suivante :

*Si vous pensez que l'aventure est dangereuse,
Essayez la routine, elle est mortelle.*

Non.

Désolé, mais encore non. Je ne suis absolument pas d'accord. Et qu'on se le dise clairement de vous à

moi. Ca c'est le postulat de ceux qui ne croient pas en l'au-delà et donc qui veulent exploiter au maximum leur temps de vie ici-bas.

Pour ma part, j'aime la routine parce qu'elle permet :

- Rigueur.
- Discipline.
- Stabilité.
- Et progression.

4 principes et valeurs de base pour tout itinérant du Coran.

J'aime tellement ma routine que (malgré moi) j'apprécie très peu le fait de devoir faire des déplacements, nationaux ou internationaux, car ma routine c'est mon capital à moi.

Et quand je parle de routine, je parle notamment :

- De ma révision du Coran.
- De mon assiduité à la prière en groupe.
- De la pratique du sport.
- De la lecture de livres et de la participation à des formations en ligne religieuses ou non.

Et quand je suis en déplacement, je fais mon maximum pour limiter la durée de celui-ci pour qu'il n'ait pas d'impact sur ma routine, et je fais le maximum pour pouvoir conserver un semblant de routine.

Je me souviens d'une fois, lorsque je travaillais pour un institut Islamique sur Paris, nous organisions des séminaires les weekend et les salles étaient dans Paris IntraMuros.

Ce que je faisais, c'est qu'une fois entré dans Paris, j'enfourchais un Velib et je me rendais à la salle où se déroulait le séminaire.

Ca me prenait 1h, me permettait de bien commencer la journée à 6h du matin parce qu'il fallait être sur les lieux à 7h, dans la sublime capitale française, avec très peu de personnes dans les rues, cheveux aux vents... Non en fait là je rêve de trop j'ai plus de cheveux depuis mes 25 ans.

Revenons à nos moutons !

En plus, Allah et Son prophète ﷺ ne nous appellent-ils pas à la constance?

Le Messager d'Allah (ﷺ) a dit:

“Faites de bonnes œuvres avec sérieux, sincérité et modération ! Et sachez que vos actes ne vous feront pas entrer au Paradis, et que l'acte le plus aimé auprès d'Allah est le plus constant, cela même s'il est petit”.

[Sahih al-Bukhari]

Et la pratique de l'adoration d'Allah n'est-elle pas déjà en soit une routine cyclique?

5 prières par jour.

1 mois de jeûne par an.

1 Zakat Al Mal par an.
1 Hajj dans sa vie.
Le dhikr du matin et du soir.

Et comme dans tout il y a des priorités.

Les prières obligatoires passent avant les surrogatoires.

Le jeûne du mois de Ramadan passe avant les 6 jours de Shawwal.

L'acquiescement de zakat Al Mal avant la donation de sadaqas.

Et bien pour le Coran (à une moindre mesure bien sûr puisqu'il ne s'agit pas d'un acte obligatoire) la [révision passe avant la mémorisation](#).

Et c'est le cycle de révision perpétuelle qui assurera votre pérennité bi idni Allah sur cet itinéraire.

Il s'agira au fond, comme toujours, de trouver un juste milieu entre [la routine de la révision](#) (qui doit être notre priorité absolue) et l'aventure de la mémorisation.

Alors si cela fait un certain temps que vous ne vous êtes pas adonné à la révision, il est désormais temps de marquer un temps d'arrêt et d'effectuer un état des lieux, comme je l'appelle dans [le guide des itinérants du Coran](#).

Vous développerez, in sha Allah, ainsi une routine et pourrez vous diriger vers l'infini et au-delà!
#BuzzL'Eclair



«Il y a des signes là-dedans pour ceux qui réfléchissent.»

Vous connaissez probablement cette illustre personnalité de notre communauté qui s'en est allée vers Allah il y a maintenant de cela bientôt 3 ans.

Je parle de notre frère né sous le nom de Cassius Clay et décédé sous le nom de Mohammad Ali qu'Allah le couvre de Sa rahmah!

Mohammad Ali n'est plus à présenter tant sur le plan de sa personnalité que sur le plan de son palmarès - Quintuple champion du monde poids lourds.

C'était un gagnant (un winner), un combattant, un champion et il se battait et travaillait dur pour obtenir ce qu'il recherchait. On pourrait se dire qu'il s'agissait d'un homme aux capacités supérieures à la norme.

Il n'en est rien. C'était un homme. Point.

En témoigne cette citation de notre frère :

«J'ai haï chaque minute de mes entraînements, mais je me répétais sans cesse, ne lâche rien. Souffre aujourd'hui et vis le reste de ta vie tel un champion.»

Et franchement je peux parfaitement le comprendre moi qui suis amoureux du ballon rond, j'ai joué en club mais n'ai jamais apprécié les séances d'entraînement. La seule chose qui me stimulait, c'était la confrontation directe.

Avec mes soucis de santé il a fallu que je m'adapte car à cause d'un syndrome des loges dans le mollet droit (au moindre effort celui-ci devient aussi dur que du bois) et que je trouve d'autres sports.

Notamment :

- La natation.
- Le cyclisme.
- Le vélo elliptique

Mais franchement de vous à moi, comment je kiffe pas ces sports.

Il n'y a rien de stimulant dedans, le vélo elliptique qui plus est c'est un truc de femmes qu'on se le dise. Mais en l'état actuel des choses je n'ai pas le choix.

La seule chose qui me maintienne sur la rigueur c'est la finalité. En faisant ces sports :

- Je m'entretiens sur le plan de la santé et j'en ai vivement besoin.
- Je m'entretiens également sur le plan mental parce que l'oxygénation fait du bien au cerveau.
- Je m'entretiens sur le plan spirituel parce qu'être bien dans son corps, c'est être opérationnel pour les actes d'adoration.

Je déteste sur le moment, j'apprécie et me délecte après. C'est ça la mentalité des winners et des champions.

La finalité, toujours.





Et vous savez quel est l'entraînement de l'itinérant du Coran? C'est la révision.

Chaque jour nous travaillons dur pour lutter contre l'oubli.

Chaque jour nous dépensons du temps, de l'énergie, de l'argent pour conserver ce qu'Allah a mis en nous de Quran.

Chaque jour nous souffrons pour répéter chaque lettre de ce livre que nous chérissons tant.

Chaque jour nous luttons contre nous-mêmes pour fournir les efforts nécessaires à la conservation du message.

Chaque jour nous transpirons...

Chaque jour...

Pour que demain...

D'après Abou Saïd Al Khoudri (qu'Allah l'agrée), le Prophète ﷺ a dit:
« Il sera dit au lecteur du Coran lorsqu'il rentrera au paradis : lis et monte. Il va monter d'un degré à chaque verset jusqu'à ce qu'il lise la dernière chose qu'il connaît ».

[Rapporté par Ibn Maja authentifié par Cheikh Albani]

Oui parce que la véritable évaluation n'est pas ce weekend devant votre muallim(a), la véritable évaluation sera devant Allah au jour dernier.

Alors souffrons aujourd'hui par l'entraînement de la révision, souffrons encore demain, encore après-demain,

encore et encore ! Pour que nous puissions connaître la félicité et la VICTOIRE au jour dernier bi idni Allah.

Lis et monte... Champion(ne) parmi les champions de la création bi idni Allah.



Cela se passe ainsi dans toutes les relations humaines.

Que cela soit avec nos frères, avec nos époux(ses), avec nos amis, avec nos parents.

Lorsqu'ils ont un message à nous faire passer, la répétition et la redondance finissent par nous peser au point où l'on entend plus que l'on écoute.

L'être humain est ainsi, faible, wAllahu lmusta'ane.

Et hélas, cet état de fait est d'autant plus réel dans notre relation avec Al Quran. Ce qui explique en partie pourquoi tant de personnes négligent la [partie très importante des révisions](#).

Parce qu'en étant davantage focaliser sur la mémorisation, ils cherchent à entendre autre chose, pour sortir de la «relative monotonie de la révision».

Je parle de relative monotonie, car je ne mange pas de ce pain-là personnellement. De toute façon hormis le pain de ma mère comme je vous l'ai déjà dit je ne mange pas de pain lol.

Et je vous explique pourquoi.

C'est très simple, Al Quran au-delà des lettres, des mots et des versets est d'abord un message. Un message intemporel qui plus est.

Il a été révélé il y a 15 siècles, en Arabie, mais ce message s'adresse à moi en février 2019 dans mon bureau dans la petite ville d'Epinal, car le message d'Allah est intemporel.

Car le message d'Allah est éternel.

Car le message d'Allah quand bien même il est à destination de l'ensemble de Ses créatures, c'est à moi qu'il s'adresse lorsque je l'ai entre mes mains.

Car le message d'Allah lorsque je l'ouvre, **c'est entre Allah et moi.**

Là où je veux en venir c'est que nous devons dépasser le cadre des mots, pour plonger dans la profondeur de leur sens.

Ecouter ce qu'Allah a à nous dire au moment où Il nous le dit car même si ce sont les mêmes mots il se peut que nos circonstances soient différentes et que cela constitue pour nous un rappel.

L'imam an-Nawawi dit :

«Sachez que la récitation du Coran reste le meilleur des dhikr.»

Cette citation est en français et je ne la connais pas en arabe. Mais Al Quran dans sa globalité est un dhikr, un rappel, ne serait-ce que le fait de poser ses yeux sur le Mushaf, (exemplaire du Coran) c'est un rappel.

Parce que oui, à qui pensons nous lorsque l'on regarde le livre d'Allah?

Alors gardons à l'esprit que la révision du Coran est le meilleur des rappels.

Et nombreuses sont les circonstances qui nous permettent de bénéficier de ce rappel.

En réalité chaque verset est un rappel.

Mais vous voyez aujourd'hui nous sommes vendredi, et nombreux (si ce n'est tous) vont lire Sourate Al Kahf.

Pour ma part wal hamdulillah à chaque fois que je la lis et que je passe par ce passage :

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا

Dis : «Voulez-vous que nous vous fassions connaître ceux dont les œuvres sont les plus vouées à l'échec ,

الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا
*ceux dont les efforts, dans cette vie, s'en vont en pure perte, et qui croient
cependant bien agir.»*

[S18 V103 et 104]

Personnellement il me fait froid dans le dos, car j'ai peur d'arriver au jour dernier et de me retrouver mis à nu (au sens propre comme au sens figuré) pensant que j'ai fait du bien alors qu'il n'en est rien.

Alors je marque un temps d'arrêt, je pense à ma condition, je réfléchis à mes actions.

Qui plus est comme il s'agit d'un verset que nous lisons une fois par semaine, c'est l'occasion de faire le bilan et de voir deux choses :

- Y a-t-il eu un moment durant ces 7 derniers jours où tu a plus agi en fonction de tes lois à toi plutôt que celles d'Allah?
- Et dans tes actes d'adoration as-tu réellement cherché la face d'Allah?

Al Quran est dhikr, rappel. Et la révision l'est d'autant plus, alors sachons garder conscience du message qu'Allah nous délivre et ce, même si nous le répétons chaque semaine ou chaque mois.

Et du fait qu'Al Quran est dhikr et que la meilleure manière de profiter pleinement de ce rappel est la révision, la première chose à faire pour l'itinérant du Coran sera de mettre en place [son programme de révision équilibré et adapté](#) à ses responsabilités bi idni Allah.



Aujourd'hui je souhaiterais vous parler d'une histoire.

C'est l'histoire d'un écrivain qui, un jour, veut construire une maison dans son jardin qui lui servirait d'atelier d'écriture afin de s'isoler, et d'avoir un cadre sujet à l'inspiration pour ses travaux d'écriture.

Il fait donc appel à 2 personnes pour réaliser ces travaux :

- Un architecte qui va l'aider à concevoir la maison, à réfléchir aux matériaux qui vont lui permettre de créer l'ambiance qu'il cherche à faire naître dans cette maison, quel type d'agencement pour obtenir la fonctionnalité que lui recherche.
- Un artisan, un constructeur, qui sait couper le bois, le traiter, poser des carrelages, monter une charpente, mettre en place un toit.

L'architecte servira donc à concevoir la maison, tandis que l'artisan se chargera de sa réalisation.

Donc notre écrivain va se retrouver entre ces deux personnages qui seront en conflit permanent, l'architecte verra l'artisan de manière trop pragmatique tandis que l'artisan verra l'architecte qui « plane » un peu avec ses idées parfois farfelues.

Partagé entre l'artisan et l'architecte, notre écrivain devra jongler entre les deux en étant parfois attiré par la vision de l'architecte, et d'autres fois où il sera plus terre à terre et plus en accord avec l'artisan qui est plus dans le concret.

Il y a donc un conflit entre l'architecte qui :

- Est réfléchi.
- Fait des recherches
- Analyse le marché et les concurrents
- Stratégise
- Doute
- Change d'avis
- Se concentre sur les résultats.



Et l'artisan qui :

- Exécute le plan de manière disciplinée.
- Ajuste les détails si besoin mais ne remet pas en question les objectifs (on ne passe pas de la construction d'une maison à celle d'une roulotte)
- Développe un savoir-faire.
- Fait du mieux qu'il peut avec les outils dont il dispose.
- Est satisfait du travail bien fait.
- Se concentre sur le processus.

Il y a un artisan et un architecte qui sommeillent en chacun de nous.

Dans mon histoire précédente, les protagonistes cherchent à construire une maison, qui est la réalisation d'un projet.

Et cette illustration est valable pour tout projet à entreprendre à commencer par le notre en tant qu'[itinérants du Coran](#) qui cherchons bi idni Allah à construire notre demeure au Firdaws. De ce fait, en chacun d'entre nous il sommeille un architecte ET un artisan qu'il va falloir apprendre à tempérer afin de trouver le juste milieu quant à la réalisation de notre projet consistant à faire du Qu-ran le compagnon de notre vie.

Nous avons tous un architecte et un artisan qui sommeille en nous, et chacun a son rôle à jouer. L'architecte identifie les opportunités et les stratégies, tandis que l'artisan développe les compétences et exécute le plan au quotidien.

Il faut toutefois faire attention à ne pas laisser l'un ou l'autre prendre le dessus, mais bien évidemment, comme d'habitude savoir trouver un juste milieu.

Car si nous sommes trop architecte nous resterons dans notre monde à élaborer des stratégies qui pourraient finalement ne pas être réalisables.

Par exemple le nombre d'emails que je reçois de personnes qui me demandent un plan d'actions pour apprendre une page par jour alors qu'elles sont femmes au foyer avec 3 enfants. Je peux « jouer l'architecte » et vous proposer un plan mais pas sur que la réalisation suive.

A l'inverse, si nous sommes trop artisan, on va mettre les mains dans le cambouis sans stratégies, et de ce fait sans plan, sans réflexion, on lira le Coran un jour, on le fermera 3 jours, on va apprendre une page un jour, 8 jours plus tard on apprendra 5 lignes...

Il faut savoir mettre l'architecte à sa place, et l'artisan à la sienne et surtout ne pas se laisser submerger par sa tendance naturelle, ce qui est le plus difficile.



Il faut savoir trouver un juste milieu entre les rêves de l'architecte et la concrétisation de l'artisan, et c'est la même chose lorsque l'on souhaite devenir un itinérant du Coran.

Nous avons tous ces ahadiths qui nous rappellent les récompenses et qui stimulent notre côté architecte et qui nous poussent à élaborer des plans.

Mais la vie, la vraie, nous rappelle que nous avons besoin de notre côté artisan également pour passer à l'action de manière concrète.

C'est pourquoi lors de la réalisation du guide des itinérants du Coran j'ai mis un point d'honneur à faire en sorte que nous retrouvions les deux : l'architecte et l'artisan afin que rien ne soit laissé de côté et que chacun y trouve son compte.

[Réaliser un plan adaptable à la manière de l'architecte, pour que son exécution soit sans failles pour l'artisan avec le guide des itinérants du Coran in sha Allah.](#)

Si vous lisez cet email aujourd'hui c'est parce que vous avez l'intention de faire du Quran le compagnon de votre vie en poursuivant un objectif de [mémorisation du Quran](#).

Al Hamdulillah! Bon c'est quoi l'étape d'après ? Et bien, après l'envie il y a le passage à l'action bien sûr.

Maintenant, si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez probablement établi votre plan d'action. Cela pourrait ressembler à quelque chose comme ça :

Réveillez-vous une demi-heure plus tôt avant les prières du fajr pour mémoriser 10 ayahs. Après le maghrib, passez une autre demi-heure à réviser les 10 ayahs mémorisées le matin. Répétez cette opération pendant un mois et vous aurez mémorisé la sourate Al-Baqarah. Cela ressemble à un bon plan.

Si vous n'avez pas encore planifié vos objectifs de mémorisation du Quran, cliquez ici pour trouver la stratégie qui vous conviendra bi idni Allah.

Mais même lorsque vous planifiez vos objectifs, les épreuves de la vie vous rattrapent...

Vous vous êtes couché(e) tard la nuit dernière.

Quelqu'un vous appelle après Maghrib.

Peut-être que vous devez rester plus tard au travail.

Ou les enfants tombent malades...

Et tout ce qui vous éloigne de votre plan d'action. Finalement, vous abandonnez et vous vous dites que c'est juste «trop dur» ou que ce n'est pas pour vous.

J'ai moi-même connu ça, au moment où je vous écris, j'ai fait une hypoglycémie à 1h30 qui m'a réveillé et a rendu mon sommeil difficile à retrouver. Ce qui a chamboulé mon programme, Kheyr in sha Allah...

Ensuite, j'ai découvert un changement simple qui consiste en la création d'une routine quotidienne de mémorisation du Quran(ou de toute habitude), et que je voudrais partager avec vous.

La victoire apportée par la mini-routine quotidienne

Une mini-routine est similaire à ces roues que l'on ajoute aux 2 premières roues d'un vélo d'enfant afin qu'il apprenne déjà à pédaler avant de rouler sur un bicycle.

La mini-routine vous aidera à prendre l'habitude de créer un lien avec le Quran et consolider ainsi votre relation.

Prenons un autre exemple.

Disons que vous avez pour objectif de perdre du poids. Votre plan d'action doit durer 30 minutes, trois fois par semaine. Cela semble être un bon plan, non ? Parce que c'est ce que tous les experts disent que vous devriez faire.

Cependant, si vous étiez complètement inactif auparavant, cela va être un choc pour votre cerveau, votre corps et votre routine. Il sera donc plus difficile de s'y tenir.

Une mini-routine est une astuce mentale qui ne vous oblige pas à prendre directement l'habitude que vous souhaitez créer (qui, dans cet exemple, consiste à courir 30 minutes par jour, trois fois par semaine).

Une mini-routine se concentre simplement sur ce que vous devez faire avant d'exécuter cette habitude.

Dans notre cas, une mini-routine pourrait simplement être :

«Porter des vêtements de sport et descendre les escaliers trois fois par semaine».

Tout ce que vous ferez après avoir terminé la mini-routine est un BONUS.



Avec le Coran, la mini-routine serait de faire vos ablutions, et juste d'ouvrir votre Mushaf, au bout d'un moment vous allez avoir envie d'aller plus loin par une grâce d'Allah et vous allez vous retrouver à lire Al Quran.

Plus vous effectuez ce geste simple, plus il est facile pour votre mini-routine de faire partie de votre routine.

En outre, plus vous remportez ce mini-challenge, plus vous entraînez votre corps et votre esprit à franchir une étape plus importante sans vous épuiser.

Êtes-vous prêt(e) à élaborer un plan d'action et à célébrer vos incroyables victoires? [Cliquez ici pour commencer votre mini-routine et commencer votre voyage vers la réalisation de tous vos objectifs du Coran bi idni Allah.](#)





La chenille se réfugie dans sa chrysalide pour devenir un papillon. La particularité du papillon c'est qu'il peut s'envoler vers d'autres destinations, tandis que la chenille rampe pour parvenir à ses fins. Que diriez-vous d'un papillon qui rampe ? Que diriez-vous d'une chenille qui essaie de voler ?

C'est pourtant ce que nous faisons tous à certains moments sur cet itinéraire qu'est la mémorisation du Coran.

Nous sommes des chenilles et nous nous comparons à des papillons en oubliant qu'entre les deux il y a l'étape nécessaire de la chrysalide.

C'est le plus gros danger que peut apporter un esprit de compétition. Je veux bien qu'on parle de compétition, lorsque l'on a des adversaires, des opposants, une autre équipe en face.

Mais de vous à moi, ça sert à quelque chose un esprit de compétition dans la mémorisation du Coran ? Parce que si on développe un esprit de compétition dans la mémorisation du Coran on sera plus concentré sur les autres, que sur Allah finalement.

Alors si nous devons développer un esprit de compétition, que cet adversaire soit notre propre personne, rien d'autre, car c'est vous qui vous acheminez vers Allah et personne d'autre. Et surtout parce que lorsque Al Quran viendra en intercesseur nous serons seuls, bien seuls.

*Alors à la place d'un esprit de compétition, je vous suggère
l'esprit de progression.*

On définit la progression de la manière suivante : développement par degré, régulier et continu (opposé à régression).

C'est en d'autres termes, se fixer un objectif qui définira notre itinéraire et notre avancée à chaque étape de celui-ci qui se fait de manière régulière et continue.

Et comme nous l'avons dit dans un précédent email, il y a 2 choses qui permettent la progression :

- La mise en place d'une routine, chaque jour à telle heure je consacre 30 minutes au Quran.
- Et la constance.

Et pour y parvenir il s'agira de faire son bilan personnel, de prendre un temps et de se dire : voilà où j'en suis dans ma relation avec le Coran aujourd'hui et voici où je souhaite en arriver.

Ceci est une étape nécessaire que j'appelle l'état des lieux dans le [guide des itinérants du Coran](#). Parce qu'on ne va pas à Madrid de la même manière que si on habitait Epinal ou Bordeaux. Et bien avec le Coran ce sera pareil. Où en êtes-vous aujourd'hui ?

N'oubliez pas que le plus dur sera de démarrer et de tenir sur le long terme, c'est pourquoi il s'agira de se fixer des objectifs légers, atteignables mais amenant une progression certaine au début. Et plus cela vous paraîtra devenir simple, plus vous pourrez vous permettre de passer au niveau supérieur.

C'est comme dans Super Mario Bros, le niveau 1 c'est uniquement pour que vous familiarisiez avec les touches et la jouabilité du jeu. Après quand vous arrivez devant Bowser pour sauver la princesse Peach, c'est autre chose.

Alors imaginons que vous ayez une échelle de progression allant de 0 à 15. Il sera bien plus difficile de passer de rien (0) à 5 que de passer de 5 à 15, car après ce n'est qu'une question d'habitude.

C'est pourquoi je vous propose ci-dessous des marges de progression. A vous de voir ce qui



vous convient le mieux en fonction de votre état des lieux actuel :

1) Si vous n'avez pas lu le Coran depuis des mois ou que vous ne le lisez que pendant le mois de Ramadan, votre objectif sera de lire 2 pages par jour (ainsi en 300 jours in sha Allah, soit moins d'un an, vous aurez fait une lecture complète du Coran, ce qui vous permettra de fluidifier votre lecture).

2) Si vous avez l'habitude de lire régulièrement le Coran, [votre objectif sera de terminer la mémorisation du Djuz aamma](#).

3) Si vous connaissez déjà le Djuz Amma, votre objectif selon la méthode du guide des itinérants du Coran sera de mémoriser 1 page par semaine.

4) Une fois que ce rythme sera acquis, bi idni Allah, passez à la mémorisation de 2,5 pages par semaine. Mais on a encore le temps d'arriver à ce stade.

Car comme dirait Taylor Pearson :

*«Planifiez avec des objectifs,
construisez avec des habitudes»*

Dans notre dernier message (celui de jeudi dernier), nous avons parlé de l'importance de commencer petit pour construire une habitude quotidienne de mémorisation du Coran.

Aujourd'hui, nous verrons plus en détail comment créer réellement cette mini-routine et comment commencer à avoir des résultats dans votre vie bi idni Allah.

[Si vous souhaitez davantage d'assistance pratique pour créer une routine coranique adaptée à votre rythme et à votre style de vie, cliquez ici pour avoir accès à la méthodologie ultime pour mémoriser le Coran.](#)

Concevoir une mini-routine en fonction de vos capacités et de votre style de vie

Lors de la conception de cette mini-routine, il faut tenir compte de deux aspects : «quoi» et «quand».

Pour concevoir ce que sera votre mini-routine, vous devrez tenir compte de votre niveau actuel de compétence (départ) et du but que vous souhaitez atteindre (arrivée).

Votre mini-routine doit tomber approximativement au milieu de ces deux données. Cela ne doit pas être trop facile, ni trop difficile.

Dans le contexte de la mémorisation du Coran, si vous avez déjà l'habitude de lire le Coran 30 minutes par jour, une mini-routine consistant à accomplir ses ablutions et ouvrir le Coran est évidemment trop petite.

Peut-être que «lire pendant 20 minutes et mémoriser pendant 10» est un meilleur ajustement. Tout temps supplémentaire passé en mémorisation constituera un bonus.

Mais si vous ne lisez pas le Coran régulièrement depuis bien longtemps, accomplir ses ablutions et ouvrir le Coran chaque jour est un bon point de départ pour une mini-routine.

Tout ce que vous aurez envie de lire ou de mémoriser après cela sera un bonus.

Ensuite, vous devez prendre en compte le moment où vous ferez votre mini-routine.



Votre mini-routine peut être basée sur le temps ou sur un élément déclencheur. L'heure est basée sur l'heure exacte, par exemple à 5 heures.

Tandis que l'élément déclencheur consiste à connecter votre mini-routine à quelque chose que vous faites déjà habituellement.

Si vous savez que vous êtes toujours susceptible d'être libre après la fin des cours à 15 heures ou après le coucher des enfants à 21 heures, le fait d'avoir une mini-routine basée sur le temps correspond probablement à votre style de vie.

Si votre emploi du temps est quelque peu irrégulier, associer la mini-routine à quelque chose que vous faites déjà pourrait mieux fonctionner.

Un exemple pourrait être après le brossage des dents ou chaque fois que vous avez envie d'ouvrir votre Facebook.

La bonne chose à propos des mini-routines est que vous avez la possibilité de le tester dans votre routine et de modifier les choses jusqu'à ce que vous trouviez une routine qui fonctionne pour vous avant de «monter d'un niveau» en accumulant plus de «bonus».

N'oublions pas ce rappel du Prophète ﷺ :

«Les actes les plus aimés d'Allah sont ceux qui ont le plus de constance, même si s'ils sont petits.»
[Sunan Ibn Mājah]

[Si vous souhaitez entamer un nouveau départ avec le Quran, cliquez ici.](#)





Quand le cœur est blessé et que l'on est plein de chagrin, il est facile de se décourager et de se sentir comme si le monde entier était contre nous.

Pour quiconque a perdu un être cher, a vécu un divorce, a eu le cœur brisé dans une relation ou a été blessé par d'autres personnes, vous pouvez comprendre le vide qui envahit (paradoxalement) le cœur.

Mais Allah dans Sa Majesté a envoyé le Coran comme un remède, une guérison pour le musulman, une guérison pour les cœurs également.

Le Coran est guérison, et en utilisant ces quelques modestes conseils, vous trouverez de quoi vous consoler dans les paroles d'Allah, si Allah le veut.

L'écoute du Coran apaise le cœur

Beaucoup de gens se tournent vers la musique quand leur cœur souffre, mais la plupart du temps, la musique qu'ils écoutent ne fait rien, si ce n'est augmenter le chagrin ou la dépression. Alors qu'assurément, le Coran soulage et apaise les cœurs.

Réciter le Coran vous rappelle Allah et votre objectif de vie : Lui

Il y a un célèbre adage qui dit :

« Si tu veux parler à Allah, alors prie.

Si tu veux qu'Allah te parle, lis le Coran. »

C'est ainsi qu'à chaque fois que le Prophète ﷺ rencontrait des obstacles ou rencontrait des problèmes dans sa vie, il se sentait réconforté par les paroles du Coran.

Apprendre le Coran par coeur, afin de le soulager.

Avez-vous remarqué à quel point nous pouvons être absorbé par nos émotions et états d'âme à chaque fois que nous connaissons la tristesse, et comment il est difficile de sortir la tête de l'eau?

Certains (et je vous avoue que cela m'est arrivé) vont même jusqu'à développer une fatigue chronique, car pour atténuer leur douleur ils n'auront trouvé que le sommeil.

C'est ainsi que je suis devenu un itinérant du Coran wal hamdulillah, après une lourde épreuve qui m'a assommé, j'ai décidé de concentrer mon attention sur le livre d'Allah afin de ne plus penser à ce qui m'est arrivé.

En philosophie, on appelle ça une catharsis - une libération affective. Et quelle fabuleuse libération que de se tourner vers Allah finalement. Cela m'aurait évité un certain nombre de péchés, l'usage de drogues, et autres médicaments pour me diriger bi idni Allah vers la satisfaction d'Allah.

Alors si vous aussi, vous êtes peiné et vivez une période difficile, souvenez-vous d'abord :

**«N'ayez pas peur, je suis avec vous j'entends et je vois. «
[Sourate 20; Verset 46],**

[Et faites vous aussi de la mémorisation du Coran votre objectif de vie en cliquant ici.](#)



6 hadiths sur les bénéfiques d'étudier Al Quran.

Le Coran est LE livre de la Hidayah, de la guidée. Il s'agit d'un manuel essentiel pour tout être et tout cœur soumis à Allah qui nous explique comment vivre dans cette vie de la meilleure façon et réussir dans l'au-delà, bi idni Allah.

Il ne suffit pas de le réciter, nous devons aussi le comprendre. Et étudier le Coran comprend autant la [récitation de celui-ci](#), [la mémorisation](#), [l'étude de son message](#) et l'application de ses leçons dans notre vie.

Dans cet e-mail, nous partagerons deux vertus (sur la base de hadiths) consistant à étudier le Coran pour vous aider à maintenir votre enthousiasme à l'idée de vous rapprocher du Livre d'Allah.

Dans cet email nous partagerons six vertus et bénéfices à [étudier le livre d'Allah](#). Nous espérons que vous apprécierez in sha Allah.

1. Une lettre lue = 10 bonnes actions (au minimum)

L'immense récompense de la connexion avec le Coran peut être comprise à partir du Hadith suivant.

“J’ai entendu Abdullah bin Mas’ud dire :



Le Messager d'Allah ﷺ a dit:

“Quiconque récite une lettre du Livre d'Allah, il en reçoit la récompense et la récompense de dix autres. Je ne dis pas qu'Alif Lam Mim est une lettre, mais Alif est une lettre, Lam est une lettre et Mim est une lettre.”

[Tirmidhi]

2. Cela transforme votre personnalité.

Le Coran est un livre complet qui explique comment mener la meilleure vie possible. Ce n'est pas juste un tas de codes moraux. C'est un enseignement qui nous fait grandir chaque fois que nous l'ouvrons. Cela fait grandir et prospérer notre moralité, tout comme la pluie frappe les plantes.

Le Prophète ﷺ a déclaré :

«Les meilleurs parmi vous (musulmans) sont ceux qui apprennent le Coran et l'enseignent.»
[Bukhari]



Vous souhaitez être le meilleur à l'égard d'Allah ? La première étape consistera à apprendre le Coran. D'après Abou Moussa Al Ach'ari (qu'Allah l'agrée),

le Prophète ﷺ a dit:

**« L'exemple du croyant qui lit le coran est celui du cédrat :
son odeur est bonne et son goût est bon.**

**L'exemple du croyant qui ne lit pas le coran est celui de la datte :
elle n'a pas d'odeur et son goût est sucré.**

**L'exemple de l'hypocrite qui lit le coran est celui du myrte :
son odeur est bonne mais son goût est amer.**

**Et l'exemple de de l'hypocrite qui ne lit pas le coran est celui de la coloquinte :
elle n'a pas d'odeur et son goût est amer ».**

[Rapporté par Boukhari et Mouslim]



3. Votre intercesseur le jour du jugement.

Le Coran viendra le jour du jugement et intercédera au nom de ceux qui ont appris le Coran et l'ont appliqué dans leurs vies.

Le Prophète ﷺ a déclaré :

«Le Coran et ses alliés qui l'appliqueront seront amenés le jour de la résurrection précédé de la sourate Al-Baqarah et de la sourate Al-'Imran qui se disputeront au nom de ceux qui les ont appliqués.»

[Muslim]

4. Le statut du récitant.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit :

«Quand on entrera au paradis, on dira au compagnon du Coran:» Récite comme tu le faisais sur terre et monte d'un degré pour chaque verset «jusqu'à ce qu'il récite la dernière chose qu'il connaît.»

[Ibn Majah]

Il ﷺ a également déclaré :

«Une personne qui récite le Coran et maîtrise sa récitation sera avec les nobles scribes justes (au ciel). Et une telle personne s'efforce de le réciter avec une grande difficulté aura une double récompense. »

[Bukhari]

Aussi :

«Allah élève des gens (en statut) à cause de ce livre et en abaisse d'autres à cause de celui-ci.»

[Ibn Majah]

Que se passe-t-il, a contrario, quand on abandonne le Coran?

5. Conséquences de ne pas étudier le Coran.

Un des noms du Coran est «houda», ce qui signifie «guidée». Telle une lumière qui nous indique le droit chemin au milieu des ténèbres.

Comment pouvons-nous espérer trouver le droit chemin sans cette lumière ?



Allah nous dit dans Al Quran:

*« Et le jour où le malfaiteur se mordra les mains (avec regret), il dira:
« si j'avais pris le chemin du Messager. Malheur à moi! J'aurais aimé ne pas avoir
pris untel comme ami. Il m'a éloigné du rappel après qu'il me soit parvenu.
Et Satan est toujours un déserteur. » Et le Messager a dit: " O mon Seigneur,
en effet, mon peuple a pris ce Coran comme [une chose] abandonnée. "»
S25 V 26-30]*

*« En effet, nous vous avons envoyé le Livre pour les gens en vérité. Donc,
quiconque est guidé - c'est pour le bénéfice de son âme ; et quiconque s'égare
ne s'égare qu'à son détriment. Et vous n'êtes pas un gestionnaire pour eux. »
[S39 V41]*

6. Abandonner le Coran durcit le cœur.

« Le temps n'est-il pas venu pour ceux qui ont cru que leur cœur devienne humblement soumis au souvenir d'Allah et de ce qui est descendu de la vérité? Et qu'ils ne soient pas semblables à ceux à qui l'Écriture a été donnée auparavant. Un long laps de temps les a passés. Leurs cœurs se sont endurcis. Et beaucoup d'entre eux sont désobéissants par défi. »
[S57 V16]



Le Messager d'Allah ﷺ

a déclaré :

«En effet, celui qui n'a pas le Coran en lui (son cœur) est comme la maison en ruine.»

[Tirmidhi]

Certaines personnes vont dire (car je sais que cela a déjà été dit wAllahu lmustaane #HatersNeverWins) qu'avec ce que je m'appête à faire, je fais du Quran un business (et d'ailleurs j'ai prévu d'aborder le sujet en vidéo mais actuellement je suis déjà très pris avec la préparation de la future formation in sha Allah). Mais sachons sortir la tête de notre nombril.

Certaines personnes n'ont pas forcément les solutions adéquates pour pouvoir étudier le Coran et ce pour diverses raisons. Et c'est à eux, toujours, que je m'adresse en priorité. Car j'ai été dans ce cas.

Je vous rappelle que j'habite une ville de 30 000 habitants et que la communauté n'est pas très grande donc pour étudier ma religion il a fallut que je voyage ou que je passe par des formations en ligne.

Donc mon message est clair : si vous avez de quoi faire autour de vous pour avancer sur Al Quran al hamdulillah, contentez-vous du rappel et avancez.

Si par contre ce n'est pas votre cas, j'ai plusieurs solutions à vous proposer :

- [Pour mémoriser Al Quran, cliquez ici.](#)

- [Pour apprendre à réciter Al Quran \(sciences du Tajwid\) cliquez ici.](#)

- [Pour apprendre à comprendre Al Quran \(cours de langue arabe prenant appui sur le Coran\) cliquez ici.](#)

5 Conseils tirés d'expérience pour tout itinérant du Coran.

On apprend par expérience, et c'est pour vous faire profiter de mon expérience personnelle que j'ai créé Mon Quran et moi et c'est également la raison pour laquelle j'écris cet email aujourd'hui.

Pour faire profiter (humblement) des enseignements tirés de mon expérience afin de partager avec vous quelques conseils en terme de mémorisation du Coran.

Conseil n ° 1:

Comprenez que la mémorisation du Coran est le voyage de toute une vie.

Beaucoup de gens pensent qu'une fois qu'ils ont achevé de mémoriser le Coran, ce travail est fait. C'est un mythe. Conserver ce que vous avez mémorisé du Coran est un voyage qui dure jusqu'à la mort. Si vous ne révisez pas systématiquement, de manière cyclique et continue votre Quran, il vous quittera.

*Abu Musa nous rapporte que le prophète Muhammad ﷺ a dit:
«Continuez à réciter le Coran, car, par Celui dont ma vie est entre Ses mains, le Coran s'enfuit (est oublié) plus rapidement que les chameaux qui sont libérés.»
[Sahih Al-Bukhari]*



Dans votre intention de mémoriser le Coran, acceptez le fait que ce sera un voyage de toute une vie avec la parole d'Allah, alors profitez-en :).

Conseil n ° 2:

Commencez petit pour construire une habitude de mémorisation du Coran et concentrez-vous sur des objectifs hebdomadaires.

Beaucoup de gens commencent avec des objectifs vraiment ambitieux, tels que «je veux mémoriser la sourate Al-Baqarah» ou «je veux mémoriser la sourate Al-Kahf». Masha'Allah, ce sont vraiment de grands objectifs.

Cependant, pour le débutant, il est crucial de créer une base de mémorisation avant de mémoriser certaines des sourates les plus longues.

Je vous recommande vivement de choisir une sourate que vous avez toujours voulu mémoriser. Si vous

commencez tout juste votre voyage, je vous conseillerais de choisir une sourate plus courte - parmi les Juz 29 ou 30.

Supposons que vous souhaitiez mémoriser la sourate Al-Mulk, d'une longueur d'environ 2,5 pages. Vous devez commencer petit et être réaliste. Soyez honnête avec vous-même quant à ce que vous pouvez mémoriser chaque semaine. Essayez ces étapes pour commencer :

1. Fixez un objectif hebdomadaire très petit (par exemple, mémoriser 3 lignes de la sourate Al-Mulk). Ne vous souciez pas de la mémorisation de la sourate en entier pour le moment. Assurez-vous d'atteindre vos objectifs hebdomadaires sur une base cohérente EN PREMIER.
2. Après avoir atteint votre petit objectif hebdomadaire pendant quelques semaines, augmentez lentement votre objectif hebdomadaire (par exemple, 5 lignes par semaine).
3. N'oubliez pas de revoir ce que vous avez mémorisé chaque jour comme indiqué dans le guide des itinérants du Coran. Vous pouvez les réviser dans votre salât, toujours comme indiqué dans [le guide des itinérants du Coran](#), pendant que vous conduisez pour vous rendre au travail, avant de dormir, etc. pour vous assurer de conserver ce que vous avez appris.



4. Assurez-vous de célébrer votre victoire à chaque fois que vous atteignez vos objectifs hebdomadaires! #AlHamdulillah

5. Vous n'avez pas à mémoriser tous les jours. Vous pouvez prendre environ 2 jours de congé tant que vous atteignez vos objectifs hebdomadaires.

Ne vous étendez pas trop et assurez-vous d'abord de garder vos objectifs hebdomadaires vraiment petits et réalisables. Vous finirez par être super motivé lorsque vous commencerez à atteindre vos objectifs hebdomadaires de manière cohérente in sha Allah.

Conseil n ° 3:

Trouver votre rythme et vos habitudes de mémorisation du Coran.

Conseil n ° 4:

Ne stressez pas quand vous faites des erreurs

Chaque personne qui mémorise le Coran fait des erreurs, peu importe le nombre de fois qu'il / elle a révisé le Coran.

Tout le monde doit accepter cette réalité. Ne vous battez pas trop si vous révisez depuis plusieurs années et que vous faites encore beaucoup d'erreurs. Çela va s'arranger avec le temps in sha Allah.

Pour une raison quelconque, il y a cette honte à faire beaucoup d'erreurs, comme si cela signifiait que vous échouez lamentablement. Ce n'est pas vrai du tout. Vous allez faire des erreurs. Ne vous laissez pas abattre. Assurez-vous de travailler dur pour minimiser les erreurs et sachez qu'Allah vous récompense pour vos efforts.

Conseil n ° 5:

Le dernier mais pas des moindres, la révision est la clé pour mémoriser le Coran!

Les gens se concentrent uniquement sur la mémorisation et non la révision. Ils ont déployé des efforts considérables pour mémoriser de nombreuses Ayahs, mais malheureusement, ils ne parviennent pas à les réciter de tête. Lorsque cela se produit, une personne est fortement découragée et pense ne jamais pouvoir mémoriser le Coran.



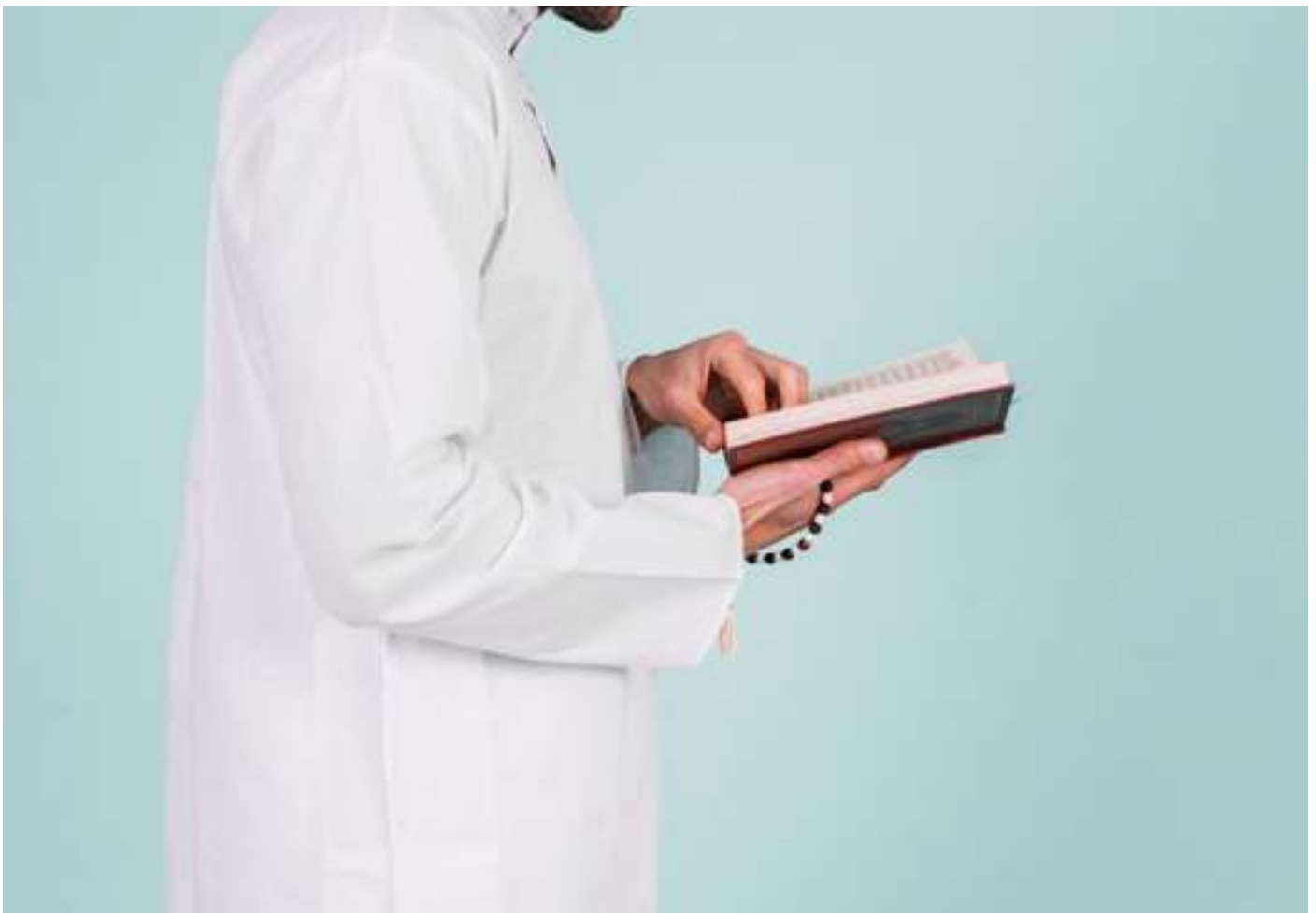
Ne vous inquiétez pas, nous traversons tous cette phase.

C'est juste une question d'intention et de cohérence, quels que soient vos objectifs.

Il est tout à fait possible de mémoriser le Coran tant que vous restez discipliné et utilisez les bonnes techniques. Allah dit dans le Coran :

**«Et nous avons certainement rendu le Coran facile à méditer,
alors y en aura-t-il qui le méditeront»
[S54 V17]**

Cela va aller in sha Allah, il faut juste persévérer et [utiliser les bonnes causes](#).



Ce travail est protégé par le droit d'auteur. Ce e-book est la propriété de [Mon Quran et Moi](#).
Toute reproduction totale ou partielle de ce contenu est strictement interdite. Tous partages est interdit. Mis en page par Graph'it Now