



Premiers pas en tant que musulman

Un court livret pour tes premiers jours en tant que musulman — ce que la chahada a changé, comment se purifier et prier, ce que les musulmans croient et font, et les premières questions que tout le monde pose.

Chaleureux, pratique et sourcé.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Ce que contient le guide

Tu as prononcé la chahada — ce qui vient de se passer

Purifie-toi : ghusl, puis wudû

Les cinq prières quotidiennes — commence maintenant

Ce que les musulmans croient et font

Premières questions : nourriture, noms, famille

Ton premier ramadan

Où aller ensuite

Bienvenue. Que tu aies prononcé la chahada il y a quelques instants ou que tu la retournes encore dans ton cœur, ces pages sont pour tes premiers jours : quelques choses à faire, dans l'ordre où tu en as besoin. Prends-les avec douceur. Personne n'apprend sa foi en une semaine, et ce n'est pas attendu de toi.

Tu as prononcé la chahada — ce qui vient de se passer

Par cette attestation, tu es entré en islam, et avec elle ton ardoise a été essuyée. Le Prophète ﷺ a rassuré un nouveau musulman en lui disant que « *l'islam démolit ce qui l'a précédé* » — chaque faute passée pardonnée, le compte rouvert à zéro. Tu ne portes pas l'ancien poids à l'intérieur.

Tu as aussi rejoint une famille qui embrasse le monde entier. « *Les croyants ne sont que des frères* », dit le Coran — un milliard de personnes qui prient vers le même point de la terre et te reconnaîtraient comme l'un des leurs. Tu ne fais pas cela seul.

Purifie-toi : ghusl, puis wudû

Un bon premier acte est le *ghusl* — une ablution complète avec l'intention d'un commencement neuf et pur. Ce n'est pas tant une barrière à franchir qu'un cadeau que tu te fais : un commencement pur pour une ardoise vierge.

Ensuite, la petite ablution — le *wudû* — est ce que tu accomplis avant chaque prière. Le Coran l'expose : lave le visage, les bras jusqu'aux coudes, essuie la tête et lave les pieds jusqu'aux chevilles. L'**affiche du wudû** de ce pack te guide à travers les huit étapes, avec une image pour chacune ; garde-la près du lavabo jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature.

Les cinq prières quotidiennes — commence maintenant

La prière — la *salah* — est le cœur de la journée. Cinq fois, à des heures fixées : « *la prière est prescrite aux croyants à des moments déterminés* ». Aube, midi, après-midi, coucher du soleil et nuit : de petits retours à Dieu tissés à travers tout le reste de ce que tu fais.

N'attends pas de l'avoir apprise à la perfection. Commence maintenant, même maladroitement. Chaque unité s'ouvre en levant les mains et en disant *Allāhu akbar* — « Dieu est le plus grand » — et de là tu apprendras les paroles et les mouvements peu à peu. Le Prophète ﷺ a enseigné que « *la religion est facilité* », et que nul, en

essayant de se surcharger, ne la tiendra. Un **Guide de la salah** complet est en route pour ce pack ; d'ici là, l'article sur la prière du site te mettra en route.

Ce que les musulmans croient et font

L'islam repose sur un fondement bref et clair — qui mérite d'être lu une fois et sur lequel il vaut la peine de revenir souvent.

Ce que nous croyons. Lorsque l'ange Jibrîl interrogea le Prophète ﷺ sur la foi, il répondit qu'elle consiste à « *croire en Allah, en Ses anges, en Ses livres, en Ses messagers, au Jour dernier, et à croire au décret divin, en son bien comme en son mal* ». Six articles, un seul Dieu en leur centre.

Ce que nous faisons. « *L'islam est bâti sur cinq (piliers)* », a dit le Prophète ﷺ : l'attestation de foi, les cinq prières, la *zakat* (le don à ceux qui sont dans le besoin), le jeûne du mois de ramadan et le pèlerinage à La Mecque pour ceux qui en ont les moyens. Le premier, tu l'as déjà accompli. Dans les autres, tu grandis peu à peu.

Premières questions : nourriture, noms, famille

Ce sont les questions que presque tout nouveau musulman pose dans les premières semaines.

Que puis-je manger ? « *Mangez de ce qui est licite et bon sur la terre* », dit le Coran. La plupart des aliments sont permis ; l'essentiel à laisser est le porc et l'alcool. La viande doit être abattue au nom de Dieu (*halal*), mais tu ne resteras pas affamé le temps d'apprendre — quantité de choses sont manifestement acceptables.

Ai-je besoin d'un nom arabe ? Non. Tu gardes le nom que tu as. Certains convertis adoptent un nom arabe qu'ils aiment, mais rien dans l'islam ne l'exige.

Comment l'annoncer à ma famille ? Avec douceur, et à ton propre rythme. La bonté envers les parents est un devoir grave en islam, même lorsqu'ils ne partagent pas ta foi. Mets en avant ton caractère — patience, honnêteté, chaleur — bien plus que les arguments. Donne-leur du temps, comme on t'en a donné.

Ton premier ramadan

Une fois par an, les musulmans jeûnent le mois de ramadan de l'aube au coucher du soleil. « *Le jeûne vous a été prescrit comme il a été prescrit à ceux qui vous ont*

précédés », dit le Coran — un acte partagé de retenue et de gratitude qui remonte jusqu'aux prophètes.

Si ton premier ramadan approche, ne te laisse pas intimider. Le même passage promet qu'« *Allah veut pour vous la facilité, et non la difficulté* ». Les malades, les voyageurs et ceux qui en sont incapables sont excusés et rattrapent les jours plus tard. Entres-y en douceur ; demande de l'aide ; tu n'es pas censé le réussir héroïquement la première fois.

Où aller ensuite

Tu as désormais un fondement. À partir d'ici :

- Les cartes de **La chahada** de ce pack — l'attestation à porter et à comprendre.
- **Les ablutions, étape par étape** — garde-les près de toi jusqu'à ce que le wudû soit facile.
- Le **Guide de la salah** — bientôt disponible ; il enseignera la prière en entier.
- Sur le site : *Les cinq piliers*, *Les six articles de la foi* et le guide de la prière.

Avance lentement, et sois bienveillant envers toi-même. La porte est ouverte, et elle le reste.



Chaque dua et chaque affirmation de ce guide est citée d'après le
Coran ou un hadith authentique et classé.

Toutes les sources : journeyintoislam.com/pocket-guides/first-steps

Gratuit à imprimer et à partager

