

# Groupe 14-15 ans – "Approfondir son lien avec la prière"

<b>Jour 1. Pourquoi la prière ?</b>	<b>2</b>
<b>Jour 2 : Comment prier correctement ?</b>	<b>6</b>
<b>Jour 3 : Les prières spéciales (witr, duha, tahajjud)</b>	<b>10</b>
<b>Jour 4 : La prière du Fajr (sabah)</b>	<b>14</b>
<b>Jour 5 : Prier malgré les devoirs, le sport, les sorties</b>	<b>18</b>
<b>Jour 6 : La prière comme protection</b>	<b>21</b>
<b>Jour 7 : La prière comme source de confiance et d'optimisme face aux épreuves</b>	<b>24</b>

# Jour 1. Pourquoi la prière ?

**Objectif :** Répondre à "pourquoi prier alors qu'on peut croire sans ?"

## 1. Le but de la vie selon l'Islam

Quand on demande à quelqu'un : « Pourquoi tu vis ? Quel est le sens de ta vie ? », beaucoup de gens ne savent pas quoi répondre.

Mais le Coran, dès le début, nous donne une réponse claire :

**Sourate Al-Mulk, 67:2 :** "C'est Lui qui a créé la mort et la vie pour vous éprouver [afin de savoir] qui de vous est le meilleur en œuvre."

C'est incroyable : Dieu dit clairement que la vie n'est pas là juste pour manger, dormir, aller en cours, puis mourir. La vie est un test, une opportunité pour montrer ce qu'on vaut vraiment, pour devenir la meilleure version de soi-même ! Mais... Comment savoir si on avance dans ce test ? Comment garder le cap ?

C'est là que la prière intervient : elle devient un *fil conducteur*, un rendez-vous qui te recentre cinq fois par jour, qui te rappelle que tu n'es pas qu'un corps, mais aussi une âme, un esprit, un cœur.

La prière nous fait comprendre que chaque moment de la vie compte et que chaque jour, on peut s'élever.

## 2. La prière : une discipline et un entraînement pour le cœur

Hocaefendi, dans « Kalbin Zümrüt Tepeleri », explique que la prière, ce n'est pas juste une suite de gestes à faire rapidement avant de retourner à la PlayStation ou au foot. Non !

La prière, c'est un entraînement quotidien du cœur, comme un sportif qui s'entraîne pour devenir plus fort, ou un musicien qui répète pour atteindre la perfection.

À force de prier, tu développes en toi des qualités précieuses :

- **La discipline :** Tu prends l'habitude d'organiser ta journée autour de la prière. Tu montres que tu es capable de te donner une règle de vie, de résister à la paresse, de te lever même quand tu as sommeil, de prier même quand tu es occupé.
- **La maîtrise de soi :** Chaque fois que tu poses ton front au sol, tu te rappelles que tu es humble devant Allah, que tu n'es pas le centre du monde. Cela t'aide à contrôler ta colère, ton stress, tes peurs, tes envies.
- **La sérénité et la paix intérieure :** Parfois, la vie peut être lourde : examens, disputes, angoisses. La prière est alors comme une douche pour le cœur : tu déposes tes soucis devant Allah, tu pleures, tu demandes de l'aide, et tu ressors plus léger, plus fort, plus serein.

Bediüzzaman l'exprime ainsi dans les Risale-i Nur :

« La prière est le nettoyage du cœur et de l'esprit, elle lave les soucis de la vie, elle protège des mauvaises pensées et des actions négatives. »

Autrement dit, plus tu pries, plus ton cœur devient vivant, lumineux, ouvert aux autres, connecté à Dieu.

### **3. Croire sans prier : Est-ce suffisant ?**

Peut-être que tu t'es déjà posé la question ou entendu quelqu'un dire :

« Moi je crois en Dieu, pas besoin de prier. Je garde ma foi dans le cœur, c'est l'essentiel, non ? »

Mais réfléchis :

Aimer quelqu'un sans jamais lui parler, c'est bizarre, non ?

Dire « j'aime mes parents » mais ne jamais leur parler, leur montrer ton respect ou ta gratitude, est-ce de l'amour vrai ?

Le Prophète Muhammad (ﷺ) a dit :

« Entre l'homme et la mécréance, il y a l'abandon de la prière. »  
(Rapporté par Muslim)

Cette parole est puissante ! Cela veut dire que la prière est une frontière qui distingue la foi sincère de la simple parole.

- Croire sans prier, c'est comme garder une graine dans la main sans jamais la planter : elle ne donnera jamais rien.
- La prière, c'est l'acte concret qui montre à Allah que ta foi est vivante, que tu veux qu'elle grandisse.

Bediüzzaman explique dans la 4ème Parole des Risale-i Nur :

« La prière est la clé des trésors célestes, une lumière pour l'obscurité des cœurs. »

Autrement dit, sans la prière, la foi reste en théorie. Avec la prière, la foi devient réelle, vivante, elle te transforme !

### **4. Pourquoi prier précisément, et pas juste croire en son cœur ?**

On peut se demander :

« Mais pourquoi Dieu veut qu'on prie ? Ne connaît-Il pas déjà nos pensées, nos besoins, notre amour ? »

Oui, Allah sait tout, mais la prière, c'est pour NOUS.

C'est un rendez-vous personnel avec notre Créateur. C'est une manière de Lui parler, de

Lui confier nos secrets, nos problèmes, nos espoirs, nos rêves.

C'est aussi une purification. Le Coran dit :

« La prière éloigne de la turpitude et du blâmable. » (Sourate Al-Ankabut, 29:45)

À chaque fois qu'on prie, on s'éloigne un peu plus des choses qui font du mal à notre âme : la méchanceté, le mensonge, la jalousie, la paresse...

**Hocaefendi** ajoute dans ses écrits que la prière est une « pause sacrée » dans le tumulte du monde, une source d'énergie spirituelle.

Il écrit :

« La prière te donne la force de faire face à la vie, elle te rend résistant à la tempête des épreuves, elle te donne une boussole intérieure pour avancer. »

C'est aussi un acte de reconnaissance :

Imagine recevoir un cadeau magnifique, puis ignorer complètement la personne qui te l'a offert... Quelle ingratitude !

La prière, c'est dire « merci » à Dieu pour la vie, la santé, la famille, chaque instant.

## 5. La prière comme super-pouvoir pour la vie quotidienne

Parfois on voit la prière comme une "obligation", mais en vérité, c'est un cadeau.

Quand tu pries régulièrement :

- **Tu développes une force intérieure.** Devant un contrôle, un souci, une déception, tu as une stabilité, une confiance, car tu sais que tu n'es jamais seul.
- **Tu retrouves de l'espoir.** Les moments de prière sont l'occasion de tout déposer devant Allah, de demander de l'aide, de dire tes peines, de trouver la paix.
- **Tu changes ta vision de la vie.** Tout a plus de sens, même les moments difficiles deviennent des occasions de rapprochement avec Dieu.

Des jeunes qui prient régulièrement témoignent :

« Je me sens protégé, comme si Allah veillait sur moi. »

« Quand je rate la prière, je sens qu'il manque quelque chose dans ma journée.

»

« La prière me calme, m'aide à relativiser, à pardonner, à garder la tête froide. »

## 6. En résumé : la prière, c'est...

- **Un lien vivant** avec Dieu, ton Créateur, ton Ami, ton Protecteur.
- **Un rendez-vous secret** où tu peux être toi-même, dire tout ce que tu ressens.
- **Une force et une lumière** pour ton cœur, dans les bons et les mauvais jours.
- **Un acte d'amour et de gratitude** envers Celui qui t'a tout donné.

Sources et références :

- **Coran** : Sourate Al-Mulk 67:2, Sourate Al-Ankabut 29:45
- **Hadith** : Sahih Muslim, sur l'abandon de la prière
- **Risale-i Nur (Bediüzzaman)** : 4. Parole (Söz),
- **Fethullah Gülen (Hocaefendi)** : Kalbin Zümrüt Tepeleri, chapitre sur la prière,

## Jour 2 : Comment prier correctement ?

**Objectif :** Corriger les erreurs, approfondir la pratique.

### 1. La prière, ce n'est pas juste un ensemble de gestes !

Quand on apprend la prière petit, souvent on la fait parce qu'on doit la faire. On connaît les gestes, on connaît les paroles... Mais parfois, on oublie le plus important : **le cœur** !

Parfois, on prie vite, en pensant à mille choses, ou juste parce que les parents nous le demandent.

Bediüzzaman Said Nursi explique :

« Il y a une grande différence entre *faire* la prière et *accomplir* la prière (iqamat-us-salat). Faire la prière, c'est s'arrêter à la surface ; l'accomplir, c'est la vivre profondément, avec tout son être. »  
(cf. *Risale-i Nur, 4e Parole*)

**Le but aujourd'hui, c'est d'apprendre à rendre chaque prière "vivante" et profonde.**

### 2. La différence entre l'apparence et la réalité de la prière

Le Prophète Muhammad (ﷺ) disait :

« Il se peut qu'un homme n'obtienne de sa prière que la fatigue et la lassitude. »  
(*Hadith rapporté par Ahmad*)

**Qu'est-ce que cela veut dire ?**

On peut prier en bougeant, en récitant, sans rien ressentir, sans rien vivre. Mais la vraie prière, celle qui transforme, c'est quand le cœur, l'esprit, la langue et le corps sont ensemble tournés vers Allah.

**C'est comme si tu disais "je t'aime" à quelqu'un sans y penser, sans le regarder dans les yeux, sans le ressentir...  
Ça n'a pas la même valeur !**

### 3. Le rôle du *khushu'* (concentration, humilité, présence du cœur)

**Définition :**

Le *khushu'* c'est ce moment où tu es vraiment "là", devant Allah. Tu oublies le monde extérieur, tu ressens Sa présence, tu parles avec ton cœur.

Le Coran dit :

« Certes, les croyants ont réussi, ceux qui sont humbles et recueillis (khashi'un) dans leur prière. »  
(Sourate Al-Mu'minun, 23:1-2)

## Pourquoi le khushu' est-il si important ?

- Il transforme la prière en une expérience unique, un rendez-vous privé avec Dieu.
- Il protège de l'hypocrisie et de la routine.
- Il fait descendre la paix, la sérénité, le vrai bonheur du cœur.

## Hocaefendi explique dans Kalbin Zümrüt Tepeleri :

« Le khushu' est le secret qui donne de la saveur à la prière. Sans lui, la prière est comme un fruit sans goût, une fleur sans parfum. »

## 4. Comment atteindre le khushu' ?

Voici quelques conseils pratiques :

### Avant la prière :

- **Prépare ton esprit.** Dis-toi : "Maintenant, je vais rencontrer mon Créateur, Celui qui m'aime plus que tout !"
- **Fais tes ablutions avec conscience.** Chaque goutte d'eau efface des péchés et prépare ton cœur.

### Pendant la prière :

- **Comprends ce que tu récites.** Prends le temps d'apprendre le sens des sourates et des invocations (au moins Al-Fatiha et quelques courtes sourates). Ça change tout !
- **Ralentis.** Prie doucement, sans te presser. Respire, laisse ton cœur suivre chaque geste.
- **Visualise Allah te regardant avec miséricorde.** Imagine que c'est ton dernier jour sur terre.
- **Regarde l'endroit où tu poses ton front.** Cela aide à ne pas être distrait.
- **Si tu te disperses, ramène-toi.** Dis "Subhanallah" en toi-même pour revenir à l'instant.

### **Après la prière :**

- **Fais une courte invocation.** Parle à Allah, remercie-Le, confie-Lui tes soucis, tes rêves.

### **Astuce de Hocaefendi :**

« Quand la prière devient une rencontre attendue, elle transforme toute la journée. Il faut y aller avec amour, pas seulement par obligation. »

## **5. Qu'est-ce qu'une prière complète ?**

La prière complète, c'est :

- Un corps présent
- Une langue qui récite sincèrement
- Un cœur qui ressent
- Un esprit qui comprend et médite

Bediüzzaman dit :

« La vraie prière, c'est celle qui fait oublier le monde, qui t'ouvre la porte de la spiritualité, qui fait descendre sur toi une pluie de paix et de lumière. »

### **Exemple :**

Quand tu fais la prosternation (sajda), tu réalises que tu es au plus bas devant le Plus Grand, et en même temps, c'est là que tu es le plus proche de Lui !

Le Prophète (ﷺ) a dit :

« Le serviteur est le plus proche de son Seigneur lorsqu'il est en prosternation. »  
(Muslim)

## **6. Corriger les erreurs courantes**

**Les pièges à éviter :**

- Prendre la prière comme un devoir à faire au plus vite
- Penser à autre chose, à la prochaine vidéo YouTube ou au devoir à rendre.
- Réciter trop vite, ne pas marquer de pause entre les gestes.
- Réciter sans réfléchir au sens.

- Sauter les invocations de fin ou les raccourcir exprès.

### Comment y remédier ?

- Se rappeler que chaque prière peut être la dernière (rends-la unique !)
- Prendre conscience que c'est un face-à-face avec Allah, pas juste une formalité.
- Rappeler que ce moment t'appartient, il est pour ton bien à TOI, pas juste un ordre à exécuter.

## 7. La différence entre “faire” et “accomplir” la prière

Bediüzzaman explique dans ses écrits la différence entre “faire la prière” (*salat kılmak*) et “accomplir la prière” (*iqamat-us-salat*) :

- **Faire la prière** : accomplir les gestes, dire les mots, finir rapidement, penser à autre chose, mais le cœur n'est pas là.
- **Accomplir la prière** : prier avec le cœur, la présence, l'amour, la conscience que tu es devant Allah.  
C'est prier comme si tu voyais Dieu, ou au moins comme si Lui te voyait.

Hocaefendi explique aussi :

« Il ne s'agit pas de prier parce qu'on doit, mais parce qu'on en a besoin. C'est dans cette attitude que naît la vraie prière, celle qui guérit le cœur. »

**Conclusion :**

**La vraie prière, c'est plus qu'un rituel. C'est un acte d'amour, un moment unique avec Allah, un voyage intérieur où chaque geste a du sens.**

En cherchant le khushu', en comprenant le sens, en ralentissant, tu transformes la prière en lumière, et elle transforme ta vie !

**Sources et références :**

- **Coran** : Sourate Al-Mu'mininun 23:1-2 ; Sourate Al-Ankabut 29:45
- **Hadiths** : Muslim ; Ahmad
- **Risale-i Nur (Bediüzzaman)** : 4e Parole
- **Fethullah Gülen (Hocaefendi)** : Kalbin Zümürüt Tepeleri, chapitre sur la prière

## Jour 3 : Les prières spéciales (witr, duha, tahajjud)

**Objectif** : Ouvrir des portes spirituelles.

### 1. Les prières surrogatoires, c'est quoi ?

On sait tous qu'il y a 5 prières obligatoires dans l'islam.

Mais il existe aussi des prières "bonus" – on les appelle *surrogatoires* (*nawafil* en arabe et *sünnet* ou *nafile* en turc).

Ce sont des cadeaux supplémentaires, des occasions d'approcher Allah, de Lui parler dans des moments "hors du commun".

**Bediüzzaman** dit dans la Risale-i Nur :

« Les prières surrogatoires sont comme des clés pour ouvrir des trésors spirituels cachés. Elles permettent à l'âme de s'élever, de trouver paix et protection dans un monde agité. »

**Hocaefendi** explique aussi que ces prières spéciales ne sont pas là juste pour "faire plus", mais pour nourrir le cœur, renforcer la foi et protéger l'âme contre les blessures du quotidien.

### 2. Les prières surrogatoires sont un bouclier

Tu te sens parfois perdu, stressé, sous pression ou découragé ?

Les prières surrogatoires sont comme un **bouclier invisible**.

- Elles protègent ton cœur contre la tristesse, la peur, les mauvaises pensées.
- Elles t'aident à te rapprocher d'Allah, même quand tu as l'impression de t'être éloigné.
- Elles apportent une sérénité spéciale et des réponses à tes besoins que tu ne trouves nulle part ailleurs.

Le Prophète (ﷺ) a dit dans un hadith Qudsi (rapporté par al-Bukhari) :

« Mon serviteur ne cesse de se rapprocher de Moi par les actes surrogatoires jusqu'à ce que Je l'aime... »

Autrement dit, chaque prière "bonus" te rapproche un peu plus d'Allah.

C'est comme un ami qui te confie ses secrets parce qu'il sait que tu prends le temps d'être là pour lui.

### 3. Trois prières spéciales à découvrir

#### a) Witr : la prière de la nuit

##### C'est quoi ?

La prière de Witr se fait juste après la prière du soir (*isha*), en 1, 3, 5, 7 unités (rak'a), mais le plus courant, c'est 3.

- Elle est très aimée du Prophète (ﷺ) qui ne l'a jamais laissée, même en voyage.

##### Pourquoi la faire ?

- C'est une manière de finir ta journée avec une touche de spiritualité.
- Elle efface les erreurs, protège des mauvaises influences et te donne la paix intérieure avant de dormir.

##### Hocaefendi écrit :

« La prière du Witr, c'est comme fermer la porte du cœur à la négativité, pour dormir dans la lumière. »

#### b) Duha : la prière du matin ensoleillé

##### C'est quoi ?

La prière de Duha se fait après le lever du soleil, quand la lumière du matin se répand, jusqu'avant la prière du midi (*dhuhr*).

On peut la faire en 2, 4, 6 ou 8 unités (rak'a).

##### Pourquoi la faire ?

- Elle ouvre la porte à la bénédiction (*baraka*) dans ta journée.
- Elle apporte de la lumière dans ton cœur, comme le soleil éclaire la terre.

##### Le Prophète (ﷺ) disait :

« Chaque matin, chaque articulation de l'homme doit une aumône. Prier deux unités de Duha tient lieu de tout cela. »  
(Muslim)

#### c) Tahajjud : la prière du cœur éveillé la nuit

##### C'est quoi ?

La prière de Tahajjud se fait la nuit, après s'être endormi un peu, puis s'être réveillé.

Même 2 unités suffisent !

C'est une prière secrète, discrète, quand tout le monde dort...

### **Pourquoi la faire ?**

- C'est un moment très spécial où Allah descend "au plus bas des cieus" et écoute avec attention comme il est mentionné dans le hadith:

Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Notre Seigneur descend chaque nuit vers le ciel de la vie d'ici-bas lorsqu'il reste le dernier tiers de la nuit alors il dit: Qui est-ce qui m'invoque que je l'exauce ? Qui est-ce qui me demande que je lui donne ? Qui est-ce qui me demande pardon que je lui pardonne ? ». (Rapporté dans Sahih et Bukhari)

- C'est le moment où les prières sont le plus exaucées, où tu peux demander tout ce que tu veux avec sincérité.
- Elle donne un immense apaisement, un sentiment d'être aimé et entendu.

**Bediüzzaman** encourage cette prière en disant :

« Le cœur qui goûte à Tahajjud ne s'en passe plus. C'est dans la nuit que les secrets de l'amitié divine s'ouvrent... »

## **4. Histoire inspirante : la prière de Duha de Bilal (r.a.)**

Bilal (r.a.), le célèbre muezzin, celui qui a été le premier à appeler à la prière à l'époque du Prophète (ﷺ).

Un jour, le Prophète (ﷺ) dit à Bilal :

« Ô Bilal ! Raconte-moi l'acte que tu espères le plus auprès d'Allah après l'islam, car j'ai entendu le bruit de tes pas devant moi au Paradis. »

Bilal répondit :

« Je ne fais rien d'exceptionnel, si ce n'est que chaque fois que je perds mes ablutions, je les renouvelle et je fais deux unités de prière après. »  
(Bukhari, Muslim)

### **Le secret de Bilal :**

Ce n'est pas de faire beaucoup, mais de le faire régulièrement, avec amour et sincérité, surtout la prière du Duha, qu'il ne laissait jamais.

Cette histoire montre que même une prière surrogatoire, faite avec amour et constance, peut ouvrir les portes du Paradis.

### **Hocaefendi dit :**

« Ces prières spéciales, ce sont comme des perles précieuses dans la journée du croyant. Celui qui les goûte en veut encore. »

### **5. En résumé :**

- Les prières surrogatoires sont des **opportunités de te rapprocher d'Allah**, d'alléger tes soucis, de renforcer ta foi.
- Elles sont **un bouclier** contre la tristesse, la peur, l'oubli de Dieu.
- Même une simple Duha, une Witr, ou une Tahajjud de temps en temps, peut changer ton cœur, te protéger, t'illuminer.

### Sources et références :

- **Coran** : Sourate Al-Isra 17:79 (Tahajjud)
- **Hadiths** : al-Bukhari, Muslim, sur Bilal et les prières surrogatoire
- **Risale-i Nur (Bediüzzaman)** : Les actes surrogatoires et leur valeur
- **Fethullah Gülen (Hocaefendi)** : Kalbin Zümrüt Tepeleri, section sur la prière surrogatoire

## Jour 4 : La prière du Fajr (sabah)

**Objectif :** Valoriser l'éveil matinal spirituel.

- Hadith : "Celui qui prie le Fajr est sous la protection d'Allah."
- Astuces pour se réveiller.

### 1. Fajr : La prière la plus délaissée, mais la plus précieuse

La réalité, c'est que la prière du matin, **Fajr**, est souvent celle qui "saute", qu'on retarde ou qu'on bâcle.

Pourquoi ? Parce qu'elle tombe à un moment où notre "nafs" (l'ego, l'âme qui commande le mal) a le plus de force :

- Il fait nuit, il fait froid, la couette est chaude, et la tentation de dormir "cinq minutes de plus" est très forte.
- Pourtant, **c'est ce moment précis que Dieu a choisi pour t'offrir un face-à-face spécial avec Lui.**

#### Que dit le Coran ?

« Accomplis la prière aux deux extrémités du jour, ainsi qu'à certaines heures de la nuit... »

*(Sourate Hud, 11:114)*

Le Coran insiste plusieurs fois sur la prière du matin et du soir, montrant ainsi leur importance extrême.

### 2. L'importance capitale du Fajr

D'après Oubay Ibn Ka'b (qu'Allah l'agrée) : le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) nous a guidé un jour pour la prière du sobh puis il a dit: « Untel est-il présent ? ».

Ils ont dit: Non.

Il a dit: « Untel autre est-il présent ? ».

Ils ont dit: Non.

Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Certes ces deux prières (\*) font partie des prières les plus dures pour les hypocrites, s'ils savaient ce qui s'y trouve ils viendraient même en rampant.

Et certes le premier rang est comme le rang des anges, si vous saviez ce qu'il s'y trouve comme mérite vous vous y précipiteriez.

Et la prière d'un homme avec un autre est meilleure que sa prière tout seul, et sa prière avec deux hommes est meilleure que sa prière avec un seul homme et plus le nombre est grand plus cela est aimé par Allah ».

(\*) C'est à dire les prières du sobh et du 'icha comme ceci est explicité dans d'autres hadiths authentiques.

Ce hadith souligne l'importance que doit accorder le croyant s' il ne veut pas tomber dans l'hypocrisie. De plus, il encourage à prier en groupe toute les prières mais en particulier celle ci pour leurs grandes récompenses.

Dans un autre, le Prophète (ﷺ) disait :

**"Celui qui prie le Fajr est sous la protection d'Allah."**  
(Rapporté par Muslim)

Imagine, tu commences ta journée *protégé* par Allah !

Ce n'est pas juste un "plus" : c'est une promesse de sécurité, de force, de lumière, pour toute ta journée.

- Fajr, c'est la prière des "courageux", ceux qui veulent une foi solide et sincère.
- Fajr, c'est comme semer une graine tôt le matin : toute ta journée portera du fruit.
- C'est la première victoire contre le sommeil, la paresse, l'oubli de Dieu.

### **3. Les bienfaits immenses de Fajr dans la vie du croyant**

#### **a) Protection spéciale**

Dès que tu as prié Fajr, tu es sous le "bouclier" d'Allah jusqu'au soir.

Tu marches, tu étudies, tu joues, tu rencontres des défis... mais tu n'es jamais seul.

#### **b) Lumière et énergie pour la journée**

La prière de Fajr, c'est comme ouvrir les rideaux de ton cœur et laisser entrer la lumière du ciel.

- Les savants disent que celui qui prie Fajr voit la baraka (la bénédiction) dans sa journée : il arrive à tout faire, il a une énergie nouvelle.
- Bediüzzaman dit dans Risale-i Nur :  
« Celui qui commence sa journée par la prière du matin vit dans la lumière du tawhid, la conscience de Dieu, jusqu'au soir. »

#### **c) Paix intérieure, confiance, sérénité**

Qui prie Fajr ressent dans son cœur une paix, une force qui ne vient d'aucune autre source.

- C'est aussi un moyen de demander à Allah la réussite, la protection, la facilité pour ses études, ses relations, sa santé...
- Hocaefendi écrit :  
« Fajr, c'est le rendez-vous de ceux qui aiment sincèrement Allah. Celui qui goûte au moment de paix de Fajr ne veut plus rater ce rendez-vous. »

## d) Effet sur le caractère

Les jeunes qui prient Fajr témoignent :

- Moins de stress, moins de disputes à la maison, plus de patience, plus de confiance en soi.
- On se sent "spirituellement propre", comme si on avait lavé son cœur à l'eau pure du matin.

## 4. Les dangers et le châtement de négliger Fajr

L'islam n'est pas juste un rappel "gentil" : il prévient aussi des conséquences de nos choix.

- Le Prophète (ﷺ) a mis en garde contre l'abandon de Fajr :  
« Le contrat qui lie Allah à Ses serviteurs est la prière. Celui qui la préserve entrera au Paradis, celui qui la néglige n'aura plus de pacte avec Allah. »  
(Rapporté par an-Nasai, Ibn Majah, authentifié par Al-Albani)
- Celui qui néglige Fajr s'expose au risque de sombrer dans la paresse, la tristesse, la déprime, voire l'oubli de Dieu.
- **La plus grande perte** : Rater le soutien, la lumière, la protection et la bénédiction d'Allah, qui peuvent tout changer dans une vie !

## 5. Astuces concrètes pour se réveiller à Fajr

On ne va pas se mentir : se lever pour Fajr, ce n'est pas facile, surtout en hiver ou en plein examens !

Mais rien n'est impossible si tu as la bonne intention, et quelques astuces :

### a) Prépare-toi la veille

- **L'intention sincère !** Il faut se rappeler que ce n'est pas nous qui décidons de prier ou non mais c'est Allah qui accepte de nous nos prières. Alors dès la veille, il faut sincèrement espérer se lever pour accomplir le fajr pour qu'Allah nous accorde cette honneur.
- **Dors plus tôt !** Ce n'est pas très "fun", mais essayer de dormir avant minuit
- **Rappelle-toi pourquoi tu veux prier Fajr.**

### b) Mets plusieurs réveils

- Mets ton téléphone loin du lit, comme ça tu dois te lever pour l'éteindre.
- Mets une alarme avec une belle adhan ou une invocation motivante.

### c) Demande l'aide d'Allah

- Avant de dormir, fais cette invocation :

“Ô Allah, réveille-moi pour la prière de Fajr et donne-moi la force d’y répondre !”

#### **d) Trouve un allié**

- Motive un(e) ami(e), un membre de ta famille : envoyez-vous un message le matin pour vérifier que vous êtes réveillés.
- Faites une petite compétition “saine” : qui ratera le moins de Fajr cette semaine ?

#### **e) Prépare tout d’avance**

- Mets tes habits ou ton tapis de prière près du lit.
- Prépare un verre d’eau fraîche pour te réveiller.

#### **f) Bonus spirituel**

- Dis-toi que chaque effort, chaque fois où tu te bats contre la fatigue, Allah le compte et le récompense !
- Même si tu rates Fajr, ne te décourage jamais : demande pardon, relève-toi, et essaie encore. Allah aime les persévérants, pas les parfaits !

## **6. Fajr, une source de fierté spirituelle**

Ne vois pas Fajr comme une “punition” ou un effort trop dur, mais comme une médaille spirituelle.

- Celui qui prie Fajr fait partie des “élite” dans la foi, ceux que Dieu a choisis pour un réveil spécial.
- Prie Fajr, et tu verras que ta journée, ta santé, ta réussite changent, même si tu ne comprends pas comment.

Bediüzzaman disait :

« Si les jeunes connaissaient la valeur d’un seul Fajr accompli à temps, ils donneraient tout pour ne jamais la rater. »

Sources et références :

- Coran : Sourate Hud 11:114
- Hadiths : Muslim ; Bukhari ; an-Nasai ; Ibn Majah
- Risale-i Nur (Bediüzzaman) : Sur la lumière du matin et le tawhid
- Fethullah Gülen (Hocaefendi) : Kalbin Zümrüt Tepeleri, chapitre sur Fajr

# Jour 5 : Prier malgré les devoirs, le sport, les sorties

**Objectif :** Encourager l'organisation, la priorité à Allah.

## 1. Le vrai défi de la jeunesse moderne

La vie d'un jeune aujourd'hui, ce n'est pas de tout repos :

- Devoirs à n'en plus finir, projets, contrôles, révisions...
- Entraînements de foot, basket ou autres passions
- Sorties entre amis, jeux vidéos, animé...
- Famille, responsabilités, réseaux sociaux...

**Parfois, tout cela semble incompatible avec la régularité de la prière.**

On se dit : "J'aurai le temps de prier plus tard... Quand je serai adulte, plus posé, ou en vacances."

Mais **Allah** t'a donné la jeunesse pour que tu puisses montrer ta force :

**Arriver à prier dans un agenda chargé, c'est comme porter une couronne sur la tête.**

Le Coran dit :

« Et ceux qui sont fidèles à leurs prières... Ce sont eux les héritiers du Paradis. »

*(Sourate Al-Mu'minun, 23:9-11)*

## 2. Pourquoi mettre la prière en priorité ?

**Bediüzzaman Said Nursi** écrit :

« Celui qui fait passer Allah avant tout, Allah organise le reste pour lui. Celui qui retarde la prière pour autre chose, verra que rien ne lui réussira vraiment. »

Quand tu fais passer la prière en premier :

- **Tu montres à Allah que tu es sincère, pas seulement croyant par habitude ou par tradition et imitation.**
- **Ta vie s'organise autour d'un axe solide.** Même si c'est compliqué, tu ressens une tranquillité, une aide surnaturelle, une bénédiction dans le temps.

**Hocaefendi** enseigne :

« Celui qui construit son emploi du temps autour de la prière trouve toujours la paix, même dans le stress. La prière devient une source d'énergie, pas une contrainte. »

### 3. La clé : Créer son planning spirituel

La prière ne doit pas être la “cinquième roue du carrosse”, ou un devoir “à caser” entre deux activités.

**Elle doit être l'axe autour duquel tout tourne.** Le musulman doit construire et organiser sa journée selon la prière et pas l'inverse !

a) Comment construire un planning spirituel ?

**1. Regarde les horaires de prière la veille.**

- Note-les dans ton téléphone, ton agenda, ou sur un post-it.
- Prends l'habitude d'anticiper (“demain, maghrib sera à 18h42, j'aurai foot à ce moment ?”)

**2. Planifie tes activités autour.**

- Organise ton emploi du temps pour que la prière ne soit pas “en dernier”.
- Si la prière tombe au moment où tu es à l'école. Alors arrange-toi pour la regrouper quand tu rentres chez toi à midi ou le soir après les cours.

b) Note tes progrès

- Tiens un carnet ou une note sur ton téléphone afin de te motiver et de suivre ta progression.

### 5. Les fruits de l'organisation autour de la prière

Quand tu t'organises vraiment, tu remarques :

- Plus de temps pour réviser, car Allah met Sa bénédiction dans ton temps.
- Moins de stress, plus de confiance.
- Un esprit plus clair, une meilleure mémoire.
- De vraies amitiés, basées sur le respect de tes valeurs.

**Bediüzzaman :**

« Celui qui commence par Allah finit toujours avec la réussite. »

**Hocaefendi :**

« Les jeunes qui protègent la prière seront eux-mêmes protégés contre les tempêtes de la vie. »

6. En résumé

Être jeune, actif, dynamique... et fidèle à la prière, c'est possible !

La prière n'est pas une barrière, mais un tremplin.

Elle te donne l'énergie, la discipline et la confiance pour réussir partout : école, sport, vie sociale, famille.

Sources et références :

- Coran : Sourate Al-Mu'minun, 23:9-11
- Risale-i Nur (Bediüzzaman) : Sur l'organisation de la vie autour de la prière
- Fethullah Gülen (Hocaefendi) : Kalbin Zümrüt Tepeleri, sur la discipline et l'organisation spirituelle

## Jour 6 : La prière comme protection

**Objectif :** Montrer que le Namaz change la personne.

### 1. Ce que dit le Coran : La prière empêche la turpitude

Le Coran nous donne un message clair sur le pouvoir protecteur de la prière :

**« Récite ce qui t'est révélé du Livre et accomplis la prière. La prière préserve certes de la turpitude et du blâmable. »**

*(Sourate Al-Ankabut, 29:45)*

Ce verset est une promesse divine :

**Celui qui prie sincèrement, régulièrement, avec le cœur, sera protégé du mal, des fautes graves, de la mauvaise conduite.**

La prière devient comme un champ de force autour de l'âme : mentir, tricher, insulter, tromper, deviennent de plus en plus difficiles, car ton cœur a été lavé et renforcé à chaque prière.

### 2. La prière, c'est plus qu'un rituel : c'est une transformation intérieure

Parfois, des jeunes disent :

*"Mais il y a des gens qui prient et qui font quand même des bêtises, non ?"*

La réponse, c'est que la prière doit être vécue comme une rencontre, pas juste une suite de mouvements.

**Hocaefendi** explique dans *Kalbin Zümrüt Tepeleri* :

« Celui qui prie vraiment, avec présence, humilité et sincérité, ne pourra pas rester le même : ses mauvaises habitudes fondent peu à peu comme la glace au soleil. »

**Bediüzzaman** (Risale-i Nur) écrit que la prière fait pousser dans le cœur une "plante de foi", qui repousse les mauvaises graines, si tu l'arroses régulièrement.

### 3. Le bouclier contre le mal

Le Prophète (ﷺ) a comparé la prière à une rivière dans laquelle on se lave cinq fois par jour.

« Que pensez-vous si l'un de vous avait une rivière devant sa porte et s'y lavait cinq fois par jour, resterait-il quelque saleté sur lui ? ... C'est l'exemple des cinq prières, Allah efface par elles les péchés. »

(Rapporté par Bukhari et Muslim)

Mais ce n'est pas que le passé qui est effacé : c'est aussi l'avenir qui est protégé !

La prière est un **rappel permanent** qui te dit, même sans parole :

- *Tu es sous le regard d'Allah, donc tu ne mens pas.*
- *Tu te souviens de Lui, donc tu n'oses pas tricher, blesser, ou commettre un acte honteux.*
- *Tu nourris ton âme de lumière, donc tu deviens plus fort face aux tentations du mensonge, de la triche, du vol, de l'arrogance, du harcèlement ou de la paresse.*

#### **4. “Je ne peux pas mentir/tricher car je prie” – Un vrai super-pouvoir !**

Il y a des situations concrètes où prier change tout :

- **En contrôle, devant une question difficile** : La petite voix “vas-y, triche, regarde la copie du voisin...” est plus facile à ignorer quand tu t'es mis sous la protection d'Allah par la prière.
- **Entre amis, quand tu es tenté de mentir pour te couvrir ou pour paraître amuser les autres** : Le souvenir d'Allah, renforcé par la prière, te retient.
- **Face à la tentation de te venger, de te moquer ou d'insulter** : Le cœur s'adoucit, la langue est plus contrôlée, parce que tu sais que tu as parlé à Allah il y a peu... ou que tu vas Le retrouver dans quelques heures à la prochaine prière !

**Hocaefendi** enseigne :

« Celui qui prie se sent observé par Allah. Il ressent dans sa conscience une lumière qui le guide et le protège des faux pas. »

C'est ça, le vrai “super-pouvoir” de la prière : tu deviens plus fort contre le mal, plus résistant à la tentation, parce que tu veux rester digne devant Allah.

#### **5. Mais pourquoi parfois, la prière ne protège pas ?**

**Bediüzzaman** explique que si la prière est faite machinalement, sans attention, sans sincérité, son effet est plus faible. Mais plus tu mets du cœur, plus la prière agit comme un vrai vaccin contre le mal ! Le Coran ne dit pas “chaque prière” mais “LA prière”, celle faite avec âme, avec esprit, avec sincérité.

#### **6. Résumé : Prière = Bouclier contre le mal**

- La prière n'est pas juste un devoir : c'est un bouclier, une armure invisible qui te protège contre toutes les tentations et les faiblesses du quotidien.
- Plus tu pries avec sincérité, plus tu ressens sa protection : moins de mensonges, moins de triche, plus de courage pour dire la vérité, plus d'envie de faire le bien

autour de toi.

- La prière est la meilleure alliée pour rester digne, fort, honnête, et lumineux dans ce monde.

## Sources et références

- **Coran** : Sourate Al-Ankabut 29:45
- **Hadith** : Bukhari et Muslim sur la prière comme purification
- **Risale-i Nur (Bediüzzaman)** : Sur la prière comme transformation morale
- **Fethullah Gülen (Hocaefendi)** : Kalbin Zümrüt Tepeleri, chapitre sur la prière protectrice

# Jour 7 : La prière comme source de confiance et d'optimisme face aux épreuves

## 1. Le réflexe du Prophète (ﷺ) face aux épreuves

Imagine le Prophète (ﷺ), assiégé à Médine, seul à Ta'if, face à la tristesse de la perte de ses proches ou à la pression des ennemis.

**Que faisait-il d'abord ?** Il se tournait vers la prière.

Le hadith rapporté par Abu Dawud dit :

**“Quand quelque chose inquiétait le Prophète (ﷺ), il se dirigeait immédiatement vers la prière.”**

Pour lui, la prière n'était pas la “solution de secours”, mais la première réaction.

C'était son refuge, son espace de consolation, la manière de poser son cœur devant Allah et de puiser une énergie nouvelle.

## 2. Chercher le secours dans la patience et la prière

Allah dit dans le Coran :

**“Cherchez secours dans la patience et la prière. Certes, cela est lourd, sauf pour les humbles.”**

*(Sourate Al-Baqara, 2:45)*

Ce verset révèle un secret :

Quand tu vis une épreuve, ne reste pas seul avec ta tristesse ou ton stress. Tourne-toi vers la prière, pas pour “fuir la réalité”, mais pour déposer tes fardeaux devant Celui qui peut tout porter.

La prière n'annule pas le problème, mais elle te donne la force de l'affronter avec un cœur plus solide et un esprit plus lucide.

## 3. La prière : Un entraînement à la résilience

La prière, c'est un entraînement quotidien à la patience et à la confiance.

Chaque fois que tu t'agenouilles, tu reconnais que la solution ne vient pas toujours de toi, mais que tu as un appui indestructible : Allah.

**Bediüzzaman écrit dans le Risale-i Nur :**

“Celui qui se tourne vers Allah dans la prière, même quand tout va mal, trouve une lumière secrète dans son cœur qui l'empêche de sombrer dans le désespoir.”

**Concrètement :**

- Quand tu échoues à un examen ou dans le sport, tu ne t'effondres pas, car tu sais que l'essentiel est de rester fidèle, patient, et de continuer à avancer.
- Quand tu perds un ami, une amitié, ou que tu subis une injustice, tu trouves un réconfort dans la prière que personne d'autre ne peut offrir.

#### 4. La prière change la perspective sur l'épreuve

Beaucoup de jeunes prient uniquement pour demander :

“Ya Rabbi, enlève-moi ce problème, fais que je réussisse, que tout s'arrange vite !”

Mais le vrai pouvoir de la prière, c'est qu'elle change ta **perspective** avant même que le problème disparaisse.

**Hocaefendi** explique dans Kalbin Zümrüt Tepeleri :

“Dans la prière, le cœur s'élève au-dessus de l'épreuve. L'âme comprend que chaque difficulté est un test de confiance, une occasion de grandir et de renforcer sa foi.”

**C'est comme prendre de la hauteur** : la montagne ne disparaît pas, mais tu la vois autrement, moins menaçante, parfois même belle et pleine d'opportunités.

#### 5. La prière comme source d'optimisme

**La prière nourrit l'espoir**

Tu ne pries pas juste parce que tu as peur, mais parce que tu crois profondément qu'Allah entend, comprend, répond toujours – même si ce n'est pas de la façon attendue.

Tu gardes le sourire, la motivation, l'envie de continuer à essayer, parce que chaque prière te recharge d'énergie positive, de confiance, de paix.

**Bediüzzaman** disait :

“Celui qui fait confiance à Allah, même quand tout paraît perdu, garde toujours l'espoir. L'échec n'est jamais total pour celui qui prie.”

#### 7. Prière, patience et action

Le Prophète (ﷺ) n'a jamais dit : “Prie et attends que tout tombe du ciel.”

Au contraire, il priait, puis agissait, faisait de son mieux, gardait le sourire même après l'échec.

**La vraie confiance, c'est d'agir, puis de laisser le reste à Allah.**

La prière t'aide à te relever après chaque chute, à ne jamais désespérer, à rebondir avec le sourire.

## Résumé

**La prière, ce n'est pas juste "espérer que ça s'arrange" : c'est entrer dans une bulle de confiance, où l'on reçoit l'énergie pour continuer, le courage pour affronter, et la lumière pour rester optimiste malgré les tempêtes de la vie.**

Celui qui prie n'est jamais seul, jamais perdu, jamais sans espoir.

## Sources et références

- **Coran** : Sourate Al-Baqara, 2:45
- **Hadith** : Abu Dawud (le réflexe de la prière dans l'épreuve)
- **Risale-i Nur (Bediüzzaman)** : Sur la prière comme source de lumière dans la tristesse
- **Fethullah Gülen (Hocaefendi)** : Kalbin Zümrüt Tepeleri, section sur la patience et l'espoir