

SabrMag – Édition n°01

“Si tu te sens loin... ne désespère pas.”

Rajab • Retour du cœur • Tawba • Du'a

Mini-magazine • Sabr Oumi

Il y a des périodes où tu te sens moins proche d'Allah :
fatigue, baisse de foi, erreurs, charge mentale du
quotidien...

Et Shaytân te glisse une phrase simple mais
dangereuse : **"C'est trop tard."**

À RETENIR

Le désespoir n'est pas une preuve.
C'est un piège.

Il y a des périodes où tu te sens moins proche :
fatigue, baisse de foi, erreurs, charge mentale
du quotidien...

Et Shaytân te glisse une phrase simple mais
dangereuse : **"C'est trop tard."**

À RETENIR

Le désespoir n'est pas une preuve.
C'est un piège.

﴾ Ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah ﴿
(Coran 39:53)

Ce verset n'est pas "pour les parfaits".
Il est pour tous ceux qui tombent... puis reviennent.

À RETENIR

Tant que tu respirez, la porte du retour est ouverte.

La culpabilité peut être utile si elle te ramène à Allah.
Mais si elle te coupe d'Allah, alors elle devient toxique.

Deux phrases à reconnaître :

"J'ai fauté" (vrai) ✓

"Je suis foutu / foutue" (piège) ✗

À RETENIR

Faute ≠ identité.

Tawba (repentir) — version claire :

Je stoppe ce que je peux stopper.

Je regrette sincèrement.

Je demande pardon : *Astaghfirullâh*.

Je reviens par une décision, même petite.

À RETENIR

La tawba, c'est un retour, pas un discours.

Action de la semaine (7 jours) :

Matin : *Astaghfirullâh* ×33

Soir : *Astaghfirullâh* ×33

Pas pour "performer".
Juste pour rouvrir le lien, doucement.

À RETENIR

La constance nourrit le cœur.

Du'a (Qur'an, verset complet)

Arabe :

قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
الْخٰسِرِينَ

Phonétique :

Qālā rabbana ḡalamnā anfusanā wa in lam taghfir lanā
wa tarḡamnā lanakūnanna mina l-khāsirīn

Français :

"Ils dirent : Ô notre Seigneur ! Nous avons fait du tort à nous-mêmes. Et si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous fais pas miséricorde, nous serons certainement parmi les perdants." (Coran 7:23)

À RETENIR

La du'a, c'est revenir sans se briser.

Récap Édition n°01 du 05 Janvier 2026

Allah interdit le désespoir (39:53).

La culpabilité doit te ramener, pas te couper.

Tawba : retour en 4 étapes.

7 jours d'istighfâr (matin/soir).

Du'a complète (7:23).

Prochaine édition :

"Culpabilité et Shaytân : le piège du 'à quoi bon'."

Abonne-toi pour ne rien rater et enregistre pour y revenir plus tard.

