FICHE PRATIQUE · SPIRITUALITÉ

Traverser les épreuves

الاِبْتِلَاءُ

Pourquoi la vie comporte des épreuves, comment les comprendre, quoi dire et quoi faire quand elles arrivent, et comment soutenir un proche éprouvé.

Toutes nos ressources
Scannez pour ouvrir
tahacademy.com

Une loi de la vie

سُنَّةُ الابْتِلَاءِ

Maladie, deuil, échec, chômage, conflit familial, doute : aucune vie n'en est épargnée. Le Coran ne promet pas une vie sans épreuve ; il donne un sens à l'épreuve et une manière de la traverser.

أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

« *Les gens pensent-ils qu'on les laissera dire : "Nous croyons", sans les éprouver ?* »

Al-ʿAnkabūt, 29 : 2

وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً

« *Nous vous éprouvons par le mal et par le bien, à titre d'épreuve.* »

Al-Anbiyāʾ, 21 : 35

Le second verset rappelle que la facilité aussi est une épreuve : la richesse, la réussite et la santé posent la question de la gratitude, comme la difficulté pose celle de la patience.

Comprendre l'épreuve

فَهْمُ الابْتِلَاءِ

Ce que disent les textes	Référence
L'épreuve n'est pas forcément une punition : les plus éprouvés sont les prophètes, puis les plus vertueux, chacun selon sa religion.	at-Tirmidhī, n° 2398 (ḥasan ṣaḥīḥ selon lui), d'après Saʿd ibn Abī Waqqāṣ
Elle efface les fautes : même l'épine qui pique le croyant est une expiation.	al-Bukhārī, n° 5641 ; Muslim, n° 2573
Elle ne dure pas : « À côté de la difficulté est certes une facilité. »	Ash-Sharḥ, 94 : 5-6
Elle ne dépasse pas ce que l'on peut porter : « Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. »	Al-Baqara, 2 : 286

Ce que l'on dit dans l'épreuve

أَدْعِيَةُ الكَرْبِ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

« *Il n'y a de divinité qu'Allah, l'Immense, le Longanime. Il n'y a de divinité qu'Allah, Seigneur du Trône immense. Il n'y a de divinité qu'Allah, Seigneur des cieux, Seigneur de la terre et Seigneur du Trône noble.* »

L'invocation de la détresse, rapportée par al-Bukhārī (n° 6346) et Muslim (n° 2730), d'après Ibn ʿAbbās

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

« *Il n'y a de divinité que Toi. Gloire à Toi ! J'ai été parmi les injustes.* »

L'invocation de Yūnus dans le ventre du poisson, al-Anbiyāʾ, 21 : 87 ; le Prophète ﷺ a dit qu'aucun musulman ne l'invoque sans être exaucé (at-Tirmidhī, n° 3505)

Au moment du choc, on dit l'istirjāʿ : « Innā li-llāhi wa innā ilayhi rājiʿūn » (al-Baqara, 2 : 156), avec l'invocation enseignée à Umm Salama (Muslim, n° 918), détaillée dans la fiche « La patience ».

Ce que l'on évite

مَا يُجْتَنَبُ

- **Souhaiter la mort.** Le Prophète ﷺ a dit : « Que nul d'entre vous ne souhaite la mort à cause d'un malheur qui l'a frappé. S'il ne peut s'en empêcher, qu'il dise : "Ô Allah, fais-moi vivre tant que la vie est un bien pour moi, et fais-moi mourir si la mort est un bien pour moi." » (al-Bukhārī, n° 5671 ; Muslim, n° 2680).
- **Accuser Allah d'injustice** ou se dire « maudit ». On peut dire sa douleur à Allah, comme les prophètes l'ont fait, sans se révolter contre Lui.
- **S'isoler.** L'épreuve se porte mieux à plusieurs : famille, amis, communauté, professionnels.

Si l'épreuve devient trop lourde (tristesse qui ne passe pas, perte du sommeil ou de l'appétit, idées noires), parlez-en sans attendre à un proche de confiance, à un médecin ou à un psychologue, ou appelez les services d'urgence de votre pays. Se faire aider n'est pas un manque de foi : le Prophète ﷺ a dit « Soignez-vous » (Abū Dāwūd, n° 3855).

Soutenir un proche éprouvé

مُوَاسَاةُ الْمُبْتَلَى

Ce qui aide

Être présent, écouter sans juger, rendre un service concret (un repas, une démarche, une garde d'enfants), invoquer pour lui, revenir le voir. Celui qui rend visite à un malade est « dans les jardins du Paradis » jusqu'à son retour (Muslim, n° 2568).

Ce qui blesse

« C'est sûrement à cause de tes péchés », « d'autres vivent pire », « il faut tourner la page » trop tôt, ou donner des leçons. On ne sait pas pourquoi Allah éprouve une personne.

Des exemples dans la Sīra

مِنَ السِّيرَةِ

- **L'Année de la tristesse et Ṭā'if** : deux deuils, puis un rejet violent ; le Prophète ﷺ invoque et repart (Manuel de Sīra · Niveau 1).
- **La calomnie contre ʿĀ'isha** : un mois de rumeur et de douleur, puis la révélation de son innocence (Manuel de Sīra · Niveau 3).
- **Khawla bint Thaʿlaba** : une femme qui porte sa détresse conjugale jusqu'à Allah, et qu'Allah entend (Manuel de Sīra · Niveau 5).

Ce qui est moins sûr

- **« Toute épreuve est une punition »** : rien dans les textes ne permet de l'affirmer pour une personne donnée ; les prophètes ont été les plus éprouvés.
- **« Allah n'impose pas plus qu'on ne peut porter »** (2 : 286) : selon de nombreux exégètes, le verset parle d'abord des obligations religieuses. Il ne signifie pas qu'il faut tout porter seul.
- **« Allah donne les plus grands combats aux plus forts »** : cette phrase populaire n'est ni un verset ni un hadith.

Pour aller plus loin

لِلتَّعَمُّقِ

- Fiche pratique · La patience (aṣ-ṣabr) → tahacademy.com/bibliotheque/157
- Fiche pratique · Le tawakkul, la confiance en Allah → tahacademy.com/bibliotheque/158
- Article · Les invocations du matin et du soir → tahacademy.com/bibliotheque/152
- Manuel de Sīra · Niveau 1 → tahacademy.com/bibliotheque/131

Sources : le Coran ; al-Bukhārī ; Muslim ; Abū Dāwūd ; at-Tirmidhī ; Ibn al-Qayyim, ʿUddat aṣ-ṣābirīn ; Ibn Kathīr, Tafsīr.

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 : les fiches « La patience » et « Le tawakkul », et le Manuel de Sīra · Niveau 1.

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

« Apprendre, comprendre, agir. »