

Le Jeûne du Mois de Ramadan en Islam : Règles, Obligations et Exceptions

Table des matières

1. Qu'est-ce que le jeûne ?	1
2. Qui doit jeûner ?	3
3. Autres informations importantes	4
5. Les récompenses pendant le Ramadan.....	11
6. Quelques invocations à apprendre	12
7. Les caractères à développer durant ce mois	12
Annexes	17
Références :	19

1. Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne du mois de Ramadan est l'un des piliers de l'Islam, et il comporte des règles précises et des conditions à respecter. Pour rappel, les cinq piliers de l'Islam sont les suivants :

- **La profession de foi (Shahada)** : Il n'y a pas de divinité en dehors de Dieu et Muhammad est le messager de Dieu. (**Lahilaha illallah Muhamadou Rassouloulahi**). Cela résume les six croyances principales de l'Islam : **la croyance en Dieu, en ses anges, en ses livres, en ses prophètes, au Jour du Jugement et au destin.**
- **La prière (Salat)**
- **L'aumône légale (Zakat)**
- **Le jeûne**
- **Le pèlerinage (Hajj)**

Ce texte présente les principales obligations à la pratique du jeûne pendant ce mois sacré, ainsi que les critères de validation de son commencement et de sa fin.

- **Obligation du jeûne** : Le jeûne du mois de Ramadan est une obligation divine pour toute personne musulmane **majeure**. Celui qui rejette cette obligation sans justification valable s'écarte des enseignements de l'Islam. Celui qui conteste cette obligation pourrait être considéré comme ayant renié sa foi, et pourrait encourir une punition dans l'au-delà s'il ne se repent pas.
- **Début du jeûne** : Le Ramadan commence si le croissant lunaire est aperçu le 29^e jour du mois de Shaaban. Si le croissant n'est pas visible, on complète 30 jours de Shaaban avant de commencer le jeûne.
- **Témoignage personnel** : Si une personne voit seule le croissant sans témoin, elle doit jeûner. Si elle s'aligne avec la majorité en ne jeûnant pas, elle devra compenser ce jour et s'acquitter d'une expiation (kafâra).
- **Fin du Ramadan** : Le Ramadan se termine avec l'observation du croissant lunaire du mois de Shawwal, au 29^e jour du Ramadan. Si le croissant est vu, on rompt le jeûne. Si ce n'est pas le cas, on poursuit le jeûne jusqu'au 30^e jour.
- **Conditions de validation** : Le début ou la fin du jeûne doit être confirmé par :
 - Deux témoins connus pour leur bonne foi.
 - Un groupe d'individus incapables de mentir de connivence.

- **Indépendance des observations lunaires :**
 - Si la lune est aperçue dans un pays mais pas dans un autre lointain, le second pays ne doit pas s'y référer.
 - Seydina Omar a justifié cela en affirmant que les Hijaz et le Yémen ne faisaient pas partie de la même région.
- **Découverte tardive de l'apparition du croissant :**
 - Si on se rend compte après coup que la lune est apparue, on doit jeûner le reste de la journée et compenser ce jour.
 - Si cela concerne la Korité, il faut rompre le jeûne immédiatement et effectuer la prière de la Korité si c'est avant la prière du Zohr. Après Zohr, la prière de la Korité ne pourra plus être rattrapée.

1.1 L'intention du jeûne et ses règles en Islam

- **L'intention du jeûne**

Avant de commencer le jeûne du mois de Ramadan, il est important de formuler intérieurement l'**intention de jeûner** en tant qu'obligation divine. Cette intention doit être claire : observer le jeûne durant tout le mois de Ramadan exclusivement pour la face d'Allah. L'intention peut être formulée

 - **Une seule fois** la première nuit du Ramadan pour tout le mois.
 - **Chaque soir** avant Fajr pour le jour suivant.
- **Règles et interdits durant le jeûne**

Pendant le jeûne, il est obligatoire de s'**abstenir** de :

 - **Manger**
 - **Boire**
 - **Avoir des rapports sexuels**

Ces interdits s'appliquent de l'**aube** (avant Fajr) jusqu'au **coucher du soleil**.

1.2 Rupture du jeûne

- **Rupture involontaire du jeûne**

Si une personne commet l'un de ces actes par oubli, son jeûne reste valide. Elle doit simplement le continuer normalement et ne pas se considérer comme fautive. Cependant, elle devra rattraper ce jour après le Ramadan.

- **Rupture volontaire du jeûne**

Si une personne brise intentionnellement son jeûne en accomplissant l'un des actes interdits, elle doit :

- Continuer le jeûne jusqu'au coucher du soleil malgré la rupture.
- Rattraper le jour manqué après le Ramadan.
- Exécuter une expiation (kafâra), qui consiste à :
 - **Nourrir soixante (60) pauvres en leur donnant chacun 1/2 "andar" (environ 1 kg de mil).**
 - **Jeûner deux (2) mois consécutifs sans interruption (sinon, il faut recommencer à zéro).**
 - **Affranchir un esclave musulman en bonne santé, s'il est sous notre possession.**

Chacune de ces expiations compense un jour de jeûne rompu volontairement.

2. Qui doit jeûner ?

2.1 Les conditions et règles du jeûne en Islam

Le jeûne du mois de Ramadan est une obligation pour toute personne qui :

- **Possède ses facultés mentales.**
- **Est en bonne santé physique.**
- **N'est pas en voyage sur une distance qui permet la réduction de la prière.**
- **Si c'est une femme, elle doit être exempte de toute impureté menstruelle ou lochiale.**

2.2 Les cas où l'on peut s'abstenir de jeûner :

- **Le malade :**
Si la maladie est telle que le jeûne risque d'aggraver la condition ou retarder la guérison, il peut reporter son jeûne. Si sa vie est en danger, il doit impérativement rompre le jeûne. Une fois guéri, il devra rattraper les jours manqués.
- **La femme qui allaite :**
Si elle craint que le jeûne nuise à la santé de son enfant, elle peut s'abstenir de jeûner et devra rattraper les jours plus tard.
- **La personne âgée :**

Si elle n'est plus capable de supporter le jeûne, elle peut être dispensée. En contrepartie, elle devra donner 1/2 "andar" pour chaque jour non jeûné.

2.3 Le retard du rattrapage des jours de jeûne :

Si une personne ne rattrape pas ses jours de jeûne avant le Ramadan suivant par négligence, elle devra :

- Rattraper les jours manqués après le Ramadan.
- Donner en plus 1/2 "andar" (environ 1 kg de mil) pour chaque jour omis en guise de réparation.

3. Autres informations importantes

3.1 Ce qui annule le jeûne et ce qui ne l'annule pas

Ce qui n'annule pas le jeûne

- Vomissements et pituites involontaires, à condition de ne rien avaler.
- Crachat ordinaire ou glaire, mais il est préférable de les jeter si leur quantité est importante.

NB : Si le vomissement et les pituites sont involontaires → un jeûne compensatoire (qadha).

Ce qui annule le jeûne

- **Vomissement volontaire :** Si c'est volontaire → un jeûne compensatoire (qadha) + un jeûne expiatoire (kafâra).
- **L'eau de l'ablution** qui descend dans la gorge (par rinçage de la bouche ou aspiration par le nez).
- **Les pituites qui atteignent la gorge et redescendent dans l'estomac :** Si c'est volontaire → un jeûne compensatoire + un jeûne expiatoire.

3-2 Les comportements à éviter pendant le jeûne

- Présence inappropriée : la présence d'un homme observant le jeûne dans une assemblée de femmes est blâmable. Il en est de même pour une femme dans une assemblée d'hommes.
- Pensées et paroles déplacées (pensées indécentes, propos obscènes).

- Autres actes blâmables pour la personne qui observe le jeûne : bien que ces actes n'annulent pas le jeûne, ils sont blâmables et doivent être évités par respect pour le mois de Ramadan :
 - **Mettre quelque chose ayant une saveur dans la bouche**, même s'il ne s'agit pas de nourriture, comme **la gomme arabique**.
 - **Goûter un plat ou une boisson** en y passant la langue, même si c'est pour ajuster l'assaisonnement.
 - **Dormir de longues heures pendant la journée**, négligeant ainsi les prières et les obligations spirituelles.
 - **Utiliser ou sentir du parfum** intentionnellement.
 - **Utiliser de l'encens** et inhaler sa fumée.
 - **Appliquer du collyre ou du khôl** sur les paupières.
 - **Se curer les dents** avec un **bâton frais** de siwak ou tout autre objet similaire.

3.3 Le petit-déjeuner de l'aube (Kheude) pendant le Ramadan

Le Suhour (**Kheude**) est le repas pris à l'aube avant le début du jeûne. Il est fortement recommandé en Islam et constitue une sunna du Prophète (ﷺ).

Recommandations liées au « **Kheude** »

- Manger le plus tard possible, juste avant l'entrée de l'heure du Fajr, afin de bénéficier de ses bienfaits.
- Rompre le jeûne dès le coucher du soleil, sans retard.
- Surveiller ses paroles et ses gestes pour éviter tout comportement qui pourrait nuire à la spiritualité du jeûne.
- Rompre le jeûne avec des dattes avant de boire de l'eau, suivant la tradition prophétique.
- Multiplier les actes d'adoration tout au long du mois de Ramadan : prières, lectures du Coran, invocations, aumônes, etc.

Le « Kheude » apporte des bénédictions (baraka) et donne l'énergie nécessaire pour supporter le jeûne de la journée. Il est donc fortement conseillé de ne pas le négliger.

4. Les nafilas du mois de Ramadan

Voici un tableau récapitulatif des prières spécifiées pour chaque nuit du Ramadan :

Nuit	Rakaas	Sourate	Bienfaits
Nuit qui précède le premier jour	10 rakas	Fatiha + «Inna Anzalnahou» (2x) + « Kâfirouna » (2x) + « Ikhlass » (2x)	Dieu le sauvera à jamais de l'enfer et exaucera tous ses vœux formulés à la suite de cette prière.
Nuit du 1^{er} au 2	6 rakas	Fatiha + « Inna Ahtainah » (10x)	Il sera absous de tous ses péchés avant de quitter le lieu de prière. Il bénéficiera des mérites de mille grands pèlerinages et mille petites Oumras, ainsi que des récompenses de celui qui a offert 1 000 « dereumes », visité 1 000 malades, accompagné 1 000 défunts jusqu'à leur dernière demeure, et lu l'intégralité du Coran. De plus, il recevra des bénédictions supérieures à celles dues à 70 années de dévotion.
Nuit du 2 au 3	6 rakas	Fatiha + « Inna Anzalnahou » (4x) + « Kâfirouna » (4x)	Il bénéficiera de l'affranchissement de 1 000 esclaves, de la récompense de nourrir 1 000 jeûneurs, d'habiller 1 000 pauvres, de bénédictions égales au nombre des oiseaux sur Terre, ainsi que des bienfaits des saints et martyrs.
Nuit du 3 au 4	4 rakas	Fatiha + « Kâfirouna » (3x)	Pardon des péchés, bienfaits de 1 000 dévotions accomplies.
Nuit du 4 au 5	4 rakas	Fatiha + « Alam Nasraa » (1x) + « Ikhlass » (3x)	Il bénéficiera des récompenses de 100 Hajj et Oumra, sera protégé contre la pauvreté, recevra des bénédictions pendant une année entière, et les anges se chargeront d'effacer ses péchés. Il obtiendra également les bienfaits des martyrs et accédera au paradis sans être jugé.

Nuit du 5 au 6	2 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (12x)	Il bénéficiera des mérites de 1 000 rakas effectuées à Makhama Ibrahim et 1 000 rakas à la Mecque, ses vœux seront exaucés, et il recevra les bénédictions des martyrs. Il accèdera au paradis sans épreuves et sera compté parmi les prophètes.
Nuit du 6 au 7	6 rakas	Fatiha + « Kâfirouna » (7x) + « Ikhlass » (7x)	Il recevra des bénédictions pour chaque verset récité, ainsi que la récompense de 1 000 dinars donnés en aumône. Pour chaque lettre, une maison sera construite pour lui au paradis, et ses vœux seront exaucés."
Nuit du 7 au 8	2 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (12x)	Il recevra des bénédictions équivalentes à 1 000 ans de dévotions, aura nourri et vêtu les musulmans pendant 70 ans, affranchi 1 000 esclaves, et bénéficiera des bénédictions des martyrs. Il traversera le Siraat comme un éclair et sauvera 70 personnes de l'enfer.
Nuit du 8 au 9	4 rakas	Fatiha + « Tabatt Yada » (3x) + « Ikhlass » (1x)	Il recevra des bénédictions dues à la reconnaissance divine, aura lu le Coran en entier, et bénéficiera des bénédictions correspondant à 70 ans de dévotions. Ses péchés seront effacés, et il pourra sauver 70 personnes de l'enfer.
Nuit du 9 au 10	4 rakas	Fatiha + « Ayatoul Koursiyou » (1x) + « Inna Anzalnahou » (12x)	Il sera pardonné de ses péchés, recevra des bénédictions équivalentes à celles de 50 saints, et sera préservé des calamités et de la faim. Il goûtera aux fruits du paradis et sauvera 70 personnes de l'enfer.

Nuit du 10 au 11	4 rakas	Fatiha + « Inna Anzalnahou» (7x) + «Kâfiroun» (7x) + «Ikhlass» (7x) + « La Hawla Wala Quwata Ila Billahi Al-Azim »(70x) + «Salatou Ala Nabi» (70x)	Tous ses péchés seront pardonnés, il recevra les bienfaits des dévotions d'une année entière, et sera considéré comme ayant affranchi 1 000 esclaves, donné 1 000 dinars en aumône et nourri 1 000 personnes. Il bénéficiera de bénédictions universelles, sera préservé de toutes les calamités, et entrera au paradis sans jugement.
Nuit du 11 au 12	10 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (6x)	Il aura 8 000 épouses au paradis et jouira de la compagnie du Prophète. Il recevra les bénédictions dues à l'étude du Tawrête, du Zabor et du Coran, ainsi que le pardon de tous ses péchés. Il bénéficiera de bénédictions pendant 70 ans, aura affranchi 1 000 esclaves et sauvé de l'enfer au jour du Jugement.
Nuit du 12 au 13	2 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (5x)	Il possédera une grande maison au paradis, avec 7 chambres en or, 1 000 lits et 1 000 épouses. Il recevra les bénédictions dues à 20 ans de jeûne et aura accompli 1 000 rakas."
Nuit du 13 au 14	8 rakas	Fatiha + « Iza Dja'a » (7x)	Il aura la récompense de 1 000 dinars donnés en aumône, d'affranchir 1 000 esclaves, de nourrir 1 000 personnes. Il recevra les bénédictions des martyrs, sera préservé contre les maux et bénéficiera de bénédictions universelles.
Nuit du 14 au 15	6 rakas	Fatiha + « Iza Dja'a » + « Ikhlass »	Sa prière sera acceptée, ses péchés seront convertis en bienfaits, il sera cité au paradis pour chaque lettre qu'il a

			prononcée, et il recevra la récompense de nourrir tous les musulmans du monde.
Nuit du 15 au 16	2 rakas	Fatiha + « Iza Zoulzilati » (10x)	Bénédictions abondantes, préservation contre la pauvreté et les calamités, paradis avec les créatures illustres.
Nuit du 16 au 17	2 rakas	Fatiha + « Inna Anzalnahou » (2x) + « Ikhlass »	Bénédictions égales au nombre de croyants, guérison des malades, acquisition de biens, libération des dettes, préservation contre l'enfer.
Nuit du 17 au 18	10 rakas	Fatiha + « Sabi Hismâ » (1x) + « Kâfirouna » (1x) + « Ikhlass » (1x)	Toutes les richesses terrestres employées pour Dieu, cités au paradis, bénédictions pendant 70 ans de dévotions, lecture du Coran, Hajj, Oumra, bénédictions infinies, paradis sans peur ni inquiétude.
Nuit du 18 au 19	6 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (7x)	Le paradis comme récompense, préservation contre les peurs, exaucement des vœux, protection contre Satan, foi préservée jusqu'à la fin des jours, entrée au paradis parmi les premiers.
Nuit du 19 au 20	8 rakas	Fatiha + « Inna Anzalnahou » (1x) + « Ikhlass » (3x)	Bénédictions égales à celles de tous ceux ayant fait le bien, pardon des péchés, préservation contre les ténèbres de la tombe, entrée au paradis avec le prophète Muhammad (Salla lahou tahala halehi wasalama).
Nuit du 20 au 21	4 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (20x)	Bienfaits des richesses terrestres utilisées pour Dieu, lecture du Tawrète, Injiil, Zabor et Coran, pureté comme le jour de naissance, préservation contre les péchés.
Nuit du 21 au 22	2 rakas	Fatiha + « Sabi Hismâ » (3x) + «	Il recevra la récompense de 70 cités au paradis, de 1 000 maisons en or et en

		Inna Anzalnahou » (3x) + « Ikhlass » (3x) + « Falaqi » (3x) + « Nassi » (3x)	argent, et de 1 000 lits et 1 000 épouses dans chaque demeure.
Nuit du 22 au 23	4 rakas	Fatiha + « Iza Dia'a » (5x) + « Ikhlass » (5x)	Il obtiendra le pardon de tous ses péchés, bénéficiera des bénédictions d'une année entière, recevra les bénédictions des martyrs, sera ressuscité avec une beauté éclatante et traversera le Siraat aussi rapidement qu'un éclair
Nuit du 23 au 24	6 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (3x)	Il sera admis au paradis sans passer par le jugement.
Nuit du 25 au 26	10 rakas	Fatiha + « Al Khârihatou » (1x) + « Ikhlass » (5x)	Il sera préservé des feux de l'enfer et bénéficiera de bénédictions infinies, aussi nombreuses que les étoiles et les feuilles des arbres. Il sera escorté au paradis par les anges Djibril, Mikaël, Izarafil et Izrahil.
Nuit du 26 au 27	12 rakas	Fatiha + « Inna Anzalnahou » (10x)	Bénédictions aussi nombreuses que les jours de l'existence terrestre, résurrection parmi les Prophètes.
Nuit du 27 au 28	4 rakas	Fatiha + « Watiini » (5x) + « Kâfirouna » (5x) + « Ikhlass » (5x)	Après sa repentance, ses péchés seront pardonnés et il recevra des bénédictions abondantes.
Nuit du 28 au 29	4 rakas	Fatiha + « Watiini » (5x) + « Kâfirouna » (5x) + « Ikhlass » (5x)	Après sa repentance, ses péchés seront pardonnés et il recevra des bénédictions abondantes.
Nuit du 29 au 30	6 rakas	Fatiha + « Ikhlass » (11x)	Il recevra une maison au paradis construite spécialement pour lui. En priant 4 rakas avec la Fatiha et en récitant

			« Khouya Ayouhkâfirouna » (25 fois) et « Ikhlass » (25 fois), il sera préservé de l'enfer, ses péchés seront pardonnés et il sera proche de sa famille sur le Siraat.
--	--	--	---

Tableau 1 : Les nafilas durant le Ramadan

5. Les récompenses pendant le Ramadan

Les récompenses sont immenses et inestimable, car c'est un mois sacré dédié à l'adoration, au jeûne, à la prière, à la lecture du Coran, et à l'augmentation des bonnes actions.

- **Le pardon des péchés :** Le ramadan est un mois où Allah offre une occasion unique de purification spirituelle. Le Prophète Muhammad (ﷺ) a dit : *« Quiconque jeûne le mois de Ramadan avec foi et en espérant la récompense d'Allah, ses péchés passés lui seront pardonnés. »* (Rapporté par al-Bukhari)
- **La nuit du Lailat al-Qadr :** Parmi les nuits du Ramadan, il y en a une qui est extrêmement bénie : la **Lailat al-Qadr** (Nuit du Destin), qui se trouve dans les nuits impaires des dix derniers jours de Ramadan. Selon le Coran, cette nuit est *"meilleure que mille mois"* (Coran 97 :3). Si une personne prie sincèrement pendant cette nuit, ses péchés peuvent être pardonnés et elle peut obtenir une récompense infiniment grande.
- Allah déclare *« Le jeûne est pour Moi et c'est Moi qui en récompenserai »* Hadith du prophète Muhammad ﷺ (rapporté par al-Bukhari et d'autres recueils de Hadiths)
- Le Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui) a dit : *"Quand arrive le Ramadan, les portes du Paradis sont ouvertes et les portes de l'Enfer sont fermées, et les démons sont enchaînés."* (Al-Bukhari).
- **Multiplication des bonnes actions :** Chaque bonne action faite pendant le mois de Ramadan est multipliée de manière exponentielle. Cela inclut non seulement le jeûne, mais aussi les prières, les dons de charité (zakat), les bonnes paroles, et toutes les bonnes actions envers les autres. *“La récompense de ceux qui font le bien est un bien meilleur.”* (Coran 41 :46)

- **La lecture du coran** : Le mois de Ramadan est celui où le Coran a été révélé, et sa lecture, sa méditation et sa mise en pratique pendant ce mois sont des actes d'adoration particulièrement récompensés. *“Le mois de Ramadan est celui où le Coran a été révélé, un guide pour les gens et des preuves claires du droit chemin et du discernement.”* (Coran 2 :185)

6. Quelques invocations à apprendre

- **Lors de l'apparition du croissant de lune**

"Allâhou Akbar, Allâhou Akbar, Allâhou Akbar, **La ilâha illâ Allâh. Allâhou Akbar, Allâhou Akbar, wa li-llâhi-l-hamd** » « Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus Grand. Il n'y a pas de divinité en dehors d'Allah. Allah est le Plus Grand, Allah est le Plus Grand, et à Allah appartient toute la louange."

- **Au moment de la rupture du jeûne**

« **Allahumma laka sumtu wa bika aamantu wa 'alayka tawakkaltu wa bika aslamtu wa 'alayka rizqika-aftartu. Dhahaba az-zama'u wa abtallati-l'urooqo wa thabata-l-ajru In shaa' Allah.** » « Ô Allah, je jeûne pour Toi, je crois en Toi, je place ma confiance en Toi, je me soumetts à Toi, et c'est avec Ton subsistance que je romps mon jeûne. La soif est partie, les veines sont humides, et la récompense est confirmée, si Allah le veut. »

- **Pour rechercher Laylat al-Qadr (La Nuit du Destin)**

« **Allâhouma innaka 'affouwwun, tuhibbu-l-'afwa, fa'fu 'anni.** » « Ô Allah, Tu es Pardonneur, et Tu aimes le pardon, pardonne-moi. »

7. Les caractères à développer durant ce mois

Le mois de Ramadan est un moment de transformation spirituelle et personnelle.

1- La confiance en Allah (Tawakkul)

Le mot « **Tawakkul** » signifie placer sa confiance en Allah et en Son destin. Cela consiste à faire de notre mieux tout en remettant le résultat entre les mains d'Allah, en croyant que tout, qu'il soit bon ou mauvais, fait partie du plan divin. *“Et quiconque craint Allah... Il lui donnera une issue favorable. Et Il lui fournira des moyens de subsistance qu'il n'a pas imaginés.”* (Coran 65 :2-3)

2- L'amour du Prophète (saw)

Allah nous a envoyé le meilleur des hommes comme Prophète, guide et modèle. Il est donc obligatoire pour le musulman d'aimer le Prophète Muhammad (paix et bénédictions sur lui), de le respecter, et de suivre et obéir à ses enseignements. L'amour du Prophète se manifeste par l'adhésion à sa Sunna et par la volonté de le suivre dans sa façon de vivre. **“Dis : ‘Si vous aimez Allah, suivez-moi, et Allah vous aimera et vous pardonnera vos péchés. Car Allah est Pardonneur et Miséricordieux.’” (Coran 3 :31)**

3- Piété (Taqwa)

La piété consiste à craindre Allah, à être conscient de Sa présence et à respecter Ses commandements. Cela inclut une obéissance sincère à Allah, ainsi qu'une vigilance constante dans le respect de la moralité islamique. Plus une personne est pieuse, plus son attachement aux respects des obligations divines et délaissement des interdits est grand. **« Ô les croyants ! Si vous craignez Allah, Il vous donnera une distinction, effacera vos mauvaises actions et vous pardonnera. Allah est le Détenteur de la Grâce immense. » (Coran 8 :29)**

4- La charité (Sadaqah)

La « Sadaqah » est une aumône, un don généreux fait dans le but de plaire à Allah. La charité ne se limite pas aux biens matériels ; elle inclut également les bonnes actions, les sourires et les paroles bienveillantes. Chaque geste de bonté envers autrui est une forme de « Sadaqah », et il peut avoir une grande récompense auprès d'Allah.

“La parabole de ceux qui dépensent leur richesse dans le chemin d'Allah est semblable à celle d'un grain de blé qui produit sept épis, chaque épi ayant cent grains.” (Coran 2 :261)

5- Le repentir (Tawbah)

Le repentir est le retour sincère vers Allah après avoir commis un péché, avec l'intention de ne jamais y revenir. Il comporte trois conditions essentielles : **Le regret sincère du péché commis, l'arrêt immédiat du péché, l'intention de ne plus le refaire.**

“Et ceux qui, lorsqu'ils commettent une immoralité ou se font du tort à eux-mêmes, se rappellent d'Allah et demandent pardon pour leurs péchés.” (Coran 3 :135)

6- Le respect des parents

Honorer et respecter ses parents, leur obéir dans les choses permises par Allah et leur faire preuve de bienveillance. *“Et Nous avons enjoint à l’homme (le respect de) ses deux parents. Sa mère l’a porté dans la douleur sur douleur, et sevrage dans deux années. Sois reconnaissant envers Moi et envers tes deux parents, vers Moi est le retour.”* (Coran 31 :14)

7- La pudeur (Al-Haya)

La pudeur est la réserve et la décence dans les comportements, les paroles et l'apparence. C'est un aspect important de l'éthique islamique qui protège la dignité humaine. *“Et dis aux croyantes de baisser leurs regards et de garder leur chasteté...”* (Coran 24 :31)

8- La pureté (Tahara)

La pureté concerne la propreté physique et spirituelle. Cela inclut la purification du corps, de l'âme et des intentions. **« Allah aime ceux qui se purifient des souillures, des impuretés et des péchés. »** (Coran 9 :108) *“Ô vous qui croyez, lorsque vous vous levez pour la prière, lavez vos visages, vos mains jusqu'aux coudes, et essuyez vos têtes et vos pieds jusqu'aux chevilles.”* (Coran 5 :6)

9- Le perfectionnement (Ihsan)

L'excellence dans toutes les actions, notamment en étant bon dans l'adoration d'Allah et en traitant les autres avec bienveillance. *“Et Allah aime ceux qui agissent avec excellence (Ihsan).”* (Coran 2 :195)

10- La bienveillance et la douceur

Faire preuve de gentillesse, de douceur et d'empathie envers les autres, et éviter la brutalité dans la manière de traiter les gens. *“Si tu es doux avec eux, Allah les guidera...”* (Coran 3 :159)

11- La persévérance

La persévérance consiste à rester ferme dans la foi, même dans les moments difficiles, en gardant une conduite droite et en s'accrochant à la vérité. *“Ceux qui disent : ‘Notre Seigneur est Allah’ puis se maintiennent fermes, les anges descendront sur eux [en leur disant] : ‘Ne craignez rien et ne vous affligez pas, mais réjouissez-vous du paradis qui vous est promis.’”* (Coran 41 :30)

12- La patience (Sabr)

La patience consiste à supporter les difficultés de la vie avec fermeté, en restant fidèle à la foi. Elle est également essentielle dans l'adversité et la persécution. ***“Ô vous qui avez cru, cherchez secours dans l'endurance et la prière. Certes, Allah est avec ceux qui sont patients.”*** (Coran 2 :153)

13- La sincérité (Ikhlas)

La sincérité signifie faire toutes les actions uniquement pour le plaisir d'Allah, sans rechercher l'approbation des autres. ***“Et ils n'ont été commandés que d'adorer Allah en Lui vouant un culte pur (Ikhlas), parfait dans la foi.”*** (Coran 98:5)

14- L'humilité (Tawadhu)

L'humilité est de reconnaître sa petitesse par rapport à Allah et de traiter les autres avec respect et modestie. ***“Et ne détourne pas ton visage des gens dans l'orgueil, et ne marche pas sur terre avec insolence. Car Allah n'aime pas les arrogants et les vaniteux.”*** (Coran 31 :18)

15- Le courage

Le courage dans la foi et dans l'action est nécessaire pour faire face à l'injustice et pour défendre la vérité, même face à des difficultés. ***“Et ne dites pas de ceux qui sont tués dans le chemin d'Allah : ‘Ils sont morts.’ Mais plutôt : ‘Ils sont vivants, mais vous ne percevez pas.’”*** (Coran 2 :154)

16- La modération

La modération consiste à éviter les excès, qu'ils soient dans la consommation, dans les émotions, ou dans les actions, et à trouver un équilibre juste. ***“Et mangez et buvez, mais ne commettez pas d'excès. Il ne fait pas de doute qu'Allah n'aime pas ceux qui commettent des excès.”*** (Coran 7:31)

17- Le respect des engagements

Être fidèle à ses promesses et à ses engagements, qu'ils soient envers Allah ou envers les autres. ***“Et accomplissez le pacte avec Allah lorsque vous avez fait un pacte, et ne violez pas les serments après leur confirmation.”*** (Coran 16 :91)

18- L'équité et la justice

La justice est fondamentale dans l'islam. Elle implique de traiter les autres de manière égale et équitable, sans favoritisme. ***Ô les croyants ! Observez strictement la justice et soyez des témoins (véridiques) comme Dieu l'ordonne, fût-ce contre vous-mêmes, contre vos père et mère ou proches parents. Qu'il s'agisse d'un riche ou d'un besogneux, Dieu a priorité sur eux deux (et Il est plus connaisseur de leur intérêt que vous). Ne suivez donc pas les passions, afin de ne pas dévier de la justice. Si vous portez un faux témoignage ou si vous le refusez, [sachez qu'] Dieu est Parfaitement Connaisseur de ce que vous faites. (Coran 4 :135)***

Que le Tout-Puissant nous guide pendant ce mois sacré du Ramadan. Qu'Il nous accorde la force de jeûner sincèrement pour Sa cause, purifie nos cœurs et nos actions, et fasse de ce mois un moment de rapprochement avec Lui. Qu'Il nous guide sur le droit chemin, pardonne nos péchés, et accepte nos prières et nos supplications. Qu'Il accorde à nos familles, à nos proches et à toute la communauté musulmane la paix, la prospérité, et la bénédiction durant ce mois béni. Qu'Il fait de nous des personnes meilleures. Que Sa miséricorde, Sa grâce et Sa bénédiction soient sur nous tous.

Annexes

En dehors du mois de ramadan, il y a des jours pendant lesquels il est recommandé d'observer le jeûne.

Période/Jour	Description	Récompenses/Suggestions
Le mois de l'Achoura (tamkharit)	Il est recommandé de jeûner tout le mois, mais en particulier les 1er, 3e, 9e, et 10e jours.	Le jeûne pendant ces jours absout tous les péchés de l'année écoulée.
Trois jours de chaque mois	Jeûner trois jours chaque mois.	Il est recommandé de jeûner à n'importe quel moment du mois.
Le mois de "ndeeyyi koor"	Recommandé de jeûner pendant tout le mois, en particulier le 27e jour.	Le 27e jour est particulièrement méritoire.
Le mois de chabaan ou baraxlu	Recommandé de jeûner pendant tout le mois, en particulier le 15e jour.	Le 15e jour est particulièrement méritoire.
6 jours après la korité (Aïd al-Fitr)	Jeûner six jours après la Korité.	Jeûner ces six jours équivaut à jeûner toute l'année. Préférable de commencer le premier dimanche ou mercredi suivant.
Le 25e jour de "digui tabaski"	Recommandé de jeûner le 25e jour de "digui tabaski", en particulier le 8e et 9e jour.	Le jeûne du 9e jour absout tous les péchés de l'année écoulée et ceux à venir.
Le dernier jour de l'an	Le dernier jour de l'année (avant le Nouvel An islamique).	Recommandé de jeûner ce jour-là.

Tableau 2 : Jour à jeûner en dehors du Ramadan

Jours à éviter pour jeûner

- **Jeûne continu** (sans interruption) n'est pas recommandé.
- **Jeûner uniquement un jour spécifique comme le vendredi** sans raison valable est déconseillé.
- **Jeûner le 9e jour de la Tabaski** pour un pèlerin n'est pas recommandé.

- **Jeûner par précaution avant la visibilité du croissant lunaire** (si vous n'êtes pas sûr de l'apparition du croissant du Ramadan) n'est pas recommandé. Il faut plutôt faire un jeûne compensatoire si nécessaire.

Références :

- **Livre** : *Khouratul Ayni (Lumière sur les pratiques islamiques)* par Serigne Souhaibou Mbacké - [Lien PDF](#).
- **Vidéo 1** : Serigne Ahmadou Mbacké - [Lien YouTube](#).
- **Vidéo 2** : Serigne Bassirou Khelcom - [Lien YouTube](#).
- **Vidéo 3** : Serigne Abdou Rahman Mbacké - [Lien YouTube](#).