

SabrMag – Édition n°02  
Culpabilité et Shaytân : le piège du  
“à quoi bon ?”

Rajab • Ruses • Waswas • Déblocage

Mini-magazine • Sabr Oumi

Shaytân ne cherche pas juste la chute.

Il cherche que tu **coupe le lien** :  
rappel → du'a → retour → constance.

### À RETENIR

Le but de Shaytân c'est la rupture. Pas l'erreur.

﴿ **Shaytân ne leur promet que l'illusion.** ﴾

(Coran 4:120)

Illusion typique :

"Si tu n'es pas parfait, ça ne vaut rien."

**À RETENIR**

L'illusion la plus dangereuse :  
"ça ne sert à rien".

## **4 ruses très fréquentes :**

"Plus tard" (procrastination)

"Pas assez" (perfectionnisme)

"T'es hypocrite" (honte)

"Les autres y arrivent" (comparaison)

### **À RETENIR**

Beaucoup de culpabilité est fabriquée par des pensées répétitives.

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 fait une erreur" → ça pousse à corriger.

"je suis nul / fini / indigne" → ça pousse à abandonner.

**À RETENIR**

La honte isole. La culpabilité utile répare.

## **Le test minute pour savoir si c'est un piège :**

Pose-toi *2 questions* :

Est-ce que cette pensée me pousse à revenir  
ou à lâcher ?

Est-ce qu'elle est calme ou agressive ?

**Si c'est agressif + ça pousse à lâcher =  
gros signal "piège".**

**À RETENIR**

Le piège parle fort. Le bien parle clair.

## **Ce qui repousse les waswas :**

Quand la pensée arrive, réponds (dans ta tête) :

**"C'est une pensée, pas un ordre."**

**"Je ne décide pas en plein doute."**

**"Je reviens petit, mais je reviens."**

### **À RETENIR**

Répondre au waswas casse la spirale.

## **Action de la semaine (7 jours) :**

Quand le waswas apparaît  
→ fais un "reset 10 secondes" :

***A'ūdhu billāhi mina sh-shayṭāni r-rajīm  
puis Astaghfirullâh (3x)***

### **À RETENIR**

Un micro-reset est meilleur qu'une grosse motivation qui n'arrive jamais.

## Du'a (Qur'an, verset complet)

### Arabe :

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ  
الْوَهَّابُ

### Phonétique :

Rabbana la tuzigh qulubana ba'da idh hadaytana wa  
hab lana min ladunka rahmah, innaka anta l-Wahhab

### Français :

"Seigneur, ne détourne pas nos cœurs après nous  
avoir guidés, et accorde-nous une miséricorde venant  
de Toi. Tu es Le Grand Donateur." (Coran 3:8)

### À RETENIR

Le cœur se redresse par le rappel et la  
miséricorde.

# Récap Édition n°02 du 12 Janvier 2026

Le but de Shaytân : la rupture

4 ruses : plus tard / pas assez / honte

Culpabilité utile ≠ honte toxique

Test minute + outils anti-waswas

Action de la semaine : reset 10 secondes

## Prochaine édition :

"Sha'bân : une petite habitude avant Ramadan."

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

