FICHE PRATIQUE · SPIRITUALITÉ

La patience

الصَّبْر

Ce qu'est la patience en islam, ce qu'elle n'est pas, et comment la vivre face à l'effort, à la tentation et à l'épreuve : les textes, l'exemple du Prophète ﷺ et des gestes concrets.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
tahacademy.com

Qu'est-ce que la patience ?

مَا هُوَ الصَّبْرُ؟

En arabe, ṣabr signifie « retenir ». La patience, c'est retenir son âme de l'affolement, sa langue de la plainte contre Allah et ses mains de ce qui est interdit, tout en continuant d'avancer. Le mot revient plus de quatre-vingt-dix fois dans le Coran.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

« Ô vous qui croyez ! Cherchez secours dans la patience et la prière. Allah est avec les patients. »

Al-Baqara, 2 : 153

إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ

« Les patients recevront leur pleine récompense sans compter. »

Az-Zumar, 39 : 10

Trois formes de patience

أَنْوَاعُ الصَّبْرِ

Les savants distinguent trois formes de patience :

Dans l'effort
Persévérer dans la prière, l'étude, le travail bien fait, le service des parents, même quand c'est difficile.

Face à la tentation
Se retenir de ce qui est interdit : une parole blessante, un gain illicite, un regard, une colère.

Dans l'épreuve
Accueillir ce qu'on ne peut pas changer (maladie, deuil, échec, perte) sans révolte contre Allah.

La parole qui change le regard

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

« Comme est étonnante la situation du croyant ! Tout ce qui lui arrive est un bien, et cela n'appartient qu'au croyant : si un bonheur l'atteint, il remercie, et c'est un bien pour lui ; si un malheur l'atteint, il patiente, et c'est un bien pour lui. »

Le Prophète ﷺ, rapporté par Muslim (n° 2999), d'après Ṣuhayb

Ce que dit la Sunna	Référence
« La patience, c'est au premier choc. »	al-Bukhārī, n° 1283 ; Muslim, n° 926
« Personne n'a reçu de don meilleur et plus vaste que la patience. »	al-Bukhārī, n° 1469 ; Muslim, n° 1053
Aucune fatigue, maladie, inquiétude, tristesse ni peine, pas même une épine, n'atteint le musulman sans qu'Allah efface par elle une part de ses fautes.	al-Bukhārī, n° 5641 ; Muslim, n° 2573

Ce que la patience n'est pas

مَا لَيْسَ مِنَ الصَّبْرِ

La patience n'interdit ni les larmes, ni la tristesse, ni le fait de chercher une solution :

- **Pleurer n'est pas un manque de patience.** À la mort de son fils Ibrāhīm, le Prophète ﷺ a pleuré et dit : « L'œil pleure, le cœur s'attriste, et nous ne disons que ce qui plaît à notre Seigneur » (al-Bukhārī, n° 1303 ; Muslim, n° 2315).
- **Se plaindre à Allah est permis.** Le prophète Yaʿqūb a dit : « Je ne me plains qu'à Allah de mon déchirement et de ma tristesse » (Yūsuf, 12 : 86), tout en parlant d'une « belle patience » (12 : 18).
- **Se soigner et demander de l'aide en fait partie.** Le Prophète ﷺ a dit : « Soignez-vous » (Abū Dāwūd, n° 3855). Consulter un médecin, un psychologue, parler à un proche ou à un enseignant n'est pas un manque de foi.
- **La patience n'est pas la résignation à l'injustice.** On peut patienter dans l'épreuve et, en même temps, agir pour faire cesser un tort.

Quand l'épreuve arrive : cinq gestes

عِنْدَ المُصِيبَةِ

Geste	Ce que l'on fait
1. Dire l'istirjāʿ	« Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn. Allāhumma ʾjurnī fī muṣībatī wa akhlif lī khayran minhā. » (« Nous sommes à Allah et c'est à Lui que nous retournons. Ô Allah, récompense-moi dans mon épreuve et remplace-la par mieux. ») Muslim, n° 918, d'après Umm Salama.
2. Prier	La prière est un refuge : « Cherchez secours dans la patience et la prière. »
3. Parler à Allah	Invoquer avec ses propres mots, comme Yaʿqūb, sans se plaindre de Lui aux gens.
4. Agir et se faire aider	Faire ce qui est en son pouvoir, se soigner, demander conseil.
5. Regarder ce qui reste	Compter les bienfaits encore présents : la gratitude et la patience vont ensemble.

Des modèles dans la Sīra

قُدْوَاتٌ مِنَ السِّيرَةِ

- **L'Année de la tristesse et Ṭāʾif** : la perte de Khadīja et d'Abū Ṭālib, puis le rejet à Ṭāʾif. Le Prophète ﷺ se relève et continue (Manuel de Sīra · Niveau 1, chapitre 14).
- **Uḥud** : apprendre de l'échec sans perdre courage (Manuel de Sīra · Niveau 2, chapitre 8).
- **Umm Salama** : après la mort de son mari, elle dit l'invocation de l'istirjāʿ… et Allah la remplace par mieux (Manuel de Sīra · Niveau 5, chapitre 5).

Mon carnet de patience

دَفْتَرُ الصَّبْرِ

Pendant une semaine, notez une situation difficile par jour et la façon dont vous y avez répondu.

Jour	La situation	Ce que j'ai fait	Ce que je ferai la prochaine fois
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Ce qui est moins sûr

- **« La patience est la moitié de la foi »** : cette parole est rapportée d'Ibn Masʿūd ; la version attribuée au Prophète ﷺ est jugée faible.
- **« La patience est la clé de la délivrance »** (aṣ-ṣabr miftāḥ al-faraj) est un proverbe arabe, non un hadith.
- **« Allah éprouve ceux qu'Il aime »** : le sens est rapporté par at-Tirmidhī (n° 2396), qui le juge bon (ḥasan). Il ne signifie pas que toute épreuve est un signe d'amour ni qu'il faut rechercher l'épreuve.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Manuel de Sīra · Niveau 1 (l'Année de la tristesse et Ṭā'if) → tahacademy.com/bibliotheque/131
- Manuel de Sīra · Niveau 5 (Umm Salama et les femmes autour du Prophète ﷺ) → tahacademy.com/bibliotheque/148
- Hadith de la semaine n° 11 : la maîtrise de soi → tahacademy.com/bibliotheque/43
- Article · Les invocations du matin et du soir → tahacademy.com/bibliotheque/152

Sources : le Coran ; al-Bukhārī ; Muslim ; Abū Dāwūd ; at-Tirmidhī ; Ibn al-Qayyim, 'Uddat aṣ-ṣābirīn.

TAHA
ACADEMY

APPRENDRE · COMPRENDRE · AGIR

Cette fiche fait partie de la collection de TAHA ACADEMY : des formations, des fiches pratiques, des ouvrages et une bibliothèque en ligne pour relier la foi à la vie d'aujourd'hui.

À lire ensuite : la fiche « Le tawakkul, la confiance en Allah », et le Manuel de Sīra · Niveau 1.

Continuer sur le site
Fiches, manuels, articles
tahacademy.com

« Apprendre, comprendre, agir. »