



NEW MUSLIM  
ACADEMY

# La Salah pour les débutants



# ■ La Salah (prière rituelle quotidienne prescrite) pour les débutants

La Salah, les cinq prières rituelles quotidiennes prescrites, est le deuxième pilier de l'Islam. Le Messager Mohammed (paix et bénédiction sur lui) l'a décrite comme le pilier principal et le plus important de l'Islam après l'attestation de foi. Il existe différents types de Salah, les prières rituelles, dont certaines sont obligatoires, tandis que d'autres sont recommandées ou spécifiques à certains événements ou circonstances. Dans ce livre numérique, nous nous concentrerons sur la Salah obligatoire.

Bien que la Salah soit un acte d'adoration individuel que chaque musulman a la responsabilité d'accomplir, les prières rituelles quotidiennes prescrites sont quelque peu uniques, car elles peuvent être accomplies en congrégation ou individuellement. Pour les besoins de ce chapitre, nous partirons du principe qu'elles peuvent être accomplies individuellement.

Les prières rituelles prescrites sont extrêmement bénéfiques et comportent de nombreuses récompenses. Allah nous informe dans le Coran que les prières rituelles prescrites aident à prévenir le mal et le péché. Le fait de les accomplir régulièrement crée une lumière dans le cœur d'une personne qui lui rappelle de faire le bien et de s'éloigner du péché [29:45]. Elles sont une source de satisfaction et d'aide pour le croyant. Le Messager Mohammed (paix et bénédiction sur lui) nous a dit que les prières rituelles obligatoires prescrites expient tous les péchés mineurs commis entre les différentes prières. Pour illustrer son propos, il a dit à ses disciples:

“

Imaginez qu'il y ait une rivière devant votre maison et que vous vous y laviez cinq fois par jour. Restera-t-il quelque chose de sale sur vous ?". Ils ont répondu : "Non." Il a dit : " De même, les cinq prières rituelles prescrites (Salah) permettent de purifier les péchés.

”

# Les 5 prières rituelles obligatoires

Il existe cinq prières rituelles obligatoires que tout musulman doit accomplir chaque jour :

**La prière de l'Aube La prière de Midi alDhuhr La prière de l'après-midi al'Asr  
La prière du coucher du soleil alMaghreb La prière de la nuit al'Ishâ**

**1. Al Fajr** - la prière de l'aube (2 unités).

**2. Al Dhuhr** - la prière de l'après-midi (4 unités).

**3. Al'Asr** - la prière de fin d'après-midi (4 unités).

**4. Al Maghreb** - la prière après le coucher du soleil (3 unités).

**5. Al'Ishâ** - la prière de la nuit (4 unités).

☀ ② *Fajr la prière*

☀ ④ *Dhuhr la prière*

☀ ④ *Asr la prière*

☀ ③ *Maghreb la prière*

🌙 ④ *Ishâ la prière*



# Modalités d'exécution de la salah

Il y a certaines choses que vous devez vous assurer de faire avant de commencer vos prières rituelles prescrites. Certaines d'entre elles sont obligatoires et d'autres sont recommandées.

## **Conditions préalables obligatoires:**

1. Vous devez être en état de propreté rituelle. Notez que les femmes sont dispensées d'accomplir la prière rituelle prescrite, la Salah, par dérogation divine, pendant leur période menstruelle et lorsqu'elles ont des menstruations post-natales.
2. Vous devez couvrir votre corps de manière appropriée. Il faut s'habiller de la meilleure façon possible pour cet acte d'adoration devant Dieu. Il faut être présentable. Le strict minimum pour les hommes est de couvrir leur corps du nombril aux genoux et de préférence les épaules aussi. Pour les femmes, le minimum est de couvrir tout le corps à l'exception des mains et du visage.
3. Vos vêtements doivent être propres, c'est-à-dire qu'ils ne doivent pas être souillés par des impuretés telles que l'urine, les excréments ou le sang. Le sol ou la surface que vous utilisez doit également être propre. Notez qu'il peut s'agir de n'importe quel endroit ; il ne doit pas nécessairement s'agir d'une mosquée. L'utilisation d'un tapis de prière, d'une natte ou d'une serviette permet de veiller à ce que cette condition soit remplie.
4. La prière rituelle prescrite doit être accomplie dans les temps impartis et appropriés. Elle ne sera pas valide si elle est accomplie avant ou après le temps imparti. La seule exception est le cas où l'on manque le temps imparti pour une raison valable telle qu'une maladie grave ou le sommeil, auquel cas il est possible de le rattraper.
5. Lors de l'accomplissement des prières rituelles prescrites, vous devez faire face à la direction de la Kaba à La Mecque, également connue sous le nom de Qiblah.



# Décomposition des postures et des positions

Une unité de prière est connue sous le nom de Rak'a, et comprend la position debout, l'inclinaison, le fait de se lever ou de se relever après l'inclinaison, le fait de se prosterner avec le visage au sol, de s'asseoir et de répéter la prosternation avec le visage au sol. Vous trouverez ci-dessous une description des différentes étapes, afin que vous puissiez étudier chacune d'entre elles individuellement:

## Position 1 : Debout(Qiyam)

1. Vous devez vous tenir confortablement debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, de manière à ce qu'ils soient alignés avec le reste du corps. Vos pieds doivent être orientés vers la Qiblah.
2. Levez les mains naturellement pour commencer les prières rituelles prescrites, jusqu'à ce que les paumes de vos mains soient orientées vers la Qiblah. Ne joignez pas complètement vos doigts et ne les écartez pas trop. Gardez-les dans une position naturelle.
3. Synchronisez les actions de l'étape 2 ci-dessus et de l'étape 4 ci-dessous avec la récitation de la phrase arabe "Allahu Akbar" [Dieu est plus grand].

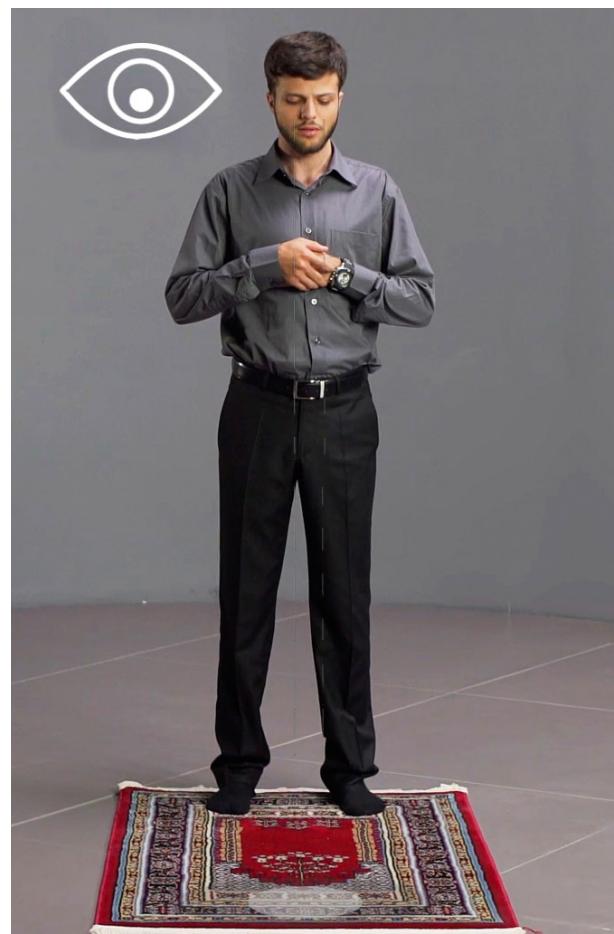


4. Placez votre main droite sur votre main gauche et votre poignet.

5. Placez les deux mains au-dessus du nombril dans une position confortable.



6. En position debout, il vous est demandé de regarder vers le bas, à l'endroit où vous allez vous prosterner.



7. Essayez de ne pas vous laisser distraire en regardant autour de vous ou en vous agitant sans nécessité.



8. Récitez la première partie du Coran, suivie d'un autre souarte ou d'un autre passage d'une sourate.

# Première sourate: Sourate Al-Fatiha

*Bismillaahir Rahmaanir Raheem*

*Alhamdu lillaahi Rabbil 'aalameen*

*Ar-Rahmaanir-Raheem*

*Maaliki Yawmid-Deen*

*Iyyaka na'budu wa Iyyaka nasta'een*

*Ihdinas-Siraatal-Mustaqeem*

*Siraatal-latheena an'amta 'alaihim ghayril-maghdoobi*

*'alaihim wa lad-daaalleen*

## Traduction:

*Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux*

*Louange à Allah, Seigneur de l'univers.*

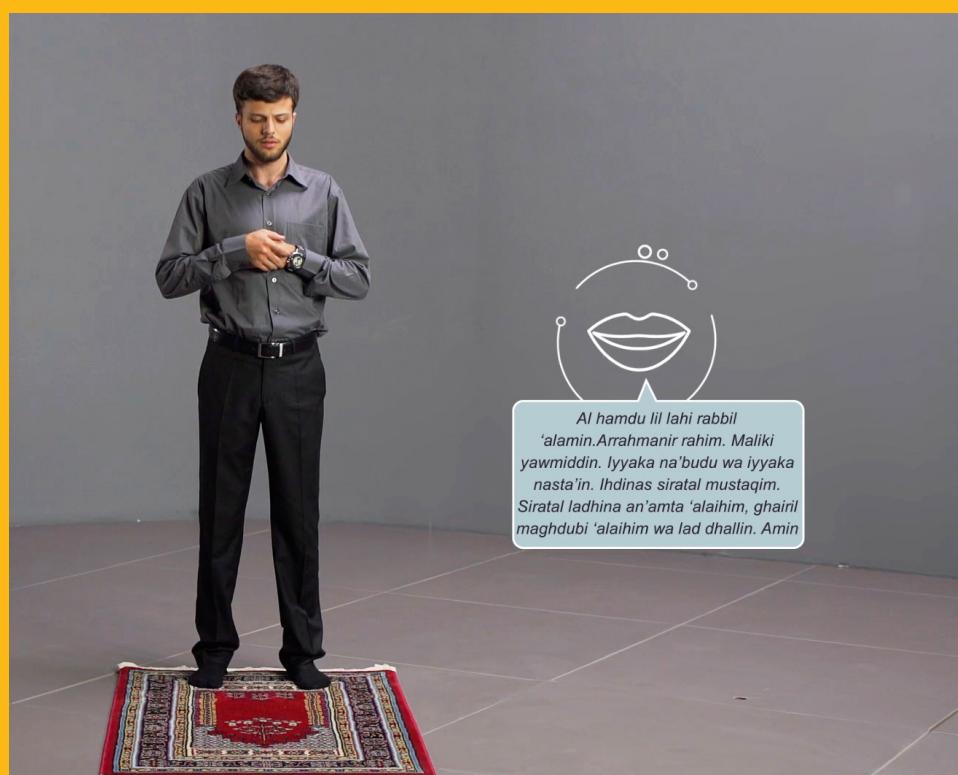
*Le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux,*

*Maître du Jour de la rétribution.*

*C'est Toi [Seul] que nous adorons, et c'est Toi [Seul] dont nous implorons secours.*

*Guide-nous dans le droit chemin,*

*le chemin de ceux que Tu as comblés de faveurs, non pas de ceux qui ont encouru Ta colère, ni des égarés.*



## Position 2: l'inclinaison(Ruku')

1. Levez les mains naturellement au niveau des épaules comme vous l'avez fait au début de la prière et mettez-vous en position d'inclinaison, le dos et les jambes tendus à un angle de quatre-vingt-dix degrés (dans la mesure du possible).



2. Dire "Allahu Akbar" en passant de la position debout à l'inclinaison.
3. Placez vos mains sur vos genoux, les doigts légèrement écartés.

4. Veillez à ce que votre dos soit aussi droit que possible, dans la mesure de vos capacités, et essayez de garder votre tête dans la même ligne que votre dos.



5. Dans cette position, il est demandé de regarder vers le bas, à l'endroit où on se prosterner.

6. Dans cette position dites trois fois: "Subhana Rabbiyal Athim" (Parfait est mon Seigneur, le Plus Grand).



## Position 3: Se lever après s'être incliné

1. Lorsque vous vous relevez de la position d'inclinaison, levez les mains de la même manière qu'au début de la prière tout en disant "**Sami'Allahu liman hamidah**" ((Allah répond à ceux qui Le louent)).
2. Ensuite, vous pouvez placer vos mains le long du corps.
3. Dites la supplication suivante: "Rabbana wa lakal-hamd" (Ô notre Seigneur, toutes les louanges te reviennent).
4. Il est demandé, dans cette position, de regarder vers le bas à l'endroit de la prosternation.



# Position 4: (Sujud)

1. Descendez au sol, agenouillez-vous, le visage et les mains sur le sol tout en disant, "Allahu Akbar".

2. Dans cette position, les sept parties du corps suivantes doivent toucher le sol et y rester en même temps pendant toute la durée du Sujud : le front et le nez (1), les deux mains avec l'ensemble des paumes et des doigts (2 et 3), les deux genoux (4 et 5) et les orteils des deux pieds (6 et 7).



3. Vous devez vous assurer que le nez touche le sol ainsi que le front (car le front et le bout du nez sont considérés comme une seule partie du corps pendant le Sujud).

4. Placez vos mains à plat sur le sol de manière naturelle et confortable, de préférence entre la distance de vos épaules et de vos oreilles. Gardez vos bras et vos coudes légèrement séparés des côtés de votre corps. Vos doigts ne doivent pas être trop écartés ni complètement joints.

5. Vos pieds doivent être proches l'un de l'autre et parfaitement droits, de sorte que vos orteils touchent le sol. Dites trois fois "Subhana Rabbiyal A'la" (Parfait est mon Seigneur, le Très-Haut).



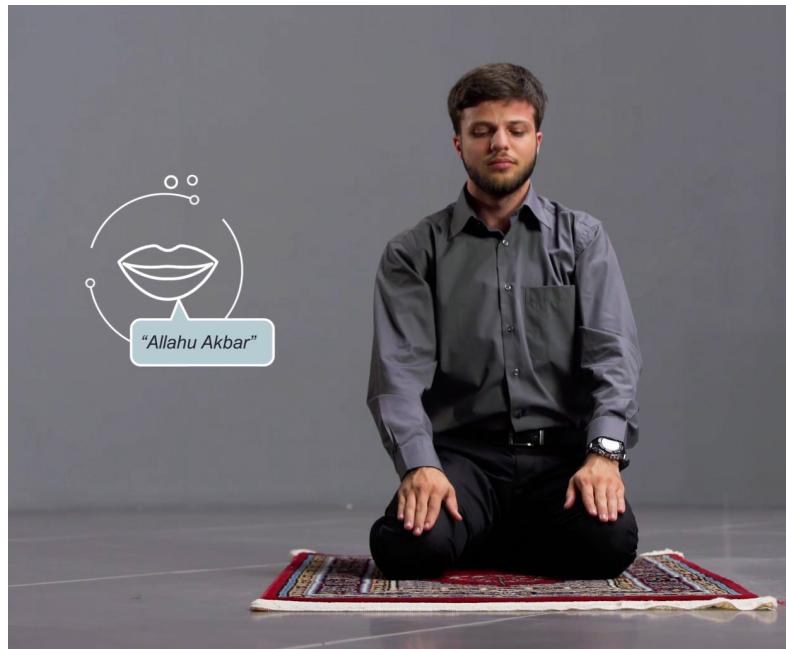
# Position 5: Se lever en position assise à partir du premier Sujud

1. Se lever du premier Sujud en position assise en disant 'Allahu Akbar.'

2. S'asseoir dans une position confortable. Il est recommandé de s'asseoir de manière à ce que le pied gauche soit placé sous les fesses et que le pied droit soit levé en position verticale, reposant sur les orteils. Si ce n'est pas le cas, reposez votre dos sur vos talons et vos pieds.

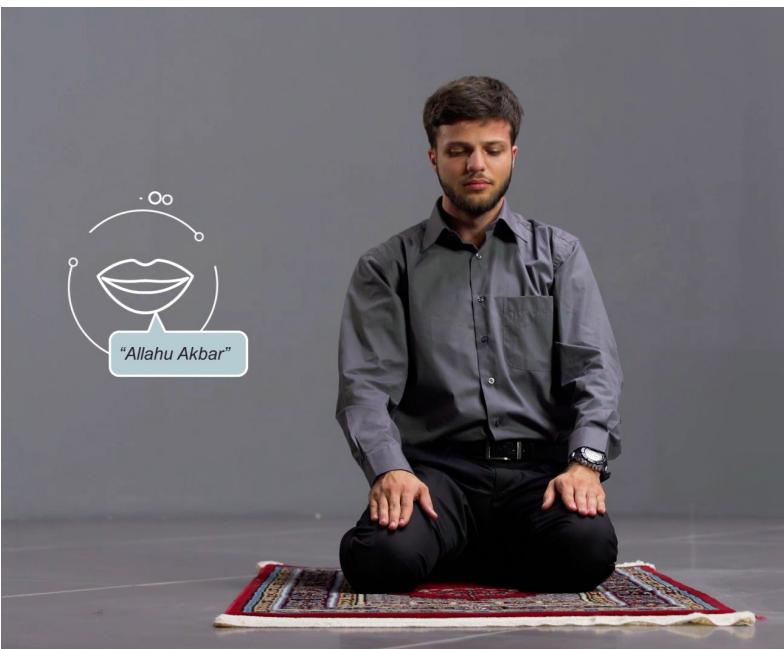
3. Les deux mains doivent être confortablement placées à l'extrémité des cuisses.

4. Récitez la supplication correspondante : "Rabbighfir li" (Mon Seigneur, pardonne-moi).



# Position 6: Deuxième Sujud

Ensuite, complétez le deuxième Sujud. Faites tout exactement comme pour le premier.



Vous avez maintenant accompli une unité complète(Rak'a) de prière. Pour vous lever pour l'unité suivante, levez-vous à partir du deuxième Sujud tout en disant "Allahu Akbar."



# Position 7: Le Tashahud

1. *Le Tashahud est le nom donné à la supplication prononcée avant de terminer la prière dans une prière de deux unités, et pendant la position assise après deux unités d'une prière de trois ou quatre unités.*
2. *Si la prière ne comporte que deux unités, il n'y aura qu'un seul Tashahud. Si la prière comporte trois ou quatre unités, il y aura deux Tashahud dans la prière, un plus court après les deux premières unités, appelé le premier Tashahud, et un plus long à la fin, appelé le Tashahud final.*
3. *Pour le premier Tashahud, asseyez-vous comme décrit dans la position cinq ci-dessus.*
4. *Les deux mains sont placées sur les cuisses. La main gauche reste dans la même position que la position 5 ci-dessus. La main droite est également placée sur la cuisse, mais en joignant les extrémités du pouce et du majeur. En même temps, levez l'index et pointez-le.*
5. *Dans cette position, vous devez regarder votre index.*

6. *Récitez la supplication correspondant:*

*"At Tahiyyatu lillahi was Salawatu wat Tayyibatu. Assalamu alaika ayyuhan Nabiiyu wa Rahmatullahi wa Barakatuhu. Assalamu alaina wa ala ibadillahis Saliheen*



*Ashhadu Alla Ilaha Illallah wa Ashhadu Anna Muhammadan Abduhu wa Rasooluhu*"

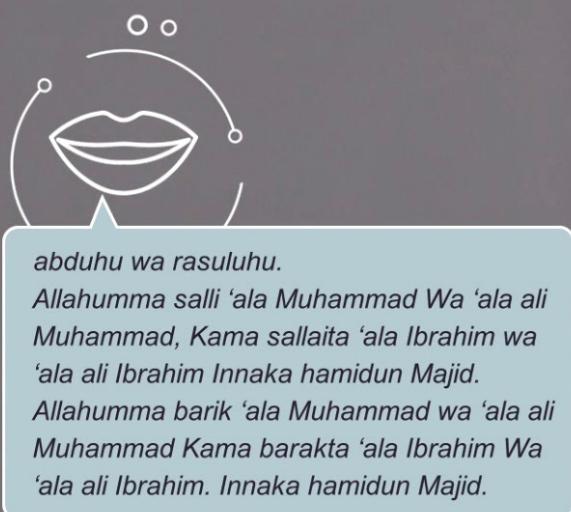
*(Les Salutations, prières et bonnes choses appartiennent à Allah. Salutation, miséricorde et bénédictions divines te reviennent, ô Prophète ? Salut à nous et aux serviteurs pieux d'Allah. J'atteste qu'il n'y a pas de dieu en dehors d'Allah et j'atteste que Muhammad est Son serviteur et messager. )*

7. Pour le tashahud final, répétez les étapes 2 à 4.

8. Récitez les supplications correspondantes:

*"Allahumma Salli Ala Muhammad wa Ala Aali Muhammad, Kama Sallayta Ala Ibrahima Wa ala Aali Ibrahima innaka Hameedum Majeed Allahumma Barik Ala Muhammad wa Ala Aali Muhammad, Kama Barakta Ala Ibrahima Wa ala Aali Ibrahima innaka Hameedum Majeed."*

*(Mon Seigneur ! Agrée les prières faites pour Muhammad et sa famille comme tu l'as fait pour Ibrahim et la sienne. Tu es digne de louanges et glorieux. Seigneur ! Bénis Muhammad et sa famille comme Tu l'as fait pour Ibrahim et la sienne. Tu es digne de louanges et glorieux.)*



# Position 8: Fin de la prière(Tasleem)

1. Après avoir terminé le dernier Tashahud.
2. Tournez la tête vers la droite et dites : "Assalamu alaykum wa Rahmatullah" (que la protection et les bénédictions de Dieu soient sur vous).
3. Tournez la tête vers la gauche et dites : "Assalamu alaykumwa Rahmatullah."





**NewMuslimAcademyFR**



**newmuslimacademyfr**



**Newmuslimacademy1**

**newmuslimacademy.fr**